



Actitudes y hábitos deportivos de las mujeres magrebíes musulmanas en Cataluña: un estudio de casos

Kheira Nasri



Aquesta tesi doctoral està subjecta a la llicència **Reconeixement 3.0. Espanya de Creative Commons.**

Esta tesis doctoral está sujeta a la licencia **Reconocimiento 3.0. España de Creative Commons.**

This doctoral thesis is licensed under the **Creative Commons Attribution 3.0. Spain License.**

UNIVERSIDAD DE BARCELONA
Facultad de Formación del Profesorado

Instituto Nacional de Educación Física de Cataluña (INEFC)
Centro de Barcelona

Programa de Doctorado
Activitat Física, Educació Física i Esport

**Actitudes y hábitos deportivos
de las mujeres magrebíes musulmanas en Cataluña:
un estudio de casos**

Tesis doctoral presentada por:
Kheira Nasri

Dirigida por:
Dra. Susanna Soler Prat

Para optar el título de: Doctora por la Universidad de Barcelona

Barcelona, 2014

A Má y Sidi
A mis hermanas, mis hermanos y Yassine,
a mis sobrinas y mis sobrinos.
A todas las personas que me quieren.

Este trabajo se ha realizado gracias al apoyo del INEFC mediante el programa "Ajuts per a la contractació de personal investigador novell, dins l'àmbit de l'educació física i l'esport i les ciències aplicades a l'esport (2010-2012)".

Agradecimientos

Me gustaría, antes de iniciar la exposición de este trabajo, expresar mis agradecimientos a varias personas.

- Mi más sincero agradecimiento a mi directora de tesis Susanna Soler Prat, por todo el soporte incondicional que me ha ofrecido y me ofrece, por el tiempo que me ha dedicado, los consejos y su inestimable ayuda, sin los cuales no hubiera sido posible la realización de esta tesis. También le agradezco su amabilidad y su confianza en mí. Susanna ha sido una directora pero también una amiga con quien podía compartir otras cosas además de mis preocupaciones en relación con la tesis. Quiero decirte que he aprendido mucho contigo, gracias!
- También, aprovecho la ocasión para dar mis profundos agradecimientos a las participantes en este estudio, por haberse ofrecido a ser las protagonistas de esta investigación, ya que sin ellas no hubiera hecho un trabajo tan enriquecedor.
- Mil gracias a las entidades y a todas las personas que me facilitaron el contacto con las participantes en el presente estudio.
- También deseo expresar mis agradecimientos a Klaus Heinemann por ofrecerse para ayudar en el seguimiento de la tesis, por sus consejos y por las conversaciones orientativas que teníamos cada vez que nos encontrábamos.
- Al GISEAFE, sobre todo a Nuria, Anna, Betlem, Felui, Edu, Jannick, Mary, Victor y Pedrona, que me han ofrecido todo cuanto necesité.
- Asimismo, agradezco a Joan Riera, Joan Cadefau y todo el equipo de investigación de INEFC de Barcelona, por la confianza inicial y permanente y por el apoyo que me han otorgado. También a Maribel y Rafa.
- A Gaspar Mazo ya que gracias a él vine a INEFC y conocí a todas aquellas amables personas a las que quiero. También agradezco sus ánimos incontinuos.
- A Enric Olive por haberme dado la oportunidad de venir a Cataluña y cursar mis estudios en el 2006.

- Al Centro de Cooperación para el Mediterráneo que me enseñaron muchas cosas y que me abrieron los ojos sobre la riqueza real de la diversidad cultural.
- A UcidCat por ofrecerme la oportunidad de acercarme a las musulmanas y conocer su realidad, e implicarme en este tema.

A nivel personal, quiero también dar las gracias:

- A Susanna Soler, por ser la amiga y la hermana.
- Al grupo del Giseafe por dejarme sentir su amor, por enseñarme qué significa estar en un grupo y poder compartir cosas.
- A Amine, por sus sentimientos, sus ánimos y su amabilidad, que me han llenado y me llenan mucho el corazón, eres una persona especial.
- Por otra parte, no puedo olvidar el importante papel que ha tenido mi familia marroquí que me ha acogido con todo el cariño y el amor, y que me influyeron hasta el punto de que ahora me siento más magrebí que argelina, les digo gracias: Said, Khadija, Salah, Ilias, Hala y mi Neamita.
- A mis amigas: Bakhta, que desde Argelia me enviaba sus ánimos, consejos y apoyo incontinuos. A Elisa (la maña) por todo el apoyo que me ofreció, por su ayuda y su disponibilidad continua siempre cuando la necesitaba, *Chukran habibti wa ohiboki*. A Naima por sus consejos, su amistad y hermandad, te digo gracias hermana, a ti y a tu familia que desde Tánger siempre me animaban.
- A Lourdes y Claudia por compartir momentos inolvidables. Gracias por las conversaciones terapéuticas tan largas, cocinando o tomando té en el comedor. Gracias por conocer lo que me pasa sin pronunciarlo.
- A mis amigas y amigos: Mounira, Rachid, Lourdes Rubio, Youness, Salah, Fatimazohra, Mónica, Naima, Houda, Hamid, Soubiha, Mohamed, Rabiaa y Nadia.

Y a tantos otros que con su apoyo hoy me permiten decir... **Lo he logrado.**

Y ahora quiero dirigirme en árabe a mi familia que me ayudó mucho desde lejos.

بسم الله الرحمن الرحيم
"قالوا سبحانك لا علم لنا إلا ما علمتنا إنك أنت العليم الحكيم " سورة البقرة (٢٣)
"وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون" سورة التوبة (١٠٥)
"وأما الزبد فيذهب جفاء وأما ما ينفع الناس فيمكث في الأرض" سورة الرعد(١٧)

صدق الله العظيم

الحمد لله والشكر لله على كل شيء، الحمد لله على كل النعم وعلى نعمة العلم والاسلام. اللهم ارضى عني واجعل عملي وأطروحتي هذه خالصة لوجهك يا رب. فهدني من هذه الاطروحة هو إعطاء صورة أفضل عن حقيقة ديننا كدين يتأقلم مع كل مكان وزمان. اللهم أرجو أنني قد بلغت مرادي بواسطة هذه الاطروحة. هذه الأطروحة لم تكن أن تتحقق لولا مساندة عائلتي، لهذا أود أن أتوجه لهم بالشكر باللغة العربية حتى يستطيعوا أن يقرؤونها يوما ما إن شاء الله.

إلى والدي الفاضل الذي غرس في نفسي حب العلم والمعرفة. إليك كل الشكر أبي وصديقي... سيدي شكرا لك على ثقتك... على صبرك وعلى حبك... كذلك أقول لك عفوا لما سببته لك من ألم وانشغال طيلة سنوات دراستي. أما أنت... أمي... يا أحن قلب، يا أرق انسان، يا أعز امرأه، يا من لم أعرف أن أعطيها حقه دائما أحسست بالتقصير من جهتها والله أتمنى رضاك حبيبي أمي. أقول لك شكرا من أعماق قلبي. إلى من اوصاني ربي بهما خيرا وإلى من كانت دعواتهم سر نجاحي. أمي وأبي دائما أحسست بوجودكما بجانبني. لولا حول وقول الله ولولاكما ما كنت وصلت لهذا المستوى. شكرا على المساندة والثقة والتربية. من بين صفحات هذه الأطروحة أتمنى أن تسامحاني وترضيا عني. ألف شكر و ألف سماح وأطال الله بعمركما وأمدكما بالصحة والعافية.

أما أنتم وأنتم، أخواتي وأخوتي الأعزاء، دائما كنتم معي في هذه الرحلة، تذكركم و أتذكركم دائما، كذلك أحسست بقتك بي على الرغم من التناقضات في مجتمعنا في بوقرة.

فاطمة، شكرا على عطفك وحنانك الخالدين. مونة، شكرا على حبك وخوفك عليّ. عبد القادر، شكرا على حبك و ثقتك بي، جلول، شكرا على حبك وحنانك لي. على ثقتك و تفهمك. أما أنت مباركة، شكرا على كل شيء حبيبي، داود شكرا على الثقة و على صبرك معي في أيام الثانوية، يحيى على ثقتك بي، على مرافقتي لأول مره للمدرسة لأبدأ مسيرة حياتي الدراسية، ربيعة حبيبي أتشكر على تفهمك لي، على كل الهدايا اليدوية التي كانت تفاجئني بها. أما أنت يا ناصر أقول لك شكرا كثيرا خاصة على هذه السنوات الأخيرة التي استطعنا فيها التقرب من بعضنا فلطالما أحسستك توأمي.

أخوتي وأخواتي والله أحبكم وأحبكن كثيرا أشكركم و أطلب منكم السماح.

أما أنتم أزواج أخواتي وزوجات إخوتي لطلالما أحسست بأخوتكم و صداقتكم و أبوتكم. لا أستطيع أن أعبر عن مدى فرحتي بمعرفتكم و بمقاربتكم.

هودة، حسام، فاتح، جيلالي، فاطمة، حمزة، شيماء، عبد المجيد، عبدو، ياسين، خالد، بشرى، زينب، أسماء، اسماعيل، أمين، فارس، صلاح الدين، آية، وفاء و عبد القادر الكتكوت الصغير الذي لم أره بعد، كذلك أشكركم حبيباتي وأحبائي.

وشكري الخاص إلى مباركة و مسانبتها لي طيلة فتره دراستي. أقول لك كنت معي بالرغم من معاناتك ومشاكلك. والله تخونني الكلمات ولا أستطيع أن أعبر لك عن حبي و تقديري و شكري لك. لقد كنت الأخت والصديقة، أنت و عائلتك دائما كنتم بجانبني. شكري الخاص للمخاطر الذي أحسست دائما باحترامه، بأخوته الصادقة و بحنانه. أتمنى له الشفاء إن شاء الله ليس فقط من أجلك أنت و عائلتك بل من أجلنا كلنا. أريد أن اعترف بأنكم أصبحتم عائلتي. شكرا على رفتكم و حبكم و مساندتكم الدائمة لي.

شكرا للجميع...

Índice

AGRADECIMIENTOS	I
ÍNDICE	V
INTRODUCCIÓN	1
1.1. PRESENTACIÓN DE LA PROBLEMÁTICA	5
1.2. ESTRUCTURA DEL TRABAJO	11
ESTADO DE LA CUESTIÓN	15
CAPÍTULO 1.EL PUNTO DE PARTIDA: LA SITUACIÓN DE LA MUJER EN EL MAGREB	19
1.1. CONTEXTO CULTURAL Y RELIGIOSO DEL MAGREB	21
1.1.1. INTRODUCCIÓN AL ISLAM.....	22
a) Las diferentes escuelas de interpretación del islam	22
b) El islam releído por mujeres: el feminismo islámico	24
c) El papel de las mujeres según el islam	26
1.1.2. LA SITUACIÓN SOCIOCULTURAL DE LA MUJER EN EL MAGREB	29
a) La permanencia del patriarcado	30
b) Los cambios sociales en el Magreb: sociedad civil, migración y educación	34
c) Del espacio doméstico al espacio público: hacia el trabajo remunerado con doble jornada	37
d) La actividad política y el estatuto de la familia	41
1.2. MUJER Y PRÁCTICA DEPORTIVA EN EL MAGREB	43
1.2.1. ISLAM Y PRÁCTICA DEPORTIVA	43
a) Referencias a la práctica deportiva en el Corán	43
b) Posición del islam respecto a la práctica deportiva femenina	45
c) Concepción higiénica en el islam: rituales corporales	47
1.2.2. LA PERCEPCIÓN DEL CUERPO EN EL MAGREB	49
a) La mirada y el cuerpo: el pudor en el islam	49
b) Sobre el hijab o la vestimenta religiosa	52
c) El cuerpo femenino: símbolo del honor de la familia y del hombre	54
d) Cuerpo femenino y deporte: diversidad de posturas	57
1.2.3. PROCESO DE INCORPORACIÓN DE LA MUJER A LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN EL MAGREB	59
a) El progresivo acceso de las mujeres al deporte	59
b) Factores promotores y limitantes de la práctica deportiva femenina en el Magreb	63
c) Resistencia de algunas deportistas pioneras de alto nivel	65

CAPÍTULO 2. MUJER MAGREBÍ MUSULMANA EN LA SOCIEDAD DE ACOGIDA 71

2.1. INMIGRACIÓN FEMENINA MAGREBÍ EN CATALUÑA.....	73
2.1.1. LA PRESENCIA DE LA INMIGRACIÓN FEMENINA MAGREBÍ EN CATALUÑA	73
a) La feminización de la inmigración	76
b) Motivos de inmigración	78
c) Situación sociolaboral	80
2.1.2. ESTEREOTIPOS SOBRE LA MMM EN CATALUÑA	83
2.2. MUJER Y DEPORTE EN CATALUÑA	86
2.2.1. LA REPRODUCCIÓN DE GÉNERO EN EL DEPORTE	87
a) Estereotipos tradicionales de género y deporte	88
b) Las cualidades que corresponden a niños y niñas: “fuertes” y “delicadas”	89
2.2.2. HACIA UN CAMBIO DE LOS MODELOS TRADICIONALES DE GÉNERO Y DEPORTE	92
2.3. MUJER MAGREBÍ MUSULMANA Y DEPORTE EN CATALUÑA.....	96
2.3.1. EL DEPORTE COMO HERRAMIENTA DE INCLUSIÓN: POSIBILIDADES Y LÍMITES	96
2.3.2. INICIATIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA DE LA MMM.....	101

DISEÑO TEÓRICO Y METODOLÓGICO DEL ESTUDIO 105

CAPÍTULO 3. MODELO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN 109

3.1. ENFOQUE TEÓRICO	109
3.1.1. CONCEPTOS PRINCIPALES DE LA INVESTIGACIÓN	109
a) Las actitudes y sus componentes	109
b) Formación y cambio de las actitudes	116
c) Influencia de factores sociales en las actitudes: el poder de la mirada	118
d) Hábitos deportivos: aproximación conceptual	120
e) La socialización deportiva	121
3.1.2. EL DISEÑO DEL MODELO TEÓRICO EN ESTA INVESTIGACIÓN.....	123
3.2. EL OBJETO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN	125
3.2.1. CONCEPTO 1: ACTITUDES	129
a) Dimensión 1.1: Componente cognitivo	129
b) Dimensión 1.2: Componente afectivo	131
c) Dimensión 1.3: Componente comportamental	131
3.2.2. CONCEPTO 2: HÁBITOS DEPORTIVOS	132
a) Dimensión 2.1: En el país de origen	132
b) Dimensión 2.2: En Cataluña	134
3.2.3. CONCEPTO 3: AGENTES INFLUYENTES	134
a) Dimensión 3.1: Instituciones	135
b) Dimensión 3.2: Grupos de referencia	136

CAPÍTULO 4. DISEÑO METODOLÓGICO **138**

4.1. TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN Y MUESTRA	138
4.1.1. LA ENTREVISTA EN PROFUNDIDAD SEMIESTRUCTURADA	138
a) Características	138
b) El guión y la preparación de la entrevista	141
4.1.2. EL ANÁLISIS DE CONTENIDO	143
4.1.3. MUESTRA.....	146
a) Características del muestreo intencional	146
b) Criterios para la selección de participantes	147
4.2. DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN	151
4.2.1. FAMILIARIZACIÓN DE LA INVESTIGADORA: OBSERVANDO A MMM HACIENDO DEPORTE	151
4.2.2. REALIZACIÓN DE LAS ENTREVISTAS: UN MOMENTO CLAVE.....	153
4.2.3. ANÁLISIS DE CONTENIDO: TRANSCRIPCIÓN, CODIFICACIÓN Y DESCODIFICACIÓN DE DATOS	155

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS **160**

CAPÍTULO 5. ACTITUDES EN RELACIÓN CON EL ISLAM Y LA PRÁCTICA DEPORTIVA FEMENINA **162**

5.1. LA POSICIÓN DEL ISLAM SOBRE LA PRÁCTICA DEPORTIVA FEMENINA: LA INTERPRETACIÓN DE LAS MUJERES MAGREBÍES MUSULMANAS	162
5.1.1. LA PRÁCTICA DEPORTIVA DE LAS MUJERES: ENTRE PERMITIDA, RECOMENDADA Y OBLIGATORIA POR EL ISLAM.....	164
5.1.2. ¿EN QUÉ SE BASAN LAS MUJERES PARA INTERPRETAR LA POSICIÓN DEL ISLAM?	166
5.1.3. CUERPO Y CONDICIONES DEL ISLAM PARA LA PRÁCTICA.....	171
5.2. EL TIPO DE GRUPO Y LA VESTIMENTA: ¿CONDICIONANTES?	175
5.2.1. POSICIÓN DE LA RELIGIÓN RESPECTO EL TIPO DE GRUPO Y LA VESTIMENTA A LA HORA DE PRACTICAR DEPORTE	175
5.2.2. LA PREDISPOSICIÓN	181
a) Grupo femenino	181
b) En un grupo mixto	184
c) La vestimenta	186
5.3. ¿NORMAS RELIGIOSAS O MODELOS TRADICIONALES?	188
5.3.1. LOS CÓDIGOS SOCIALES EN LA COMUNIDAD MAGREBÍ Y EL PROTAGONISMO DEL HOMBRE	188
5.3.2. PERSISTENCIA O DESAPARICIÓN.....	192
a) Ahora en el Magreb: entre desaparición y permanencia	192
b) Ahora en Cataluña: entre la permanencia y la desaparición	193
5.3.3. CÓDIGOS SOCIALES, CUERPO Y DEPORTE.....	197
5.3.4. LOS CÓDIGOS SOCIALES, LA RELIGIÓN Y LA PRÁCTICA FEMENINA AL DEPORTE	199

- a) La mezcla entre los códigos sociales y la religión: cuando se restringe la práctica deportiva de la mujer 200
- b) La importancia de los códigos sociales para las mujeres 203

CAPÍTULO 6. ACTITUDES EN RELACIÓN AL CUERPO Y LOS MODELOS TRADICIONALES DE GÉNERO EN EL DEPORTE 207

6.1. GÉNERO Y PRÁCTICA DEPORTIVA	207
6.1.1. LA IGUALDAD O DESIGUALDAD DE OPORTUNIDADES	207
6.1.2. LA INFLUENCIA DE LOS MODELOS TRADICIONALES DE GÉNERO EN EL DEPORTE	209
a) A favor del cambio y la ruptura	209
b) La permanencia de los modelos	210
c) Contradicciones de las entrevistadas	215
6.1.3. EL FÚTBOL COMO EJEMPLO	216
a) "No me gusta que una mujer juegue a fútbol" (Mimouna-DAS)	216
b) ¿Por qué no? Ella también puede practicar fútbol	219
6.2. GÉNERO Y CUERPO	221
6.2.1. LA BELLEZA: ENTRE LOS CÁNONES MAGREBÍ Y LOS OCCIDENTALES	221
a) "para nosotros, la belleza no es la apariencia de la persona sino el interior." (Atika-DP)	221
b) Los cánones de belleza: la progresiva importancia de la imagen corporal	222
c) Contra los cánones occidentales de belleza femenina	225
d) Cuando la belleza del hombre no importa	227
6.2.2. IMAGEN CORPORAL Y BELLEZA	230
a) Opinando sobre la obesidad	230
b) Sus cuerpos a través de los cuerpos de otras mujeres	232
6.2.3. LA AUTOPERCEPCIÓN CORPORAL: ENTRE LA SATISFACCIÓN FÍSICA Y LA AUTOACEPTACIÓN	234
a) "me siento muy a gusto" (Naima-DP)	234
b) "Alá es Bello y le gusta la belleza"	236
c) "Sé que tengo una buena forma, pero la barriga me molesta." (Hala-DP)	238
6.2.4. ¿CÓMO SE CUIDAN LAS MUJERES MAGREBÍ MUSULMANAS EN CATALUÑA?.....	240

CAPÍTULO 7. EL BACKGROUND DEPORTIVO DE LAS MMM 247

7.1. EL SIGNIFICADO DEL DEPORTE PARA ELLAS	247
7.1.1. EL CONCEPTO DE "DEPORTE": ENTENDIDO DE FORMA AMPLIA Y ABIERTA	247
7.1.2. BENEFICIOS E IMPORTANCIA DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA: EL BINOMIO SALUD Y DEPORTE	249
a) "Deporte significa salud"	249
b) Los beneficios del deporte	252
c) La importancia del deporte en sus vidas: Un lujo, la vida, o una pérdida de tiempo	261
7.2. HÁBITOS DEPORTIVOS EN EL MAGREB	262
7.2.1. FORMAS DE PARTICIPACIÓN	262
a) Al aire libre	262
b) En un gimnasio	264

7.2.2.	MOTIVOS DE PRÁCTICA Y NO PRÁCTICA DEPORTIVAS	268
7.2.3.	FACILIDADES PARA HACER DEPORTE	271
	a) Respuesta a una demanda femenina: disponibilidad de variedad de espacio	271
	b) Bajos costes y cercanía de gimnasios	274
	c) Poco control social en algunas ciudades y el papel de la familia	274
7.2.4.	DIFICULTADES PARA LA PRÁCTICA	275
	a) Falta de espacios para la práctica deportiva femenina	275
	b) Falta de seguridad "Una chica no puede ir sola"	277
	c) Falta de cultura deportiva	278
	d) La familia como limitación	279
	e) Miradas agobiantes	281

CAPÍTULO 8. HÁBITOS DEPORTIVOS EN CATALUÑA **284**

8.1.	FORMAS DE PARTICIPACIÓN	284
8.1.1.	PRÁCTICA NO ORGANIZADA Y HÁBITOS SALUDABLES	285
	a) En casa y/o al aire libre	285
	b) Vestimenta, tipo de grupo y espacio	287
	c) Solamente en casa	290
8.1.2.	EN EL GIMNASIO	294
	a) Vestimenta y tipo de grupo en gimnasio	297
	b) Relaciones con el grupo	300
8.1.3.	EN UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD DEPORTIVA	300
	a) Tipo de entidades y el origen de los programas	301
	b) Aspectos organizativos	304
	c) Vestimenta y tipo de grupo	308
	d) Características y dinámicas de los grupos	310
8.1.4.	SOBRE LA POSIBILIDAD DE IR EN BICI Y NADAR	313
	a) La natación: una práctica común entre las MMM	313
	b) Ir en bicicleta: una práctica poco habitual y por aprender	318
8.2.	MOTIVACIONES PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA O NO PRÁCTICA	321
8.2.1.	MOTIVOS DE PRÁCTICA	322
	a) Circunstancias facilitadoras	323
	b) Por distintas razones estéticas: mantener la línea o tener un cuerpo más fuerte	324
	c) Por creencias religiosas	326
	d) Porque le gusta hacer deporte	327
	e) Para desahogarse	328
8.2.2.	MOTIVOS DE NO PRÁCTICA	328
	a) La falta de espacios femeninos	329
	b) La falta de recurso económicos	329
	c) Por falta de tiempo, por sus responsabilidades familiares y/o por pereza	332
	d) Entre sentir vergüenza y tener miedo de algunos deportes	335

CAPÍTULO 9. EL PAPEL DE LOS AGENTES SOCIALES **337**

9.1.	INSTITUCIONES: GIMNASIOS, ENTIDADES Y AYUNTAMIENTOS	337
-------------	--	------------

9.1.1.	PERSONAS FACILITADORAS.....	337
	a) Personal técnico sensibilizado	337
	b) Recomendación médica	339
9.1.2.	DISPONIBILIDAD DE EQUIPAMIENTO, MATERIAL Y SERVICIO DE GUARDERÍA.....	340
9.1.3.	OFERTAS ECONÓMICAS EN ENTIDADES Y GIMNASIOS	341
9.1.4.	SOBRE LAS CONDICIONES DEL ISLAM	343
	a) Sobre los espacios femeninos: "Quiero una piscina sólo para mujeres"	343
	b) No se permite llevar la vestimenta religiosa dentro del gimnasio	347
9.2.	COMUNIDAD AUTÓCTONA	350
9.2.1.	MIRADAS	350
	a) Miradas sorprendidas y estereotipadas	350
	b) Por falta de conocimiento	354
	c) Miradas positivas y de admiración	356
	d) Reacción por las miradas	358
9.2.2.	SU OPINIÓN SOBRE LA PRÁCTICA DEPORTIVA DE LAS MUJERES EN CATALUÑA.....	361
	a) "Nosotras no hacemos deporte pero tampoco las vemos a ellas haciéndolo"	361
	b) Mentalidad abierta de la comunidad autóctona	363
	c) Recomendaciones	364
9.3.	COMUNIDAD MAGREBÍ EN CATALUÑA	364
9.3.1.	ENTRE MIRADAS DE ANGUSTIA Y DE ADMIRACIÓN	364
9.3.2.	SU OPINIÓN SOBRE LA PRÁCTICA DEPORTIVA DE LA MMM	367
	a) Falta de cultura deportiva	367
	b) Mujeres hacia un cambio de mentalidad	371
	c) Formas de práctica	373
	d) La opinión de las mujeres sobre el tipo de vestimenta de sus compatriotas	375
9.3.3.	EL APOYO DE LAS PROPIAS MUJERES	377
	a) Las mujeres recomiendan la práctica	377
	b) Juntas se animan	378
9.4.	FAMILIA	381
9.4.1.	LA OPINIÓN DE LA FAMILIA SOBRE SU PRÁCTICA DEPORTIVA	381
9.4.2.	MARIDOS ENTRE FACILITAR Y DIFICULTAR LA PRÁCTICA DEPORTIVA DE LA MUJER	385
<u>DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES</u>		395
<u>CAPÍTULO 10. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES</u>		397
10.1.	DISCUSIÓN.....	397
10.1.1.	LA DIVERSIDAD DE ACTITUDES ANTE EL DEPORTE: LA INTERRELACIÓN ENTRE LAS DIMENSIONES CONCEPTUAL, AFECTIVA Y COMPORTAMENTAL	398
10.1.2.	LOS ITINERARIOS DEPORTIVOS DE LAS MMM.....	401
	a) Sobre el concepto de deporte y la influencia del islam	401
	b) Los itinerarios deportivos de las MMM: del Magreb a Cataluña	402

c) Sobre la participación deportiva femenina en el Magreb	403
d) Sobre la participación deportiva de la mujer magrebí musulmana en Cataluña	404
10.1.3. MOTIVOS DE PRÁCTICA Y NO PRÁCTICA	406
a) La gran motivación: la salud en un sentido integral	406
b) Los motivos de no práctica: las responsabilidades familiares y la situación de precariedad	407
10.1.4. EL PAPEL DE LAS ENTIDADES DEPORTIVAS Y NO DEPORTIVAS	409
a) Las organizaciones que facilitan la práctica deportiva de la MMM	410
b) Sobre la oferta y la demanda de espacios femeninos	411
10.1.5. ENTRE LAS MIRADAS DE LA FAMILIA, LA COMUNIDAD MAGREBÍ Y LA COMUNIDAD AUTÓCTONA.....	413
a) La familia: ¿un apoyo o un obstáculo?	413
b) La mirada de la comunidad magrebí: de la admiración al control	415
10.2. CONCLUSIONES	417
10.2.1. LA INVISIBILIDAD DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA DE LAS MMM.....	417
10.2.2. LIMITACIONES DEL ESTUDIO Y PROPUESTAS DE FUTURO	420
10.2.3. ALGUNAS REFLEXIONES FINALES DE LA INVESTIGADORA.....	422
<u>BIBLIOGRAFÍA</u>	425
<u>ÍNDICE DE FIGURAS, GRÁFICAS Y TABLAS</u>	452
<u>ANEXOS</u> 454	
ANEXO 1. GUIÓN DE LA ENTREVISTA.....	455
ANEXO 2. GLOSARIO DE TÉRMINOS ÁRABES UTILIZADOS	464

“Son mujeres que no han elegido ser mujeres y son mujeres, pero ellas escogieron ser musulmanas y practicar deporte y actividad física.”
(Amiriaux, 2002: 198)

Introducción

*“Emigrar es desaparecer para después renacer.
Inmigrar es renacer para no desaparecer nunca más”
(Goytisolo & Nair, 2000: 19)*

La primera idea que nos planteamos al decidir empezar una investigación sobre mujeres magrebíes¹ musulmanas (MMM) y deporte fue averiguar por qué no lo practican, las causas que las empujan a no hacerlo. Sin embargo, durante los primeros pasos de esta tesis, hubo dos episodios especialmente significativos que influyeron en la orientación y el camino a seguir en la investigación. El primero estuvo relacionado con el colectivo magrebí musulmán, y el segundo con el colectivo de origen catalán.

En unas jornadas de encuentro de comunidades musulmanas de Cataluña, me propusieron hacer un taller sobre la participación de la mujer musulmana en la sociedad catalana. Les envié una propuesta con el título "*La participación de la mujer musulmana en Cataluña en el deporte: dificultades y perspectivas de cambio*", pero el tema suscitó cierta controversia, y finalmente me pidieron que lo cambiase. En lugar de hacer referencia al "deporte", me sugirieron poner "el tercer sector". Pregunté el porqué y la respuesta fue que "todavía no hemos llegado al tema del deporte, hay otras cosas más importantes para las mujeres musulmanas".

Como el comité organizador de las jornadas estaba formado sólo por hombres, toda la "discusión" fue únicamente con ellos, ya que no había mujeres que pudieran opinar sobre lo que para ellas era importante o no. Así pues, finalmente tuve que cambiar el título, aunque el contenido del taller seguiría siendo el mismo, la relación de las mujeres musulmanas en Cataluña con el deporte.

Durante la realización de este taller tuve ocasión de observar que sí que había mujeres interesadas en el tema del deporte, y que tenían mucho que decir al respecto: experiencias, dificultades, propuestas, ideas, etc. Allí constaté que, en realidad, la cuestión del deporte no está tan lejos de las

¹ En el presente estudio, se refiere con la zona del Magreb al nombre tradicional del Norte de África, compuesto por los tres países: Marruecos, Túnez y Argelia, tal como lo indican varios estudios especialistas en el mundo árabe y musulmán como Paul Balta (2004).

preocupaciones de las mujeres musulmanas y que no es algo secundario o muy secundario, como suponían los hombres encargados de la organización de las jornadas. Y que, de hecho, ¡muchas hacían deporte!

Así pues, el deporte también merecía ser objeto de estudio, y había que tener en cuenta la perspectiva de las mujeres musulmanas sobre esta cuestión, no planteándola exclusivamente como una "carencia" más del colectivo, a menudo victimizado (incluso en los primeros pasos de este trabajo y desde la mirada científica) sino teniendo en cuenta a la mujer como protagonista y con un papel activo.

Por otra parte, meses después asistí a un curso sobre "Deporte y diversidad" dirigido al personal técnico deportivo y de inmigración de los ayuntamientos de la provincia de Barcelona. En el transcurso del mismo, en el debate sobre la práctica deportiva femenina, un técnico me dirigió una pregunta directa y concreta: "*¿Qué quieren las mujeres musulmanas?*". La verdad es que, en ese momento, no supe qué responderle, de modo que quien intervino fue la facilitadora del curso, que le contestó con otra pregunta: "*¿Y qué quieren las catalanas?*". Así se puso de manifiesto que no existe una respuesta sencilla a ninguna de las dos preguntas, ni hay una sola respuesta ni una receta que sirva para todas las mujeres, o sólo para un grupo en concreto.

Sin embargo, la pregunta del técnico puso de manifiesto la existencia de una preocupación social en relación con la práctica deportiva del colectivo femenino musulmán. Y es que, a lo largo de este trabajo, he podido advertir decenas de veces entre personas no musulmanas la creencia de que las mujeres magrebíes musulmanas no "pueden" hacer deporte, así como la sorpresa al saber que no es así. En realidad, la pregunta ponía de relieve una necesidad por parte del personal técnico de Cataluña: la necesidad de conocer mejor, más allá de los tópicos y los prejuicios, cómo ven y viven el deporte y la actividad física las mujeres musulmanas en Cataluña. Y esta necesidad me reforzó en mí el deseo de desvelar y aportar un poco más de información sobre la cuestión, romper lo que a menudo son falsas creencias, y así poder dar más orientaciones -ya que recetas no existen- a

este personal técnico que día tras día busca fórmulas para promover la práctica deportiva entre la población catalana, sea cual sea su origen o religión.

Así pues, tuve ocasión de observar a las mujeres hablando y explicando sus experiencias en relación con el deporte, de constatar que los hombres no aceptaban la idea de hablar sobre deporte y mujer musulmana, de escuchar la pregunta de aquel técnico, y de rectificar, algunas veces, la idea errónea que suelen tener personas no musulmanas sobre la posición de la religión ante la práctica deportiva de las mujeres. Todo ello me llevó a intentar aportar un poco más de luz.

Como afirman muchos estudios, es evidente que la selección del tema no procede de la nada, sino de los intereses, las vivencias e imaginaciones de la propia persona investigadora, y de su percepción y consciencia de la existencia de un problema social. En mi caso, al reflexionar sobre todo esto llegué a la conclusión de que investigar y trabajar sobre las "actitudes" podía ser la mejor manera de vehicular estas preocupaciones y facilitar su comprensión.

Por otra parte, en la fase exploratoria del trabajo se pusieron de manifiesto los hábitos deportivos de las mujeres magrebíes musulmanas y su relevancia me llevó a introducirlo en el estudio. Asimismo, con el objetivo de visualizar estos hábitos, también se ha introducido el término en el título.

Se pretende, en definitiva, disponer de más conocimientos para comprender a las mujeres magrebíes musulmanas y su relación con el deporte en la sociedad catalana, de modo que sea posible elaborar propuestas prácticas ajustadas a su realidad.

1.1. Presentación de la problemática

En Cataluña, el 44% del colectivo magrebí es de sexo femenino, lo que equivale a 107.125 mujeres (Institut d'Estadística de Catalunya, 2012). Inicialmente, la inmigración en general, y la magrebí en particular, era más

masculina que femenina: el hombre se iba para ganarse la vida y sustentar económicamente la familia, mientras que la mujer se quedaba en el país para cuidarla. No obstante, con el cambio de la ley de inmigración en España en 1996, que facilitó la entrada de familias y permitió la reagrupación familiar, la mujer magrebí empezó a emigrar para acompañar a su familia. Además, paralelamente y de una manera progresiva, cada vez más mujeres magrebíes deciden emigrar en solitario (Goytisoló & Nair, 2000; Khachani, 2009; López García, 1993).

A pesar de esta presencia, las mujeres magrebíes musulmanas –MMM– residentes en Cataluña se caracterizan, en comparación con otras inmigrantes, por una escasa participación dentro de la sociedad de acogida (Cuentas & Vera, 2011). Nash (2001), por su parte, destaca que pese a la feminización de los flujos migratorios, existe un silencio y una invisibilidad de estas mujeres. Esta situación niega el protagonismo de las MMM como sujetos inmigrantes activos dentro de la sociedad. Dicho en otras palabras, a pesar de que su vestimenta llama habitualmente la atención, pocas mujeres magrebíes musulmanas son miembros activos de la sociedad y participan plenamente de ella.

El deporte, entendido de una forma amplia², puede ser, como se pretende desde diversas iniciativas políticas, una herramienta de inclusión de estas mujeres en la nueva sociedad de acogida (PMP & Institute of Sport and Leisure Policy of Loughborough, 2004; Granata, 2010; Jiménez & Durán, 2004). Sin embargo, diversos estudios en el ámbito catalán destacan su escasa participación en organizaciones deportivas y en espacios deportivos convencionales (Kennett, Cerezuela, Sagarzazu & Correa, 2008). Es decir, que en los entornos considerados propiamente “deportivos” de la sociedad de acogida no se “visibilizan” muchas MMM.

Según varias investigaciones, la pasividad de las mujeres dentro de la sociedad de acogida y su sedentarismo son debidos a una combinación de factores. En primer lugar, como señalan Puig & Soler (2004), pese a los cambios registrados a lo largo del siglo xx, en el ámbito deportivo aún

² Los términos “deporte” y “actividad física” se usan como sinónimos en este trabajo.

perdura una situación de desigualdad para las mujeres. Por otra parte, la mayoría de las MMM inmigran por motivos económicos y, por lo tanto, pertenecen a la clase social baja (Cuentas & Vera, 2011), hecho que también representa un factor desfavorable para la práctica deportiva, tal y como muestran los estudios sociológicos (García Ferrando, Puig & Lagardera, 2005; García Ferrando & Llopis, 2011). Además, el no dominio del idioma dificulta la comunicación con el colectivo autóctono y deja a las mujeres en una situación de posible aislamiento. Otro factor a tener en cuenta, en el marco del sistema patriarcal, es el control sobre el cuerpo, el tiempo y las actividades de la mujer por parte del marido o del padre, que le asignan un rol específico en el ámbito doméstico y familiar, lejos de otras redes sociales o del asociacionismo. Este rol otorga a la mujer la imagen de "actor cultural" de la inmigración frente a la de "actor económico" que recae en el hombre (Khachani, 2009). Igualmente, es preciso destacar las condiciones que la religión musulmana impone a sus seguidores para la práctica de deporte, que en el caso de la mujer se traducen en el uso de vestimenta religiosa o bien practicarlo lejos de la mirada del público masculino, sólo con mujeres. Todos estos factores se conjuntan en la figura de la mujer magrebí musulmana, cuyas posibilidades de practicar deporte son muy reducidas (Kennett, Cerezuela, Sagarzazu & Correa, 2008; Soler, Gaztelu & Serra, 2010).

Por otra parte, el hecho de ser inmigrante, en muchas ocasiones, obliga a construir una nueva identidad en el país extranjero. Una identidad que puede ser conflictiva (Maalouf, 2009; Nash, 2001). Según Goytisolo & Nair (2000), tanto su situación de inmigrante, como lo que engendra la globalización en relación con los sentimientos de predominio del modelo occidental, la alteración de identidades nacionales y la ausencia de un paradigma referencial colectivo llevan a la mujer en particular, y al colectivo inmigrante en general, a recurrir a los marcadores primarios: identidad personal, referencia confesional, pertenencia étnica, identidad lingüística diferencial y diferenciante, etc..

Dicho en otras palabras, su conflicto de identidad, muchas veces, impulsa a la mujer a consolidar sus símbolos de identidad del país de origen,

reforzando los valores tradicionales y manteniéndose al margen de las formas de participación activa en la sociedad de acogida. Según Gertrud Pfister (2004), los valores religiosos y las normas y prácticas tradicionales influyen en las vidas cotidianas, en el ocio y en la participación en el deporte de las chicas y mujeres musulmanas.

Esto nos lleva a la necesidad de conocer la postura del islam en relación con la práctica de actividad física por parte de las mujeres. Jawad, Al-Sinani & Benn (2011), entre otros autores y autoras, expone que el islam no prohíbe la participación en el deporte a las mujeres, más bien al contrario, ya que el Profeta Muhammad animaba siempre a la gente a hacer ejercicios físicos para mejorar la salud y a preocuparse por su cuerpo: la limpieza, la purificación y la fuerza. Desde la visión religiosa magrebí, se acepta e incluso se promueve la participación de las mujeres musulmanas en el deporte, si bien la condiciona por la segregación de sexos y el cubrimiento del cuerpo. A pesar de ello, muchas y muchos musulmanes y no musulmanes piensan que la mujer no puede hacer deporte por la falsa creencia de que el islam lo prohíbe (Nasri, Soler, Gaztelu & Serra, 2010).

Con respecto a la sociedad de acogida, la falta de ofertas al colectivo de inmigrantes es otra realidad que puede influir en el hecho de practicar o no deporte. Según Kennett, Sagarzazu & Cerezuela (2007), en la mayoría de las instalaciones públicas faltan recursos que faciliten la incorporación de inmigrantes a las actividades. Al mismo tiempo, el exceso de colectivos que en determinados horarios quieren acceder simultáneamente a un mismo espacio puede ser otro factor que explica la escasa participación de los y las inmigrantes. El acceso a las instalaciones, además, requiere realizar algunos trámites, lo cual suele ser percibido como un paso difícil por parte de la comunidad inmigrante por distintas razones, como la regulación de papeles, o el desconocimiento del idioma y de los procesos administrativos que es preciso seguir. En relación con la difusión de la información, cuando se trata de comunicar un mensaje a múltiples colectivos el proceso se complica, no sólo por los problemas de idioma, sino también por las diferencias culturales y religiosas, que pueden llevar a confusiones en la interpretación del

contenido. Por último, y según Kennett, Cerezuela, Sagarzazu & Correa (2008), los y las inmigrantes no son siempre bien recibidos en el asociacionismo deportivo, a no ser que sean buenos jugadores o jugadoras.

A pesar de estos condicionantes, diversas experiencias y estudios ponen de manifiesto que sí que hay MMM haciendo deporte (Soler, Gaztelu & Serra 2010; Balibrea, Santos & Lerma, 2002; Balibrea & Santos, 2010). El fútbol, la gimnasia, el Pilates o el aeróbic son algunas de las actividades deportivas que practican. En este sentido, se observa su realización en varios sitios: asociaciones de inmigrantes, entidades de apoyo a inmigrantes, clubes o de modo particular. Sin embargo, esta práctica sigue siendo "invisible" y se conoce poco cómo se lleva a cabo.

Para conocer mejor cómo se acerca, o no, la MMM a la práctica deportiva, en este estudio nos gustaría centrarnos en la propia mujer, en su punto de vista y en su realidad personal. Por dicho motivo, pretendemos aproximarnos a esta mujer, conocerla a fondo y oír su voz: saber qué opina, siente, cree, piensa, prefiere, necesita, desea, le gusta y hace o no hace. Y con ello, recoger de qué modo influyen en ella los pensamientos, ideologías, creencias, preferencias y deseos provenientes de su *background*, y las circunstancias en las que se encuentra dentro de la sociedad de acogida.

Para ello, nuestro objeto de estudio se concreta en el análisis de sus actitudes ante el deporte, así como sus hábitos deportivos.

El estudio de las actitudes supone un acercamiento al individuo y ayuda a comprender la relación entre el ser humano y su entorno dentro de la sociedad (González, 2005). Así mismo, en definitiva, nos ayuda a explicar por qué, dentro de todos los comportamientos posibles, la persona adopta uno en vez de otro.

El concepto de "actitud" es muy útil en la investigación social, tal y como muestran diversos trabajos que lo toman como punto de partida para investigar temas como la inclusión social de inmigrantes (Janés, 2006), la percepción corporal (Gasco, Briñol & Horcajo, 2010; Roura, 1999), la

práctica deportiva femenina (Instituto de la Mujer, 2005), la práctica deportiva de personas mayores (Silva, Novais, Botelho & Carvalho, 2011) o la educación física en la escuela (Prat, 2000). A partir de las actitudes llegamos también al estudio de los hábitos deportivos, que son un objeto de estudio habitual en la sociología del deporte (García Ferrando & Llopis, 2011).

Con esta intención, las preguntas que guían nuestro trabajo de investigación son:

- ¿Cuáles son las actitudes ante la práctica deportiva de la mujer magrebí musulmana en Cataluña?
- ¿Cuáles son los hábitos deportivos de la mujer magrebí musulmana en Cataluña?
- ¿Cuáles son los agentes sociales que influyen en los hábitos deportivos y en la (re)construcción de las actitudes de las MMM en Cataluña ante el deporte?

Con la primera pregunta se pretende conocer las dimensiones cognitiva, afectiva y comportamental que configuran las actitudes³ de las mujeres ante el deporte: ¿Qué conocimientos y creencias tienen en torno a la práctica deportiva? ¿Qué sentimientos y emociones les genera? ¿De qué modo tienden a actuar y en qué circunstancias?

Junto a las actitudes, de carácter más intangible, queremos conocer la conducta de las mujeres, a través de aquello que es más manifiesto y visible. Mediante la segunda pregunta, se quiere describir la participación deportiva de la mujer magrebí musulmana residente en Cataluña: las actividades que desarrolla, la forma de organización de la práctica - organizada o no organizada-, el sitio que elige para realizarla, la frecuencia, y también averiguar los motivos que la llevan a hacer deporte o a renunciar a su práctica.

³ La definición y el desarrollo del concepto de "actitud" se puede encontrar en el capítulo de modelo teórico.

La tercera pregunta trata de averiguar los agentes sociales que influyen tanto en la construcción o reconstrucción de las actitudes ante el deporte como en los hábitos deportivos de las mujeres musulmanas magrebíes en Cataluña. Las actitudes no son innatas, sino que son aprendidas, adquiridas, construidas y reconstruidas, de modo que están sujetas a la influencia de las personas o circunstancias del entorno y tienen un carácter cambiante (Bolívar, 1992; Janés, 2006). Tanto su formación como su cambio, se produce bajo la influencia de agentes sociales. Es por ello que consideramos necesario saber cuáles son estos agentes y cómo han influido en las actitudes ante el deporte de las mujeres magrebíes musulmanas en Cataluña, y también si han influido en sus hábitos deportivos.

Para abordar estas cuestiones, este estudio quiere aproximarse a las verdaderas protagonistas, las mujeres magrebíes musulmanas, mediante un enfoque cualitativo que nos permita comprender su forma de ver y vivir -o no- el deporte, más allá del análisis descriptivo, y tomando como referencia su propia voz y experiencia.

A partir del conocimiento de las actitudes hacia la práctica deportiva de las MMM y de sus hábitos deportivos será posible plantear estrategias más ajustadas a su realidad y a sus necesidades e intereses, para poder promover y facilitar de este modo su práctica deportiva.

1.2. Estructura del trabajo

Una vez identificado el objeto de estudio, conocido qué se quiere estudiar y por qué, a continuación se explica cómo se ha estructurado esta investigación, que se divide en cuatro partes: el estado de la cuestión, el diseño teórico y metodológico, el análisis e interpretación de los resultados y, finalmente, la parte de discusión y conclusiones.

La primera parte se divide en dos capítulos, en los que se recoge la revisión del estado de la cuestión. En el primero de ellos, se describe el contexto cultural y religioso del Magreb y se hace una introducción al islam y a la mujer en el islam, además de explicarse la situación sociocultural de la

mujer en el Magreb. Posteriormente, se centra en la práctica deportiva femenina en el Magreb y se detalla la posición del islam sobre la práctica de deporte por parte de la mujer, la percepción del cuerpo en el Magreb y el proceso de introducción de la mujer a la práctica deportiva en esta área geográfica. En conjunto, el primer capítulo se centra en la explicación del *background* de la mujer magrebí musulmana y su relación con la práctica deportiva.

El segundo capítulo se divide en tres bloques, en los cuales se hace referencia a la situación de la MMM como inmigrante en Cataluña, entre la realidad y los estereotipos, y luego se ponen de manifiesto las relaciones de género en el deporte, mostrando de qué manera éste puede ser un ámbito en el que se reproducen los modelos tradicionales de género, a la vez que se explican las resistencias y desafíos existentes que representan un cambio respecto a dichos modelos. En el tercer bloque se expone el uso del deporte como herramienta de inclusión dentro de las sociedades de acogida y se presentan algunas iniciativas llevadas a cabo para promocionar esta práctica.

En la segunda parte del presente trabajo, que se desarrolla en los capítulos tercero y cuarto, se plantea el diseño teórico y metodológico de la investigación. En el tercer capítulo se muestra una aproximación conceptual a los principales términos de la investigación y se señalan las perspectivas teóricas que se han tenido en cuenta, a la vez que se presenta el modelo de análisis diseñado para la investigación. En el cuarto, a partir del conjunto de aspectos tratados en el estado de la cuestión y del planteamiento teórico adoptado, se presenta el objeto teórico del estudio, es decir, las dimensiones, variables e indicadores establecidos para esta investigación. Finalmente, en este apartado se desarrolla el diseño empírico utilizado para el trabajo de campo.

La tercera parte se divide en cinco capítulos y en ella se presenta el análisis e interpretación de los resultados de la investigación. El capítulo quinto del estudio, y primero de la tercera parte, presenta las actitudes de la MMM ante el deporte en Cataluña y en él se analizan las tres dimensiones de las

actitudes de las mujeres ante el deporte, en relación con la posición del islam. En el sexto se analizan las tres dimensiones en relación al cuerpo y los modelos tradicionales de género en el deporte. El séptimo recoge los resultados analizados sobre el conocimiento básico que tienen las mujeres entrevistadas sobre el deporte y su background deportivo. El octavo, analiza los resultados respecto a los hábitos deportivos de las MMM en Cataluña: el tipo, el sitio, la frecuencia, la compañía, el modo, etc.. En cuanto al noveno capítulo, se trata sobre el análisis de datos respecto los agentes sociales que pueden influir tanto en las actitudes de las mujeres ante el deporte como en sus hábitos deportivos.

Finalmente, en la cuarta parte, que representa el décimo capítulo, se muestran la discusión y las conclusiones del estudio. Primero se examinan con detalle los resultados de la investigación y se articulan con las consideraciones teóricas planteadas, y a continuación se ponen de manifiesto las principales conclusiones del presente estudio.

Estado de la cuestión

Como señala Amine Maalouf (2009), la persona inmigrante configura una identidad "fronteriza" en la que se encuentran dos pertenencias, una vinculada a la comunidad en la que vive -en la sociedad de acogida- y otra a aquella en la cual vivía -su *background*-. Ambas pertenencias y contextos resultan especialmente importantes para comprender el proceso de configuración de las actitudes y hábitos deportivos de la MMM.

Por esta razón, nos parece relevante conocer las características de la mujer magrebí musulmana en el país de origen, tanto en relación con su situación social como con su vinculación con el deporte, y también en la sociedad de acogida. Con esta intención, en este bloque se presentan dos apartados: el deporte y la mujer musulmana en el Magreb, en primer lugar, y a continuación, el deporte y la mujer magrebí musulmana en Cataluña.

Capítulo 1. El punto de partida: la situación de la mujer en el Magreb

Según Ayuste, Payà, Romañá & Baltasar (2007), cada colectivo de inmigrantes presenta rasgos sociales y culturales diferentes del resto, de modo que no se puede partir de una consideración social conjunta de todas las mujeres inmigrantes, sino que es necesario conocer sus especificidades. Para ello, en el presente capítulo se describen algunos de los elementos que caracterizan la sociedad y cultura del Magreb, que configuran el llamado *background* de la MMM que vive en Cataluña.

El primer aspecto que se ha considerado relevante es la religión oficial en los países del Magreb, el islam, ya que como señalan varios estudios su conocimiento es necesario para comprender la relación entre mujer y deporte en estos países, por la influencia que tiene, al igual que otras religiones, en la relación de la persona con su cuerpo, sea ésta practicante o no (Benn, Dagkas & Jawad, 2010; Kerzabi, 2002; Pfister, 2008; Walseth & Fasting, 2004). Por otra parte, se analiza también el papel de la mujer en la sociedad magrebí. Finalmente, se describe de forma específica la práctica deportiva de la mujer en el Magreb.

1.1. Contexto cultural y religioso del Magreb

El islam es una religión que abarca todas las partes de la vida. Según Aldeeb (2004), delante de cada acto, ya sea el rezo, el negocio, el ayuno, el matrimonio, el divorcio, el viaje o la práctica deportiva, el y la musulmana se preguntan: ¿está prohibido, es censurable, está permitido, está recomendado o es obligatorio? Éstas son las cinco maneras en que se clasifican los actos humanos en el islam (Aldeeb, 2004; Bramon, 2009).

Ante estas interpretaciones, y en relación con nuestro objeto de estudio, cabe preguntarse: ¿Cómo se observa la práctica deportiva femenina en el islam? ¿Cómo influyen en la práctica deportiva de la mujer las posiciones relacionadas con su cuerpo? En este apartado se recogen los principales elementos que ayuden a responder a estas cuestiones.

1.1.1. Introducción al islam

Abordar el tema de la situación de la mujer en el marco araboislámico exige analizar no sólo la dimensión sociológica, sino también su fundamento religioso, del cual se derivan importantes connotaciones culturales y sociales.

a) Las diferentes escuelas de interpretación del islam

En el islam, para orientarse y saber qué consideración recibe cada acto, la primera referencia es el Corán, que es la fuente primaria y la palabra de Alá. Si no se encuentra respuesta o ésta no se entiende, se consulta la *Sunna*, que es el conjunto de los hechos, dichos y aprobaciones implícitas y explícitas del Profeta Muhammad⁴. Otra fuente también sería la *fatwa* de los ulemas, que se divide en dos partes: *Iyihad* -el afán de búsqueda personal o consenso- y el *Kiyass* -el razonamiento analógico- (Aldeeb, 2004; Bramon, 2010; Jawad, Al-Sinani & Benn, 2011).

Por otra parte, la *Sharia* -la ley islámica- es un conjunto de leyes creadas por la comunidad musulmana durante la expansión del islam por el mundo tras la muerte del Profeta y de sus compañeros. Abarca los preceptos de Alá que se refieren a los actos humanos basándose en el Corán y en la *Sunna*. Es en la aplicación de este conjunto de leyes cuando se pueden diferenciar las cuatro escuelas del mundo musulmán: *hanafi*, *malikí*, *shafi'í* y *hanbalí*.

La aplicación de la *Sharia* varía de un país a otro según las escuelas de interpretación (Bramon, 2009). La escuela *hanafi*, que es la más amplia dentro del mundo musulmán con un 45% de seguidores, se caracteriza por su apertura y adaptación a las ideas modernas. La siguiente es la escuela *malikí*, con un 15% de seguidores, que es la que tiene una mayor presencia en el Magreb. La escuela *shafi'í* se caracteriza por ser muy conservadora, mientras que la *hanbalí* es una escuela ortodoxa predominante en Arabia Saudita.

⁴ Sahih Al-Bukhari y Sahih Muslim son los dos libros más conocidos que recogen toda la *Sunna*.

Por otra parte, es necesario señalar que únicamente el 20% de los y las musulmanas son árabes, de modo que “la lengua árabe ha perdido valor religioso” (Bramon, 2009: 27) y el islam ya no es exclusivo de los países árabes.

Finalmente, más allá de las diversas escuelas islámicas, también es preciso distinguir entre el islam como sistema de creencias religiosas y el islam como forma cultural. En este segundo caso, la religión es interpretada, concebida y manipulada, ya sea por los Estados o por ciertos movimientos políticos y sociales, para legitimar su actuación política, conductas e incluso prácticas tradicionales “preislámicas” (Jawad, Al-Sinani, & Benn, 2011; Amara & Henry, 2010).

Existen diferentes niveles en los que el o la musulmana pone en práctica su religión. En primer lugar la escala personal, bajo la cual cada persona se controla a sí misma según su propia conciencia e interpretación. Después está la familiar y social, en la cual el entorno ejerce una influencia, bien a través del consejo y la guía, bien a través de la presión social sutil o directa. En esta escala, el o la musulmana ya no interpreta los preceptos del islam únicamente por sí misma/o, sino que recibe interpretaciones externas que puede tomar o no en consideración y aplicar, viéndose su libertad al respecto más o menos coartada según la intensidad de la presión social que se ejerce sobre ella/él. En tercer y último lugar está la escala política, en la que el o la musulmana se ve sometido a la interpretación impuesta por los poderes políticos a través de la legislación y de los códigos cívicos. Si nos fijamos en la vestimenta religiosa, por ejemplo, en los países del Magreb o de Oriente Medio la ley no obliga a la mujer a ponerse ropa religiosa de modo que la indumentaria femenina en dichas zonas es muy diversa, dependiendo la variación tanto de la propia reflexión y elección personal de la mujer como de la mayor o menos presión social que se ejerza al respecto. Sin embargo, en otros lugares como Arabia Saudita, la vestimenta femenina es unitaria y se obliga a las mujeres a ponérsela por ley. Aldeeb subraya que:

Es un error creer que la ley islámica es un corpus jurídico coherente, admitido con unanimidad por todos los colectivos musulmanes. Por otro lado, la ley islámica no es la única referencia legislativa en los países arabo-musulmanes⁵ (2004: 94).

En relación con esta cuestión, Jawad, Al-Sinani & Benn (2011) proponen volver al "auténtico islam", de modo que sea posible conocer realmente cuáles son las indicaciones de la religión sin interferencias políticas o de interpretación por parte de las diversas escuelas.

b) El islam releído por mujeres: el feminismo islámico

El islam ha proclamado desde siempre valores iguales entre el hombre y la mujer, tanto en la vida privada como en la pública (Botton, Puigvert & Taleb, 2004; Bramon, 2010; Hashemi, 2000). Pero con el tiempo, el islam se ha extendido por todo el mundo y ha experimentado algunos cambios debido a su interacción con los diferentes contextos culturales, lo cual ha facilitado que hoy en día existan diferentes interpretaciones: algunas conservan aquella igualdad pero otras no. No obstante, la visibilidad actual del islam en el mundo está muy demonizada, en la mayoría de casos por lo que transmiten los medios de comunicación. Explica Bramon:

Existen múltiples tendencias que permiten que el islam avance hacia una concepción abierta y tolerante. Entro en el tema por un motivo fundamental: que los medios de comunicación recogen demasiadas veces noticias poco o nada favorables sobre el islam y son demasiados los que confunden éste con los islamismos, poniendo, lamentable y erróneamente a mi entender, a todos los musulmanes en el mismo saco (2009: 27).

Dentro del islam existen diversos movimientos que defienden la modernización del islam, y otros que, al contrario, se orientan hacia la islamización de la modernidad. En el primer caso, se propuso una relectura del Corán, dejar las tradiciones y costumbres aparte, y volver a los orígenes del islam. A finales del siglo XIX, Muhammad Abduh y Jamal Al-Din Al-Afghani fundaron la Escuela de Pensamiento Reformista. La mujer era el tema principal de estos movimientos reformistas, ya que en todos ellos se

⁵ Texto original: "Il est cependant faux de croire que le droit musulman est un corpus juris cohérent, unanimement admis par tous les musulmans. D'autre part, le droit musulman n'est plus la seule référence législative dans les pays arabo-musulmans".

planteaba la necesidad de cambiar su estatus (Botton, Puigvert & Taleb, 2004; Bramon, 2009; Hashemi, 2000).

El feminismo islámico es fruto de estas corrientes reformistas. No obstante, no recibió este nombre hasta 1984, con la aparición de la red Women Living Under Muslim Laws (WLUML), que nació con la creación de un comité de acción formado por nueve mujeres de Argelia, Marruecos, Sudán, Irán, Mauricio, Tanzania, Bangladés y Pakistán. La función de este comité era estudiar y analizar las leyes, las costumbres y las realidades consideradas de origen islámico relacionadas con la mujer en las diversas interpretaciones, así como el uso político de la religión (Bramon, 2010; AbdelAziz, 2004). AbdelAziz, explica que:

Las mujeres habían conseguido (en la época del Profeta) consideración social y derechos que revolucionaban el orden tribal y patriarcal en puntos tan importantes como el derecho a la vida, el libre arbitrio, el protagonismo intelectual y religioso (la oración era mixta y a las mujeres se les reconocían sabiduría y responsabilidad dentro de la Comunidad de los creyentes), la herencia (parcial, inferior por mitad a la del varón pero totalmente denegada anteriormente) (2004: 10).

El feminismo islámico, que ya cuenta con sus teólogas y teóricas, pretende reevaluar el "corpus" religioso y aspira a proporcionar una mayor dignidad y un mejor estatus para las musulmanas. Asimismo, reinstala la centralidad del Corán y procede a su análisis textual desde una perspectiva feminista. Por ello, Riffat Hassan, feminista pakistaní, destaca: "No podéis establecer el espíritu del Corán si no trabajáis con la letra del Corán. No podéis separar verdaderamente la letra del espíritu. El espíritu debe ser reconstruido con la utilización de las palabras" (AbdelAziz, 2004: 06).

Se propone, pues, una relectura por parte de las mujeres ya que, desde hace siglos han sido los hombres los lectores, intérpretes y analizadores principales de este libro sagrado.

Las mujeres feministas musulmanas, desde sus países de origen o en las sociedades de acogida en Occidente, creen que es posible ser mujer, libre y musulmana. Y, del mismo modo, creen que es compatible defender la emancipación de la mujer formando parte de una comunidad musulmana.

No obstante, a menudo encuentran dificultades para transmitir sus ideas, ya que por el hecho de llevar la vestimenta religiosa son vistas como sumisas, oprimidas y víctimas, percepción que constituye un obstáculo para dialogar o hablar de igual a igual. Las principales perjudicadas de la situación conflictiva entre Occidente y la religión islámica han sido precisamente las mujeres (Botton, Puigvert & Taleb, 2004; Bramon, 2010). Botton, Puigvert & Taleb apuntan:

Hay quien desautoriza la voz de una mujer con *hijab* cuando trata de reflexionar sobre sí misma, como si no fuera capaz de identificar los elementos que la están oprimiendo. [...] Es muy difícil que sean oídas o que sus reflexiones sean tomadas en serio si no se logra convencer que el *hijab* no implica sistemáticamente defender una sociedad patriarcal o seguir ciegamente una religión y una tradición (2004: 70-71).

Así pues, el feminismo islámico es una corriente poco conocida en Occidente, y en algunos casos no reconocida. Además, los países árabes siguen siendo percibidos como sociedades retrógradas por el hecho de que no se liberan de las normas religiosas islámicas, que son vistas siempre símbolo de conservadurismo y de estancamiento, contradictorias con la modernidad.

A menudo, la modernidad y el islam surgen como dos conceptos aparentemente opuestos, y sin duda el papel de la mujer en la sociedad es una de las cuestiones más controvertidas. A continuación se analiza brevemente esta cuestión.

c) El papel de las mujeres según el islam

Como en las anteriores cuestiones, la posición del islam respecto a la igualdad entre hombres y mujeres, la presencia de las mujeres en los espacios públicos, o la interacción entre hombres y mujeres, tiene varios puntos de vista.

En las dos principales fuentes del islam no se encuentra nada al respecto. Sin embargo, existen interpretaciones discriminatorias que implican que la mujer quede circunscrita al espacio privado del hogar, la separación entre hombres y mujeres y la limitación del acceso a ciertas actividades públicas,

entre otros aspectos; y también podemos hallar otras interpretaciones claramente favorables a la igualdad. La interpretación conservadora se apoya en el versículo 53 del capítulo 33 (Corán, 33:53) que llama a las mujeres del Profeta a orar de manera regular, a obedecer a Alá y sus apóstoles, a quedarse en casa, a no hablar si no es detrás de una cortina, a cubrirse totalmente, y sin el derecho de relacionarse o quedar con hombres.

¡Creyentes! No entréis en las habitaciones del Profeta a menos que se os autorice a ello para una comida. No entréis hasta que sea hora. Cuando se os llame, entrad y, cuando hayáis comido, retiraos sin ponerlos a hablar si fuerais de la familia. Esto molestaría al Profeta y, por vosotros, le daría vergüenza de la verdad. Cuando les pidáis [a ellas] un objeto hacedlo desde detrás de una cortina. Es más decoroso para vosotros y para ellas. No debéis molestar al enviado de Dios, ni casaros jamás, después de él, con las que hayan sido sus esposas, esto para Dios sería grave (Corán, 33:53).

Esta interpretación establece como religiosos unos comportamientos propios de la época preislámica, de modo que la religión se mezcla con las normas tradiciones culturales árabes más arcaicas. Tal como se observa en muchos aspectos, estas tradiciones inciden en el credo musulmán, de modo que, en muchos casos, no se puede distinguir entre lo que es religión y lo que son tradiciones y costumbres culturales.

En cambio, Muhammad Al-Ghazali (2003), uno de los grandes pensadores e islamólogos reformistas, interpreta que la mujer y el hombre son iguales en los derechos y deberes, ya que el Profeta dice: "las mujeres son la mitad gemela de los hombres" (Al-Bukhari⁶, 2333⁷).

Y Alá dice: "¡Oh gentes! Os creamos de un varón y de una hembra e hicimos de vosotros pueblos y tribus para que os reconozcáis unos a otros" (Corán 49:13). También, según el Corán: "No permitiré que se pierda obra

⁶ El imam Al-Bukhari (810-870 d.C.) dedicó la mayor parte de su vida a viajar en busca del conocimiento y frecuentó la compañía de los maestros en la ciencia de las narraciones de dichos y hechos del Profeta, al que Alá le dé Su gracia y paz, los *hadices*. La compilación de los *hadices Sahih* (de autenticidad completamente verificada) le llevó dieciséis años de un trabajo extremadamente meticuloso y esmerado. En su colección de *hadices* reunió unos siete mil, elegidos de entre varios cientos de miles. No incluía un *hadiz* en su libro sin antes haberse purificado, ofrecido dos *rak'ats* e implorado la guía y asistencia divinas. Él mismo dijo: "Reuní el '*Sahih*' durante dieciséis años y lo puse como prueba entre Alá y yo".

⁷ En el caso de Sahih Al-Bukhari, se suele citar el número de *hadiz*.

de ninguno de vosotros, lo mismo si es varón que si es hembra, pues habéis salido los unos de los otros” (Corán 3:195).

Por su parte, Bramon (2009) también destaca que mediante el uso del lenguaje se transmite la idea de igualdad, ya que si bien en el Corán se utiliza el pronombre masculino como pronombre genérico, en algunos casos se hace referencia a ambos, con la clara intención de destacar la igualdad entre hombres y mujeres. Bramon (2009: 41) explica que “hay fragmentos del Libro Sagrado de los musulmanes que explicitan sin ninguna duda la igualdad absoluta entre los fieles de ambos sexos. Desde el punto de vista religioso lo muestra”. Asimismo, Bramon (2009: 47) cita el siguiente versículo:

Dios ha preparado perdón y magnífica recompensa para los musulmanes, los creyentes y las creyentes, los devotos y las devotas, los sinceros y las sinceras, los pacientes y las pacientes, los humildes y las humildes, los que y las que dan limosna, los que y las que ayunan, los castos y las castas, los que y las que recuerdan mucho a Dios (Corán, 33:35).

Según estas interpretaciones, en el islam la mujer puede participar en la sociedad de una manera activa, similar a la del hombre, ya que en la época del Profeta las mujeres eran doctoras, políticas, comerciantes, etc. (Al-Ghazali, 2003; Al-Qaradawy, 1992). No obstante, el islam deja la responsabilidad de la casa y de educar a los hijos a la mujer, mientras que el hombre musulmán es el responsable de garantizar las necesidades económicas de la familia y debe ayudar a su esposa en las tareas domésticas y en la educación (Al-Ghazali, 2003).

Según esta revisión, pues, vemos que ni en el Corán ni en la *Sunna* aparece mención alguna a la separación entre hombres y mujeres. Más bien es al revés, la mujer podría, por no decir que debería, acceder en algunos casos al espacio público y participar dentro de la sociedad junto al hombre. Sin embargo, los ulemas e intérpretes del islam con *Iyihad*⁸ -el afán de

⁸ Concordancia de opiniones de los eruditos de La Meca y Medina. Fue empleado en los siglos VIII y IX como *cuarta fuente* de la *Sharia* y facilitó la creencia y asimilación de muchos conceptos e ideas desconocidos en el islam primitivo (Coronel, 2009).

búsqueda personal o consenso- y el *Kiyass*⁹ -el razonamiento analógico-, han visto que puede o debe participar en la sociedad pero condicionando el modo de hacerlo: al mostrar el cuerpo -relacionado con la vestimenta religiosa- y/o la separación de sexos (Coronel, 2009).

1.1.2. La situación sociocultural de la mujer en el Magreb

El Magreb, como otras zonas del mundo, ha experimentado una importante sucesión de cambios socioculturales a lo largo del siglo xx y también en lo que llevamos del XXI: de ser una sociedad colonizada pasó a estar descolonizada, y de ahí ha evolucionado hacia una que ha intentado recuperar lo que se había perdido en la época colonial, cuyo resultado es una sociedad conservadora patriarcal que en los últimos años ha comenzado nuevamente un proceso de cambio social y político de tendencia aperturista (Boutefnouchet, 2004, Aixelà, 2000).

Muchos estudios señalan que la condición femenina, a pesar de evolucionar lentamente, es una de las principales esencias del cambio social del Magreb. Aixelà (2008) subraya el gran desconocimiento o creencias erróneas sobre las mujeres magrebíes que se observa en numerosos países europeos, en los que encontramos múltiples ideas distorsionadas sobre ellas y percepciones sociales que refuerzan imágenes estereotipadas sobre este colectivo.

Según datos de Arab League Education, Culture and Science Organization -ALECSO- (2012), las mujeres representan un 48,63% del total de la población magrebí, lo que equivale a más de 38 millones sobre un censo de 78.714.000 personas. Además, más de un tercio de ellas son jóvenes, puesto que el 36,7% tienen entre 25 y 49 años.

Desde hace mucho tiempo, los países del Magreb han sido un campo de reflexión, investigación y pensamiento de investigadores magrebíes y no

⁹ Que permitía la comparación entre el Corán y la *Sunna* (las colecciones de *hadices*) para sacar una conclusión aplicable al caso en cuestión. Se usó en los primeros tiempos del islam, pero en el siglo xi se dio por cerrada la “libre decisión” y sólo debería considerarse la opinión de los antepasados (Coronel, 2009).

magrebíes (Ibn Jaldun, Jabri, Laraoui, Filali-Ansari, Ghazali, Arkoun, Berque, Gellner, Leveau, Waterbury, etc.). Todos ellos han estudiado y analizado el papel que han jugado y juegan las élites en el desarrollo social, empeñadas en encontrar una solución a la confrontación entre la tradición, la modernidad y su propia legitimidad que padecen sus sociedades (Lacomba, 2004).

En las sociedades magrebíes se ha producido un cambio social notable, ya que se ha pasado de una democracia comunitaria dentro de los clanes y las tribus, donde predominaba el estilo de vida rural, a una sociedad caracterizada por la escolarización masiva en las zonas urbanas y por la movilidad espacial y social. Por vez primera, en el campo político han aparecido cuestiones esenciales como la situación de las minorías en dichos países o los derechos humanos. De modo gradual y gracias a sus reivindicaciones e insistencia, también se ha ido introduciendo el tema de los derechos de las mujeres. Sin embargo, en el Magreb la cultura patriarcal continúa teniendo influencia, aunque varía de un país a otro según las iniciativas reformistas de cada uno de ellos, y según la zona o clase social (Lacomba, 2004; Aixelà, 2008; Boutefnouchet, 2004).

A continuación se explica la situación tanto de cambio social como de permanencia de modelos tradicionales en la sociedad magrebí y en relación con la situación de la mujer.

a) La permanencia del patriarcado

El modelo patriarcal y la dominación masculina siempre han estado presentes en el Mediterráneo, pero con notables diferencias entre el norte y el sur. En su estudio sobre los modos de vida del pueblo de la Kabila, Pierre Bourdieu (citado en Tlili, 2002) puso de manifiesto que los fundamentos patriarcales aparecen en todas las civilizaciones mediterráneas, y de una manera muy destacable en el Magreb. En este contexto especialmente, la masculinidad implica la dominación del hombre sobre las mujeres. Por ello, comportamientos que en las sociedades occidentales se considerarían

machistas en algunas zonas del Magreb son vistos muchas veces como símbolo de nobleza (Errais, 2002; Tlili, 2002; Lacomba, 2000).

Hoy en día, aún permanecen ideas e imágenes que reflejan claramente dicho sistema patriarcal. Un ejemplo lo encontramos, por ejemplo, en los refranes, que recogen la cultura y el pensamiento populares. En ellos, a menudo se proyecta una imagen de la mujer como ser inferior. Por ejemplo, el dicho magrebí según el cual se espera de la mujer "*être sage comme une pierre*" -ser casta como una piedra- denota la idea que la mujer debe ser prudente para no perder su honor ni perjudicar el de la familia.

El patriarcado perdura hasta hoy en muchas regiones del Magreb. Las familias se preocupan por la imagen que muestran al resto de la sociedad, que se basa exclusivamente en la imagen de los miembros femeninos de las mismas. Los y las magrebíes son educados dentro de una estructura familiar patriarcal en la que el hombre -padre, hermano, marido o tío- está a la cabeza de la familia como responsable y dispone de una autoridad total sobre ella. Son considerados los protectores de las chicas para preservar el honor, un honor que recae sobre el cuerpo de la mujer (Mernissi, 2001; Néfil, 2008).

Sobre la mujer, y más concretamente sobre el cuerpo de la mujer, pues, recae la responsabilidad del honor de la familia. Esta visión más tradicional y claramente patriarcal coarta la libertad personal de la mujer de elegir si usa o no la vestimenta religiosa, y también limita su participación en la sociedad.

Por otra parte, el patriarcado refuerza la separación entre el espacio público y el privado, asignando el primero al hombre y el segundo a la mujer, de modo que ésta debe encargarse de las tareas domésticas y aquél de ganar dinero para la familia. Así pues, a la mujer le corresponde un sitio oscuro, íntimo y discreto, y al hombre el espacio abierto, soleado, con acceso a la vida pública. Este hecho dificulta su acceso al mundo exterior y su autonomía, dejándola como un personaje dependiente (Néfil, 2008; Tlili, 2002). Por su parte, Errais dice:

Las estadísticas no reflejan la vida día a día de las mujeres que sufren abusos y explotaciones, soportando la autoridad de padres y luego de maridos, donde siguen teniendo un estatus inferior al del hombre, puesto que continúan siendo obligadas a solicitar permiso de sus padres o maridos para viajar al extranjero. Esta situación extrema demuestra el peso de la ideología patriarcal y su persistencia dentro de la cultura magrebí¹⁰ (2002: 24).

Los modelos tradicionales y hegemónicos de feminidad y masculinidad establecen claramente la función de cada individuo en la sociedad. En el Magreb, la mujer es el núcleo de la familia, por su maternidad y su papel de cuidadora, lo cual se refleja en la división de tareas según los sexos. Desde la visión tradicional, la mujer es un ser vulnerable y débil que se expone a amenazas y a agresiones exteriores a su honor. A la mujer le corresponde una actitud sumisa, limitada a quedarse en casa y cumplir con las tareas domésticas. En cambio, el hombre tiene un valor superior y es él quien tiene la responsabilidad de proteger el honor de la familia, controlando la virginidad de la mujer. Una virginidad que es considerada un elemento muy importante en la sociedad y cultura magrebíes (Tlili, 2002).

En este contexto, Amiti (1998) explica cómo los valores tradicionales de la sociedad magrebí coartan las libertades de la mujer. Por ejemplo, todavía en la actualidad, en algunas zonas magrebíes la capacidad de decisión de la mujer está supeditada a la tutela de un hombre, la vida familiar le exige cuidar de los suegros, y sigue viéndose implicada, aunque cada vez menos, en la poligamia, pese a que en el Magreb ya está prohibida. El estatus de la mujer dentro de la familia, así como su débil participación en los procesos de toma de decisiones, organización y desarrollo del futuro de su sociedad la ponen, en muchas ocasiones, en una posición de inferioridad (Néfil, 2008).

Esta situación, sin embargo, está cambiando. Frente a la imagen de esta mujer reprimida, hay también mujeres modernas que desde hace mucho tiempo llevan la bandera del cambio social. Alfabetizar, escolarizar y democratizar han sido y son los mejores medios para luchar contra el

¹⁰ La autora del estudio ha traducido al castellano las citas literales de los textos en francés, inglés y árabe para facilitar la comprensión y lectura del documento.

patriarcado. No obstante, es preciso recordar que la lucha y resistencia para el cambio de mentalidades patriarcales no es sólo una cuestión de las mujeres, "es un trabajo que concierne a la sociedad entera" como afirma Errais (2002: 31).

El proceso de cambio de la situación de las mujeres es distinto en cada uno de los países del Magreb. En Túnez, tras la independencia se han llevado a cabo grandes y notables avances con el objetivo de asegurar los derechos de la mujer. Tanto la poligamia como el matrimonio forzado han sido prohibidos, mientras que el aborto está autorizado desde los años sesenta. En cambio, en Marruecos y Argelia la negociación para añadir o cambiar los derechos considerados fundamentales para cualquier mujer ha sido mucho más difícil. En el primer caso, con el acceso al trono del rey Mohamed VI han surgido esperanzas de cambio, sobre todo desde que afirmó que "la promoción de la mujer se sitúa en el corazón de los derechos humanos" (citado en Errais, 2002: 30). Actualmente, en Marruecos ya se ha cambiado, por ejemplo, el estatuto familiar¹¹, y se han garantizado derechos fundamentales a las mujeres. En el caso argelino, las diversas y grandes manifestaciones de las mujeres del país generan también la esperanza de próximos cambios dentro de la sociedad (Errais, 2002; Boutefnouchet, 2004).

Lacomba recoge cómo se refleja este cambio social en el día a día de la sociedad:

El papel social de las mujeres magrebíes se encuentra en el fondo de las discusiones sobre la proyección futura de la sociedad, bien sea en el contexto estrictamente religioso, o bien en el cimentado en la igualdad. Pero, simultáneamente, lo que sugiere la evolución demográfica en el proceso de urbanización es que la sociedad en general, y sus mujeres en particular, ya han generado una trascendente modificación en el modelo de la fecundidad y lo sigue haciendo desde su propio seno. Un cambio al que han contribuido principalmente el ámbito urbano y los segmentos sociales con mayor nivel educativo, pero al que se está incorporando claramente el conjunto de la ciudadanía (2004: 51).

¹¹ El estatuto familiar o *Al-Mudawana* consiste principalmente en la ley familiar, que regula el matrimonio, la herencia y la custodia de los hijos.

Junto con las mujeres, el Magreb ha experimentado asimismo otros muchos cambios sociales importantes también para ellas.

b) Los cambios sociales en el Magreb: sociedad civil, migración y educación

Desde el año 2010, los pueblos del mundo árabe han llevado a cabo varias revoluciones en busca de mayores derechos y democracia, fenómeno que ha recibido el nombre de Primavera Árabe. El Magreb también ha participado en estas revoluciones, aunque de una manera diferente según el país. Las mujeres han tenido una buena ocasión para poder participar en la sociedad y para alzar su voz -marchando por las calles, hablando desde el estrado o enfrentándose a las fuerzas de seguridad-. Algunas de las imágenes más llamativas de la primavera árabe las han protagonizado mujeres. Asimismo, hay que destacar que las protestas les han proporcionado oportunidades para desempeñar un rol político, participar en la vida pública y ejercer un papel de liderazgo. Se podría decir que esta participación de la mujer es la continuación y el fruto de sus luchas anteriores por el cambio y contra su reclusión (Rodríguez, 2012).

El proceso de cambio que afecta a la situación de las mujeres en el Magreb, se enmarca en uno de transformaciones sociales más amplias. Desde la década de los noventa, el binomio islam-democracia desencadena debates, estudios y discusiones en los países musulmanes y especialmente en el Magreb, sobre si se puede hablar de una sociedad civil o no.

La emergencia de la sociedad civil en esta zona se debe a factores externos e internos. La influencia internacional, plasmada en la demanda de programas de ajuste económico, supondrá una liberalización económica y una apertura política decisivas. A nivel interno, el crecimiento demográfico y las diversas ideologías que han emergido a favor del cambio son factores determinantes. Las reformas y los cambios que se llevan a cabo en estos países suelen recibir subvenciones financieras internacionales desde organismos como la ONU, la UE o las ONG internacionales. En este proceso, y gracias a las subvenciones que reciben, las ONG locales asumen el papel de agentes activos que pueden incidir a escala internacional con sus

aportaciones, así como por sus acciones sobre los vacíos dejados por los estados locales (Aixelà, 2008; Domingo, 2005; Lacomba, 2004).

Uno de los cambios más destacables que se están produciendo en el Magreb es el aumento del número de asociaciones y el desarrollo del tercer sector. Las más de noventa mil asociaciones que hay en el Magreb reflejan el importante dinamismo asociativo existente que, entre otras, está configurado por: asociaciones femeninas, sindicatos profesionales, organizaciones gubernamentales y no gubernamentales, además de un número extraordinario de redes organizativas de carácter informal. Este movimiento asociativo ha sido la máxima expresión de la realidad cambiante en la sociedad magrebí (Aixelà, 2008; Lacomba, 2004).

Por su parte, las asociaciones de mujeres, defensoras de los derechos humanos, trabajan activamente para conseguir la reforma del Código de la Familia, que discriminaba jurídicamente a la mujer. La fuerza de estas entidades, junto con el apoyo de una parte de los partidos políticos, ha sido determinante para conseguirlo (Aixelà, 2008; Lacomba, 2004).

Otra transformación social que se ha producido en el Magreb es la feminización de la migración, tanto la interior -desde las zonas rurales hacia las urbanas-, como la exterior hacia otros países. La migración fuera o dentro del país, con el objetivo de mejorar su estatus, es también un reflejo de la autonomía de estas mujeres y de su emancipación (Amiti, 1998; Boutefnouchet, 2004; Lacomba, 2004; Moualhi, 2000).

Las mujeres han participado progresivamente en las corrientes migratorias internacionales, ya sea por reagrupación familiar o bien solas, con responsabilidades familiares o para conseguir autonomía y más libertad (Naïr, 2003). A pesar de la tradicional actitud desfavorable de las sociedades magrebíes hacia la emigración de mujeres, finalmente muchas familias se han visto obligadas a aceptar esta posibilidad por ser el mejor remedio para optimizar su situación económica (Domingo, 2005; Lacomba, 2004).

Fruto de este importante proceso migratorio, tanto de hombres como de mujeres, debe destacarse también el papel que han jugado los y las inmigrantes en el cambio y el desarrollo social de sus países. Las consecuencias de salir del país sobre las sociedades de origen son beneficiosas en su mayoría, y no sólo a nivel económico, sino también en la transferencia de ideas, valores y nuevas actitudes. Los y las protagonistas de la inmigración son, en su mayoría, jóvenes que se convierten en agentes activos que fomentan el desarrollo y la transformación social tanto en el país de origen como en el de acogida (Lacomba, 2004).

No obstante, según este autor (2004), no hay que ignorar que la salida de personas dinámicas, emprendedoras o de mentalidades más receptivas a los cambios supone también una pérdida para el país de origen. Cuando las personas cualificadas logran realizar sus proyectos fuera de su tierra, es complicado que vuelvan e incidan en el desarrollo y el avance de su país. A pesar de ello, sin embargo, los inmigrantes que han tenido éxito en el extranjero, cuando regresan de manera ocasional o definitiva a su país participan en la difusión de modelos, costumbres y valores diferentes.

Otro elemento de cambio es la escolarización, especialmente la femenina. El destino final de las mujeres era la casa, las tareas domésticas, ser madre, esposa y ama de casa, de modo que su escolarización no era una prioridad, sobre todo en las zonas rurales. El interés de los Estados magrebíes por la educación en general, y la femenina en particular, se ve reflejado en los presupuestos dedicados al sector educativo, las facilidades de acceso - enseñanza gratuita, disponibilidad de alojamiento universitario gratuito, una beca simbólica en la universidad-, y también en la notable y progresiva disminución del porcentaje de analfabetismo, según datos de United Nations Development Programme -UNDP- (2007) y ALECSO (2012), (Tabla 1). A pesar de los esfuerzos realizados, sin embargo, los niveles de escolarización y formación alcanzados todavía no pueden considerarse satisfactorios, ya que en Marruecos, por ejemplo, un estudio realizado el año 2001 señalaba que casi un tercio de las mujeres entre 15 y 24 años siguen siendo analfabetas (Errais, 2002).

	2007 (%)	2012 (%)
Argelia	24,6%	19,2%
Marruecos	44,4%	30%
Túnez	33,3%	19%

Tabla 1. Personas analfabetas en los tres países del Magreb

Fuente: ALECSO (2012) y UNDP (2007)

En las zonas rurales, la lejanía de los centros escolares y las condiciones de precariedad en que se encuentran la mayoría de ellos hacen que el aumento de la tasa de escolarización de las mujeres sea un poco más lento, por no mencionar la carga doméstica que se asigna a las chicas de estas zonas desde pequeñas (Domingo, 2005).

Sin embargo, con el proceso evolutivo de cambio las mujeres magrebíes en general han accedido a la formación profesional y a la universidad aunque, de modo similar a lo que ocurre en las sociedades occidentales, se observa una feminización en las carreras dirigidas a la enseñanza, la sanidad y la administración empresarial. En el Magreb, se aprecia con claridad que tanto el entorno social como el cultural siguen incidiendo en la elección de los estudios que cursan las mujeres.

c) Del espacio doméstico al espacio público: hacia el trabajo remunerado con doble jornada

Como ya hemos mencionado, uno de los aspectos que revelan el sistema patriarcal dentro de la sociedad magrebí es el reparto del espacio en dos: uno interior controlado por y para la mujer, y otro exterior controlado, animado y dirigido por y para el hombre. En esta cuestión, se identifican también importantes diferencias entre la sociedad tradicional urbana y la tradicional rural (Errais, 2002; Lacomba, 2004; Néfil, 2008). Sin duda, esta división de espacios también se puede observar con facilidad en la sociedad occidental, pese a que se puede ver la diferencia, puesto que no es tan evidente como en el Magreb (Asins, 1999).

En la sociedad tradicional urbana, las mujeres no podían usar el espacio público ya que el apropiado para ellas era el harén¹², que era su casa. Durante la época de colonización de los países del Magreb, era el sitio discreto, cerrado y reservado para las mujeres, que compartían separadas del mundo masculino. El harén ha jugado un papel muy importante en la conservación de los estereotipos sociales y de las tradiciones de la sociedad magrebí (Errais, 2002; Mernissi, 2001; Néfil, 2008).

Las mujeres, habitualmente, no salían de sus casas si no era para visitar a familiares o amistades, o bien para ir al *hammam*. Este sitio también era y es un espacio para compartir, un lugar de reuniones, de expresión y de desahogo para las mujeres (Lalami-Fates, 1985; Mernissi, 2001; Néfil, 2008). Por otro lado, algunas de ellas sí podían acceder al espacio público, siempre y cuando fuera para perfeccionar su formación en sus actividades domésticas -cocina, costura, bordado, etc.-. Luego aprovechaban dicha formación para realizar trabajos informales desde sus casas. A veces, sin embargo, necesitaban salir para buscar clientas. En este caso, la mujer quedaba bajo el control de la comunidad y debía cumplir con todas las reglas sociales -llevar pañuelo, ser discreta, evitar provocar el deseo sexual, etc.- (Errais, 2002).

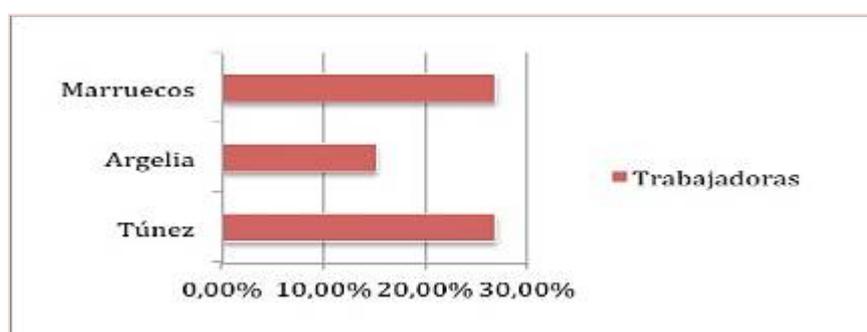
En la sociedad rural tradicional, en cambio, la mujer trabajaba en casa desde siempre y accedía al espacio público para llevar a cabo labores en el exterior -en la cosecha, sacar agua de la fuente, etc.-. Evidentemente, se realizaban bajo el control del hombre "propietario" de dicho espacio, y la mujer debía seguir los códigos sociales que la obligaban, por ejemplo, a bajar la vista y la voz cuando pasaba por delante de un grupo de hombres, y a controlarse para respetar las prescripciones sociales, protegiendo así su honor, que es, en el fondo, el honor de la familia (Néfil, 2008).

Errais & Lafranchi (2002) consideran que el acceso al espacio público, del cual estuvieron excluidas durante mucho tiempo, fue la primera ventana de

¹² Lo que distinguía el harén de cualquier casa era la sala de huéspedes, a la cual no podían acceder las mujeres en presencia de otros hombres extranjeros. Esta sala es un corredor extendido que impide a los extranjeros ver a las mujeres, si bien ellas les pueden ver, es decir, ver sin ser vistas.

libertad que tuvieron las mujeres magrebíes, que a su vez ha representado un gran desafío por su parte, ya que su rebeldía ante los cánones sociales tradicionales las ha expuesto a situaciones de violencia en sus diversas expresiones: amenazas, insultos, e incluso al riesgo de sufrir agresiones físicas, etc.

A pesar de la tradicional distribución de roles entre hombres y mujeres, y pese a los múltiples obstáculos, durante el siglo XX la mujer se fue incorporando al mundo laboral rompiendo así con la asignación del espacio público y laboral al hombre (Aixelà, 2008; Domingo, 2005). Según datos de la Liga de los Estados Árabes (2012), en el Magreb las mujeres representan el 22,9% del colectivo trabajador (Gráfica 1).



Gráfica 1. Porcentaje de mujeres trabajadoras en el Magreb

Fuente: LEA (2012)

Si nos fijamos en el modo de acceso al mercado laboral se pueden distinguir dos tipos: uno cualificado -sanidad, educación y empresas- y otro menos cualificado -agricultura, industria textil y servicios domésticos.

En algunas partes del Magreb, la presencia de la mujer en la agricultura ha sido y sigue siendo primordial, habiéndose pasado de trabajar para el consumo propio a hacerlo como mano de obra asalariada. Asimismo, se nota el aumento de la presencia de la mujer magrebí en las industrias agroalimentarias, en las textiles, en los servicios domésticos y en los relacionados con el turismo, especialmente en el ámbito de la limpieza (Domingo, 2005; Naïr, 2003). Respecto a los trabajos cualificados, se observa una importante y progresiva presencia femenina en el ámbito de la sanidad, la educación y las empresas. Sin embargo, destaca el poco

reconocimiento social de las actividades laborales ejercidas por las mujeres, así como la situación precaria de su trabajo, puesto que se ha caracterizado por ser una mano de obra poco regularizada, lo que facilita su invisibilidad.

Y como en muchos otros países, en el Magreb se constata también el doble papel que suele ocupar la mujer. A pesar de su acceso al trabajo remunerado, sigue encargándose del trabajo doméstico no remunerado económicamente. En el Magreb, las labores de la casa siempre las ha realizado la mujer, y hasta hace pocas décadas ha sido una ocupación especialmente dura debido a la falta de electrodomésticos o equipamientos sociales e infraestructuras que facilitarían a la vez las tareas domésticas y la educación de los hijos. Y las sigue realizando la mujer, que trabaja por un lado como asalariada durante el día, y por otro, lo hace como ama de casa al finalizar el horario laboral, siguiendo con sus "deberes" domésticos. Esta "doble jornada" afirma la persistencia de las ideas tradicionales a pesar de los cambios sociales que se han producido. Así, el hombre conserva su papel de patriarca y la mujer de ama de casa, pese a haber accedido al mismo mundo profesional (Boutefnouchet, 2004; Néfil, 2008).

Por otra parte, se pone de manifiesto también la situación discriminatoria en el empleo, y a menudo se obstaculiza el acceso, la promoción o la movilidad de la mujer. Igualmente, y como en muchos otros lugares, el paro es más elevado entre las mujeres. Según datos del ALECSO (2012), en el Magreb sólo el 7,33% de los hombres están inscritos en el paro, frente al 15,86% de mujeres (ALECSO, 2012; Domingo, 2005).

En definitiva, la invisibilidad de las mujeres en la esfera laboral sigue siendo una realidad pese a que la mayoría de ellas ocupan un puesto de trabajo, ya sea formal o informal. Ahora hay ministras, diputadas, periodistas, doctoras, profesoras, escritoras, feministas, actrices, deportistas, etc., pero para una gran parte de la sociedad europea éstas profesionales no son visibles y perdura el estereotipo de que las mujeres magrebíes permanecen en sus casas cuidando del marido y de la descendencia (Aixelà, 2008).

d) La actividad política y el estatuto de la familia

Por otra parte, a nivel político, desde la segunda década del siglo XX las mujeres magrebíes también empezaron a participar activamente en las manifestaciones y reivindicaciones colectivas de sus países para lograr la independencia de la metrópoli colonizadora. Al principio, iban codo con codo con los hombres y posteriormente empezaron las reivindicaciones puramente femeninas y feministas, ya que las mujeres veían que el poder político quedaba exclusivamente en manos de los hombres y ni siquiera se les reconocían sus aportaciones a favor de la independencia. Esta situación, sin embargo, no encontró ningún eco fuera del Magreb, pues siempre fueron vistas como un colectivo sin capacidad de acción ni de movilización social (Aixelà, 2008).

La baja visibilidad e influencia de las mujeres en los partidos políticos se fue transformando poco a poco: primero con su militancia y luego con su afiliación a los movimientos asociativos de diferente inclinación -feministas islámicas, feministas laicas, o de otra índole- (Aixelà, 2000; Domingo, 2005; Lacombe, 2004; Tamzali, 2011). Las mujeres se implicaban para lograr un cambio respecto a su situación, su estatus y su imagen como miembros de la sociedad. Hentati anota:

Para la emancipación real de la mujer, es necesario que ellas deseen hacerlo y cambiar su situación. El proceso de cambio social no es el resultado de los cambios a nivel de estructura social sino de las acciones individuales. Las mujeres ya no son las destinatarias pasivas de una reforma que afecta su estatuto, sino las actrices del cambio, las iniciadoras dinámicas de transformaciones sociales, no sólo en su estatus sino también en el de los hombres (2002: 127).

El objetivo de aquellas mujeres era lograr un cambio social y jurídico en temas que las afectaban. Han tardado en lograr sus objetivos, y aún hay muchos por alcanzar, pero siguen insistiendo.

En Marruecos hubo dos manifestaciones muy destacables: la de 1998 en Rabat, con más de 90.000 mujeres laicas; y la del año 2000 en Casablanca, que reunió a más de dos millones de mujeres de ideología islámica. Dichas manifestaciones influyeron mucho en el cambio de *Al-Mudawana*, que es el

Código de la Familia en el 2004, garantizando más derechos para las mujeres (Unión General de Trabajadores Marroquíes, 2004; Aixelà, 2008; Domingo, 2005).

En cuanto a Argelia, fruto del brusco cambio sociopolítico que supuso la guerra civil iniciada en 1988, aparecieron nuevas asociaciones de mujeres muy politizadas. Además de reivindicar sus derechos, lucharon y luchan contra la situación caótica que viven en el país. Estos movimientos también han promovido el cambio progresivo en el Código de la Familia en Argelia (Tamzali, 2011).

Al igual que en otros países arabo-musulmanes, en el Magreb los Códigos de la Familia se basan en buena parte en la *Sharia*, la ley islámica. La aplicación de esta ley varía de un país a otro y es ahí, al aplicarla, cuando se incorporan elementos discriminatorios que suponen una dificultad para la mujer magrebí (Aixelà, 2008).

En los países magrebíes, como en el resto del mundo musulmán, existe un sistema jurídico híbrido con normas inspiradas en la ley islámica clásica y en los derechos occidentales. Este cruce ha creado y sigue creando conflictos entre los regímenes árabes y los entes religiosos. Una oposición que también se manifiesta en otros países de Occidente en aspectos como por ejemplo el aborto (Aldeeb, 2004).

No obstante y pese al cambio social que se está ejerciendo en el Magreb, la mujer magrebí sigue estando dominada por un sistema de patriarcado, que a nivel social se cree fomentado desde la religión y que a su vez es usado por el Estado como herramienta para dificultar la evolución de la condición femenina. Igualmente, el no reflejo y la desestimación de los esfuerzos de las mujeres, de sus reivindicaciones y de su indignación, a nivel externo e interno, también influyen en la lentitud de los cambios (Aixelà, 2008).

A modo de resumen de este apartado, se constata que actualmente coexisten dos sociedades en el Magreb: una moderna que reivindica los derechos de la mujer y su libertad; y otra basada en valores islámicos,

supuestamente para persistir en la reclusión de las mujeres (Errais, 2002; Lacomba, 2004).

1.2. Mujer y práctica deportiva en el Magreb

La sociedad magrebí actual parece haber experimentado un cisma. Una parte de la sociedad se somete a la ley divina, asigna el espacio privado e interior de la mujer y, al mismo tiempo, da mucha importancia al honor de la familia, que consiste en proteger la virginidad de las mujeres, a través de una educación religiosa. En cambio, la otra cara de esta sociedad es más democrática y otorga más valor a la presencia de la mujer en el espacio público, pese a considerar también el interior como un espacio más atribuido a las mujeres. Esta parte de la sociedad se posiciona a favor de la mujer deportista que practica deporte en público, sin necesidad de usar ropa religiosa (Bedhioufi, 2002; Errais, 2002).

1.2.1. Islam y práctica deportiva

Tal y como indican diversos estudios, la práctica deportiva en el mundo musulmán está muy influenciada por el islam, sobre todo en el caso de la mujer (Aldeeb, 2004; Benn, Dagkas & Jawad, 2010; Pfister, 2004, 2008, 2011; Walseth & Fasting, 2003). En las siguientes páginas, por lo tanto, trataremos de averiguar ¿qué posición tiene el islam ante la práctica deportiva en general y la femenina en particular? ¿Existen referencias o no? Este trabajo se ha realizado gracias al apoyo del INEFC mediante el programa d'ajuts per a la contractació de personal investigador novell, dins l'àmbit de l'educació física i l'esport i les ciències aplicades a l'esport (2010-2012).

a) Referencias a la práctica deportiva en el Corán

Si bien el islam trata muy poco el tema del deporte o lo hace de forma implícita, las y los juristas musulmanes, sean conservadores o no, le dan mucha importancia e intentan categorizarlo entre los cinco decretos: permitido, prohibido, condenable, recomendado u obligatorio (Aldeeb, 2004).

En este contexto, Aldeeb (2004) hace una recapitulación de todo lo que dice el islam en relación con la práctica deportiva y confirma que en el Corán hay muy pocas referencias al deporte, y que éstas son indirectas. En el cuento del Profeta José, dice Alá: "Dijeron: ¡Padre! fuimos a hacer carreras y dejamos a José junto a nuestras cosas. Entonces, se lo comió el lobo. No nos creerás, pero decimos la verdad" (Corán, 12:17). Lo que significa que la carrera es permitida en el islam, si no los hermanos de José no la harían y no se mencionaría en el Corán. Aldeeb (2004) explica que algunos estudios citan la siguiente aleya del Corán:

¡Preparad contra ellos toda la fuerza, toda la caballería que podáis para amedrentar al enemigo de Dios y vuestro y a otros fuera de ellos, que no conocéis pero que Dios conoce! Cualquier cosa que gastéis por la causa de Dios os será devuelta, sin que seáis tratados injustamente... Y si se inclinan hacia la paz, inclínate tú también hacia ella. Y confía en Alá. Él es Quien oye y Quien sabe (Corán, 08:60-62).

Aunque esta cita se refiere a la preparación física para la guerra, se ve que el deporte es un medio utilizado para hacer a la persona más fuerte, por lo que debe considerarse como una práctica necesaria ordenada por Dios.

Pero, sobre todo, es en la *Sunna* del Profeta Muhammad donde se pueden encontrar referencias que indican la posición de la religión islámica sobre la práctica deportiva. Dice Muhammad: "la verdadera fuerza consiste en el tiro de arco" (Al-Bukhari, 1956); "El creyente fuerte es mejor para Alá que el creyente débil, y en los dos existe algo bueno" (Al-Bukhari, 5987); "Ocupaos de aprender el tiro, ya que es la mejor diversión" (Al-Bukhari, 1918); "Enseñad a vuestros hijos e hijas -*awladakum*- la natación, el tiro y a montar a caballo" (Al-Bukhari, 2455), y "tu cuerpo tiene sus derechos" (Al-Bukhari, 6134), que hace referencia a la obligación de dar al cuerpo lo que necesita, el deporte entre otras cosas. Asimismo, encontramos teólogos islámicos que llaman a la práctica del deporte, como Ibn Alqayim, Muhammad Al-Ghazali, Muhammad Abdou, Al-Albani, etc. Por ejemplo, en su libro *zaad almi- aad*, "El equipaje del Encuentro", Ibn Alqayim dice:

El movimiento es el pilar del deporte, y esto ayuda al cuerpo a dejar lo que es innecesario de una manera muy natural, a acostumbrar al cuerpo a ser activo, ágil y saludable, a dar fuerza a los músculos y a

aliviarse de varias enfermedades psicológicas y corporales (2006: 164).

El Profeta animaba siempre a la gente a hacer ejercicio físico para cuidar de su salud, y fomentaba la preocupación constante por el cuerpo, la limpieza, la purificación y la fuerza (Pfister, 2004). En la *Sunna* también se pueden encontrar cuentos sobre el juego a carrera del Profeta con su mujer Aicha. Asimismo, se proclama el esfuerzo particular de Nusaiba Bint Kaab Al Mazinia, que participaba en las batallas junto al Profeta y era una de las personas más fuertes de entonces. El Profeta describió su fuerza y bondad diciendo: "Dondequiera que miraba la veía ante mí luchando" (Jawad, Al-Sinani & Benn, 2011; Women's Sport Foundation and Sporting Equals, 2010).

Así pues, esta religión considera los juegos y el ocio como prácticas lícitas. Asimismo, se puede afirmar que las actividades físicas formaban parte de la sociedad del período del Profeta y de sus compañeros, aunque en muchas ocasiones con fines militares (Chahed, 1985).

b) Posición del islam respecto a la práctica deportiva femenina

A pesar de las diversas citas del Corán que hacen referencia a la práctica deportiva de las mujeres, encontramos diferentes interpretaciones respecto a la posición del islam en relación con el deporte femenino: unas claramente a favor, y otras, en contra.

Algunas posturas consideran que la mujer no puede hacer deporte. Aldeeb (2004) cita la respuesta de un jurista de la Universidad de La Meca cuando le preguntaron acerca de la posibilidad de que la mujer practique deporte:

En apariencia, el club deportivo femenino es inocente, pero en realidad, conduce al vicio y da una excusa para la promiscuidad entre ambos sexos en la entrada, yendo o volviendo del club. Ya existe este mal en torno a las escuelas y departamentos universitarios propios de chicas. Pero en la medida en que la educación es necesaria, debemos soportar las molestias. El deporte, por el contrario, no es necesario para las chicas, y lo pueden practicar en sus hogares, entre sus familias, lejos de las miradas furtivas (2004: 97).

Balibrea & Santos (2010), por su parte, señalan que la prohibición religiosa de la práctica deportiva femenina ha sido debida a la influencia de las corrientes fatalistas islámicas y del misticismo hindú.

Sin embargo, como se ha señalado, ni el Corán ni la *Sunna* mencionan explícitamente la autorización o la prohibición de que los hombres y las mujeres hagan deporte. Como pone de manifiesto la declaración *Accept and Respect* (Benn, Dagkas & Jawad, 2010; Pfister, 2010), el islam no impide a la mujer hacer deporte, al contrario, anima a sus seguidores, tanto hombres como mujeres, a hacer actividad física para tener una vida más saludable, pues llama al propio cuidado de cada persona, moral y físicamente, y a tener una buena salud y lograr el bienestar (Figura 1). Para Balibrea & Santos:

Hay que aclarar que no puede encontrarse en el Corán párrafo alguno que prohíba el deporte. Al contrario, los especialistas indican que allí se prescribe un cuidado del cuerpo para conseguir la fortaleza y la vitalidad (2010: 671).

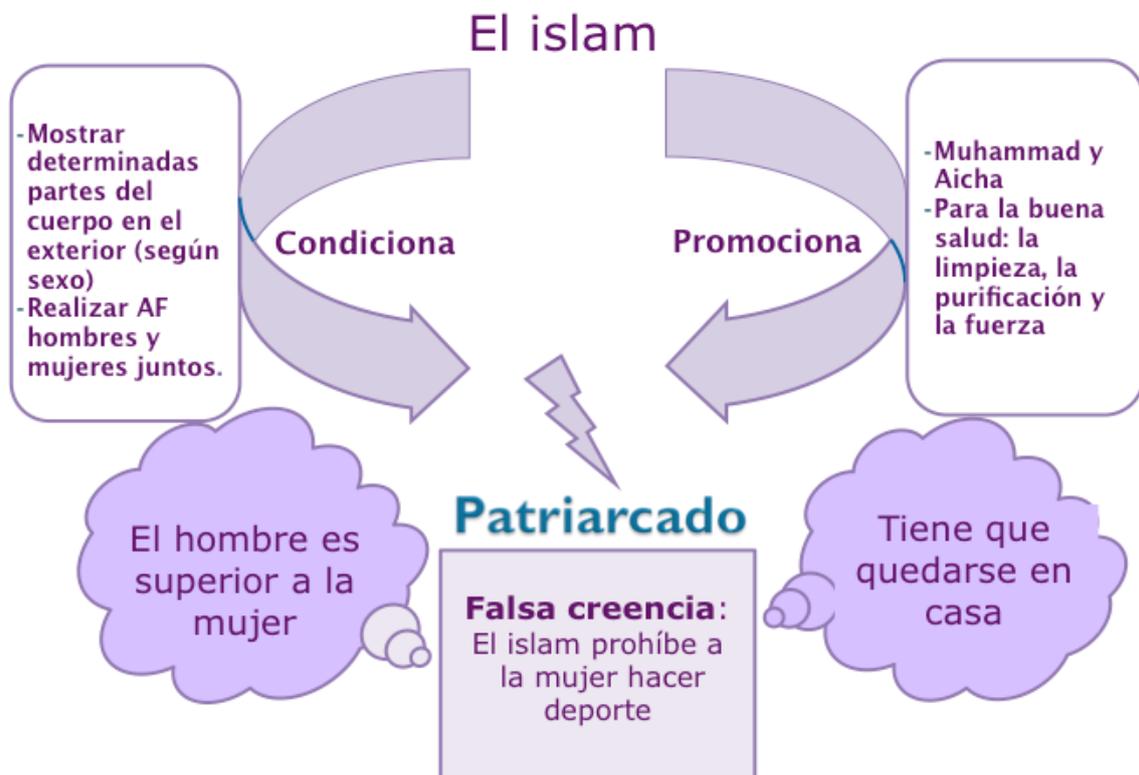


Figura 1. Esquema sobre la posición del islam respecto a la práctica deportiva

Tanto el Corán como la *Sunna* insisten en el cuidado continuo del cuerpo a través de la limpieza -el Profeta Muhammad dice: "La limpieza forma parte de la fe"-, de los ejercicios físicos -textos citados anteriormente-, de la alimentación y la manera de alimentarse bien -"no bebáis de una vez, sino en dos o tres"-, de la actividad y el descanso -dormir sobre el lado derecho, para el bien del corazón- y de la prevención de algunas enfermedades y el seguimiento de tratamientos en caso de padecerlas. Por este motivo, una de las responsabilidades de los padres, según el islam, es otorgar una educación física a los niños y las niñas para que desarrollen un cuerpo fuerte, sano y vital (Al-Ghazali, 2003).

Por otra parte, a pesar de que las lecturas restrictivas no son mayoritarias, muchas personas, musulmanas y no musulmanas, creen por desconocimiento que el islam y la práctica deportiva femenina son incompatibles desde cualquier interpretación, y que el islam, sea cual sea la corriente en que se esté, prohíbe que la mujer haga deporte (Women's Sport and Fitness Foundation and Sporting Equals Muslim Women in Sport, 2010; Pfister, 2004). Por este motivo, son especialmente importantes la educación y la difusión de la interpretación del islam releído por las mujeres, superando las lecturas patriarcales.

c) Concepción higiénica en el islam: rituales corporales

Por otra parte, en el islam existen rituales corporales muy importantes (Al-Ghazali, 2003; Bramon, 2009). La concepción higiénica está íntimamente relacionada con algunas órdenes, como el rezo, las abluciones rituales y el ayuno del Ramadán.

El rezo, repetido cinco veces al día, hace mover todas las partes del cuerpo y constituye una gimnasia a través de esfuerzos fisiológicos e higiénicos -ablución a cada rezo-. Considerado el primer deber de cada musulmán, el rezo es un ritual cuya práctica se hace con gestos y movimientos corporales precisos y en un determinado orden: de la posición vertical se pasa a otra en rodillas sentado sobre los talones, luego a una flexión adelante poniendo la frente en el suelo y al final se vuelve a la posición vertical. Errais & Ben

Larbi (1985), entre otros, afirman que el rezo supone 50 genuflexiones y que si se hace cinco veces al día, se puede considerar como una verdadera gimnasia. Por ello, se podría decir que esta práctica, además de ser un ritual espiritual, regula, desarrolla y modera el organismo.

Respecto a las abluciones rituales, el musulmán o la musulmana no puede dirigirse al rezo sin limpieza y purificación. En cuanto al Ramadán, para el musulmán o la musulmana, el ayuno es un verdadero sentido de la disciplina de vida dentro de su religión, que constituye un ejercicio de resistencia y aguante (Errais & Ben Larbi, 1985).

En síntesis, en el islam el deporte se acepta y se permite, e incluso en algunas ocasiones puede ser obligatorio para cuidarse o ser fuerte. Sin embargo, esta práctica no excluye la observancia de algunas prohibiciones religiosas que, a veces, limitan la práctica deportiva. Estas condiciones se describen a continuación.

A la hora de hacer deporte, la vestimenta no debe dejar a la vista las partes del cuerpo que el islam no permite mostrar, tanto a los hombres como a las mujeres, aunque si en el grupo sólo hay mujeres no es necesario seguir esta norma (Aldeeb, 2004).

Basándose en el cuento de la carrera que el Profeta hizo con su mujer Aicha, muchos juristas subrayan que la carrera entre hombres y mujeres sólo está permitida si los hombres son de los *maharim*. Es decir, el hombre no puede hacer deporte con ninguna mujer a no ser que ésta sea su esposa, su hija, su hermana o su madre, pero no con su vecina o su prima (Aldeeb, 2004).

También se deben mantener las prácticas religiosas -como la oración o el ayuno de Ramadán- y no abandonarlas por causa del deporte. No utilizar el deporte como un medio de ganancia de dinero ilícito -se hace referencia indirecta a las apuestas-. No hacer daño a la gente ni a los animales -por ej.: el uso de un animal como objetivo del tiro deportivo-, y evitar

actividades que pongan en riesgo la vida del o la deportista (Aldeeb, 2004; Al-Ghazali, 2003).

1.2.2. La percepción del cuerpo en el Magreb

En una sociedad musulmana, según varios estudios (Pfister, 2004; Al-Sinani & Benn, 2011; Al-Ansari, 2011), las leyes coránicas tienen una gran influencia en las formas de vida tanto de los hombres como de las mujeres. Uno de los aspectos en los que más influyen, sobre todo entre las mujeres, es en su apariencia, debido especialmente a la cuestión de las partes del cuerpo que se pueden mostrar y las que no, y a la vestimenta religiosa que se debe llevar para evitar mostrarlas. Además de que el islam es la religión oficial y mayoritaria en el Magreb, el cuerpo se ve codificado también por códigos sociales. A continuación se explican algunos aspectos en relación con el cuerpo y el islam en la sociedad magrebí.

a) La mirada y el cuerpo: el pudor en el islam

El cuerpo es uno de los elementos de comunicación más importantes en cualquier sociedad ya que transmite diversos mensajes, a veces de una manera consciente pero sobre todo de manera inconsciente. Es un lenguaje infraverbal, mediante gestos, posturas, praxis y también mímica, entre otras posibilidades (Abbassi, 2009).

El estudio del cuerpo es de genuino interés sociológico, al ser “la característica más próxima e inmediata de mi yo social, un rasgo necesario de mi situación social y de mi identidad personal, y a la vez un aspecto de mi alienación personal en el ambiente natural” (Turner, 1989, citado en Buñuel, 1994: 97). Igualmente, el cuerpo, además de tener una forma y una apariencia, es también el interfaz de la persona dentro de la sociedad, que le pone pautas, lo construye y le da un carácter cultural propio. Pfister subraya:

Encontramos los cuerpos ‘materiales’ con necesidades ‘naturales’ (tenemos que comer y dormir), pero la gestión del cuerpo (qué y cómo comemos, qué pensamos que es bonito, los rituales diarios del cuidado del cuerpo y la belleza) se determina a través de estructuras sociales y pautas culturales (2004: 59).

En la cultura musulmana el cuerpo humano está dividido por zonas según el criterio de "pudor", es decir, según las partes del mismo que se muestran -y por lo tanto, pueden ser miradas-, y quién las mira. Los juristas han establecido un protocolo según las "zonas miradas" y las "personas que miran", de modo que se configuran un conjunto de normas, sobre "quién mira", "qué mira" y "cómo mira". Kerzabi comenta que:

Es una verdadera disciplina de mirar basada en principios formales: la persona que mira tiene que estar segura de que aquello no le suscita ni placer, ni concupiscencia. Así también, la existencia de la mirada lícita o ilícita está relacionada con la presencia de la otra persona (2002: 76)¹³.

En relación con el "pudor", las indicaciones del Corán se dirigen tanto a los hombres como a las mujeres, si bien en el caso de la mujer se especifica que no debe exhibirse, ni provocar al hombre (Kerzabi, 1985, 2002). Como se observa en el siguiente capítulo del Corán, en primer lugar se hace referencia a "los" creyentes -refiriéndose a los hombres- y a continuación a "las" creyentes -refiriéndose a las mujeres.

Di a los creyentes que bajen la vista con recato y que sean castos. Es más correcto para ellos. Dios está bien informado de lo que hacen. Y di a las creyentes que bajen la vista con recato, que sean castas y no muestren más adorno que los que están a la vista, que cubran su escote con el chal y no exhiban sus adornos sino a sus maridos -y algunos miembros de la familia- (Corán, 24:30-31).

El pudor, como concepto mencionado en el islam, es un valor moral que incide en la conducta personal, sobre todo en lo que se refiere a las relaciones fuera del matrimonio, tanto para mujeres como para hombres, tal y como se refleja en el siguiente texto:

Permaneced en vuestras casas, no os adornéis con los adornos del tiempo de la ignorancia, estableced la oración y entregad los impuestos y obedeced a Alá y a su mensajero. Alá sólo quiere que se

¹³ "C'est une véritable discipline du regard basée sur un principe formel, condition sine qua non: la personne qui regarde l'autre, doit être sûre que cela ne suscite ni désir, ni concupiscence. Ainsi, l'existence du regard licite ou illicite est à la base de toute présence de l'autre."

mantenga alejado de vosotros¹⁴ lo impuro. ¡Oh gente de la casa! Y purificaros totalmente (Corán, 33:33).

A partir del Corán y la *Sunna*, los juristas musulmanes han establecido las partes del cuerpo que no se pueden exhibir, nombrándolas bajo el nombre de *'awra* o *saw'ah* -fuente de seducción o vergüenza-, según la persona que mira (Al-Abyad, 2003; Aldeeb, 2004; Bramon, 2009).

Según estas interpretaciones, entre los hombres la parte vergonzosa se extiende desde el ombligo hasta la rodilla. Por lo tanto, está prohibido que un hombre mire el muslo de otro hombre. Entre las mujeres, la *'awra* también se extiende desde el ombligo hasta la rodilla. Algunos intérpretes, además, prohíben que la mujer no musulmana mire el cuerpo de una musulmana para evitar que describa a la musulmana a hombres no musulmanes (Aldeeb, 2004).

Entre hombres y mujeres de la familia, ella puede ver cualquier parte del cuerpo de su marido. En cuanto al cuerpo de su padre, tío, hermano u otro hombre de los *maharim*¹⁵, la mujer no puede mirar entre el ombligo y la rodilla. Por su parte, el hombre puede mirar todo el cuerpo de su mujer y, en cuanto a las mujeres cercanas -hija, madre, tía, nuera, etc.-, las puede mirar, pero no todo el cuerpo, sin que haya unas zonas claramente delimitadas, sino que depende del propio pudor de la mujer.

En definitiva, para unas mujeres la vivencia de la religión es algo privado, un compromiso personal con la creencia, no siendo necesario llevar una ropa específica. Sin embargo, para otras es también algo público, de modo que la mujer, al mismo tiempo que a nivel personal y privado decide ponerse la vestimenta religiosa, manifiesta públicamente su fe.

Bajo esta interpretación del "pudor" como una cuestión pública, se codifica la vestimenta de la mujer. Para ello, se hace referencia a un dicho del

¹⁴ Según el libro del Corán en español, en el término vosotros, Alá incluye, además de a las esposas del Profeta, a su hija Fátima, a su yerno Ali y a sus nietos Al Hasan y Al Husein.

¹⁵ Son los hombres con los que no se puede casar, como los padres, los hijos, etc. Es la lista de personas que sale en el capítulo 24 del Corán, aleya 31.

Profeta en el que éste describe que la mujer no tiene que llevar ropa transparente, ni estrecha, ni llamativa. Además, algunos juristas consideran que todo el cuerpo de la mujer es una “*’awra*” y le exigen que se tape totalmente, mientras que otros excluyen la cara y las manos.

b) Sobre el hijab o la vestimenta religiosa

Actualmente, en la prensa occidental aparecen los diferentes tipos de vestimenta religiosa de la mujer musulmana bajo palabras genéricas como *velo* o *hijab*. Sin embargo, los tipos de vestimenta que llevan las mujeres musulmanas son diversos y reciben nombres diferentes, entre los que encontramos: *chador, khimar, sabniyah, shayla, safsari, litam, al-amira, hayek, milhaf, burka, izar* e *hijab*.

En el mundo musulmán, todas estas prendas se diferencian de un país a otro dependiendo de factores culturales, políticos, religiosos, climáticos, etc., y también según la clase social y la pertenencia al mundo urbano o al rural. La variedad de tipos denota que no hay una doctrina clara que sea válida y aceptada por todo el mundo (Bramon, 2009; Jawad, Al-Sinani & Benn, 2010; Tamzali, 2011; Al-Ansari, 2011).

En este estudio, para referirnos a la vestimenta religiosa utilizamos el término *hijab* al ser el que corresponde a la indumentaria de las mujeres en el Magreb, que es el colectivo que nos ocupa. En este caso, el *hijab* generalmente cubre todo el cuerpo, dejando sólo la cara, las manos y los pies descubiertos.

Según muchos trabajos, en el Corán la palabra *hijab* se refería a una pared y no a un tipo de vestimenta, ya que en un versículo, por ejemplo, se pide a los hombres que hablen con las mujeres del Profeta a través de un *hijab* - una cortina-, y en otra ocasión se les pide no entrar en la casa del Profeta sin pedir permiso por detrás de un *hijab*. Bramon, al explicar uno de los versículos que contienen la palabra *hijab*, dice:

Parece claro que esta última norma de urbanidad va encaminada a evitar que los invitados entren en las habitaciones en las que las mujeres preparan la comida. De hecho, en esa época es muy posible que las diferentes estancias de una vivienda no estuvieran separadas por paredes, sino únicamente por cortinas. Se trataba, por lo tanto

de no entrar en la cocina ni el resto de la casa, como si los invitados fueran miembros de la familia (2009: 122).

No obstante, actualmente el término *hijab* sí que hace referencia a una prenda de vestir, y además es un manifiesto de adscripción al islam.

Sin embargo, se puede ser seguidora del islam y no llevar el *hijab*, ya que según la aleya¹⁶ en el capítulo 2 del Corán: “no hay coacción en temas de religión” (Corán, 2: 255). Se considera que la fe es una decisión y una convicción personales. Por ello, en relación a la cuestión de la vestimenta, hay personas que siguen las interpretaciones de manera literal y otras de manera metafórica, de modo que unas mujeres musulmanas se ponen el pañuelo y, en cambio, otras no. Así pues, como señalan Botton, Puigvert & Taleb (2004), existen diversas posturas sobre la obligatoriedad o no del *hijab*.

En la interpretación de esta cuestión, sin embargo, no se contemplan tan sólo los textos religiosos, sino que el patriarcado también juega un papel relevante en el hecho de prohibir u obligar a la mujer a llevarlo, especialmente cuando se coarta o se impone la decisión a la mujer sin que sea ella misma quien decida individualmente (Botton, Puigvert & Taleb, 2004).

A la cuestión religiosa y patriarcal, por otra parte, hay que añadir asimismo que el *hijab* también ha sido un símbolo tradicional y de identidad nacional (Néfil, 2008).

En este contexto, el *hijab* se puede llevar por muy distintos motivos y puede tener significados muy diversos para las mujeres que lo usan. Según Botton, Puigvert & Taleb:

El *hijab* que muchas mujeres llevan en los países musulmanes, y que en Occidente empieza a ser una imagen cada vez más frecuente, se dota de significados diversos. Bajo una apariencia similar se revelan mujeres que toman posturas distintas donde la religión, las tradiciones, la política, etc. van configurando un panorama diverso.

¹⁶ El Corán está formado por 114 Surat (capítulos) y cada Surat contiene Aleyas (versículos de capítulos).

No son, necesariamente, las mismas reflexiones u opciones de vida las que llevan a una mujer a ponerse el *hijab* (2004: 100-101).

Por su parte, Pfister (2004) apunta que existen distintas formas de vivir el cuerpo y también diferentes motivos de llevar el pañuelo, de modo que algunas se ponen vestimenta religiosa por costumbre o por religión, mientras que otras lo hacen por moda, por apariencia, por identidad o por jerarquía.

c) El cuerpo femenino: símbolo del honor de la familia y del hombre

Como construcción social y cultural, el cuerpo femenino en el Magreb también tiene sus normas. Normas con códigos no escritos, pero que perduran a través de las tradiciones que influyen en la persona como miembro de un colectivo (Abbassi, 2009; Bedhioufi, 2002).

Como en todas las sociedades, se distingue entre las atribuciones del cuerpo femenino y las del cuerpo masculino, con las connotaciones de jerarquía que conllevan: al cuerpo de la mujer le corresponde ser débil, suave, tierno; al del hombre ser fuerte, sólido, duro.

La mayoría de las y los magrebíes están convencidos de que la mujer magrebí es un personaje lento, pasivo y dócil. Su cuerpo está marcado por la fragilidad, el pudor y el sentimiento de vergüenza hacia la exhibición. En contraste, el cuerpo del hombre goza de más libertad de expresión corporal y de movimientos (Fraisse, 2002; Tlili, 2002). Tal y como subrayan Balibrea & Santos:

Al igual que mostrar el cuerpo es una falta de educación, su expresividad también lo es y debe ser controlada. El cuerpo de la mujer es culturalmente interpretado con las cualidades de pasividad, docilidad, dulzura y lentitud (2010: 669).

El cuerpo es muy controvertido en el Magreb. El de las mujeres genera pudor, se relaciona fuertemente con lo sexual y, además, es percibido como una amenaza para el honor de la familia y, particularmente, para el del hombre (Fates, 1985; Tlili, 2002). Estas ideas pueden condicionar la

manera de vestirse, por una parte, y, por otra, su participación en la sociedad. Bedhioufi señala que:

El honor es un valor social muy importante y crucial relacionado con el cuerpo, sobre todo con el femenino, en las sociedades magrebíes. Este código no forma parte de ninguna enseñanza teórica pero se produce dentro de una complejidad formal, ritual, simbólica en la vida social. El nodo del problema está en el cuerpo, su interpretación, su construcción social y los códigos que lo atan. Ya que el cuerpo de la mujer es erógeno para el hombre y para evitar la seducción por este cuerpo femenino, se debe tapar (2002: 273).

Según Tlili (2002), entre otros estudios, la pasividad de la mujer se debe a la presión social que se ejerce sobre ella, puesto que es obligada a controlar sus pulsiones y estímulos sexuales para proteger su virginidad y castidad -purificación- hasta el matrimonio. Como explica Pierre Bourdieu, la idea de honor -*Hurma* y *Nif*- dificulta a la mujer la expresión de sus placeres y deseos. La *hurma* -el honor-, que significa la naturaleza femenina pasiva, frente al "*nif*"¹⁷ -el orgullo-, de naturaleza varonil activa, además de la *hishma* -el pudor-, que debe tener la mujer a la hora de hacer algunas cosas, el "*ayb*" -el tabú- y el *haram* -lo prohibido- son códigos sociales que determinan en muchos casos los comportamientos de la mujer desde una edad muy temprana (Néfil, 2008; Bourdieu, 1972: 37 citado en Tlili, 2002).

Dentro de la sociedad tradicional magrebí, el niño recibe desde la infancia un trato de favor y una preferencia respecto a la niña. A menudo son las madres quienes educan a sus hijos e hijas en la separación, la inferioridad y la superioridad. Al niño le enseñan su valor viril, que le permite ser violento y agresivo, y a la niña la obligación de ser púdica, tímida, sumisa y respetuosa (Néfil, 2008; Tlili, 2002).

Blasco (2006), entre otros estudios, explica que la familia es la sede principal en la que se opera la diferenciación entre mujeres y hombres en todas las sociedades y culturas. También en el Magreb, la educación de una niña no es lo mismo que la de un niño. Los roles de hombre y mujer se definen social y culturalmente desde la más tierna infancia y se proyectan,

¹⁷ "*Nif*" en dialecto argelino y "*Nefs*" en el marroquí.

tanto en la vida familiar doméstica como en la escolar. El intento de una mujer de imitar a un hombre es mal visto y se interpreta como un deseo de borrar su feminidad y como una falta de disciplina. El varón monopoliza la fuerza, la energía y la habilidad, su cuerpo no se escapa de la idea de superioridad que concuerda con la habilidad y calidad físicas. Muchos estudios afirman que la sociedad patriarcal, en general, y la magrebí en particular, contribuye a la "fabricación" de cuerpos femeninos inmovilizados, dóciles y sometidos frente a cuerpos masculinos movilizados, fuertes y libres (Tlili, 2002).

La feminidad se asimila a la ternura, a la belleza y a la seducción. La mujer siente la obligación o el deber de estar siempre bella, guapa y atractiva, al contrario que el hombre, que debe poseer símbolos de dureza y solidez (Bedhioufi, 2002; Néfil, 2008). Tal y como señala Bedhioufi, todo este informe sobre el cuerpo se deriva de:

Un contexto cultural particular, en el cual se tiene en cuenta sólo el deseo masculino, excluyendo la expresión de toda sensibilidad femenina. En cambio no se habla de la belleza de un hombre sino de virilidad. El hombre debe tener una cara dura, reforzada con bigotes espesos, un cuerpo sólido que transmite su fuerza y autoridad (2002: 274).

Ser blanca, con curvas, mucho pecho, poca cintura y con caderas extremadamente anchas eran, y siguen siendo en algunas zonas rurales, los cánones de belleza (Néfil, 2008). Balibrea & Santos también destacan estas características:

El ideal del cuerpo femenino responde a una mujer voluminosa y de piel blanca. Esta estética femenina está ligada a las cualidades que se suponen necesarias a las tareas de reproducción. Una mujer corpulenta se vincula, además, con la idea de riqueza y opulencia, estos cuerpos abundantes y con reservas de grasa parecen invocar la riqueza y, en el imaginario popular se vincula a ésta con la gordura. La delgadez queda en un segundo plano y sólo aparece recientemente con los procesos de occidentalización. Por otro lado, la blancura de la piel responde a la dualidad dentro-fuera del hogar. Los espacios privados, íntimos y poco luminosos conllevan esta piel blanca que es sinónimo de pureza. En términos de jerarquías sociales, la piel más oscura se asocia con mujeres con menos recursos, que tienen que trabajar fuera de casa, lo que las devalúa en la escala de pureza y castidad (2010: 669-670).

En varias sociedades musulmanas, la integridad -rectitud- moral de la mujer consiste en seguir las normas de su religión en cuanto a taparse. Lo que en varios países occidentales se interpreta como símbolo de etnicidad y religión y dificulta que practique deporte.

No obstante, esta imagen se ha modificado recientemente, sobre todo en las sociedades urbanas, debido al cambio social, a la internacionalización, a los medios de comunicación y a las influencias de la moda. Los ideales de la belleza en el Magreb, en la actualidad, se asemejan más a los de Occidente (Néfil, 2008; Tamzali, 2011). Así pues, la mujer musulmana quizá pueda llevar una vestimenta que la cubre, pero no obstante, debajo de ésta hace de todo y todo lo que quiere: se maquilla, se viste al modo occidental, etc. (Pfister, 2009).

En este contexto, actualmente no se puede hablar de un perfil único de la mujer magrebí, sino de varios, ya que se encuentra en un proceso de cambio social cada vez más progresivo y evolutivo (Bedhioufi, 2002).

d) Cuerpo femenino y deporte: diversidad de posturas

En el caso del deporte, la cuestión de la vestimenta religiosa toma más relevancia aún, ya que debido al movimiento y a la indumentaria deportiva establecida para muchas actividades, se puede romper el principio de "pudor" descrito anteriormente.

Por este motivo, el pudor en relación al cuerpo femenino y las normas que de él se derivan, pueden ser algunas de las principales razones de la escasa participación de la mujer musulmana en el deporte en las sociedades occidentales, y también en las musulmanas (Jawad, Al-Sinani & Benn, 2011).

Sin embargo, la diversidad de posicionamientos ante la obligatoriedad o no del *hijab*, así como los cambios que se han producido en la sociedad magrebí, llevan a que entre las mujeres haya muy diversas posturas a la hora de practicar deporte.

En este contexto tan diverso, por una parte encontramos a mujeres musulmanas que participan en eventos deportivos internacionales sin seguir los códigos de vestimenta religiosa. Y, por otra, a mujeres musulmanas que prefieren grupos sólo femeninos, por razones políticas o presiones socioculturales que impiden a la mujer hacer deporte con o delante de hombres (El Moutawakil, 2002; Errais & Lafranchi, 2002; Abdelrahman, 1992). En el mundo musulmán, se crearon competiciones deportivas exclusivamente femeninas para estas mujeres, como los Juegos Islámicos. Sin embargo, este tipo de competiciones puede ser una barrera para la participación de la MM en el deporte en Occidente (El Moutawakil, 2002; Jawad, Al-Sinani & Benn, 2011).

En el Magreb, la práctica deportiva sin vestir ropa religiosa y coincidiendo a menudo hombres y mujeres en el mismo grupo contradice las tradiciones que subrayan que el cuerpo femenino tiene la obligación de someterse, taparse y ocultarse. Para algunas personas, el deporte es un factor evasor que va contra los principios de las sociedades magrebíes y que lleva a la rebeldía de la mujer contra su sociedad. Es una de las dimensiones que ponen de manifiesto los miedos asociados al deporte. Asimismo, para algunos el deporte no representa una cultura auténtica y antigua, sino que forma parte de una cultura nueva de origen occidental y, por lo tanto, asociada a otro tipo de invasión y colonización (Bedhioufi, 2002; Moro, 2006).

Para la mujer magrebí es complicado aspirar a una liberación de su cuerpo mediante el deporte mientras sea un objeto cuyas reglas están establecidas por el patriarcado. El cuerpo femenino es entendido tan sólo como un objeto sexual que se debe proteger, conservando especialmente la virginidad, por el honor de la familia y del hombre. Por otra parte, en algunas ocasiones también se siente obligada a obedecer normas sociales respecto a la maternidad y a tener hijos e hijas (Bedhioufi, 2002).

Por eso, en algunas zonas del Magreb, sobre todo rurales o conservadoras, las mujeres que practican deporte en el espacio público siguen siendo percibidas como provocadoras por la exhibición de sus cuerpos y la

transmisión de una imagen de mujer occidentalizada y masculinizada (Néfil, 2008; Kerzabi, 2002).

Respecto a los tipos de deportes, las diferencias corporales legitiman la idea de que hay deportes para mujeres y otros para hombres, y también la situación de desigualdad ante la práctica deportiva. Según Fraisse:

Es difícil tener derechos idénticos [...]. Digamos que desde el punto de vista del cuerpo es más difícil, porque la primera reacción es decir: no es el mismo cuerpo, no es el mismo rendimiento, las mujeres son menos fuertes, las mujeres no pueden exponer sus cuerpos tal como lo hace el hombre, etc. Entonces es verdad que dentro de la práctica deportiva están marcadas necesariamente estas razones que subrayan la diferencia entre nuestros cuerpos (2002: 20).

Así que, según varios estudios, los modelos tradicionales de género en relación con la práctica deportiva permanecen en el Magreb y están enraizados en la mente de los y las magrebíes. Sin embargo, cabe destacar que existen desafíos tanto por parte de mujeres como de entidades deportivas que promueven la práctica femenina del deporte, tal y como se explica a continuación.

1.2.3. Proceso de incorporación de la mujer a la práctica deportiva en el Magreb

Según los datos recogidos en diversos estudios citados en Errais & Lafranchi (2002), las estadísticas oficiales en el Magreb muestran que las mujeres representan el 24,6% de los miembros de los clubes deportivos, pero sólo el 8% del total de deportistas de alto nivel. Otros estudios posteriores señalan el aumento relativo de ambas cifras aunque no dan datos exactos (Néfil, 2008).

a) El progresivo acceso de las mujeres al deporte

Durante la colonización, los y las magrebíes no tenían acceso a la ciudadanía, ni a la práctica deportiva. Asimismo, la baja tasa de escolarización implicaba una baja tasa de acceso a la educación física

escolar. La práctica deportiva sólo estaba al alcance de las y los colonos, y parecía ser un símbolo de privilegio y de clase alta (Néfil, 2008).

Hasta finales del siglo xx, algunos estudios magrebíes, como los de Kharchi (1985) y Ben Larbi & Errais (1985), destacaban que el deporte fue introducido en el mundo árabe con la colonización y las escuelas misioneras, considerándolo una herencia de la presencia colonial occidental y un peligro para las actividades lúdicas tradicionales del país. Ben Larbi & Errais dice:

No se puede hablar del deporte en el mundo árabe sin referirse a la colonización. Este fenómeno más industrial domina cada vez más las sociedades del Magreb dejando en el olvido las actividades lúdicas y populares menos organizadas (1985: 56).

La mayoría de las familias magrebíes no daban importancia al deporte, que consideraban un elemento de destrucción o desaparición de valores más importantes, como por ejemplo los estudios. La elección del deporte como carrera profesional era vista, hasta fechas recientes, como una apuesta por un futuro precario e incierto. En este contexto, los padres limitaban las actividades deportivas de sus hijos e hijas y, a veces, les prohibían hacer deporte, sobre todo en el caso de estas últimas (Hentati, 2002; Lakhdar, 2002). Hentati comenta que:

Uno de los factores que llevan a la poca participación de la mujer en deporte es la garantía que dan los padres a sus hijas haciéndoles creer qué formaciones tienen un futuro garantizado y que formaciones no, y dándoles una imagen de un futuro no garantizado en formaciones de deporte (2002: 121).

Con la independencia de los países del Magreb, se inició el acceso progresivo de las mujeres a diferentes sectores de la sociedad. No obstante, hay dos que se siguen resistiendo: la política y el deporte. Este último sigue siendo producido, estructurado y gestionado sobre todo por hombres. Asimismo, el deporte, como producción cultural, está influenciado por todas las representaciones sociales en vigor y los estereotipos de género, ya que su introducción en las sociedades magrebíes ha llevado al cuestionamiento de ciertos principios de base patriarcal, como la cuestión del cuerpo y su

construcción social (Aldeeb, 2004; Errais, 2002; Kerzabi, 2002; Lacassagne, Bouchet, Weiss & Jebrane, 2005).

La mujer magrebí no podía llevar a cabo actividades extrafamiliares, y mucho menos deportivas. Según los criterios femeninos establecidos por la sociedad, la mujer no podía participar en ninguna actividad fuera de casa. Prohibir a las mujeres el acceso al espacio público se ha relacionado íntimamente con el miedo al desorden *-khawf-* o *-el fitna-*. En realidad, cada cultura desarrolla sus propias formas de espacio y no duda en codificarlo. Según Kerzabi:

Toda incursión de la mujer en lugares masculinos debe ir acompañada de alguna humillación del cuerpo... las mujeres en la calle van tapadas, plegadas, pegadas a las paredes, calles ocupadas por hombres que desplazan y pasean con sus libres y vencedores cuerpos (2002: 64).

Hoy en día, en el Magreb siguen existiendo personas que respetan los espacios tradicionales. Pero al mismo tiempo se encuentran mujeres que ocupan el espacio público igual que los hombres, y entre ellas están las deportistas (Moro, 2006; Kerzabi, 2002).

Sin duda, las mujeres haciendo deporte llaman la atención dentro de la sociedad magrebí por su incursión en el espacio público, en un sector considerado tradicionalmente masculino, y por su exhibición corporal. Por ejemplo, cuando las mujeres pudieron acceder a la práctica deportiva competitiva, que desde siempre había sido considerado una actividad masculina, se pusieron en cuestión ciertos principios culturales magrebíes (Kerzabi, 2002; Errais, 2002; Néfil, 2008). Tal y como señala Errais:

El campo (el estadio) para los y las tradicionalistas es como un espacio de transgresión de la norma social, la participación de las mujeres en ropa deportiva en presencia de individuos del sexo opuesto parece ser una verdadera provocación que merece, según los conservadores, amonestación, mirar sus encantos (2002: 30).

Sin embargo, correr en un espacio público es ser visible, es llamar la atención, lo cual no está bien visto por la sociedad tradicional. Se considera un desafío por parte de las mujeres ya que ponen sus cuerpos en

movimiento, transgrediendo las normas sociales de discreción y provocando las miradas de los hombres -a menudo llenas de reproches- (Gillot, 2002). Por ello, la práctica física y deportiva sin cumplir los criterios de pudor, con mujeres y hombres mezclados y/o en el exterior, endurece el discurso del islam ortodoxo que obliga a cubrir el cuerpo femenino, y al mismo tiempo dificulta la participación de la mujer en el deporte (Fates, 1985; Lacassagne et al. 2005).

Por ello, el deporte, además de ser un medio de libertad y emancipación individual, también es una forma de resistencia para las mujeres que no están satisfechas con su situación dentro de la sociedad. Es una cuestión muy importante que subraya el progreso de la vida de las mujeres (Fraisie, 2002). Las resistencias actuales a la práctica deportiva femenina en el Magreb se relacionan con los mecanismos subyacentes de exclusión de las mujeres de la esfera pública (Errais, 2002). Errais pone de manifiesto:

[...] En cuanto a los y las modernistas, el deporte puede revelarse como un arma de resistencia contra las fuerzas de oscurantismo. El deporte femenino es la expresión objetiva de la liberación de las mujeres, puede construir un nuevo frente de lucha contra la regresión y el avance del integrista y de las fuerzas retrógradas (2002: 30).

Para la mujer magrebí, emanciparse es siempre un desafío a la censura social, encarnada en las representaciones sociales y el juego de las imágenes. Es un medio de emancipación individual dirigido a salir de la situación retrógrada que se propone desde el conservadurismo, una lucha y una resistencia ante muchas prohibiciones.

El cuerpo que habla y se expresa es un cuerpo "liberado" de los modelos tradicionales presentes en la sociedad y, mediante la actividad deportiva, puede ser un espacio o una herramienta de libertad y resistencia.

Actualmente, en el Magreb existen gimnasios femeninos o mixtos pero con sesiones para mujeres y para hombres. Del mismo modo, se pueden encontrar playas femeninas, para familias y otras mixtas. Las zonas verdes son otro espacio deportivo para las mujeres en el Magreb. Gillot apunta:

Correr a pie era un modo de autoafirmación, de apropiarse de sus cuerpos, que desde siempre no les pertenecían sino que eran sus padres y luego sus maridos. A través del deporte, las mujeres manifiestan que sus cuerpos son una propiedad propia, que los pueden moldear de la manera que ellas quieren, según sus deseos y voluntad (2002: 285).

Igualmente, en algunos puestos de trabajo los y las funcionarias tienen la posibilidad de hacer deporte y participar en algunas actividades de ocio, pero a menudo, sin embargo, las mujeres no realizan ninguna después del trabajo, porque tienen muchas otras preocupaciones (Aixelà, 2008; Boutefnouchet, 2004; Lalami-Fates, 1985).

Tanto en Europa como en el Magreb, los parques públicos se asocian muchas veces al encuentro familiar de la mujer que lleva a sus hijos e hijas a jugar. Pero hoy en día, el parque es un espacio público del cual disfrutaban las mujeres practicando *jogging* (Gillot, 2002), manifestando su apropiación del espacio público y reivindicando su derecho a usarlo como los hombres, dejando atrás los roles propios de la sociedad tradicional.

La mujer de ahora puede ser una buena esposa, madre y ama de casa, pero también es un ser libre que disfruta de tiempo de ocio sin estar necesariamente con la familia o pendiente de ella (Boutefnouchet, 2004; Errais & Lafranchi, 2002; Pérez-Beltrán, 1999).

b) Factores promotores y limitantes de la práctica deportiva femenina en el Magreb

Diversos estudios señalan que el deporte se ha convertido en un elemento muy importante en la vida social de muchas mujeres del Magreb, que ha venido a añadirse a la rutina diaria de las jóvenes, sobre todo en las grandes ciudades, a la vez que también es un medio para promover la participación activa en la sociedad (Pérez-Beltrán, 1999; Benmoussa & Boutalbi, 2002).

A ello han contribuido el triunfo de atletas magrebíes en competiciones mundiales así como la presencia de la educación física como parte integrante del currículum escolar en los diferentes países del Magreb.

En las escuelas de primaria, la educación física no suele ser mixta, mientras que en las de secundaria, de bachillerato y en las universidades mixtas, las actividades deportivas se practican generalmente por separado: los chicos y un entrenador por un lado, y las chicas y una entrenadora por otro (Aldeeb, 2004). Con la introducción de la educación física en el currículum escolar para niños y niñas y también gracias a la aparición de un número cada vez mayor de clubes deportivos en las ciudades, aumentó el número de chicas que practicaban actividades deportivas.

El acceso de algunas a la competición de alto nivel y la identificación de las mujeres con ellas, así como la escolarización han llevado a las mujeres magrebíes a cruzar los límites y a entrar en el espacio público afirmando su total legitimidad de practicar deporte al mismo nivel que los hombres (Aldeeb, 2004; Kerzabi, 2002; Abdelrahman, 1992).

Sin embargo, el mismo trabajo de Lakhdar (2002) alerta de que la escolarización aún no está generalizada en todos los territorios, de modo que el acceso a la educación física aún no se ha extendido en todas partes. Por otra parte, Borhane Errais (2002) señala que en el Magreb las chicas dejan de hacer educación física en secundaria y lo justifican por sentir pudor y vergüenza. Como recogen Balibrea & Santos, fuera de los programas escolares y universitarios la participación de las mujeres en el deporte se reduce:

Más allá del deporte de élite, la práctica deportiva de las mujeres en el islam es escasa. Se concentra en las escuelas y cuando llega el final de la adolescencia se reduce drásticamente. Así, las jóvenes que prosiguen son a menudo tachadas de irresponsables e infantiles (2010: 672).

A pesar de estas dificultades, el hecho de disponer de indumentaria más discreta apta para hacer deporte, así como de espacios apropiados a sus necesidades, facilitan la práctica y han facilitado su promoción (Lakhdar, 2002).

También los servicios de salud han jugado un papel muy importante en la promoción de actividades físicas para las mujeres. Las y los médicos destacan la importancia de alimentarse bien y de hacer deporte. Saber que es muy beneficioso para la salud, ha aumentado el interés de las mujeres

por practicarlo, sobre todo porque se acostumbra a relacionarlo con preceptos religiosos (Lakhdar, 2002). Por otra parte, según el mismo trabajo, en el Magreb ha habido un incremento de la obesidad, especialmente entre las mujeres y los niños y niñas de las zonas urbanas, de modo que las mujeres con esta problemática suelen tener una autopercepción corporal negativa y, por ello, algunas encuentran en la práctica deportiva la manera de lograr una mayor satisfacción con sus cuerpos (Lakhdar, 2002; Pérez-Beltrán, 1999).

Otro factor de gran relevancia para comprender el mayor interés por hacer deporte de las magrebíes es el aumento de la importancia que tiene la imagen corporal y la estética occidental. Aunque los cánones tradicionales favorezcan los cuerpos con curvas y mejor preparados para la reproducción, el canon de belleza actual es estar delgada, lo que lleva a muchas mujeres a seguir una dieta alimentaria y a hacer deporte (Gillot, 2002).

Finalmente, las asociaciones también juegan un papel muy importante a la hora de promocionar el deporte entre las mujeres y lograr que lo practiquen. Un ejemplo, de entre los muchos existentes, es la Asociación Bnet El Kahéna en Tebessa (Argelia), que propone un servicio de acogida múltiple -guardería, jardín para los niños, gimnasia para las madres y las jóvenes, equipo de fútbol femenino-. La promoción del deporte femenino desde dichas asociaciones también puede ser un espacio de lucha contra las mentalidades cerradas y retrógradas (Errais, 2002).

c) Resistencia de algunas deportistas pioneras de alto nivel

En los Juegos Olímpicos de 1972, celebrados en Múnich, se produjo la primera participación de dos mujeres marroquíes en pruebas de atletismo, (El Faquir, 2011; Errais, 2002). La presencia de las mujeres en el ámbito deportivo había ido aumentando gradualmente entre los años 1950 y 1970, gracias, sobre todo, a la posibilidad de participar en las competiciones deportivas escolares desde la década de los sesenta. Desde aquella primera aparición y de modo paulatino,, diversas figuras femeninas del Magreb han destacado en el deporte de élite. Sin embargo, en algunos casos su

participación y sus éxitos han sido motivo de amenazas o de acciones políticas en contra.

En el Magreb, el deporte femenino de competición por excelencia es atletismo, con figuras como la marroquí Nawal El Moutawakil, que fue la primera musulmana y magrebí en ganar una medalla de oro en unos Juegos Olímpicos, en 1984, y ha sido presidenta del Comité de Evaluación de los Juegos del 2012 y ministra de Deportes y Juventud de Marruecos entre 2007 y 2009.

Pese a sus éxitos deportivos y también a nivel político, Nawal El Moutawakil (2002: 143) explica que dedicación al deporte siempre ha sido una especie de ruptura con las normas de la sociedad: "No fue ni fácil ni cómodo para vivir". Según Nawal, los pensamientos y comportamientos eran a veces intolerables, pues consideraban a las mujeres seres débiles por naturaleza que debían ser protegidas (El Faquir, 2010; Kerzabi, 2002).

En Argelia también destacan figuras del atletismo, como Hassiba Boulmerka, quien, a pesar de las amenazas, se atrevió a participar en el Campeonato de Mundo de Atletismo de 1991 en Tokio, donde ganó la medalla de oro, y luego en los Juegos Olímpicos de 1992 (El Faquir, 2010; Kerzabi, 2002).

En relación con la educación física escolar y la práctica deportiva en general, en Argelia, en 1991, un centenar de diputados de la Asamblea Nacional Argelina llamó a la prohibición de la educación física femenina en secundaria, de modo que, sin ser estrictamente una ley, muchas chicas y profesores optaron por no realizar educación física, ya fuera por miedo o en apoyo al llamamiento. Este hecho llevó a que en los años noventa el deporte femenino registrara una disminución del número de participantes en todo el país (Errais, 2002; El Faquir, 2010; Kerzabi, 2002).

La atleta tunecina Habiba Ghribi, medalla de plata en los Juegos de Londres de 2012, también generó controversia en su país. Según el periódico suizo *Le Matin* (14 de agosto de 2012), los islamistas tunecinos propusieron

rechazar la medalla que ganó su compatriota, si bien otra parte importante del gobierno le dio su apoyo:

Habiba Ghribi, ganadora de la medalla de plata en la prueba de los 3.000 m obstáculos, se ha convertido en la primera tunecina en subir a un podio olímpico. Su triunfo enfureció a los radicales, que se mostraron ofendidos por su 'ropa indecente' y la cubrieron de insultos. Uno de ellos manifestó que con su pantalón corto y sus piernas y vientre desnudos 'Habiba Ghribi avergüenza a la mujer tunecina'. Por su parte, el diputado Brahim Gassas, con su habitual franqueza, elogió el resultado obtenido por Habiba y respondió a los detractores de la atleta señalando que 'con su pantalón corto, ha logrado lo que ustedes no son capaces de lograr con sus culotes y pantalones'.

Así pues, las deportistas magrebíes se enfrentan a diversos obstáculos en su vida personal, social y deportiva en una sociedad en la que todas las ventajas han sido y siguen siendo para el hombre. Sin embargo, usando el deporte como herramienta, continúan luchando contra la discriminación con el objetivo de cambiar la mentalidad y conseguir aumentar las libertades de las mujeres (Lachhed, 2012).

Según Aldeeb (2004), las mujeres deportistas han triunfado. Los mitos que rodean su participación en los eventos considerados tradicionalmente exclusivos de los hombres, las áreas tradicionalmente reservadas a una actividad estrictamente masculina, se difuminan cada vez más. Hoy en día, las mujeres pueden participar en casi todas las especialidades. Siempre hay acciones y logros por alcanzar pero, como dice Hassiba Boulmerka (Citada en Errais & Lafranchi, 2002), "no te pierdas el comienzo", es decir, hay que empezar a actuar.

Según diversos estudios, la inmensa desigualdad entre hombres y mujeres dentro del deporte sigue existiendo, tanto en la práctica como en la formación o en el liderazgo. Y eso sigue siendo así tanto a nivel nacional como internacional.

Aunque en el caso del Magreb la noción de masculinidad y virilidad persiste y la desigualdad es fácilmente constatable, se observa un aumento de la tasa de participación femenina y que cada vez hay más mujeres que quieren hacer deporte, sea en el Magreb o fuera, especialmente en

actividades gimnásticas, más que en otros deportes considerados tradicionalmente masculinos (Lachhed, 2012; El Mutawakil, 2002; Hentati, 2002; Kerzabi, 2002). Tal como se ha indicado anteriormente, las mujeres representan el 24,6% de los miembros de los clubes deportivos (Errais & Lafranchi, 2002).

Sin embargo, su participación en el deporte no deja de crear controversia acerca de lo que social y religiosamente está permitido hacer y lo que no, y si es conveniente y aceptable para las mujeres (El Mutawakil, 2002; Kerzabi, 2002; Néfil, 2002). Kerzabi explica:

En varios países musulmanes, el deporte y la danza son considerados como erotizados, además, todo lo que se refiere al cuerpo revela una dimensión sexual. Por ello, algunas deportistas y personas investigadoras, consideran como prueba de ello, que los Juegos Islámicos Femeninos confirman y reproducen esta dimensión (2002: 75).

Existe una imagen preconcebida sobre la deportista en la sociedad magrebí y sobre la mujer en general. Una imagen que varía según la edad, el tipo de deporte, el sitio de práctica y los medios de comunicación. Respecto a esta cuestión, los medios de comunicación juegan un papel muy importante en el refuerzo de los estereotipos sociales sobre la mujer. A través de sus mensajes tienen una gran responsabilidad en la transmisión de ideas machistas relacionadas con la práctica deportiva femenina. Esto se puede ver, por ejemplo, en las entrevistas, en las que siempre aparecen muchos prejuicios sobre la participación deportiva de la mujer, o también en la elección de los temas a tratar, sus artículos, etc. (Kerzabi, 2002).

No obstante, las deportistas también encuentran apoyos. Según Errais (2002) la mayoría de las deportistas magrebíes como Hassiba Boulmerka, Nawal Mutawakil o Salima Souakri, han contado con el apoyo de sus familiares para luchar y enfrentarse con las tradiciones y mentalidades que intentaban frenarlas cada vez más. El Mutawakil señala:

¡Es gracias a mi padre! Gracias a él, yo pude alcanzar las metas que me propuse. El recuerdo de mis inicios me hace destacar el papel de los padres, que es fundamental para el desarrollo y el

empoderamiento del papel de las niñas en la sociedad y en el éxito de una deportista joven (2002: 142).

Asimismo, algunos estudios subrayan el importante papel que han jugado estas campeonas como ejemplo para las mujeres magrebíes, promoviendo el desarrollo de la práctica deportiva femenina. Como lo explica Adami:

La judoca argelina Salima Souakri subraya en una entrevista, tras ganar la medalla de plata en los Juegos Mediterráneos de 1997, la importancia de los resultados de su compatriota Hassiba Boulmerka para las deportistas de su país y para la mujer argelina en general. El valor del ejemplo es muy importante para favorecer la emancipación. Pero el camino es todavía muy largo, y la igualdad entre hombre y mujer está lejos haberse alcanzado, sobre todo en el sur y el este del Mediterráneo (2002: 84).

A pesar de ello, por ejemplo, en un estudio realizado en el 2002 por Néfil se destaca que muchas deportistas argelinas prefieren vivir en Occidente para proseguir sus carreras deportivas de alto nivel -voleibol, balonmano, baloncesto, gimnasia, danza, tenis, tenis de mesa, atletismo, esgrima, natación y artes marciales-. Según este estudio, el 82,21% de ellas emigraron para liberarse del machismo vivido en su día a día dentro de las instalaciones deportivas en Argelia, y el 73,68% se mostraban decepcionadas por el nulo reconocimiento obtenido como atletas profesionales. Igualmente, las coacciones religiosas en relación con el cuerpo es otro factor que las impulsa a irse a Europa para ejercer su actividad deportiva libremente, como indicaron el 63,15% de ellas. Además, el 42,10% señalaron que abandonaron sus países por las agresiones verbales o físicas que recibían por el hecho de ser mujeres y deportistas. Algunas, además, se fueron para continuar sus estudios en otras disciplinas en Europa -52,63%-, y un último grupo -15,78%- escogieron Occidente como destino para poder aumentar su rendimiento deportivo. A pesar de las medallas conseguidas a nivel mundial, las mujeres deportistas consideran que continúan estando poco reconocidas y en situación de desigualdad respecto a sus colegas masculinos (Néfil, 2002).

Capítulo 2. Mujer magrebí musulmana en la sociedad de acogida

Como se ha mencionado al principio de la investigación, el segundo capítulo trata sobre la mujer magrebí musulmana como inmigrante y su relación con el deporte. La MMM, como en toda situación de inmigrante, llega a la sociedad de acogida con un *background* diferente que puede influir en su forma de participar en la sociedad y, cómo no, también en el deporte.

A continuación, se presentan en primer lugar los aspectos más relevantes de la mujer magrebí musulmana como inmigrante. Posteriormente, se aborda la otra gran característica social que la define: el hecho de ser mujer y cómo el género influye en la práctica deportiva, ya sea como un ámbito de reproducción o bien de resistencia contra los modelos y relaciones tradicionales de género. Y, finalmente, se ponen de manifiesto las experiencias de actividad física que se hicieron para o con las MMM en Occidente y algunas dificultades que se han puesto de manifiesto en dichas experiencias.

2.1. Inmigración femenina magrebí en Cataluña

Este apartado se divide en dos bloques, uno sobre la presencia de la mujer magrebí musulmana en Cataluña y su realidad social y laboral, y otro en el que se hace referencia a los estereotipos que se suelen generar sobre la MMM en Cataluña.

2.1.1. La presencia de la inmigración femenina magrebí en Cataluña

La migración implica moverse desde una región a otra, o de un país a otro, de forma voluntaria o no, individual o colectiva, y también legal o ilegalmente. Desde los años ochenta, el fenómeno migratorio en Europa se ha caracterizado por un aumento espectacular, de modo que es posible encontrar una gran diversidad de inmigrantes y de destinos: diferentes culturas, distintos idiomas, etnias, religiones, etc. (Sadiqui & Ennaji, 2004; Moreras, 2004). Así, tal y como explica Nash (2001: 22): "La nueva Europa se ha convertido en un escenario de expresiones plurales multiculturales

donde complejas realidades culturales se entrecruzan en una diversidad de tradiciones políticas, sociales, religiosas y de género”.

El proceso de globalización, la evolución de la interdependencia entre las naciones, así como la división entre países ricos y pobres han provocado un aumento en los flujos migratorios hacia Occidente, sobre todo en el último tercio del siglo xx. El porcentaje de población emigrada en los países más desarrollados es cada vez mayor. Según datos de la Organización de Naciones Unidas –ONU- (2010), a finales del año 2000, el número de inmigrantes en el mundo superó los 170 millones de personas, y 10 años más tarde, en 2010, esta cifra se incrementó a casi 214 millones (UN, 2010). Por su parte, la Organización Internacional para las Migraciones (OIM) estima que esta cifra podría alcanzar los 405 millones en el año 2050 por el crecimiento de las diferencias demográficas entre países, los efectos del cambio climático, la nueva dinámica política y económica, las revoluciones tecnológicas y las redes sociales (OIM, 2010).

La Unión Europea (UE) es uno de los principales destinos de los y las inmigrantes, ya que acoge más del 15% de la población inmigrante mundial, con un total de 32,5 millones de personas, lo que equivale a un 6,5% de la población europea. Según datos de Eurostat (2010), España es el segundo país de la UE con mayor presencia de inmigrantes, con más de 5,7 millones -12,3% de la población total-, después de Alemania -7,1 millones, un 8,7% de la población alemana-. Las nacionalidades extranjeras más presentes en la UE son la turca -en Alemania- seguida de la marroquí -en España e Italia-, ambas procedentes de países en los que predomina la religión musulmana (Eurostat, 2010).

La población musulmana que habita actualmente en la UE es cada vez mayor. En 2010 llegó a ser de 11 millones de personas, una cifra moderada respecto a la población total, pero muy significativa en cuanto al cambio de la estructura cultural de las poblaciones europeas.

Según Fons, Luque & Corteza (2012) y Pérez, Álvarez & Chuliá (2004), durante los últimos años ha cambiado la percepción que existe sobre el

lugar que ocupa la religión en la sociedad occidental. Mientras que hace poco se pensaba que estaba en proceso de desaparición, hoy en día se observa que, en realidad, sigue ocupando un lugar importante en la vida de las personas y en la sociedad en general. Las migraciones que van llegando son uno de los factores que han desvelado esta realidad. Fons, Luque & Forteza apuntan:

La religión sigue presente en diversas sociedades modernas. La religión continúa ocupando un lugar importante en la sociedad norteamericana; el islam se mantiene en los países en vías de modernización como Turquía y Egipto, y además tiene cada vez más presencia en diversos países europeos, y las iglesias evangélicas crecen a un ritmo acelerado tanto en Asia, como África, como en Latinoamérica (2012: 16).

Cataluña ha pasado de un escenario en el cual la religión estaba perdiendo influencia e importancia en los ámbitos público y privado, a otro diferente en el cual la diversidad religiosa tiene mucho protagonismo. Según datos de la Direcció General d'Afers Religiosos (DGAR, 2012), en Cataluña la comunidad magrebí representa el 76,8% del colectivo musulmán. Los lugares de culto religioso inscritos van en aumento y pasaron de 734 en 2004 a 1.122 en 2010, de entre los cuales los de tipo islámico ocupan el tercer lugar (DGAR, 2012).

En España, el colectivo magrebí, de mayoría marroquí, representa la primera nacionalidad extranjera, siendo Cataluña una de las autonomías con mayor presencia de dicha población. Según datos del IdesCat, en 2012 residían en Cataluña 248.850 magrebíes (Marruecos, Argelia y Túnez), lo que equivale a un 3,2% del total de la población catalana y representa el 20,75% del total de los y las inmigrantes radicados en el Principado.

Por otra parte, se observa un cambio en la composición sociológica de los movimientos migratorios, tanto en relación con el nivel educativo como desde una perspectiva de género. Ya no sólo emigran los hombres sin cualificación, sino también las personas con estudios de niveles superiores, y también mujeres que, a menudo, deciden emigrar solas (Pérez, Álvarez & Chuliá, 2004; Goytisolo & Nair, 2000).

a) La feminización de la inmigración

En general, la tendencia a la feminización de la migración es un fenómeno mundial. Según las Naciones Unidas (2010), las mujeres representan casi la mitad del total de las personas que viven en países distintos al de origen. A finales de 2010, la cifra supera los 104 millones, lo que significa el 49,6% del total de migrantes internacionales.

No obstante, como explican Cárdenas, Monreal & Pérez (2008: 119): "Si hasta hace poco la migración internacional ha ocupado un lugar marginal en las políticas públicas en todo el mundo, la cuestión de las mujeres migrantes ha recibido aún menos atención". Del mismo modo, hasta los años ochenta, las investigaciones sobre las migraciones femeninas estaban poco desarrolladas. Khachani (2009: 1) anota que: "El planteamiento clásico del fenómeno migratorio partía de la idea que la migración es debida necesariamente a razones económicas. Asimismo, la actividad económica ha sido atribuida a los hombres, lo que llevó a hacer invisibles a las mujeres migrantes".

Generalmente, la presencia femenina en la inmigración, así como su situación sociocultural y laboral dentro de la sociedad de acogida, varía en función de la nacionalidad, los lazos históricos con los países de origen, las convenciones internacionales, las legislaciones de los países receptores, el estatus de la mujer en la sociedad de origen y otros muchos factores (Kadri, 2005).

En Cataluña, el número de mujeres y hombres magrebíes se va igualando, puesto que el 56% del colectivo magrebí son varones frente al 44% de mujeres (IdesCat, 2012). Inicialmente, la inmigración en general, y la magrebí en particular, era más masculina que femenina: el hombre se iba para ganarse la vida y sustentar económicamente a su familia, mientras que la mujer se quedaba en su país para cuidar de ésta. Sin embargo, en 1996 se cambió la ley de inmigración en España y ello ha facilitado la reagrupación familiar, de manera que la mujer magrebí, que inicialmente emigró para acompañar a su familia, ha aumentado en número.

Paralelamente y de forma progresiva, ha ido emigrando también en solitario (Goytisolo & Naïr, 2000; Khachani, 2009; López García, 1993).

Los cambios que se han producido en el Magreb debido a la urbanización, la alfabetización y a la nueva movilidad física han impulsado el proceso de modernización de los países magrebíes. Han cambiado las tradiciones, las relaciones sociales, las familias e incluso la posición de la mujer en la sociedad. Este cambio provoca nuevas formas de emigrar, pues una parte de ellas viene a causa del reagrupamiento familiar, pero otras emigran por su cuenta.

La presencia y el flujo de inmigrantes de origen magrebí en Cataluña es un fenómeno que comienza a producirse a partir de los años setenta. Inicialmente, los y las inmigrantes magrebíes se dirigían con preferencia hacia otros países europeos con un mayor desarrollo económico, como Francia y Alemania. Este proceso migratorio se enmarcaba en la liberalización de los controles fronterizos que se produjo en Europa a partir de los años setenta, con la creación de la Comunidad Económica Europea (CEE) y la firma del Tratado de Roma de 1957, cuando los países europeos necesitaban grandes flujos de mano de obra extranjera para sus economías (Alonso, 2011).

La persona inmigrante llega a Cataluña desde el país de origen, muchas veces con recorridos más o menos complejos, después de considerar otras posibilidades (en Europa o en Estados Unidos) que en algunos momentos han sido y pueden volver a ser preferentes. "Podríamos decir que Cataluña y España son destinos 'oportunistas'. Con una movilidad muy elevada, algunas de estas personas se desplazarán hacia nuevas destinos, a veces dentro de Cataluña y otras más allá" (Artal, Pascual & Solana, 2006: 229).

El colectivo de inmigrantes magrebíes en Cataluña proviene mayoritariamente de Marruecos, más concretamente del norte del país, del Rif -noreste- y de Yebala -noroeste-. Nador y Laarache, respectivamente, son las provincias más representadas. Esta tendencia parece que se

mantiene, pues la mayoría de inmigrantes llegan de las regiones del norte (Alonso, 2011). Asimismo, en relación con la edad de la población de origen magrebí, los datos obtenidos en 2012 indican que el 58% tiene entre 20 y 49 años (IdesCat, 2012).

En el marco catalán, Barcelona es una de las ciudades con más presencia migratoria y de mayor diversidad. Una diversidad que ha aumentado en los últimos años con la llegada de personas procedentes de la Unión Europea y también fruto de las migraciones contemporáneas. Los barrios de Ciutat Vella, l'Eixample y Sants-Montjuïc son los que cuentan con más concentración migratoria y reúnen el 50% de la población extranjera de la capital. Como explican Niubó & Avelar (2009: 81): "No hay una distribución equilibrada en relación a los distritos en los cuales se han establecido, ni a su género, edad o nacionalidad".

La llegada de inmigración a la ciudad ha generado nuevas dinámicas relacionadas con nuevas categorías de diversidad, como la lengua, la religión, la cultura y la procedencia, que se añaden a las ya existentes de género, edad, educación y nivel socioeconómico. Las nuevas situaciones de diversidad conllevan la necesidad de una intervención política adecuada para gestionar sus dinámicas, sus relaciones y, especialmente, para contribuir a fomentar un contexto de oportunidades para todas las expresiones culturales (Zapata, 2009; Lleixà, 2007; Llopis, 2005).

b) Motivos de inmigración

Para las mujeres, la migración significa una mejora de su calidad de vida, por lo menos en términos de ingresos. Aunque una mujer se dedique al servicio doméstico con jornadas interminables de siete días a la semana, si se compara con la mujer que conoce en el país de origen siempre se va a ver mejor. Pero en relación con el contexto socioeconómico en la sociedad donde reside, sigue perteneciendo a los sectores vulnerables y desposeídos de la misma (Carrizo, Luberiaga & Ronquillo, 2006; Gómez Camarero, 2003; Alcalde, García, Moreno, & Ramírez, 2002). Por otro lado, cabe destacar que al llegar a la sociedad de acogida, las mujeres magrebíes

generalmente suelen insertarse laboralmente en sectores muy concretos, relacionados comúnmente con las tareas domésticas y el cuidado de personas.

Muchas mujeres emigran para buscar trabajo y enviar dinero a sus familias en el país de origen, a veces incluso dejando a sus hijos e hijas allí. Las hay también que se van para huir del control social y las presiones que reciben en sus países por el hecho de estar separadas o divorciadas, lo que les dificulta encontrar trabajo y participar en la sociedad libremente. Tal y como explican Cárdenas, Monreal & Pérez:

Algunas emigran para separarse de sus maridos, puesto que en sus países el divorcio o la separación no son socialmente aceptables. En sus países nativos las mujeres, en muchas ocasiones, no pueden tener tanta libertad o tantas oportunidades de trabajar y de convertirse financieramente independientes. En el caso de mujeres embarazadas, la emigración muchas veces responde al deseo de un futuro mejor para su niño/a (2008: 119).

El factor legal puede ser otro motivo para emigrar. En la mayoría de los países de origen, la legislación en sí no es discriminatoria para las mujeres, pero su aplicación muchas veces sí lo es. Por el contrario, la imagen de los derechos humanos garantizados en Occidente y su aplicación tiene reconocimiento y resulta "atractiva" en la sociedad de origen, hecho que motiva a las mujeres a emigrar para poder así lograr disfrutarlos. Soriano comenta que:

En El Magreb se está produciendo un cambio social imparable en relación con la mujer. Queda lejos aquella época en la que su único pensamiento era formar una familia. Sin embargo, al no tener acceso a otros bienes culturales que le permitan alejarse de dicho pensamiento, la emigración se convierte en la acción que le posibilita la superación del desfase entre el deber y el ser. Es una incorporación al mercado de trabajo, a los espacios públicos, a lo desconocido, y todo esto como individuos, aunque se afronte en un principio como una cuestión familiar. [...] dicha emigración también puede significar el rechazo de las condiciones de discriminación y opresión en el lugar de origen, bien en la propia familia o a nivel de la sociedad (2006: 178).

Otro factor para pasar las fronteras es poder reunirse con los familiares que ya han emigrado. En general, emigran los hombres y les siguen las mujeres; ellos acceden al mercado laboral, mientras que ellas, una vez

llegadas, acostumbran a quedarse en casa y ocuparse de las tareas domésticas, lo cual implica su aislamiento del espacio público, sin relacionarse con otras mujeres o disfrutar de las oportunidades de ocio que se ofrecen en la sociedad de acogida. García-Cano señala que:

Quando nos preguntan por qué las mujeres magrebíes emigran, una de las respuestas que surgen con mayor frecuencia es porque sus maridos o cualquier miembro masculino (padres, hermanos) emigraron antes que ellas. Esta imagen representa a las mujeres como sujetos 'dependientes' y subordinadas a un sistema patriarcal que las somete ante el poder de decisión y control masculino (2001: 119).

Estas mujeres intentan construir el mismo modelo de vida que tenían en el país de origen, pero con el tiempo empiezan a insertarse en el mundo laboral.

Asimismo, hay mujeres que se casaron con hombres españoles o catalanes que conocieron en el país de origen o de destino. En este caso, el rol de la mujer como inmigrante se define en función de su relación con el marido o novio. Dentro de las diferentes motivaciones familiares posibles para emigrar, varios estudios mencionan el caso de mujeres jóvenes que lo hacen para reunirse con su madre, que emigró anteriormente y ya está instalada en el país de acogida. Su objetivo es volver a mantener el grupo familiar, justificando y apoyando la decisión tomada por su madre en el pasado de salir fuera para garantizar un nivel de vida mejor del que tenía en el país de origen (Soriano, 2006; García-Cano, 2001).

Aunque los medios económicos y buscar una vida mejor que esté garantizada económicamente son los factores que más motivan a las mujeres para abandonar sus países, existen otros motivos para la emigración de la mujer magrebí, como estudiar o ampliar sus estudios, huir de la injusticia atraídas por Occidente y los derechos democráticos, buscar una vida más moderna, etc. (García-Cano, 2001).

c) Situación sociolaboral

Según Carrizo, Luberiaga & Ronquillo (2006), aunque las mujeres musulmanas llegan a la sociedad de acogida con grandes deseos de cambiar

de vida, en Europa se las ubica en un espacio social muy concreto desde el que es muy difícil desmarcarse. Estos autores apuntan:

Su lugar en la sociedad europea es: el cuidado de niños y niñas, de mayores y enfermos, la hostelería, el servicio doméstico y la prostitución. Prácticamente en todos los casos, la inmigración connota una pérdida, no solamente de espacios sociales, sino también de categorías laborales, este sector está subempleado en términos de su capacitación de origen (2006: 26).

En este contexto, a la hora de acceder a un trabajo no se pregunta a la mujer inmigrante sobre su capacitación o preparación, ni se le pregunta qué sabe hacer, qué puede hacer o qué preparación tiene (Carrizo, Luberiaga & Ronquillo, 2006; Nash, 2001; Alcalde et al., 2002). Según Amity (1998), el sistema económico mundial reserva a las mujeres del tercer mundo un lugar inferior en la economía que se mantiene también una vez ha emigrado, ya que cambian de lugar, pero no de estatus socio-laboral.

En este contexto, actualmente está bien identificada la doble discriminación de la mujer inmigrante: por ser mujer y por ser inmigrante. Aunque los procesos de discriminación y exclusión social se pueden dar entre muy diversos colectivos (García-Cano, 2001; Alcalde et al., 2002), hay una serie de problemáticas que afectan de forma exclusiva a la población femenina inmigrante debido a la interacción de tres sistemas de desigualdad social: el género, la etnia y la clase social. Según el Instituto de la Mujer, en función de las circunstancias en que se encuentre la mujer en la sociedad de acogida, estará en una situación más o menos vulnerable:

Las mujeres inmigrantes sufren, en nuestra sociedad, una doble discriminación por el hecho de ser mujeres e inmigrantes, lo que las sitúa en una posición de especial vulnerabilidad en términos generales. Es importante destacar el hecho de que, en algunos casos, las desigualdades desde sus países de origen pueden reducirse o aumentarse, dependiendo de las nuevas oportunidades económicas, personales y sociales que puedan encontrar en el país de acogida, su edad, la situación y grado de dependencia económica y emocional con respecto a sus parejas o familiares (en origen o en convivencia), su nivel educativo y socioeconómico, el acceso efectivo a información y servicios públicos, etc. (2009: 16).

La mujer magrebí residente en Cataluña se caracteriza por ser joven, en edad de tener hijos y también de trabajar, aunque habitualmente obtiene

trabajos poco valorados que reproducen el rol tradicional femenino, a pesar de que algunas tienen bastante nivel de instrucción. El Instituto de la Mujer añade:

En la mayoría de los casos, suelen incorporarse a trabajos de baja cualificación, en particular, al sector servicios, como trabajadoras del hogar o cuidadoras de enfermos y personas mayores. De este modo, reproducen el rol tradicional en los países receptores (2009: 10).

La inserción de las mujeres magrebíes en el mercado laboral es un elemento fundamental para la inclusión social. Sin embargo, la actividad laboral de las magrebíes se caracteriza por la precariedad y la irregularidad, en trabajos poco reconocidos y de escaso prestigio, en los que, además, tienen poca capacidad de negociación sobre sus condiciones de trabajo (Cárdenas, Monreal & Pérez, 2008; Alcalde et al., 2002).

Tener trabajo es esencial para la inclusión social de todo individuo, ya que el empleo proporciona unos ingresos regulares, independencia económica, seguridad, mejora de la condición social y es una oportunidad de interacción con personas de la comunidad mayoritaria. Sin embargo, en la inserción laboral, las inmigrantes magrebíes se encuentran con diversos tipos de dificultades, que van desde aspectos burocráticos a otros como el desconocimiento o el poco dominio del idioma, la falta de formación en el desempeño profesional, el escaso conocimiento de los cauces de inserción laboral, las diferentes culturas laborales, los bajos salarios, o la situación de precariedad laboral (Cárdenas, Monreal & Pérez, 2008; López Lindstrom, 2000; Instituto de la Mujer, 2009).

El idioma es el primer obstáculo con el que se encuentran las magrebíes para poder insertarse en la sociedad. Es evidente la necesidad que tienen de aprender catalán o castellano, y para ello existen numerosas instituciones y asociaciones que ofrecen clases para inmigrantes, como por ejemplo los centros cívicos. Sin embargo, la asistencia a estas clases por parte de las mujeres, sobre todo las magrebíes, es muy baja, ya que deben ocuparse de su familia (López Lindstrom, 2000; Cebrián & Moreno, 2009).

Durante muchos años, la mujer magrebí inmigrante ha sido considerada un ser pasivo y dependiente que permanecía en el hogar como esposa y madre de los hijos e hijas del trabajador. Se ha ignorado su papel fundamental en el proceso de integración de su familia en la sociedad de acogida, interviniendo de manera activa en el proyecto migratorio (Gómez Camarero, 2003). Así, aunque las estadísticas reflejan la presencia de la mujer magrebí inmigrante en Cataluña, ésta se caracteriza por la "invisibilidad" social (Nash, 2001). Las mujeres están presentes en la sociedad y son claramente visibles por su ropa religiosa, pero sin embargo permanecen ausentes o invisibles como agentes activos dentro de la sociedad.

2.1.2. Estereotipos sobre la MMM en Cataluña

Los flujos migratorios no son un fenómeno nuevo en la historia de las sociedades. Sin embargo, en la actualidad la creciente importancia de las desigualdades entre países a escala mundial ha llevado a la consolidación de una imagen de la persona inmigrante asociada muy frecuentemente a la pobreza y la marginación. Este imaginario afecta a la opinión pública, que muchas veces está contaminada y manipulada por los estereotipos. Tanto los medios de comunicación como algunos, y algunas, investigadores incurren fácilmente en el etnocentrismo y alimentan esta visión, pues en la mayoría de los casos transmiten imágenes estereotipadas sobre la situación real de la inmigración, distorsionan sus características e interpretan de manera errónea sus efectos (Elghali, 2005; Moualhi, 2000; Mijares & Ramírez, 2008). En Cataluña, como en otras sociedades occidentales, durante los últimos años se han producido brotes de xenofobia o racismo que, pese a ser hechos aislados, alertan sobre la presencia de actitudes xenófobas generalizadas en la sociedad, aunque no siempre se manifiesten.

Las representaciones culturales del colectivo inmigrante, sobre todo el femenino, juegan un papel decisivo en la visualización de la diversidad cultural (Nash, 2001; Elghali, 2005; Fons, Luque & Forteza, 2012). Nash (2001: 38) subraya que "la imagen del otro se consolida a partir de una representación mental, de un imaginario colectivo, mediante imágenes,

ritos múltiples, dispositivos simbólicos, de manera que estos registros culturales no sólo enuncian, sino que, a la vez, reafirman las diferencias”.

Los acontecimientos mundiales recientes han provocado que la imagen del colectivo inmigrante musulmán se vea cada vez más ligada al “terrorismo internacional”: “La asociación entre las ideas ‘musulmán’ y ‘fanatismo’ sigue presente” (Moualhi, 2000: 294). La xenofobia hacia los y las musulmanas es un fenómeno que persiste en la sociedad occidental, y también en la catalana. Se mantiene por diversos tipos de prejuicios y estereotipos que van de lo biológico racial hasta lo cultural, que se manifiesta generalmente en el radicalismo islamista (Elghali, 2005; Moualhi, 2000; Nash, 2001).

Moualhi (2000) explica que el velo, el sistema de herencia, la clitoridectomía y la poligamia son los estereotipos asociados frecuentemente a la discriminación de las musulmanas. No obstante, estas prácticas, si bien existen, no son generalizables, y mientras algunas están prescritas en el Corán otras son costumbres preislámicas que persisten sólo en algunas sociedades, tanto de fe musulmana como de fe cristiana.

La mujer magrebí es la primera víctima de estos estereotipos y prejuicios, y esto es debido a su visibilidad con la ropa religiosa. La visión que existe en la sociedad catalana sobre ella es la de una mujer con un pañuelo en la cabeza o totalmente tapada y vestida de negro, una mujer sumisa, explotada y discriminada por su religión o por el patriarcado que lleva con ella desde el país de origen, “una de las obligaciones indisolubles de la [...] musulmana es el *hijab*, símbolo por excelencia de la marginación y de la alienación a que ha sido sometida por su religión” (Manyer, 1996: 67). Es decir, al tratar el tema de las musulmanas, evidentemente se da por supuesto que están sufriendo y que su religión, sobre todo, las humilla (Mijares & Ramírez, 2008; Moualhi, 2000).

Sin embargo, según varios estudios, dentro del colectivo de mujeres musulmanas magrebíes existe una gran diversidad (Balta, 2005; Cárdenas, Monreal & Pérez, 2008; Moualhi, 2000). Las hay que llevan la vestimenta religiosa y otras que no, del mismo modo que algunas son activas y

participan en la sociedad, trabajan o estudian, y otras no. Tal y como la presenta Balta (2004: 273): "La mujer magrebí no es una sino múltiple, puesto que engloba a la mozabita que en la calle sólo muestra uno de sus ojos tras su velo, a la saharauí que baila gozosamente con la cara descubierta y a la azafata del aire con minifalda".

Actualmente, aunque en la mayoría de ocasiones las mujeres musulmanas se ponen el pañuelo por convicción personal, siendo ésta una expresión voluntaria de fe (Botton, Puigvert & Taleb, 2004; Bramon, 2009), algunos estudios señalan que también hay mujeres que son obligadas a llevarlo por la presión social de su comunidad y para evitar prejuicios y molestias por parte de sus compatriotas o familiares, no siendo entonces un acto individual y voluntario (Moualhi, 2000; Elghali, 2005). Asimismo, en el caso de las inmigrantes, también puede ser un símbolo de reivindicación identitaria, ejercido últimamente por algunas jóvenes en Francia y España (Pérez, 2012).

Es decir, algunos de los estereotipos sobre la mujer musulmana son falsos y están basados en un imaginario lejano. Pero otros son reales, como la presión que ejercen algunos colectivos sobre la mujer para que se ponga el pañuelo. Sin embargo, como estereotipos que son, falsean la realidad y confunden la parte con el todo. Dada la heterogeneidad del islam y su pluralidad de escuelas teológicas, no se pueden comparar países tan diversos como por ejemplo Marruecos, Egipto, Indonesia, Irán o Yemen. Incluso en un mismo país existen múltiples factores que hacen variar las situaciones, como son las diferencias de hábitat -rural-urbano-, clase social, nivel de estudios, independencia económica, creencias familiares y generación, el funcionamiento del mercado de trabajo y las diversas políticas gubernamentales sobre los ámbitos laborales, familiares, educativos y culturales (Moualhi, 2000; Elghali, 2005; Pérez, 2012).

Fons, Luque & Forteza (2012) subrayan la necesidad de hacer ver las desigualdades que existen entre los hombres y las mujeres occidentales, por ejemplo en relación con la asunción de las tareas domésticas. Muchas de ellas, igual que las magrebíes en el país de origen y el de acogida,

siguen luchando para conseguir igualar sus derechos, oportunidades y condiciones de vida con los de los hombres. Es indudable que persisten imágenes tradicionales que no se han podido eliminar del todo, tal y como explica Moreno (2009: 15) "La dulzura que acompaña la mejora de las condiciones de vida de las jóvenes barcelonesas se convierte en una amargura cuando se compara con las condiciones de vida de sus homólogos masculinos". Se observa, pues, que la lucha por la igualdad de género no es un asunto que concierna sólo a unas o a otras, sino que es común a todas ellas. En este sentido, y para lograr un cambio real, es preciso empezar a cambiar la actitud de compasión que algunas autóctonas muestran hacia las inmigrantes por una de empatía y compañerismo, ofreciendo igualdad de oportunidades y de trato, ya que sólo el hecho de emigrar, como explica Khachani (2009), significa que se trata de mujeres fuertes y activas, con buenas iniciativas y autonomía.

En cambio, Cárdenas, Monreal & Pérez (2008) señalan que muchas de las costumbres que se habían relacionado con las mujeres magrebíes están desapareciendo, lo cual puede hacer disminuir algunos estereotipos. Ahora, las mujeres prefieren salir a trabajar en lugar de permanecer en casa con la familia, no solamente para ganar un salario y ayudar en la economía doméstica, sino también por el tipo de vida que supone insertarse en el mercado de trabajo, aunque sea en un empleo de baja calificación. Las mujeres se sienten atraídas por las posibilidades de interaccionar y relacionarse con otras personas, a pesar de las dificultades lingüísticas y culturales que deben superar. Cárdenas, Monreal & Pérez (2008: 137) afirman: "Por lo general, las mujeres inmigrantes no representan la imagen que se tiene generalmente de las mujeres inmigrantes, una imagen de miseria, de pasividad, en busca de asistencia. Esa imagen estereotipada de la realidad no coincide con el perfil de estas mujeres".

2.2. Mujer y deporte en Cataluña

Para comprender las actitudes de la MMM hay que tener en cuenta, en primer lugar, la influencia de las relaciones de género existentes en el

ámbito de la actividad física y el deporte, ya que la MMM está influida tanto por el sistema de género como por el sistema cultural y religioso, que a la vez se influyen mutuamente.

Por otra parte, las diversas manifestaciones del fenómeno deportivo evidencian la existencia de múltiples realidades y diferencias. Así, por ejemplo, tanto la competencia motriz como el nivel económico y cultural, la edad, el género o la situación geográfica, se convierten en factores que caracterizan las prácticas deportivas.

A continuación, se describen las diferencias y desigualdades que por razón de género se dan en el deporte, así como los procesos de cambio que se producen.

2.2.1. La reproducción de género en el deporte

Como actividad socialmente construida, el deporte incorpora una importante carga cultural de género (García Bonafé, 1991; Elias & Dunning, 1992; Hargreaves, 2000; Hall, 1996).

El deporte tradicional -entendido como la actividad física competitiva, reglada, reglamentada e institucionalizada-, nacido en Inglaterra entre los siglos XVII y XIX (Soler, 2000, 2007; Elias & Dunning, 1992; López Crespo, 2007), se identificó desde sus orígenes como una actividad masculina, apropiada para los hombres. En consecuencia, se consideraba poco adecuada para las mujeres, a las cuales les correspondían ejercicios o actividades que no pusiesen en peligro su feminidad, ni estética ni moralmente, y que, por otro lado, resaltasen las cualidades femeninas más valoradas y aceptables, como la delicadeza, la coordinación, el ritmo o la expresividad. De este modo, estas actividades también quedaban fuera del ámbito de la masculinidad (Machado, 2004; Osorio, 2007).

En el presente apartado se recoge cómo aquella carga cultural de género que envuelve la práctica deportiva se ha ido construyendo a lo largo de la historia y ha llegado hasta nuestros días.

En primer lugar, se describe el papel que juegan los estereotipos tradicionales de género en la práctica deportiva, tanto en relación con las actitudes, comportamientos o habilidades motrices que se ponen en juego, como con la etiqueta de género que se asocia a las diversas actividades deportivas. Seguidamente, se plantea cómo el deporte no es sólo un reflejo de la visión polarizada de los géneros, sino que también contribuye de modo muy importante a reproducir los modelos tradicionales de feminidad y masculinidad y las relaciones jerárquicas entre lo masculino y lo femenino, lo que explica asimismo cómo a lo largo de su historia el deporte ha vuelto a ser un "laboratorio de masculinidad", en el que se refuerzan los valores tradicionalmente masculinos entre los hombres, y un espacio al cual se han incorporado lentamente las mujeres y en el que la cultura corporal femenina se ha considerado menos importante.

a) Estereotipos tradicionales de género y deporte

Durante el proceso de socialización y a través de los principales agentes sociales como la familia, la escuela o los medios de comunicación, los y las niñas van interiorizando las normas sociales del grupo en el cual se encuentran, para comportarse de la manera que se espera de ellos y de ellas. Van configurando su identidad ajustándose a aquello que se considera adecuado para unos y para otras, y también a partir de procesos de exclusión, es decir, entendiendo que aquello que les corresponde a ellas, ya no les corresponde a ellos, y viceversa. Y así, poco a poco, aquello que antes ha sido definido por la sociedad se va interiorizando como propio (García Ferrando, Puig & Lagardera, 2005).

Las creencias sobre las actividades y roles físicos que caracterizan a los hombres y las mujeres se reflejan en los estereotipos de género, que definen lo que es adecuado y propio para cada uno de los géneros y justifican las acciones que les corresponden. Tal y como señalan Ma José Mosquera y Núria Puig, los estereotipos son:

Representaciones mentales simplificadas de determinados grupos (en función del sexo, de la edad, de la raza, de la profesión, del tipo de deporte practicado, etc.) en cuanto a su comportamiento,

actitudes, valores, expectativas, etc.; que terminan configurando una etiqueta social, y nos indican lo que un individuo es para los otros en función de su pertenencia a ese grupo (2002: 100).

Los estereotipos no constituyen juicios basados en la realidad sino que se trata de una opinión ya hecha que se impone como un cliché a los miembros de la comunidad, aunque no se haya constatado personalmente (Mosquera & Puig, 2002; Soler, 2007; Lecumberri, 2010).

Estos estereotipos tradicionales de género juegan un papel importante en el proceso de socialización e influyen considerablemente en la manera en que los niños y las niñas se apropian -o no- de la actividad deportiva.

A continuación, se describen los caracteres principales de los estereotipos de género vinculados al cuerpo de los niños y las niñas.

b) Las cualidades que corresponden a niños y niñas: “fuertes” y “delicadas”

Tal como recoge Soler (2007), en la sociedad occidental los estereotipos masculinos y femeninos responden a un modelo bipolar excluyente, en que aquello que corresponde a la masculinidad se excluye de la feminidad y viceversa, y que a la vez es jerárquico, pues el prestigio corresponde a todo aquello que es considerado masculino.

Estos estereotipos, o modelos tradicionales de género, inciden en las actitudes, cualidades físicas o habilidades básicas que se esperan de las niñas o de los niños (Vázquez & Álvarez, 1990; Lecumberri, 2012; Mosquera & Puig, 2002). Como explica Soler:

A la feminidad, por ejemplo, se han asociado actitudes como: la inestabilidad emocional, la dulzura, la ternura, la delicadeza, la comprensión, la sensibilidad, la afectividad, la pasividad, la dependencia, la conformidad, la sumisión, la obediencia, la modestia, o la cooperación. En el lado opuesto, en un sistema dicotómico, a la masculinidad se han asociado actitudes como: la estabilidad y el control emocional, el dinamismo, la agresividad, la dureza, la independencia, la autoridad, el inconformismo, la tenacidad, el espíritu emprendedor, el liderazgo, el éxito, o la competitividad (2007: 35).

Los sentimientos, como las creencias y los comportamientos, también están marcados por etiquetas de género, ya que la expresión de las emociones se controla de acuerdo con convenciones sociales. La manifestación natural de sentimientos y emociones se refuerza o se reprime de forma diferenciada: a las niñas se les permite, amablemente, llorar o tener miedo, algo que no es bien visto entre los niños, que sí pueden mostrar su rabia. Como en el resto de aspectos, en el entorno social occidental se valora especialmente más el modelo masculino, que mantiene contenidos los sentimientos y no expresa las emociones de una manera más abierta (Lecumberri, 2012).

Respecto a las características del cuerpo, algunos estudios, entre ellos Soler (2007), destacan que el morfotipo masculino se identifica, entre otras, con cualidades como la potencia, la resistencia o la velocidad. Por el contrario, los aspectos asociados tradicionalmente al morfotipo femenino son la fragilidad, la flexibilidad, la coordinación, el ritmo, etc.

Las habilidades básicas también tienen una marca de género, de manera que tradicionalmente los niños se identifican más con modelos atléticos -el salto, la carrera, el lanzamiento- y las niñas con destrezas y habilidades coordinativas: los giros, desplazamientos y equilibrios (Vázquez & Álvarez, 1990).

En consecuencia, las cualidades motoras también tienen una asignación tradicional de género, y por eso los niños tienden habitualmente a la motricidad básica, en grandes espacios y movimientos bruscos, y en cambio la tendencia de las niñas es a la motricidad fina, en espacios próximos, con movimientos de precisión, coordinación y equilibrio.

También el cuerpo se diferencia según el género. En el caso del hombre, se valora lo que hace, mientras que del cuerpo de la mujer importa la imagen que tiene. Mientras el masculino es de acción, el femenino se ve en función de los otros -de placer, seducción y para la maternidad-. En este marco, Soler (2007: 36) revela que el deporte refuerza las relaciones tradicionales en que "los hombres actúan y las mujeres aparecen".

Dentro del sistema de género, determinadas actividades se asocian a la feminidad y otras a la masculinidad. En relación con el deporte en sentido tradicional, la competición deportiva concuerda con la masculinidad, mientras que es incompatible con la feminidad, y lo contrario sucede con las actividades de expresión como la danza y la gimnasia.

Este imaginario común aún persiste hoy en día. En el ámbito español, varios estudios constatan que siguen existiendo actividades adecuadas para hombres, como el boxeo, el fútbol y la lucha, y otras para mujeres, como la natación, el tenis y las gimnasias. Esto puede explicarse por la práctica mayoritaria de un deporte por parte de los hombres, que hace que sea percibido como masculino y asociarlo a los varones, y viceversa, un deporte mayoritariamente practicado por mujeres se asocia con la feminidad (Soler, 2007; Zamora, 1998).

Según Mosquera & Puig (2002), pese a la entrada del colectivo femenino en el mundo del deporte de competición, éste sigue siendo un contexto ideal para la construcción de la masculinidad hegemónica.

Esta desigualdad en el deporte se inscribe dentro del amplio panorama de la discriminación social y cultural que históricamente ha padecido y sigue padeciendo la mujer, y que es un problema fundamental, sobre todo para algunas sociedades, como en el caso catalán o español. Es preciso destacar que para que la mujer haya llegado a alcanzar el protagonismo que está adquiriendo en la sociedad occidental, pese a que no es un protagonismo plenamente logrado, ha tenido que desafiar muchas dificultades para pasar del ámbito familiar y privado, que desde siempre ha sido femenino, al profesional y público que se consideraba propio del hombre. No obstante, algunos estudios subrayan que a pesar de la igualdad que la mujer ha podido alcanzar, aún quedan viejas y nuevas desigualdades. Además, en algunas ocasiones, las mujeres se mueven hacia una igualdad en el acceso al deporte, por ejemplo, pero bajo condiciones masculinas, lo cual dificulta que se puedan borrar los valores masculinos dominantes.

2.2.2. Hacia un cambio de los modelos tradicionales de género y deporte

Históricamente, la incorporación de la mujer al deporte ha sido lenta y difícil, tanto desde un punto de vista competitivo como en lo que hace referencia al ocio y al tiempo libre. Las mujeres tenían que vencer muchas dificultades para hacer valer sus derechos en la práctica deportiva (Soler, 2007; Wright, 1999; Puig & Soler, 2004; Lecumberri, 2012).

Tanto en Cataluña como en el resto de España, a partir de la transición democrática apareció lo que se denomina "deporte para todos". Desde entonces se han puesto y se siguen instaurando medidas para facilitar a toda la población el acceso a la práctica deportiva: se fomenta el deporte de base, se construyen nuevas instalaciones, se crean instituciones públicas para promover la actividad física, las campañas de promoción deportiva se hacen habituales, y el deporte se extiende a la mayor parte de la población (Puig & Soler, 2004; Puig, 2001).

A pesar de estos esfuerzos, la práctica deportiva femenina sigue siendo inferior a la masculina, ya que en España, en 2010, el 49% de los hombres practican deporte frente a un 31% en el caso de las mujeres (García Ferrando & Llopis, 2011). En cuanto al caso catalán, según datos del Observatori Català de l'Esport (2012), también del año 2010, las cifras pasan a ser un 50,7% de hombres frente un 36,4% de mujeres. Sin embargo, no se puede negar que las políticas de "deporte para todos" y la diversificación del deporte han permitido ampliar y democratizar el horizonte deportivo, de modo que cada vez hay más mujeres que acceden a la práctica deportiva, tal como muestran los datos de hábitos deportivos de la población española en general y de la catalana en particular (García Ferrando & Llopis, 2011).

A pesar de los cambios que se han producido en los últimos tiempos, no se puede ignorar la menor presencia de las mujeres en el deporte, la menor valoración del deporte femenino -considerado de segunda división en muchas ocasiones- ni los obstáculos o condicionantes que persisten a la

hora de que las mujeres lo practiquen (Puig & Soler, 2004).

Según Puig & Soler (2004), entre otros estudios, hasta principios del siglo XXI la participación femenina en el deporte continuaba y continúa siendo inferior a la de los hombres. Este dato puede deberse a varios factores, uno de los cuales es la persistencia de la identificación entre deporte y masculinidad. El esquema cultural que transmiten las actividades deportivas también es un impedimento para que las mujeres puedan acceder al sector deportivo, debido a la contradicción entre los códigos corporales transmitidos por el deporte y adquiridos en el proceso de socialización (García Ferrando, Puig & Lagardera, 2005; Puig & Soler, 2004; Wright, 1999).

Otro factor es la concepción dominante del ocio. Para las mujeres españolas, el tiempo de ocio habitualmente es residual y fragmentado; no disfrutan del tiempo de ocio, y a veces el ocio del resto de la familia les supone un aumento del trabajo doméstico. La falta de tiempo libre en el caso de las mujeres apunta directamente a la distribución social del tiempo a causa del sexo. Ya desde pequeñas, a las niñas se les deja menos tiempo libre para jugar y sus padres las introducen en los trabajos del hogar mucho antes que a los niños. Una vez alcanzada la edad adulta, este hecho se traduce en la poca diferenciación entre el tiempo de trabajo y el de ocio de la mujer, que en cambio sí están muy bien delimitados en el caso del hombre (García Ferrando, Puig & Lagardera, 2005; Puig & Soler, 2004).

Además de la falta de tiempo y la concepción del deporte, existen otros factores que pueden dificultar la incorporación de las mujeres al deporte: desconocimiento de la oferta de actividades e instalaciones para las mujeres; ausencia, escasez o lejanía de la oferta de actividades e instalaciones; poco interés de la oferta de actividades e instalaciones para mujeres; horarios inadecuados; precios inadecuados para las mujeres; desconocimiento de los beneficios del ejercicio físico; limitaciones físicas y/o baja autoestima físico-corporal, como también "la doble jornada laboral" para las mujeres, que implica todavía más que su tiempo libre sea considerablemente menor al de hombres (García Ferrando, Puig &

Lagardera, 2005; Wright, 1999).

La condición socioeconómica es otro factor muy importante al analizar si la mujer practica o no deporte. Según varios estudios realizados en España sobre los hábitos deportivos de la población, se observa que esta variable también tiene un elevado potencial discriminatorio. Por ejemplo, la encuesta sobre los hábitos deportivos de la población española realizada por García Ferrando el año 2000 indica que un 53% de las mujeres de grupos profesionales, técnicos y estudiantes practican deporte, mientras que entre las amas de casa la cifra baja hasta el 20% (García Ferrando, 2006). Respecto a estos datos, Puig & Soler subrayan que:

Esta información no recoge la frecuencia de práctica sino que agrupa todas las practicantes; probablemente, la regularidad y la intensidad en la práctica es más elevada entre las mujeres del primer grupo, las cuales, además del capital económico, cuentan con un capital cultural y social que les hace más capaces de organizar y gestionar su tiempo. El porcentaje de las mujeres que practican deporte sin tener en cuenta las diferencias de edad y condición socio-económica es 27% (2004: 74).

Sin embargo, las transformaciones sociales del siglo XXI han llevado a que aumente el porcentaje de la población que hace deporte. Progresivamente, el control social y la aplicación obligatoria de los cánones tradicionales van perdiendo su influencia, de manera que cada vez hay más mujeres -y también hombres- que hacen deporte sin tener en cuenta la etiqueta tradicional de género (Puig & Soler, 2004; Soler, 2012). El resultado de todo ello ha sido que ha empezado a aparecer lo que se podría llamar cultura deportiva femenina, que convierte en natural la participación de la mujer en deporte y borra la etiqueta tradicional del predominio masculino en el deporte (Puig, 2001). Soler explica la situación actual del deporte femenino en España, que puede reflejar también la situación en Cataluña:

Lo cierto es que la práctica deportiva femenina en España se ha incrementado, y que desde las diversas instituciones políticas se impulsan medidas para favorecer la igualdad efectiva entre mujeres y hombres, pero aún persisten viejos retos no resueltos, y surgen otros de nuevos. Y es que a pesar del gran desarrollo teórico que disponemos actualmente, en las pistas del colegio, en los campos de entrenamiento, en la toma de decisiones, en los medios de

comunicación, etc. se perpetúan situaciones de desigualdad y discriminación (2012: 2).

La participación de la mujer en el deporte, además de ser un objetivo a lograr durante el cambio social, ha sido uno de los motores de esta transformación social a través de una mayor práctica femenina y mediante el eco que dejan las competiciones deportivas femeninas (Molina, 2010). Tanto la práctica del deporte como la contemplación y seguimiento del espectáculo han girado tradicionalmente en torno al hombre más que a la mujer.

En la actualidad algo va cambiando, aunque el elemento "masculino", o como lo llama Molina (2010) "masculinizador", sigue siendo predominante: el espectáculo deportivo masculino tiene mayor seguimiento económico, social y mediático que el femenino en la mayoría de deportes. En relación con la práctica deportiva, aunque es cierto que el entorno masculino en deportes como el fútbol sigue siendo mayoritario, cada vez se va equilibrando más la práctica femenina de deportes como el baloncesto, el voleibol o el atletismo, entre otros (Molina, 2010; Puig & Soler, 2004).

Por otra parte, si nos fijamos en las motivaciones para hacer deporte, se observa que la salud y el bienestar van ganando relevancia. Puig & González (2010:253) comentan que: "En definitiva, vemos como cada vez más, el modelo del deporte salud ocupa un lugar en la sociedad catalana, legitimado fundamentalmente por su aportación a la calidad de vida de las personas que eligen practicarlo".

De todas maneras, a pesar del cambio que está produciendo y de los logros que está obteniendo la mujer, parece que aún queda mucho camino por recorrer para conseguir afianzar la igualdad de género en el deporte (Molina, 2010; Puig & González, 2010; Soler, 2012).

2.3. Mujer magrebí musulmana y deporte en Cataluña

En este apartado se recogen los trabajos realizados sobre la MMM y deporte en la sociedad de acogida y experiencias que existen respecto a este tema.

Según varios estudios, el deporte se considera una de las herramientas usadas para la inclusión social de los colectivos inmigrantes y, por lo tanto, la mayoría de ellos enfocan el deporte desde esta perspectiva. Asimismo, estos estudios se hacen eco de las dificultades que suelen encontrar las MMM para la práctica deportiva en la sociedad de acogida. Y finalmente, se exponen algunas iniciativas para promover la práctica de deporte por parte de la mujer inmigrante, de la mujer musulmana o de la MMM en la sociedad de acogida, en general, y la catalana en particular (Essomba, 2004, 2007; Camps, 2000; Niubó & Avelar, 2009; Fernández & Ries, 2010).

2.3.1. El deporte como herramienta de inclusión: posibilidades y límites

La llegada de los diversos colectivos inmigrantes a Cataluña a finales del siglo xx, de procedencias y culturas tan diferenciadas, ha supuesto un nuevo reto para la cohesión y la convivencia de la sociedad catalana (Medina & Sánchez, 2003; Fons, Luque & Forteza, 2012; Balaguer, & Ripoll, 2002).

El deporte puede ser una gran herramienta para afrontar este desafío gracias a su gran potencial socializador (García Ferrando, Puig & Lagardera, 2002; Camps, 2000; Camino, Maza & Puig, 2008). La práctica deportiva facilita el aprendizaje de los roles del individuo y de las reglas de la sociedad, y puede reforzar el sentimiento de identidad, la solidaridad y la autoestima (Medina, 2003; Puig, 2002). Asimismo, la práctica deportiva crea o facilita la formación de nuevas redes sociales, tanto a nivel individual como grupal (Maza, 2004; Medina, 2002; Balaguer, & Ripoll, 2002), pudiendo convertirse así en una herramienta para evitar el aislamiento y dar paso a la inserción social. Sin embargo, tal y como explican otros

estudios, en el ámbito del deporte se puede ejercer una segregación social, lo que dificulta la inclusión de los colectivos inmigrantes en vez de facilitarla (Heinemann, 2002; Lleixà & Soler, 2004; Maza, 2002; Kennett et al. 2008; Puig & Fullana, 2002; Bantulà, & Sánchez Martín, 2008).

Desde esta perspectiva, en las últimas décadas es habitual encontrar referencias al deporte en las políticas de integración y cohesión social: en las políticas de integración de la Comisión Europea (PMP & Institute of Sport and Leisure Policy of Loughbrough, 2004; Lecumberri, Puig & Maza, 2009) y en el Pacto Nacional para la Inmigración de Cataluña (2008) el deporte es mencionado como una herramienta para promover la inclusión social del colectivo inmigrante.

En el Plan de Ciudadanía e Inmigración 2005-2008 (2006) también se destaca la necesidad de facilitar y promover la práctica de la actividad físico-deportiva de toda la población, pues se considera un elemento generador de calidad de vida y de salud, de modelos de participación ciudadana y de cohesión social. Uno de los programas de este plan aborda directamente el tema "Ocio y deporte", mediante el cual se quiere promover la participación de todos y todas las jóvenes en actividades deportivas como medio de inclusión social para "sentirse parte de nuestra sociedad y para socializarse" (PCI, 2006; Niubó & Avelar, 2009). En el PCI 2009-2012 (PCI, 2010), aunque en menor medida -se pasa de citar el término "deporte" 25 veces en el 2005 a sólo tres en el 2009-, el deporte sigue apareciendo dentro de los objetivos estratégicos:

Impulsar la incorporación y la participación de los nuevos catalanes y catalanas en las entidades culturales y deportivas, en las asociaciones, las organizaciones políticas, sindicales, empresariales y de comercio, evitando la creación de redes paralelas (PCI, 2010: 141).

Sin embargo, como expone Nash (2001) entre otros, el problema de las políticas culturales reside en la aplicación de una política unidimensional que a menudo carece de justicia social. En este sentido, se puede subrayar que hay una falta de oferta de actividades variadas que contemplen la nueva diversidad cultural, que puede dificultar la práctica deportiva del colectivo

inmigrante en general y del femenino en particular (Collins & Kay, 2003; Nash, 2001; Collins, Henry, Houlihan & Buller, 1999).

En el caso de las MMM en Cataluña, según diversos estudios, su participación deportiva es muy baja, siendo esta cuestión la menos atendida por las instituciones deportivas de Cataluña (Kennett et al. 2008; Sagarzazu, 2010). Según el estudio "La participació de la dona immigrant en l'esport a Catalunya: les necessitats i hàbits de pràctica esportiva i l'oferta per a les comunitats llatinoamericanes i musulmanes", elaborado por Itxasne Sagarzazu, Chris Kennett, Anna Laura Rezende & Raquel Correa (2010), algunas de las dificultades que encuentran las mujeres inmigrantes para acceder al deporte pueden ser: la difícil adaptación a las condiciones de vida y comportamientos del país de acogida; la diferente percepción del cuerpo y la consideración del deporte como actividad masculina; la preocupación por las remesas de dinero: dedicarse más al trabajo y al ahorro del dinero; la mala distribución del tiempo; la falta de facilidades: guardería; y a todo ello se une el hecho de que, a menudo, las entidades deportivas no muestran una actitud suficientemente abierta a la diversidad.

Junto a las causas habituales de la menor práctica deportiva entre las mujeres, se añaden las circunstancias que conlleva el proceso de inmigración y, también, las particularidades de la cultura corporal que se desprende de las indicaciones del islam (véase capítulo 1). Según Pfister (2004), entre otros estudios, las causas de la baja participación de las mujeres musulmanas pueden ser muy diversas: de índole cultural, religiosa, o de integración y convivencia dentro de la sociedad de acogida.

En la sociedad de acogida pueden desaparecer algunas dificultades existentes en el Magreb, pero pueden surgir otras nuevas. Como señalan Boutefnouchet (2004) y Barreto (2007), entre otros sociólogos, sobre las mujeres magrebíes inmigrantes recae el peso de conservar y transmitir las tradiciones de su país. Peso y responsabilidad que a menudo pueden suponer su aislamiento y el alejamiento de la participación activa en la sociedad de acogida. Por otra parte, en el nuevo entorno occidental, la necesidad de reafirmar aún más el papel masculino dominante, puede llevar

a un mayor control sobre las actividades de las mujeres, tal y como explican Balibrea & Santos:

Precisamente, sobre los colectivos de mujeres inmigrantes, que están sujetas a una influencia mayor de los usos de las sociedades occidentales de acogida, arrecian las posturas masculinas más fundamentalistas. Ante la posible crisis de valores tradicionales provocada por el marco cultural occidental, se recrudecen los rasgos de la tradición familiar. Se ejerce la tutela y la prohibición como palanca del control y humillación de las mujeres (2010: 671).

Según Rato & Ley (2010), las mujeres magrebíes consideran que la falta de tiempo es otro de los motivos por los que no practican deporte, tal y como sucede entre la población femenina habitualmente. Aunque la mayoría de ellas no trabajan fuera del hogar, sus responsabilidades familiares, muchas veces con tres o cuatro hijos e hijas a su cargo y en ocasiones también con personas mayores procedentes asimismo del país de origen, además de las tareas domésticas, les dejan poco tiempo libre.

La división sexual del trabajo es intensa y sigue siendo el pilar más resistente de la desigualdad entre hombres y mujeres. Incluso con los cambios que suponen la urbanización y el éxodo rurales, el desarrollo de los sistemas de contracepción, el trabajo asalariado y el proceso migratorio, el reparto extremo de las tareas domésticas condiciona la organización horaria de las mujeres. En este sentido, practicar deporte es como robar tiempo a las actividades domésticas (Balibrea & Santos, 2010; Lecumberri, Puig & Maza, 2009; Carbonell, 2000).

Las dificultades económicas son también otro factor limitante a la hora de realizar actividades deportivas. La mayor parte de las mujeres magrebíes residentes en Cataluña están en una situación económica relativamente precaria y las posibilidades de acceso a instalaciones deportivas donde es obligatorio el pago de una cuota se presenta como una barrera.

Asimismo, la falta de información es un problema, ya que la comunicación es clave en la organización de cualquier actividad. La difusión de las actividades entre el colectivo de mujeres magrebíes resulta difícil por miedo al rechazo o por el control social. También hay que añadir los problemas

idiomáticos, que suelen ser importantes con la población inmigrante que no habla ni castellano ni catalán (Asins, 2009; Soler, Gaztelu & Serra, 2010; Soler, 2012). Tal y como explican Kennett *et al.*:

En relación con la difusión de la información cuando se trata de comunicar un mensaje a múltiples culturas el proceso se complica, no sólo por los problemas de idioma, sino también por las diferencias culturales y religiosas que pueden provocar confusiones (2007: 87).

Por otra parte, diversos estudios señalan que las mujeres magrebíes que acceden a las instalaciones públicas son pocas, en muchos casos porque desconocen su existencia o bien no saben qué uso se les puede dar. De todas maneras, las mujeres magrebíes que quieren acceder a una de ellas consideran que debería haber más instalaciones que contemplasen toda la variedad de demandas que puedan surgir, ya que en su caso la inexistencia de un gimnasio exclusivo para mujeres es una de las principales barreras junto con la económica (Sagarzazu, 2010).

A pesar de estos datos, son diversos las experiencias y proyectos deportivos que se han llevado a cabo en la última década en los que destaca la participación de la mujer magrebí musulmana.

Y es que en la sociedad de acogida, tal como sucede asimismo en el Magreb, las mujeres magrebíes se valen también del deporte como una herramienta de resistencia contra el patriarcado y el control social de su propia comunidad. En un estudio realizado por Noria Boukhobza (2005) en Francia sobre las chicas magrebíes y su práctica deportiva, se describe que jugar a baloncesto permite a las chicas utilizar el deporte como forma de salir del espacio privado -de la casa- y apropiarse de una parcela exterior en el barrio. Aunque para las personas mayores el deporte es un comportamiento fuera de la norma y que despierta el "qué van a pensar" y la "mala reputación", las jóvenes lo aprovechan para construir un espacio de relaciones sociales y de autoestima. Boukhobza (2005) pone de relieve que la práctica deportiva tiene un contenido de rebeldía y desafío que se expresa intergeneracionalmente.

2.3.2. Iniciativas para la promoción de la práctica deportiva de la MMM

El año 2008, la International Association of Physical Education and Sport for Girls and Women (Asociación Internacional de Educación Física y Deporte para Niñas y Mujeres, IAPESGW) propuso la declaración "Accept and Respect", para promover la participación deportiva de la mujer musulmana. Mediante esta declaración, se recuerda la importancia de la actividad física y se pone de relieve la importancia de respetar los diversos caminos que las mujeres musulmanas eligen para hacer deporte. A partir de las aportaciones de un conjunto de especialistas, mediante este documento se llama también a los gobiernos, así como a todos los y las profesionales de la actividad física y el deporte, a trabajar para la inclusión de las mujeres musulmanas en la práctica deportiva, aceptando y respetando la voluntad de aquellas que prefieren espacios femeninos así como llevar ropa discreta. Asimismo, recoge una serie de propuestas e ideas para promover y facilitar su práctica deportiva, subrayando la importancia de comprender la diferencia. Además, sugiere que las federaciones deportivas internacionales permitan un equipamiento deportivo acorde con los códigos de vestimenta musulmana (Jawad, Al-Sinani & Benn, 2011; Karfoul, 2011; Kleindienst-Cachay, 2011).

Igualmente, el reconocimiento de la situación de doble discriminación que sufren las mujeres inmigrantes refuerza y reconoce la necesidad de realizar intervenciones que favorezcan su integración. En Cataluña, y también en otros territorios europeos, se han llevado a cabo diversas iniciativas en este sentido.

Desde el año 2000, los servicios sociales del ayuntamiento de Sant Boi de Llobregat organizan el programa "Surt, mou-te"¹⁸ (Sal, muévete), que aún está en vigor gracias a los beneficios físicos y sociales que conlleva (Albuixech & Batista, 2002; Balibrea & Santos, 2010).

¹⁸ Impulsado inicialmente con el apoyo del Grup d'Estudi Dona i Esport (GEDE), del INEFC de Barcelona.

Igualmente, entre los años 2006 y 2009, en el marco del Pla Integral de Collblanc - La Torrassa (l'Hospitalet de Llobregat, Barcelona), se organizó el programa de deporte "Bellugant-nos" para mujeres inmigrantes y no inmigrantes en riesgo de exclusión social. Esta experiencia, promovida por el Programa Municipal de la Mujer (PMD), tuvo su continuidad en el Programa de Actividad Física para la Inclusión Femenina (PAFIF), desarrollado en el marco de una asociación de apoyo a inmigrantes (Soler, 2007; Soler, Gaztelu & Serra, 2009).

Otra experiencia ha sido "Amb forma de dona". Poble-sec per a Tothom es el área social de la Coordinadora d'Entitats del Poble Sec, cuyo objetivo fundamental es favorecer la convivencia dentro del barrio y trabajar sobre la inclusión social. Desde su proyecto "Pla d'acollida" se decidió impulsar "Amb forma de dona", un programa de deporte a través del cual las mujeres del barrio, entre ellas magrebíes musulmanas, pueden compartir un espacio común, intercambiar vivencias y sobre todo interactuar y conocerse.

Por su parte, Santos, Castro, Balibrea, López & Arango (2004), en el trabajo titulado "Mujeres en forma contra la exclusión: cinco experiencias de inserción a través del deporte", recogen diversas experiencias realizadas dentro de España (Barcelona y Valencia) y fuera (Inglaterra, Francia e Italia).

En Cataluña, las actividades que realizan las mujeres magrebíes son organizadas generalmente por alguna asociación de inmigrantes o entidades de apoyo a inmigrantes. El objetivo principal de estas actividades es promover el conocimiento mutuo, la práctica deportiva y la cohesión social. En general, practican gimnasia de mantenimiento, que se basa en ejercicios para mejorar la movilidad, la flexibilidad y la habilidad del propio cuerpo, a la vez que fomentan las relaciones interpersonales mediante actividades de interacción (Sagarzazu, 2010; Soler, Gaztelu & Serra, 2010; Nasri & Soler, 2012; Puig, 2002).

Generalmente, estos programas son gratuitos o están subvencionados por alguna institución pública, y se realizan en espacios cerrados -sede de la entidad, centro cívico, gimnasio, etc.-. Las participantes suelen conocerse previamente, o en menor medida por el boca-oreja se enteran de las actividades, debido a que la red social y el entorno de relaciones de las mujeres magrebíes no acostumbra a ser muy extenso (Sagarzazu, 2010; Nasri & Soler, 2012; Soler, Gaztelu & Serra, 2009; Balibrea & Santos, 2010). Su participación en estas actividades se caracteriza por la irregularidad, ya que en cuanto se presenta alguna obligación familiar, algún periodo vacacional o alguna otra cuestión, dejan la actividad (Sagarzazu *et al.*, 2009; Balibrea & Santos, 2010).

Varias experiencias subrayan que los motivos de práctica deportiva de las mujeres magrebíes son exclusivamente físicos, para mantener la línea y perder peso, aunque a medida que participan valoran más las relaciones interpersonales, la mejora de la autoestima y la desconexión de la rutina, y destacan la importancia de que los horarios de la actividad coincidan con las horas en que sus niños y niñas están en el colegio (Sagarzazu, 2010; Nasri & Soler, 2010). A través de la práctica deportiva, las mujeres magrebíes intentan dar una buena imagen de ellas a la población autóctona, como comenta Sagarzazu (2010: 690): “ellas también consideran que la práctica deportiva mejora mucho la visión que la gente autóctona tiene de ellas, pero con el hándicap de que ellas no practican el deporte en espacios públicos ni abiertos, lo cual dificulta la visibilidad de la actividad, y no facilita la ruptura de los prejuicios hacia ellas.”

Las experiencias que hasta ahora se han puesto en marcha en Cataluña muestran que el deporte es un factor importante para promover el bienestar de las mujeres, así como para ampliar su red de relaciones sociales (Nasri & Soler, 2012; Balibrea & Santos, 2010).

Diseño teórico y metodológico del estudio

Esta parte se divide en dos capítulos, uno sobre el modelo teórico de la investigación y otro sobre el modelo metodológico. En este sentido, se trata de un apartado intermedio entre los aspectos teóricos de la investigación y los aspectos prácticos del trabajo de campo.

Capítulo 3. Modelo teórico de la investigación

3.1. Enfoque teórico

En este apartado se presenta la fundamentación teórica que se adopta alrededor de los principales conceptos que se abordan en esta investigación. A partir de esta conceptualización, se estructura el objeto teórico del estudio mediante el proceso de operacionalización, en el cual se presentan y se definen las dimensiones, variables e indicadores establecidos con el objetivo de dar respuesta a la pregunta del estudio.

3.1.1. Conceptos principales de la investigación

La presente investigación se centra, en primer lugar, en las actitudes de las MMM ante el deporte, acercándose a ellas para ver lo que piensan, conocen, sienten y prefieren en relación con el deporte. En segundo lugar, pone la mirada en sus hábitos deportivos para comprender mejor la relación entre las mujeres y el deporte, y su forma de participación. Y finalmente, se fija en los posibles agentes influyentes tanto en la práctica como en las actitudes. En este apartado, se reflexiona sobre el significado de estos conceptos para comprender los datos recogidos posteriormente.

a) Las actitudes y sus componentes

Partiendo del lenguaje coloquial, "la palabra 'actitud' se refiere a todos aquellos pensamientos o sentimientos positivos o negativos que tiene la persona hacia un objeto, una situación o una persona" (Bolívar, 1992: 83). A nivel científico, sin embargo, existen múltiples definiciones provenientes de diversas ciencias: psicología social, sociología, educación, etc. (Janés, 2006; Tordera, 2005; González, 2005)

Si bien las definiciones de "actitudes" son muchas y diversas (Lucini, 1992: 38, citado en Janés, 2006; Coll, 1987, citado en Bolívar, 1992; Cantero León & Barriga, 1998; Moret, 2008), en este estudio se parte de la establecida por Sarabia (1994), que las define como: "Tendencias o

disposiciones adquiridas y relativamente duraderas a evaluar de un modo determinado un objeto, persona, suceso o situación y a actuar en consonancia con dicha evaluación” (Sarabia, 1994: 137). Se trata, pues, de predisposiciones aprendidas -no innatas-, “producto de todas las experiencias del individuo directa o socialmente mediatizadas con dicho objeto o clase de objetos” (Cantero, León & Barriga 1998: 118). De modo que, si bien son relativamente estables, se pueden cambiar y educar (Morales Vallejo, 2006). Sin embargo, una característica fundamental de las actitudes es que no se pueden detectar directamente, sino que se infieren de la conducta o de las declaraciones verbales directas del sujeto (González, 2005; Sarabia, 1994).

Según Moret (2008), al principio se creía que “las actitudes son la única variable responsable de la conducta”, suponiendo que si se conocen muy bien las actitudes, sería fácil determinar, predecir o conocer el comportamiento de la persona ante una situación, objeto u otra persona. Sin embargo, no es así, porque la conducta humana es bastante compleja y, por lo tanto, no puede estar determinada sólo por las actitudes. Existen otros factores que pueden influir en el comportamiento humano como los aspectos personales, los elementos contextuales y los condicionantes socioculturales que, conjuntamente, juegan un papel muy importante en el desarrollo de la conducta humana. Sarabia también lo confirma:

Las actitudes son predecibles en relación con la conducta social. Si no existiera consistencia alguna entre la expresión verbal o gestual de una actitud y la conducta asociada con esa actitud, se plantearía el problema del sentido de dichas manifestaciones verbales. Conviene aclarar, sin embargo, que aunque una persona tenga una actitud clara y concreta hacia algo o alguien, no siempre puede o elige actuar consecuentemente, dado que las actitudes no son los únicos factores que intervienen en la decisión tomada por una persona de actuar de una manera determinada (1994:138).

Las actitudes son entendidas como una predisposición que incide en la conducta de la persona, pero no la determina. Conviene reflejar claramente, pues, que aunque las actitudes hacia una determinada acción, como hacer deporte, sean favorables eso no quiere decir que la conducta se lleve a cabo. Muchas teorías niegan que haya una relación directa de las actitudes

con la conducta, sino con la intención de llevar a cabo una conducta (Bolívar, 1995).

Por otra parte, no se pueden confundir las actitudes con otros términos como habilidades o capacidades, hábitos, valores, estado de ánimo, humor, etc. (Ortega, 1986; Bolívar, 1992; Moret, 2008). Según Bolívar (1992), esta confusión entre este conjunto de términos y el concepto "actitudes" se debe a que desde la psicología social es habitual usarlos como componentes interconectados dentro del conocimiento del ser humano. Por eso hemos preferido dejar clara la diferencia entre ellos en el siguiente esquema:

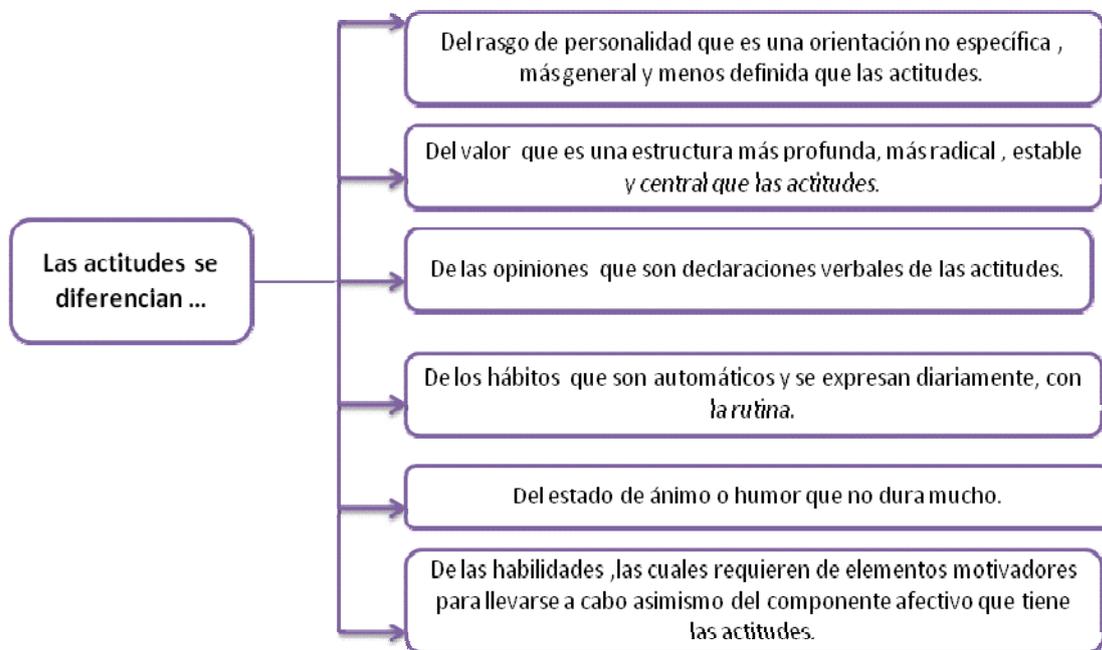


Figura 2. Diferencia entre actitudes y otros conceptos
(Adaptado a Prat, 2000 y Moret, 2008)

Finalmente, cabe señalar que en la literatura también existe un amplio consenso sobre cuáles son los componentes de las actitudes. Los estudios de Bolívar (1992) y de Sarabia (1994), entre otros, señalan que las actitudes se conforman por tres tipos de componentes: cognitivo, afectivo y comportamental. Estos componentes son estables, pero pueden ser modificados.

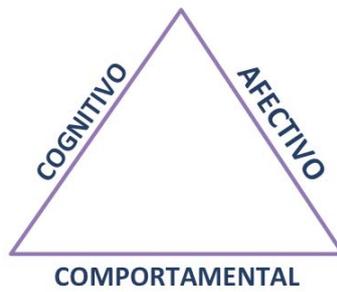


Figura 3. Las actitudes y sus tres componentes

El componente cognitivo incluye un conjunto de concepciones, conocimientos, ideas, creencias y convicciones de las personas ante un objeto, persona, suceso o situación, los cuales constituyen la base de una actitud y le dan una racionalidad aparente. Son un conjunto de elementos relacionados entre sí y que otorgan consistencia a las actitudes. Estos componentes son lo que una persona considera como verdadero/falso, bueno/malo, negativo/positivo, lícito/ilícito, etc. (Bolívar, 1992, 1995; Janés, 2008).

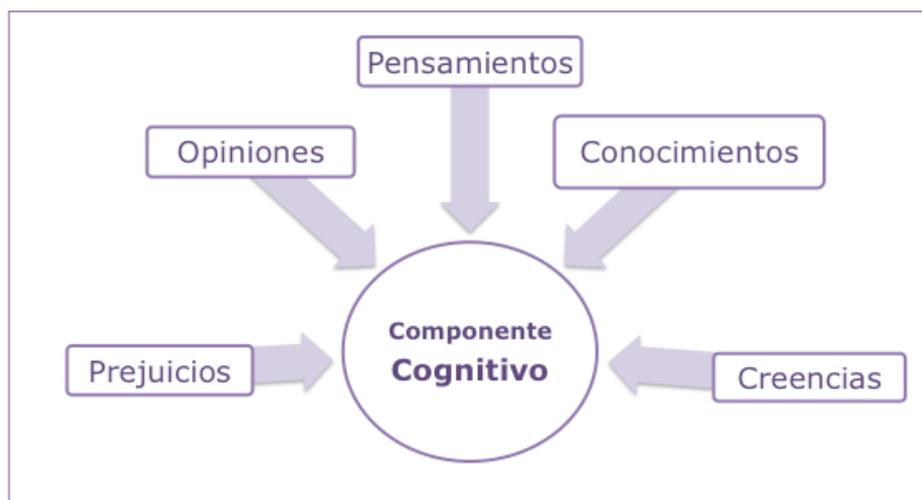


Figura 4. El componente cognitivo

Según el diccionario de la Real Academia Española (2013), el "conocimiento" es el saber, la facultad de entender y juzgar las cosas, y también es un conjunto de información almacenada mediante la experiencia o el aprendizaje. Se trata de la posesión de múltiples datos interrelacionados. Según algunos estudios, el conocimiento permite la toma

de decisiones y la acción. El "pensamiento" es aquello que se trae a la realidad por medio de la actividad intelectual. Asimismo, puede decirse que los pensamientos son productos elaborados por la mente, que pueden aparecer por procesos racionales del intelecto o bien por abstracción de la imaginación. En cuanto a la "opinión", es un juicio que se forma sobre algo cuestionable. La opinión también es el concepto que se tiene respecto a alguien o algo. El "prejuicio" es la acción y efecto de prejuzgar -juzgar las cosas sin tener cabal conocimiento o antes del tiempo oportuno-. Un prejuicio, por lo tanto, es una opinión previa acerca de algo que se conoce poco o mal. La Real Academia Española (2013) define la "creencia" como el firme asentimiento y conformidad con algo. La creencia es la idea que se considera verdadera y a la que se da completo crédito como cierta. Puede considerarse que una creencia es un paradigma que se basa en la fe, ya que no existe demostración absoluta, fundamento racional o justificación empírica que lo compruebe. Por eso, la creencia está asociada a la religión, la doctrina o el dogma.

El componente afectivo se conforma de valoraciones, vivencias, emociones, sentimientos y preferencias que impregnan dichas actitudes y en muchos casos las condicionan. El componente afectivo se puede ver a través de expresiones verbales o reacciones orgánicas durante la predisposición o en el momento de la conducta.

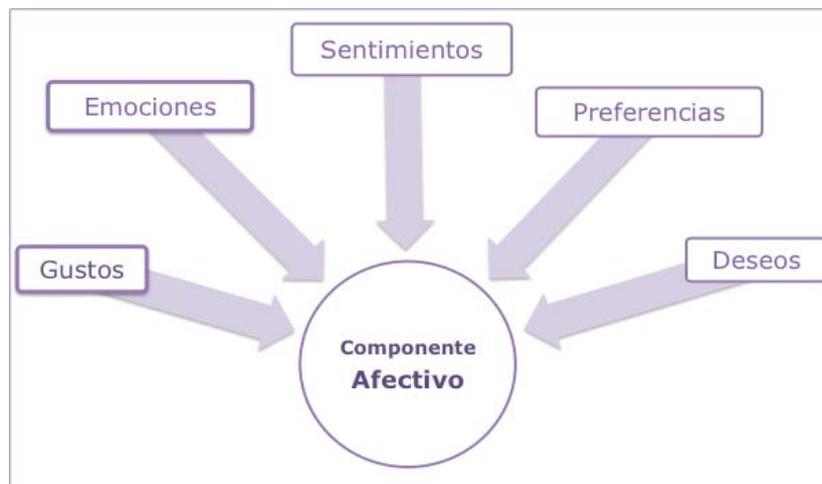


Figura 5. El componente afectivo

Según varios diccionarios, se entiende por "gusto" el placer que se experimenta con algún motivo o que se recibe de cierto estímulo. Por el "sentimiento" se entiende que es un estado del ánimo que se produce por causas que lo impresionan. Estas causas pueden ser alegres y felices, o dolorosas y tristes. El sentimiento surge como resultado de una emoción que hace posible que el sujeto sea consciente de su estado anímico. En cuanto a las "preferencias", éstas permiten señalar la ventaja o primacía que algo o alguien tiene sobre otra cosa o persona. Dicha preferencia puede surgir por distintos motivos, como el valor, el merecimiento o los intereses personales. Las "emociones" normalmente se producen como respuesta a la evaluación de un hecho relevante en relación con un objetivo; son positivas cuando se consigue el objetivo, y negativas cuando no se logra. Según Oatley (2002: 456): "el centro de una emoción es la disposición a actuar de una determinada manera. Las emociones pueden interrumpir una acción que se está llevando a cabo; también dan prioridad a ciertos tipos de interacciones sociales, incitando, por ejemplo, a la cooperación o al conflicto". La palabra "deseo" se refiere a cualquier sentimiento intenso que tiene una persona de conseguir una cosa. Asimismo es la acción y efecto de desear -anhelar, sentir apetencia, aspirar a algo-. El concepto da nombre al movimiento afectivo o impulso hacia algo que se apetece. Es un anhelo de cumplir una voluntad o saciar un gusto. Pueden desearse objetos materiales -una casa, un automóvil-, situaciones -unas vacaciones, un reencuentro familiar- o hasta personas -el deseo sexual.

El componente comportamental, según Bolívar (1992), incluye aquellas declaraciones verbales o tendencias a responder de cierto modo ante algo o alguien. También le llama predisposición o tendencia a responder. Es decir, no es la acción o la manera de actuar sino el paso para hacerlo: la intención y la disposición de actuar o de comportarse. Como dice Janés (2006: 122): "La manifestación de acciones externas y declaraciones de intenciones nos facilita identificar las actitudes". Por otra parte, Thomas & Alaphilippe (1983) añaden la decisión como un elemento más del componente comportamental "se trata de las intenciones y decisiones correspondientes a una acción" (Thomas & Alaphilippe, 1983:22).

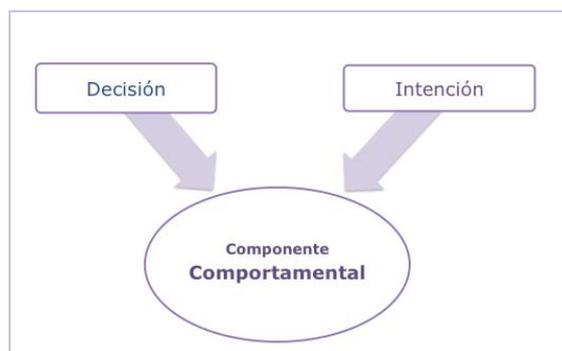


Figura 6. El componente comportamental

Según la Real Academia Española (2013), la "intención" es la determinación de la voluntad hacia un fin. Lo intencional es consciente -se lleva a cabo en pos de un objetivo-. En cuanto a la "decisión", es el proceso de elegir la opción o el curso de acción preferidos de entre un conjunto de alternativas. Las decisiones suponen muchas veces incertidumbre acerca del mundo exterior -por ejemplo, qué tiempo hará-, así como conflictos con respecto a las preferencias de uno -por ejemplo, debo optar por un sueldo mayor o por más tiempo libre-. El proceso de toma de decisión suele comenzar con una etapa de recogida de información, pasa por la estimación de probabilidades y la deliberación, hasta llegar al acto final de elección (Shafir, 2002).

Entre los tres componentes, se puede dar una situación de consistencia, en que las dimensiones cognitiva, afectiva y comportamental coinciden y son congruentes, o bien una situación de contradicción, en la que hay un conflicto entre lo que el individuo piensa, siente y/o tiende a hacer (Bolívar, 1992).

Así, por ejemplo, se puede dar una situación en la que un joven sabe que fumar es perjudicial para la salud, no le gusta el olor a tabaco y decide no fumar. Sin embargo, se puede dar la situación de que los tres componentes se contrapongan, de forma que lo cognitivo, lo afectivo y lo comportamental no coincidan (Janés, 2006; Bolívar, 1992). Es cuando encontramos a un joven que, aunque sabe que fumar es perjudicial, el hecho de fumar le da reconocimiento dentro del grupo de iguales, le hace sentir bien, y decide fumar.

En esta relación entre los tres componentes, diversos estudios señalan que la dimensión afectiva parece, a priori, dominar sobre las otras dos, la cognitiva y la comportamental (Bolívar, 1992; Janés, 2006; Thomas & Alaphilippe, 1983). Se pueden dar dos tipos de consistencia.

La consistencia afectiva cognitiva, en que las preferencias y emociones van acompañadas de creencias, concepciones y convicciones. Si un joven cree que fumar drogas es peligroso para la salud, se supone que sentiría un rechazo hacia las drogas -afectiva cognitiva-. En este caso, la dimensión afectiva va acompañada por aspectos cognitivos, lo que lleva a actitudes favorables o desfavorables. Sin embargo, a veces están contrapuestas, de manera que lo cognitivo opone a lo afectivo (Janés, 2006; Bolívar, 1992).

En cuanto a la consistencia afectiva comportamental, se ve que las preferencias, sentimientos y emociones están más relacionados con el comportamiento. Es la consistencia más frecuente, ya que el ser humano suele hacer lo que le gusta y evitar lo que no le gusta, de manera que hay personas que aun sabiendo que fumar drogas es perjudicial, prefieren hacerlo -afectiva comportamental-, dando importancia a lo que es momentáneo -calmarse y sentirse bien-, antes que pensar en la salud.

En resumen, las actitudes pueden orientar y condicionar nuestros movimientos en una determinada dirección, pero no determinarla.

b) Formación y cambio de las actitudes

La permanencia es una de las características clave de las actitudes, por lo que no se puede decir que son tendencias momentáneas fáciles de cambiar. Las actitudes parecen un elemento relativamente estable e innato de cada persona, pero no lo son. Dentro de cierta estabilidad, las actitudes tienden a crecer, desaparecer, aprenderse y a cambiarse, de modo que se configuran mediante la relación entre el individuo y su entorno (Thomas & Alaphilippe, 1983; Bolívar, 1992).

Ninguna persona es un sistema cerrado. Según Castro (2003: 38), las actitudes "constituyen aprendizajes estables y, dado que son aprendidas,

son susceptibles de ser fomentadas, reorientadas e incluso cambiadas". Se crean para entender lo que rodea a la persona, están permanentemente abiertas a la influencia de factores externos. Por lo tanto, son adquiridas, se aprenden a través de la experiencia y a lo largo de la vida. No son algo inherente en el ser humano, lo que da la posibilidad a cambiarlas o modificarlas en el transcurso de la vida.

Tanto la formación como el cambio de las actitudes operan siempre con los tres componentes citados anteriormente (Sarabia, 1994). Según Bolívar (1992), no hay un modelo único que explique la adquisición y cambio de actitudes. Varios estudios señalan mecanismos y técnicas de cambio de actitudes, pero pueden ser "complejos" y no siempre los podemos detectar en su totalidad. Dichas técnicas vienen determinadas por aspectos claves como la motivación, las necesidades, la autoevaluación, el compromiso, la auto-instrucción, o la libre elección, entre otros. A continuación se presentan algunas de las características de actitudes citadas por diversos estudios al respecto (Zaragoza, 2003; Bolívar, 1995; Sarabia, 1994; Janés, 2006; Castro, 2003):

- Las actitudes se forman, refuerzan o cambian mejor cuando una persona tiene seguridad en sí misma y es capaz de aceptar los cambios.
- Las actitudes pueden ser cambiadas a cualquier edad, a pesar de que las actitudes básicas son mejor formadas y educadas en edad temprana.
- Las épocas de crisis personal y social conducen a cambios de actitudes.
- Los cambios se producen mejor cuando un grupo entero está afectado. Esto proporciona seguridad a los sujetos, porque también los demás cambian.
- Las actitudes se cambian más fácilmente cuando los sujetos tienen oportunidad de obrar de acuerdo con sus nuevas creencias.
- La pertenencia a nuevos grupos ayuda a reforzar los cambios de actitudes.

- Las reuniones masivas y otras situaciones cargadas de emotividad ayudan a veces a cambiar de actitudes. Sin embargo sus efectos pueden ser de corta duración.
- Las apelaciones al orgullo o a la necesidad práctica pueden ayudar en la formación o en el cambio de actitudes.
- La información procedente de fuentes confiables, fidedignas, especialmente si es descubierta por la persona que quiere o debe cambiar, puede facilitar los cambios.
- Los medios de comunicación pueden influir en los cambios de actitudes.

Tejada & Sosa (1997) indican un simple, claro y lógico proceso que lleva al cambio de las actitudes no deseadas:

- Detectar actitudes que se quieren cambiar a través de una clara definición de sus características.
- Con estos resultados se determinan, con mayor precisión, las actitudes que se deben o que se quieren cambiar.
- Elaborar un plan muy bien estudiado con actividades y estrategias de cambio.
- Aplicar el plan a lo largo de un tiempo adecuado y hacer un seguimiento continuo.

Por su parte Zaragoza (2003), entre otros autores, destaca una serie de principios que influyen a la hora de formar o cambiar actitudes:

c) Influencia de factores sociales en las actitudes: el poder de la mirada

Según Baker (1992: 26, citado en Janés, 2006), "las actitudes se forman, se promulgan y se cambian a través de la interacción de atributos individuales y las situaciones sociales". Así pues, las actitudes de las personas reflejan por una parte aspectos personales del individuo, y por otra parte lo que piensa, cree, prefiere y desea el grupo social del cual forma parte.

Existen varios factores internos -de personalidad- y externos -sociales- que pueden incidir en el desarrollo o el cambio de actitudes, pudiendo ser a

veces contradictorios entre sí. Desde la perspectiva sociológica, los factores externos más relevantes son: la familia, la escuela, los grupos de referencia, los medios de comunicación y la administración pública (Bolívar, 1992).

En el caso de las personas que forman parte de un grupo social o étnico específico dentro de una sociedad, Appel & Muysken (1986, citado en Janés, 2006) afirman que también se adoptan actitudes en relación al resto de grupos según las posiciones sociales que ocupan.

Los agentes sociales influyen a través de varios elementos, entre ellos la mirada. La mirada es una acción social que transmite determinados mensajes y significados. Se diferencia de una comunidad a otra. Sebastià Serrano (2004: 56) articula: "los ojos nos hacen sociales y la mirada ofrece y pide al mismo tiempo", es decir que detrás de la mirada hay un pacto no escrito que, a veces, ofrece buenos mensajes e ideas pero otras exige ciertos comportamientos.

La mirada no consiste solamente en contemplar, sino que trasciende el hecho de ser un espectáculo a ser el ejercicio de una autoridad (Canales, 2006; Serrano, 2004; Breton, 1999). Igualmente, es preciso destacar que la mirada de una persona observadora hacia otra es una experiencia de expresar y percibir con una dimensión totalmente afectiva (Breton, 1999).

Como ya se expuso en el estado de la cuestión, el cuerpo es una construcción social que varía de una comunidad a otra. En cada sociedad se establecen unos modelos corporales estándares a partir de los cuales se compara el propio cuerpo, lo cual a veces puede generar satisfacción y otras frustración, en caso de que la persona saliera del estereotipo ya establecido por la comunidad. Esta comparación es imposible si no es mediante la acción de "mirar", que representa la habilidad de reconocer la diferencia, o no, entre la corporalidad de la persona y el modelo corporal constituido socialmente.

En general, la mirada social influye emocionalmente en la persona observada y puede provocarle cierto descontrol o turbación afectiva, puesto

que esta persona es consciente de que está "bajo" análisis social, lo cual la lleva a controlarse respecto a su cuerpo y sus movimientos. Dicho análisis transmite el poder de la mirada, que somete a la persona que es mirada a ser juzgada por el resto de su grupo de referencia.

En general, la mirada también provoca un cierto comportamiento que, a veces, es más para complacer al resto de la comunidad que a la propia persona. Tal como indica Canales (2006: 81): "Este juicio social posibilitado a partir de la mirada condiciona el comportamiento, ya que si se es o no capaz de contener las emociones, el sujeto observado se verá irremediablemente sentenciado por los demás". La mirada de los y las demás conlleva ideas sobre todo aquello que es y no es aceptable para la comunidad, de modo que puede ser de admiración y complacencia o de insatisfacción y frustración.

En resumen, colocar la mirada en alguien o percibirla de alguien son dos acciones que revelan un interés, un compromiso social que establece la interacción, y que de este modo posibilita el intercambio de mensajes que pueden influir emocionalmente en la persona observada y pueden hacerle cambiar sus comportamientos (Canales, 2006).

d) Hábitos deportivos: aproximación conceptual

El deporte es un elemento muy presente en la sociedad europea, cada vez más "deportivizada" (García Ferrando, 2006). Aunque muchos estudios han afirmado que el concepto de deporte puede tener distintos significados según los contextos culturales de los diferentes grupos (García Ferrando, Puig & Lagardera, 2005), en este estudio se utiliza el término "deporte" tal como se define en la Carta Europea del Deporte (1992):

Se entenderá por 'deporte' todo tipo de actividades físicas que, mediante una participación, organizada o de otro tipo tengan por finalidad la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o el logro de resultados en competiciones de todos los niveles.

Tal como indican varios estudios que tratan de explicar el término deporte o práctica deportiva, no es fácil encontrar una interpretación unitaria de este término, puesto que es un "fenómeno social controvertido" (García

Ferrando, Puig & Lagardera, 2005). Más allá de las definiciones del término, la práctica deportiva va cada vez más en aumento, de modo que se puede hablar de hábitos deportivos, es decir que la práctica deportiva ha pasado a ser un comportamiento que se lleva a cabo con cotidianidad, en el sentido con que Sarabia (1994) se refiere al concepto de hábito. Es decir, las personas están desarrollando, de modo creciente, hábitos en relación con el deporte.

En los estudios de hábitos deportivos se recogen habitualmente: el tipo de deporte que se practica, cómo se practica, la frecuencia, la entidad organizativa, el sitio, la compañía, los motivos y cualquier otro elemento que describa dicha práctica (Consell Català de l'Esport, 2010; García Ferrando & Llopis, 2011; García Ferrando, Puig & Lagardera, 2005). En este sentido, con el concepto de hábitos deportivos se hace referencia a unos comportamientos permanentes e interiorizados que se realizan como una rutina ya incorporada. En otras palabras, es la incorporación del deporte a los hábitos de la persona y a su vida cotidiana.

Del mismo modo, García Ferrando, Puig & Lagardera (2005), entre otros estudios, señalan que cada persona puede mantener una relación de carácter personal con el deporte, puesto que la práctica deportiva básicamente parte de una iniciativa privada y un sentimiento de necesidad: para mantenerse en buena forma, mejorar la salud, divertirse o recrearse, etc. Asimismo, la no práctica puede deberse a motivos también personales como: la pereza, el desinterés o el disgusto. Sin embargo, estos motivos personales están sometidos a otros exteriores. Es decir, la práctica deportiva también está influenciada por factores externos. A continuación se profundiza más en el concepto "socialización deportiva".

e) La socialización deportiva

Los hábitos deportivos se adquieren mediante el proceso de socialización deportiva, en el que intervienen tanto los agentes primarios como los secundarios (García Ferrando, Puig & Lagardera, 2005). Dichos agentes están relacionados con la edad de la persona que se halla en proceso de socialización deportiva. Los primarios son la familia y la escuela, e influyen mucho y de manera decisiva en la construcción básica del YO, son agentes

que forman parte de su mundo privado. En cuanto a los secundarios, son los agentes que no forman parte de la vida personal y privada del individuo pero ayudan a su construcción social e interacción dentro de la sociedad. Sin embargo, es evidente la diferencia y el desajuste que se produce entre la socialización primaria y la secundaria y que, algunas veces, puede llevar a situaciones conflictivas (García Ferrando, Puig & Lagardera, 2005).

Como se acaba de subrayar, la familia es uno de los agentes sociales que influyen en la socialización deportiva. La persona, sobre todo en su infancia, aprende nuevos valores, creencias y conocimientos en relación con el deporte que le quedan enraizados hasta edades adultas o para siempre. García Ferrando, Puig & Lagardera señalan:

La familia se convierte en el primer agente transmisor de la cultura, pues mediante condicionamientos precoces transfiere a sus nuevos miembros esquemas incorporados que son la base sobre la que asentarán los hábitos que, asimilados de forma inconsciente al esquema de pensamiento, definen todo un sistema de disposiciones y de percepciones que irán constituyendo lentamente la personalidad (2005: 92).

Además de la familia, existe otro agente social primario que es la escuela. A través de ésta, el individuo aprende y adquiere actitudes y hábitos para actuar dentro de su sociedad, y el deporte puede formar parte de dichos hábitos. Sin embargo, debe señalarse que hay más agentes que influyen en la socialización deportiva del individuo, muy diversos y que pueden variar de un colectivo a otro, o de una persona a otra.

Según algunos estudios, el deporte puede ser un instrumento para que las personas adquieran aptitudes sociales. Del mismo modo, es un buen medio de socialización cuando puede ser practicado por todo el mundo sin distinción de género, origen, edad u otro criterio de diferenciación. García Ferrando, Puig & Lagardera (2005: 88) subrayan que el concepto de "socialización" se ha creado "para comprender mejor el proceso de adaptación de una persona a la dinámica de una determinada sociedad". Es un término que explica tanto la transmisión como la adquisición singular de cada persona de las normas culturales de un determinado grupo.

A partir de ahí, por medio de la socialización, cada individuo que forma parte de una determinada sociedad desarrolla habilidades adecuadas al grupo social al que pertenece, intentando no salirse de las normas, preceptos y costumbres del mismo. No obstante, en el caso de los y las inmigrantes, el grupo de pertenencia y/o referencia puede variar según el sentimiento de identificación propio de cada inmigrante (Maalouf, 2009). Tal como señala Heinemann (2002), la adaptación de los y las inmigrantes en Europa al deporte se diferencia de un país a otro según varios elementos: la proporción numérica, la mayor o menor heterogeneidad de sus estructuras, y la forma de vida actual.

3.1.2. El diseño del modelo teórico en esta investigación

Como se acaba de describir en el apartado anterior, las actitudes se configuran a partir de tres componentes: el cognitivo, el afectivo y el comportamental. Cada uno de ellos se divide en diferentes parámetros. El primero incluye los conocimientos, las percepciones, las creencias, los pensamientos, las opiniones, las ideas y los prejuicios; el segundo las emociones, las preferencias, los deseos, los sentimientos y los gustos; y el último representa la tendencia a actuar y a reaccionar de cierto modo con respecto al objeto, e incluye como elementos la intención y la decisión.

Las actitudes configuran un estado mental e interno, de modo que no pueden ser observadas directamente sino recogidas mediante indicadores indirectos o manifestaciones verbales, con las consiguientes dificultades para su estudio que este hecho conlleva. En este sentido, como las declaraciones verbales no siempre se caracterizan por la fiabilidad (Janés, 2006), puede suceder que las actitudes declaradas no concuerden en las tres dimensiones.

Siendo conscientes de esta cuestión, en esta investigación se ha intentado recoger los tres componentes de las actitudes de las mujeres magrebíes musulmanas que viven en Cataluña ante el deporte, teniendo en cuenta tres elementos que se han considerado especialmente relevantes para este

colectivo tomando en consideración la revisión del estado de la cuestión llevada a cabo: islam, cuerpo y mujer.



Figura 7. Las actitudes y sus tres dimensiones en relación al islam, cuerpo y mujer

Como se ha señalado más arriba, las actitudes se constituyen y se reconstituyen, ya que no son innatas sino adquiridas a través de interacciones que se aprenden en situaciones previas y de experiencias personales y sociales que cada individuo vive a lo largo de su vida (Bolívar, 1995; González, 2005, entre otros estudios). Por eso nos parece interesante conocer tanto el *background* como la situación actual de las MMM en Cataluña respecto a la práctica o no de deporte.

Las actitudes "surgen como producto de la interrelación sujeto-medio" (Castro, 2003: 58). Es decir, que existen posibles agentes y factores sociales que pueden incidir en las actitudes de las personas. Por ello, el modelo teórico que se propone contempla también este aspecto. En este estudio se ha considerado relevante tener en cuenta el papel que juegan la familia, la escuela, la comunidad magrebí, la población autóctona, las entidades deportivas, así como las asociaciones de inmigrantes y de apoyo a inmigrantes.

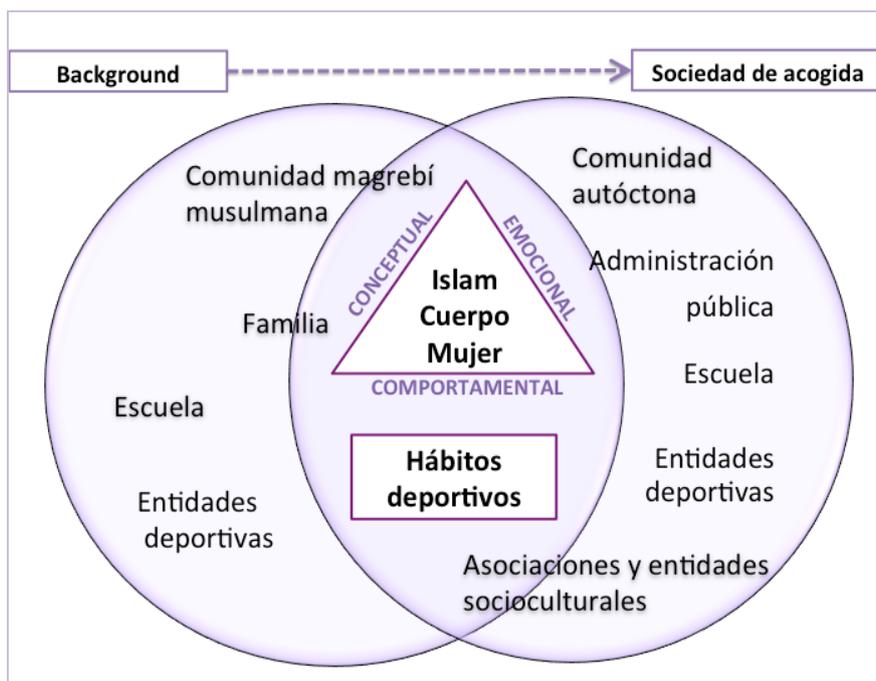


Figura 8. Modelo teórico del estudio

En la figura 8 se recogen todos los aspectos de forma gráfica: las tres dimensiones de las actitudes de las mujeres, sus hábitos deportivos, así como los factores y agentes sociales que pueden influir en la (re)construcción de dichas actitudes y hábitos, tanto en la situación actual en Cataluña como en su *background*. Asimismo, queríamos comprobar la trayectoria de la mujer en relación con el deporte, desde el país de origen hasta su llegada a la sociedad de acogida.

3.2. El objeto teórico de la investigación

Según Quivy & Campenhoudt (2004), es necesario construir un punto de conexión entre el objeto de estudio seleccionado y el trabajo de campo, que se centra en un análisis de datos que tiene que ser limitado. Este punto de conexión configura la operacionalización del estudio, o como lo llama Heinemann (2003) un "catálogo de variables".

Teniendo en cuenta todo lo que hemos señalado tanto en el estado de la cuestión como en el modelo teórico, hemos diseñado un "catálogo de variables" (Tabla 2), en el cual se han especificado los conceptos, las

dimensiones, las variables y los indicadores de nuestra investigación. La precisión de los indicadores ayuda a medir las dimensiones, dado que los indicadores "son manifestaciones, objetivamente detectables y mesurables, de las dimensiones del concepto" (Quivy & Campenhoudt, 2004: 120). Ni los conceptos ni las dimensiones pueden ser observables directamente, y por lo tanto no nos llevan a la realidad sin el planteamiento de indicadores que sirven tanto para observarla como para confrontarnos con ella (Quivy & Campenhoudt, 2004).

La operacionalización de este estudio parte de tres conceptos clave: las actitudes, los hábitos deportivos, y los agentes influyentes.

En relación con el concepto de actitudes, tal como se recoge en el estado de la cuestión, se han establecido las tres dimensiones que habitualmente las componen: la cognitiva, la afectiva y la comportamental. En relación con los hábitos deportivos, se han definido dos dimensiones: en el país de origen y en Cataluña, para ver cómo han evolucionado las formas de participación de un contexto a otro. En cuanto a los agentes influyentes, se han determinado otras dos dimensiones: las instituciones, por un lado, y los grupos de referencia, por el otro. En resumen, en la Tabla 3 se puede ver que los tres conceptos principales sobre los que gira este estudio están formados por varias dimensiones, que se componen de variables, subvariables e indicadores.

Los indicadores son los hechos que se comprueban empíricamente a través del trabajo de campo e indican hechos verificables, de los que se puede presumir que remiten a la existencia de un hecho no directamente observable (Heinemann, 2003). A continuación explicaremos cada concepto, sus dimensiones y sus variables.

Conceptos	Dimensiones	Variables	Subvariables	Indicadores
Actitudes	Cognitiva	Deporte	Efectos del deporte	Ventajas
				Desventajas
			Concepto	Definición
				Variedad de actividades deportivas conocidas
			Deporte y género	Conocimientos y creencias
		Islam	Práctica deportiva femenina	Conocimientos y creencias
			Vestimenta	
			Tipo de grupo	
		Cuerpo	Cuidado del cuerpo	Importancia y técnicas de cuidado corporal
			Belleza	Signos de belleza femenina
			Signos de belleza masculina	
	Autopercepción corporal		Descripción de sí misma	
	Afectiva	Deporte	Según tipo de deporte	Sentimientos y preferencias
		Islam	Vestimenta	
		Tipo de grupo		
Cuerpo		Satisfacción corporal		
Conductual	Intención	Declaración verbal	Tener la intención o no	
	Decisión	Plan de actuar (o no)	Actividad(es), sitio, manera, compañía y motivos	
Hábitos deportivos	En el país de origen	Infancia	Actividad física y deportiva fuera de la escuela	Actividad(es), sitio, manera, compañía, motivos y preferencias
			Educación física escolar	
		Juventud	Actividad física y deportiva	
	En Cataluña	Como inmigrante	Actividad física y deportiva	Actividad(es), sitio, manera, compañía, motivos y preferencias

Conceptos	Dimensiones	Variables	Subvariables	Indicadores
Agentes influyentes	Instituciones	Administración pública deportiva en Cataluña	Espacios	Conocimiento, descripción y opinión
			Programas de deporte y ofertas	
			Acogida	Trato en el caso de acudir a estos sitios
		Centros educativos	Espacios	Conocimiento, descripción y opinión
			Tipos de actividades	
			Profesorado	Descripción y opinión
		Entidades deportivas	Espacios	Conocimiento, descripción y opinión
			Programas de deporte y ofertas	
			Acogida	Trato en el caso de acudir a estos sitios
		Asociaciones y entidades socioculturales en Cataluña	Espacios	Conocimiento, descripción y opinión
			Programas de deporte y ofertas	
			Acogida	Trato en el caso de acudir a estos sitios
	Grupos de referencia	Familia	Práctica	Actividad(es), sitio, manera, compañía y motivos
			Mirada sobre la práctica femenina	Percepción de la mirada
		Comunidad magrebí musulmana	Práctica	Actividad(es), sitio, manera, compañía y motivos
			Mirada sobre la práctica femenina	Percepción de la mirada
		Población autóctona en general	Práctica	Actividad(es), sitio, manera, compañía y motivos
			Mirada sobre la práctica femenina	Percepción de la mirada
Otros grupos		Práctica	Actividad(es), sitio, manera, compañía y motivos	
		Mirada sobre la práctica femenina	Percepción de la mirada	

Tabla 2. Sistema de dimensiones, variables e indicadores

3.2.1. CONCEPTO 1: Actitudes

Son los posicionamientos que tiene la mujer hacia la práctica deportiva. Lo que siente, piensa, cree y hace o tiene disposición a hacer.

a) Dimensión 1.1: Componente cognitivo

Se refiere a las creencias, ideas y conocimientos de las mujeres entrevistadas sobre la práctica deportiva. Mediante esta dimensión podemos conocer cómo inciden las creencias religiosas y/o culturales en la participación o no en actividades deportivas. Asimismo, saber qué piensan ellas sobre el deporte en general y su práctica por una mujer o por una mujer musulmana. En esta dimensión nos centramos en tres variables: deporte, islam y cuerpo.

Variable 1.1.1: Deporte

Ver qué entienden las mujeres entrevistadas por la palabra deporte, cuáles creen que son los efectos -positivos o negativos- del deporte, y si hay actividades deportivas más adecuadas para mujeres y otras que no. Dentro de esta variable, hay tres subvariables: concepción de deporte, efectos del deporte y género.

Concepto de deporte: se refiere a lo que entienden las mujeres magrebíes musulmanas por deporte. Para ver si perciben el concepto deporte en su significado tradicional o bien como un significado adaptado a la aparición constante y actualizada de varios tipos de deporte. Asimismo, para aclarar el significado del concepto con las mujeres y quedar de acuerdo sobre el término del cual íbamos a hablar a lo largo de la entrevista.

Efectos del deporte: a través de esta subvariable, se quiere averiguar qué ventajas o desventajas tiene el deporte en opinión de las MMM, y averiguar asimismo los motivos para hacerlo o no.

Deporte y género: con esta subvariable queríamos saber si las mujeres creen que hay actividad física y deportes para mujeres y otros para hombres o no, y también comprobar hasta qué punto influyen las ideas

tradicionales de división de deportes por sexo en sus vidas en relación con el deporte.

Variable 1.1.2: Islam

Como hemos señalado más arriba, el islam es una religión que influye mucho en la vida cotidiana de quien cree en él. En relación con nuestro tema de estudio, se constata que esta religión condiciona la práctica deportiva femenina por el tipo de grupo o de vestimenta. A través de esta variable, queríamos averiguar el conocimiento y las creencias sobre lo que dice el islam respecto a la práctica deportiva de las mujeres, así como acerca del tema de la vestimenta y el tipo de grupo a la hora de hacer deporte. También su opinión personal sobre la posición del islam tanto sobre la práctica femenina como sobre las normas que pone para practicar deporte. Esta variable se compone de tres subvariables: vestimenta, tipo de grupo y práctica femenina.

Variable 1.1.3: Cuerpo

Como revela Fraisse (2002), para comprender las actitudes ante el deporte es necesario comprender también el papel del cuerpo: "La historia del deporte es paralela a la historia del cuerpo para las mujeres" (Fraisse, 2002: 21).

Dentro de la comunidad magrebí, el cuerpo femenino es el más controlado y sobre el cual se ha actuado para mantener los intereses de la cultura (Vernell, 2006). A través de esta variable queríamos saber qué percepción tiene la mujer de su cuerpo. Cuáles considera que son los códigos de belleza, si cree que una mujer guapa es una mujer gorda, podría decir que no necesita hacer deporte. También a través de esta variable queremos conocer si la mujer musulmana se cuida, cómo se cuida, el porqué de hacerlo y también qué entiende por el cuidado del cuerpo. Las subvariables de esta variable son: percepción corporal, símbolos de belleza y cuidado corporal.

b) Dimensión 1.2: Componente afectivo

Trata las emociones, las preferencias y los sentimientos que tiene la MMM respecto al deporte, la posición de la religión, las condiciones religiosas sobre la manera de participación, y también cómo se siente con su cuerpo. Mediante esta dimensión, si conocemos sus emociones y los motivos de sentir de una manera o de otra, podremos comprender mejor los aspectos que facilitan la participación de las MMM y le interesan, así como los que le causan dificultades y la alejan. Esta dimensión también nos ayuda a saber lo que ellas quieren, lo que prefieren y cómo se sienten haciendo deporte.

En esta dimensión, las variables también son: deporte, islam y cuerpo.

Variable 1.2.1: Deporte

Si les gusta hacer deporte, tipo de actividades preferidas y las emociones que les generan la práctica o no de deporte.

Variable 1.2.2: islam

Tipo de grupos preferidos dentro de las actividades deportivas -con o sin autóctonas, con o sin hombres- y tipo de vestimenta preferida a la hora de hacer deporte. Cómo se sienten o sentirían haciendo deporte en un grupo mixto, en un grupo femenino, con vestimenta o sin vestimenta religiosa.

Variable 1.2.3: Cuerpo

Es la percepción corporal de las mujeres, si están a gusto o no. Asimismo, se intentará saber el porqué de dicha autopercepción corporal.

c) Dimensión 1.3: Componente comportamental

Tanto la dimensión cognitiva como la afectiva nos pueden llevar a una cierta predisposición comportamental. Ésta se refiere a la intención de la mujer a actuar de una manera u otra, y a veces esta dimensión se afirma a través de una decisión de acción. Se divide en dos variables: intención y decisión.

Variable 1.3.1: Intención

Se trata de un propósito, una determinación o voluntad de hacer algo, y también es una idea que se persigue con una acción o comportamiento. A través de esta variable, queremos conocer qué intención tiene la mujer respecto a la práctica o no de deporte, respecto a la manera de hacerlo, el lugar, etc.

Variable 1.3.2: Decisión

Es la determinación y firmeza de la mujer para hacer o no deporte. Una firmeza en la manera de actuar. Es decir, que a través de esta variable se averigua qué plan de actuación tiene la mujer respecto a la práctica o no de deporte y a la manera de hacerlo.

3.2.2. CONCEPTO 2: Hábitos deportivos

Según varios estudios (González & Cornejo, 1993; Klein, 1978), entre otros, el mundo de los adultos suele tener sus raíces en la infancia de la persona, de modo que para comprender el comportamiento de las personas dentro de su entorno social, hay que estudiar su proceso individual desde la niñez hasta la adultez respecto al tema que se quiere estudiar. Así, cuando hablamos de la mujer magrebí musulmana que vive en Cataluña, debemos tener en cuenta sus dos contextos de referencia: el Magreb musulmán y Cataluña. Esto supone un proceso o una trayectoria de experiencias, en dos sitios y períodos, en que la mujer va adquiriendo y cambiando sus actitudes y hábitos. Entonces, dividimos este proceso en dos etapas importantes: en el país de origen (*background*) y luego en Cataluña (situación actual).

a) Dimensión 2.1: En el país de origen

En esta dimensión se recoge toda la información sobre experiencias y vivencias de la mujer entrevistada sobre el tema del deporte. Es viajar con ella a su niñez y a su juventud en el Magreb, analizando por separado estas dos etapas tan claramente diferenciadas socialmente: en edad escolar y en su juventud.

Variable 2.1.1: Infancia

En la infancia se van configurando constantemente actitudes positivas o negativas, favorables o desfavorables, hacia todo lo que nos rodea: un objeto, una persona o una situación. Como explica Castro:

Muchas de las actitudes básicas del ser humano se derivan de su experiencia personal, directa y temprana, que proporciona condiciones para la formación de actitudes positivas o negativas con carácter de estabilidad. Bajo este enfoque se destaca el papel del conocimiento o de la información en el desarrollo de actitudes. Resulta fácil comprender que en la medida en que se nos proporciona información concerniente a la conducta y/o actitudes de ciertos individuos, más fácil será el desarrollo de nuestra actitud hacia ellos (2003: 59).

Esta variable se divide en dos subvariables:

Actividad física y deporte fuera de la escuela. Lo que se refiere a la participación de la MMM cuando era pequeña en relación con los juegos y actividades deportivas; si practicaba o no, lo que practicaba, la manera, el espacio, el tipo de grupo, lo que le gustaba, etc. Son aquellos juegos y/o ejercicios físicos que hacía la mujer cuando era niña. Como explican García López *et al.* (2001: 18), "el juego es una actividad intrínsecamente motivadora y, por consiguiente, facilita el acercamiento natural y la práctica normalizada del ejercicio físico". Por eso, nos parece interesante conocer la actividad lúdica y física de la mujer. Esta subvariable se refiere a los juegos que practicaba la mujer fuera del espacio escolar cuando era niña. Porque en el juego existe una respuesta a diferentes situaciones vivenciales del niño o la niña, que ayuda a la inclusión tanto en el espacio escolar, como en el barrio o en las calles. Así que, tal como señalan García López *et al.*, (2001), jugar hace desarrollar en la niña -o en el niño- actitudes y hábitos sociales basados en ciertas normas y principios.

Educación física escolar. La escuela es un espacio muy importante, que puede influir en la construcción de las actitudes de los y las alumnas, debido a que tiene una función formadora en el ámbito del desarrollo personal del niño o la niña a distintos niveles: moral, actitudinal, etc. (Castro, 2003; Bolívar, 1995). Con esta subvariable, se quiere averiguar si iban o no al

colegio, y en el caso de las que iban, si tenían la asignatura de educación física, qué hacían, cómo, con quién, si les gustaba o no, el trato del o de la profesora, etc.

Variable 2.1.2: Juventud

Con esta variable se analiza si practicaba o no deporte, los motivos de práctica o no práctica, las formas de participación, las organizaciones en las que lo practicaba, etc., durante un período en que cambia el entorno social y nuevos agentes sociales, como las amistades, adquieren más importancia.

b) Dimensión 2.2: En Cataluña

A través de esta dimensión continuaremos viendo cómo evolucionan los hábitos deportivos de las mujeres en el país de acogida, donde se encuentran en una nueva situación, la de ser inmigrante, y todo lo que ello conlleva.

Variable 2.2.1: Como inmigrante

Inmigrar es desplazarse del país de origen a otro, por diferentes motivos. Ser inmigrante, persona "extranjera", en otra comunidad, con otro idioma, otra cultura y otra manera de pensar puede influir en los hábitos de la mujer musulmana de origen magrebí. A través de esta variable queríamos saber si la mujer musulmana magrebí en Cataluña hace o hacía -al llegar a Cataluña- deporte, cómo percibe ella la idea de hacer deporte en la sociedad de acogida, por qué lo hace o no, qué hace, cómo y dónde.

3.2.3. CONCEPTO 3: Agentes influyentes

Son las valoraciones o percepciones que efectúa la mujer sobre los posicionamientos, comportamientos o caracteres de las otras personas que la rodean dentro de la sociedad de acogida: la familia, la escuela, la comunidad magrebí, la comunidad autóctona, los grupos de iguales, etc. También su percepción sobre el comportamiento o posicionamiento de las instituciones en la sociedad de acogida y de los grupos de referencia respecto a su práctica o no.

Son los posibles factores o agentes que inciden en las actitudes y hábitos de las mujeres. Este concepto se divide en dos dimensiones: instituciones y grupos de referencia.

a) Dimensión 3.1: Instituciones

Son aquellos organismos que desempeñan una función de interés público o social. Asimismo, una institución puede referirse a una administración pública o a una organización, asociación o entidad sin ánimo de lucro, según el contexto. En algunos casos, es lo mismo hablar de una "institución" que de un "instituto" o de una "organización". Esta dimensión se divide en dos variables: administración pública y asociaciones o entidades.

Variable 3.1.1: Administración pública

Mediante esta variable, se pretende ver qué conocimiento tiene la mujer de los espacios y ofertas en deporte por parte de la administración pública, las formas de inscribirse y de participar, cómo las valora, hasta qué punto cree que este organismo la tiene en cuenta y cuál cree que es la percepción de esta institución respecto a que practique o no deporte. Y también cómo incide todo esto en las mujeres, adoptando unas nuevas actitudes y hábitos, cambiando las suyas, o reforzándolas.

Variable 3.1.2: Asociaciones y entidades

En esta variable se analiza el papel de las asociaciones de inmigrantes o de apoyo a inmigrantes, que son un espacio de encuentro y difusión de la cultura de estos colectivos. También pueden ser el vínculo entre las personas inmigrantes y la administración rompiendo estereotipos y dando a conocerse más de cerca (Hierro, 2008).

Estas entidades pueden ser un lugar de orientación cívica y de encuentro para las mujeres. Muchas de estas entidades les ofrecen cursos de idiomas para facilitar la comunicación, talleres de cocina, costura y formaciones para el fácil acceso al mundo laboral, y además, en algunos casos, organizan programas de deporte para estos colectivos, según sus necesidades y habilidades. En esta variable también pretendemos ver el conocimiento de

la mujer respecto a los programas de actividades deportivas que ofrecen algunas de estas asociaciones, qué opina de ellos, cómo los valora y cómo piensa que perciben el hecho de que practique o no deporte.

b) Dimensión 3.2: Grupos de referencia

Variable 3.2.1: Familia

Es la unidad social básica, en la que se establecen las normas de género o el modelo de roles entre mujer y hombre, según lo que le corresponda. Muchos estudios insisten en la importancia de las perspectivas y actitudes de los miembros de una familia, entre otros agentes sociales, en relación con la manera de actuar de la persona. Según Bourdieu (1992, citado en García Ferrando, Puig & Lagardera, 2005), es en la familia donde se generan aquellos sólidos procesos de socialización deportiva.

A través de esta variable queremos saber si los miembros de su familia hacen o no deporte, si cree que a la familia le gusta que las mujeres hagan o no deporte, cómo percibe su familia la participación femenina en deporte y si le recomendó hacerlo.

Variable 3.2.2: Comunidad magrebí

Otro agente social que puede influir en las actitudes y hábitos de las mujeres es la comunidad magrebí que vive en Cataluña, la cual puede ser un grupo de referencia así como de identificación para la mujer. A través del control social, este agente puede incidir tanto en las actitudes de la mujer ante el deporte como en su tipo de actuación. En esta variable queremos recoger el conocimiento de la mujer respecto a la comunidad magrebí que la rodea -si otros hombres o mujeres hacen deporte o no-, cuál cree que es su opinión ante la práctica deportiva femenina y si le recomendaron practicarla.

Variable 3.2.3: Comunidad autóctona en general

Es la comunidad catalana o española en general, la cual puede ser un grupo de referencia para la mujer magrebí musulmana así como un agente social

que incide en la persistencia, reconstrucción o cambio de sus actitudes ante el deporte y sus hábitos. A través de esta variable nos interesa saber cómo se siente la mujer si hay personas no magrebíes en el grupo en caso de hacer deporte, identificando la opinión de la mujer hacia la percepción de la sociedad de acogida respecto a si practica o no deporte, y cómo influyen en sus actitudes y hábitos, frenando o promoviendo su participación en deporte.

Variable 3.2.4: Otros grupos

Podremos encontrar otros grupos de referencia para la mujer no recogidos en las variables anteriores, que inciden en sus actitudes y hábitos.

Capítulo 4. Diseño metodológico

Este apartado trata sobre la metodología utilizada para la realización de la presente investigación.

En primer lugar, se presentan las técnicas aplicadas en este estudio: la entrevista en profundidad semiestructurada y su análisis de contenido, a la vez que se describe la muestra, que ha consistido en un estudio de casos. En segundo lugar, se explica detalladamente el desarrollo de esta investigación.

4.1. Técnicas de investigación y muestra

Para conocer las actitudes y hábitos de las MMM en Cataluña respecto al deporte, además de fijarse en las acciones de aquella persona también hay que saber el significado que dan a sus acciones. De acuerdo con esta concepción, nos parece que las técnicas de investigación más adecuadas para llegar al conocimiento a fondo de las mujeres magrebíes musulmanas, de sus actitudes respecto al deporte y sus hábitos deportivos son, en primer lugar, la entrevista semiestructurada en profundidad y, en segundo lugar, el análisis de contenido de dichas entrevistas. Por otra parte, en el presente estudio se han usado también métodos secundarios de exploración como la observación participante en un programa de actividad física para mujeres y en un grupo de discusión informal que se surgió durante la recopilación de datos.

4.1.1. La entrevista en profundidad semiestructurada

a) Características

Una entrevista consta de preguntas que nos ayudan a obtener información para resolver las preguntas centrales correspondientes a nuestra investigación (Heinemann, 2003).

Según Heinemann (2003), la entrevista en profundidad posibilita estudiar hechos no observables, actitudes, valores, creencias, motivos, emociones,

puntos de vista, opiniones, insinuaciones, valoraciones, emociones, etc. También permite preguntar por hechos pasados, trayectorias de vida, planes futuros y previsiones profesionales. Para Coakley (2001: 38) esta técnica de investigación es "el mejor método para entender cómo la gente define situaciones, se crea una identidad y lleva decisiones sobre su manera de actuar".

Se trata de una técnica ya usada en otros estudios del mismo ámbito como el de Ayuste *et al.* (2007). Por entrevistas en profundidad entendemos las que van dirigidas a la comprensión de la perspectiva que tienen los y las informantes respecto de algún tema a partir de sus vidas, experiencias o situaciones, tal y como las expresan con sus propias palabras (Taylor & Bogdan, 2009; Heinemann, 2003). Sus informaciones son la materia prima del trabajo de investigación, Taylor & Bogdan señalan:

Las entrevistas en profundidad se dirigen al aprendizaje sobre acontecimientos y actividades que no se pueden observar directamente. En este tipo de entrevistas nuestros interlocutores son informantes en el más verdadero sentido de la palabra. Actúan como observadores del investigador, son sus ojos y oídos en el campo. En tanto informantes, su rol no consiste simplemente en revelar sus propios modos de ver, sino que deben describir lo que sucede y el modo en que otras personas lo perciben (2009: 102).

Basándonos en Sampieri, Collado & Baptista (2007), la entrevista en profundidad se divide, según el grado de estructuración, en tres: no estructurada, semiestructurada y estandarizada.

Cuando se realiza de forma semiestructurada, la entrevista consiste en una conversación cara a cara, entre iguales, y no un intercambio formal de preguntas y respuestas. Una de sus características es la flexibilidad y el ambiente dinámico entre la persona entrevistadora y la entrevistada. Concede bastante libertad a ambas, y permite obtener una gran cantidad de información y discutir los temas relevantes de la entrevista (Taylor & Bogdan, 2009; Heinemann, 2003; Corbetta, 2003).

Por otra parte, esta técnica posibilita que la persona entrevistada explique mediante sus propias palabras sus experiencias, sin que sus respuestas sean condicionadas. Este tipo de entrevistas permite conocer a la gente y

comprender lo que quiere decir, creando un ambiente en el cual es muy probable que se exprese libremente (Taylor & Bogdan, 2009; González, 1997; Corbetta, 2003). Taylor & Bogdan señalan:

Según nuestro propio punto de vista, mediante la entrevista el investigador hábil logra por lo general aprender de qué modo los informantes se ven a sí mismos y a su mundo, obteniendo a veces una narración precisa de acontecimientos pasados, y de actividades presentes, y casi nunca predicen con exactitud la manera en que un informante actuará en una situación nueva (2009: 111).

La entrevista en profundidad semiestructurada se basa en un guión con preguntas sobre las que se quiere profundizar dentro de la entrevista. El o la entrevistadora puede enfocar la conversación como quiera, plantear las preguntas de la manera que considere más oportuna y conveniente para los objetivos de la entrevista a la persona que tiene delante, explicar el significado de aquello que no se comprenda bien y pedir más aclaraciones o profundizaciones (González, 1997; Olaz, 1998; Heinemann, 2003; Corbetta, 2003).

Como cualquier método de investigación, la entrevista en profundidad semiestructurada tiene sus limitaciones, que la o el investigador debe tener presentes. En primer lugar, se puede dar una situación de discrepancia entre lo que se dice y lo que realmente se hace, que produce falsificaciones, engaños, exageraciones o distorsiones. Asimismo, no hay que dar por sentado que lo que una persona dice en la entrevista es lo que cree realmente o lo que dice en otras situaciones, ya que hay un gran hueco entre los dichos y los hechos (Taylor & Bogdan, 2009; Heinemann, 2003). En segundo lugar, la relación entre las dos personas -entrevistadora y entrevistada- puede afectar a la validez y fiabilidad de las respuestas (Taylor & Bogdan, 2009; González, 1997; Heinemann, 2003).

Otra limitación puede ser que las y los entrevistadores no comprendan bien el lenguaje de las y los informantes, ya que no tienen la oportunidad de estudiarlo en su uso común; o puede deberse a la influencia de diferencias sociales, de raza, edad, sexo, estatus, etc. (González, 1997; Corbetta, 2003).

A pesar de estas limitaciones, esta técnica continúa considerándose especialmente útil para conocer y comprender la vida social, siempre teniendo en cuenta y siendo conscientes de sus limitaciones e intentando evitar o minimizar tales efectos (Taylor & Bogdan, 2009; González, 1997; Heinemann, 2003). Para ello, es especialmente importante la preparación de la entrevista, tal y como se describe a continuación.

b) El guión y la preparación de la entrevista

El guión o la guía de entrevista se usan para asegurarse de que todos los temas importantes sean explorados con cada uno de los o las informantes. Se trata de una lista de áreas generales que deben cubrirse con cada informante. Sirve como recordatorio de las preguntas que se quieren plantear (Taylor & Bogdan, 2009; Heinemann, 2003).

En la entrevista en profundidad semiestructurada se requiere un guión que recoja los temas que se quieren tratar a lo largo de la entrevista. No obstante, el modo de ordenar las preguntas y de formularlas queda a la libre decisión y valoración de la persona entrevistadora. Este guión puede tener distintos grados de detalle (Corbetta, 2003). El o la entrevistadora podrá añadir una pregunta a la hora de hacer la entrevista si la situación lo requiere. Para Olaz (1998: 20): "El diseño del guión es quizás una de las fases más frágiles y que más puede comprometer el contenido, alcance y dimensión de las posteriores conclusiones que se realicen". Para Olaz (1998), el guión es un fin, más que un medio, que llevará a la interacción entre la persona entrevistadora y la entrevistada.

El guión de la entrevista en profundidad semiestructurada se configura a partir de las cuestiones que se quieren estudiar en el proyecto de investigación, como explica Vallés:

El guión de las entrevistas en profundidad contiene los temas y subtemas que deben cubrirse, de acuerdo con los objetivos informativos de la investigación, pero no proporciona las formulaciones textuales de preguntas ni sugiere el orden de respuestas. Más bien se trata de un esquema con los puntos a tratar, pero que no se considera cerrado y cuyo orden no tiene que seguirse necesariamente (1997: 204).

En el guión se pueden encontrar diversos tipos de preguntas, ya sea a través de listas de escalas, de fichas, o de fotografías, como en el caso del presente estudio, en que también se han utilizado imágenes para recoger la opinión respecto a la actividad deportiva y la imagen corporal de las mujeres que se podían observar (véase el anexo "Guión de la entrevista": 445). Según Taylor & Bodgan (2009), las imágenes pueden ser un instrumento que aporta comprensión sobre lo que es importante para la persona entrevistada y sobre la manera en que se percibe a sí misma y a otra gente, y también sobre sus preferencias.

Junto al guión, uno de los aspectos más relevantes que debe procurar la persona entrevistadora es evitar tanto como sea posible influir o condicionar a la persona entrevistada y facilitar la comunicación, dejando fluir el punto de vista único y profundo de la persona entrevistada. Como dicen Hernández Sampieri *et al.* (2007: 223) "el experto -dentro de una entrevista- es el entrevistado, por lo que el entrevistador debe escucharlo con atención y cuidado".

Para ello, el o la entrevistadora debe reunir algunos rasgos para llevar a cabo una buena y enriquecedora entrevista, tal y como recoge Corbetta (2003):

- Características socioculturales: según la población que se quiere estudiar, es conveniente considerar el perfil más adecuado de la persona que realiza la entrevista. Para ello es necesario tener en cuenta las características de género, clase social -mejor que sea superior a la del o la entrevistada, pero no demasiado-, la edad -mejor intermedia-, la raza o etnia -mejor de la misma-, y el idioma -mejor que hable el del o la informante.

En este estudio, el hecho de que la investigadora pudiera hablar de mujer a mujer en la lengua materna de las entrevistadas, además de compartir su origen cultural y religioso, ha permitido, sin duda, facilitar la comunicación y llegar a crear el clima de confianza necesario para abordar aspectos que de otra forma hubiera sido especialmente difícil tratar.

- Expectativas: el o la entrevistadora se puede encontrar con informantes indecisos o inseguros a la hora de responder algunas preguntas sobre las que no tienen una opinión clara. En este caso, la persona que entrevista juega un papel muy importante, dándoles tiempo para que puedan aclarar sus ideas y decir lo que creen en realidad.

En este estudio se ha procurado que las mujeres, en caso de tener dudas, buscaran ellas mismas las posibles opciones y si no tenían una opinión clara o no la conocían, se procuraba tranquilizarlas para que no se sintieran incómodas.

- Motivaciones: la o el entrevistador debe estar activo y atento a lo que pregunta o pide la persona entrevistada a lo largo de la charla. Estar presente con todos los sentidos. Asimismo, estar convencido de la importancia de su trabajo de investigación.
- Preparación: debe estar preparado sobre la manera de hacer la entrevista, cómo empezarla y terminarla, la duración, la importancia de explicar los objetivos de la investigación, la formulación del guión, el acceso al campo de trabajo, etc.

En todos los casos se tuvo en cuenta la disponibilidad de la interlocutora, realizándose la entrevista en el momento y lugar que prefiriera la participante en el estudio -siempre y cuando fuera adecuado para la comunicación-, y se le explicaron los objetivos y la duración aproximada de la entrevista. Por otra parte, previamente también se le consultó la posibilidad de realizar una grabación de voz para obtener así su permiso y, en caso que no lo diera, tomar notas.

4.1.2. El análisis de contenido

Una vez realizadas las entrevistas, el siguiente paso ha sido su correspondiente análisis de contenido, que es una técnica de investigación idónea para comprender e interpretar el contenido de textos, fotos, vídeos, etc. (Heinemann, 2003). En este caso, los textos de las entrevistas

cualitativas son el objeto de interpretación, comprensión y valoración en esta técnica.

Es una técnica muy útil para el análisis de documentos de una manera organizada, rigurosa y sistemática, que sirve también para estudiar los elementos implícitos, no verbalizados. Asimismo, permite que la persona investigadora se distancie de una manera clara de las interpretaciones espontáneas. También posibilita un mayor control de la exactitud de los datos, la fiabilidad y la objetividad (Quivy & Campenhoudt, 2004; Heinemann, 2003).

Por otra parte, el análisis de contenido también conlleva algunos inconvenientes y dificultades. Primero, sólo por el hecho de transcribir las entrevistas, se pueden producir falsedades en la interpretación que resultan difíciles de detectar. Asimismo, muchas veces se carece de la base teórica sobre cómo pasar las palabras transcritas a estructuras de conocimientos, valores, etc. Por otra parte, debe tenerse en cuenta que el análisis de contenido no es sólo informarse de lo que se dice, sino también, y sobre todo, obtener significado a través de las interpretaciones, valoraciones, intenciones, etc., siendo este un paso en el que el o la investigadora debe tener especial cuidado y actuar con minuciosidad, tal y como se describe a continuación.

Según Taylor & Bodgan (2009), el análisis de datos es un continuo en el desarrollo de la investigación cualitativa. No obstante, los pasos fundamentales son el análisis, la captación y la interpretación de los datos.

En el análisis de contenido, el o la investigadora debe estructurar el conjunto de informaciones que fueron recogidas de una manera coherente y significativa para extraer un significado relevante en relación con el tema que se investiga, es decir dar sentido a los datos obtenidos. No se trata sólo de analizar la información, sino también de organizarla estableciendo modelos, categorías y unidades descriptivas. También implica interpretarla explicando los modelos descriptivos y buscando relaciones entre las dimensiones descriptivas (Denzin & Lincoln, 2005; Sandin, 2003).

En cada investigación se desarrollan unos modos propios para analizar los datos cualitativos -según los enfoques de la investigación-. En el presente estudio, se orienta hacia el desarrollo de una comprensión en profundidad de las mujeres musulmanas magrebíes que viven en Cataluña y sus actitudes respecto al deporte y hábitos. Logramos dicha comprensión en sus propios términos mediante la descripción y la teoría usando conceptos sociológicos. Según Taylor & Bogdan:

En la investigación cualitativa, los investigadores analizan y codifican sus propios datos. El análisis de los datos es un proceso dinámico y creativo. A lo largo del análisis, se trata de obtener una comprensión más profunda de lo que se ha estudiado, y se continúan refinando las interpretaciones. Los investigadores también se abrevan en su experiencia directa con escenarios, informantes y documentos, para llegar al sentido de los fenómenos partiendo de los datos (2009: 159).

Para Taylor & Bogdan (2009), el análisis de contenido implica tres fases diferenciadas. La primera es de descubrimiento en progreso: es la etapa de identificación de temas y desarrollo de conceptos y proposiciones para definir las unidades de análisis. En esta fase los textos se separan en segmentos o unidades de significado.

La segunda fase consiste en la disposición y transformación de datos, e incluye la codificación de éstos y el refinamiento de la comprensión del tema de estudio. Es el momento en el cual se examina cada unidad de datos para identificar aquellos indicadores que serán útiles para el estudio.

En la tercera y última fase del análisis de contenido, se juntan las unidades que forman parte de un mismo indicador, en una tarea de síntesis y agrupamiento. En esta fase, el investigador o investigadora trata de relativizar sus descubrimientos, es decir, de comprender los datos en el contexto en que fueron recogidos. Así se obtendrán los datos de una manera más ordenada, que facilita su comprensión, valoración e interpretación, y ayuda a la buena elaboración de conclusiones.

4.1.3. Muestra

Como en el presente estudio no se pretende llegar a resultados representativos o que describan las características de todo el colectivo de mujeres magrebíes musulmanas, se ha considerado que la muestra intencional, de carácter no aleatorio, es la manera más apropiada para abordar la investigación.

a) Características del muestreo intencional

Para la selección de los casos que se querían estudiar se ha usado un muestreo intencional, lo que Heinemann (2003) llama muestreo de casos típicos. Para ello se han elegido unos criterios necesarios y convenientes para los fines que persigue nuestro trabajo de investigación. Como explica González (1997), el interés del muestreo intencional consiste en la selección de casos ricos en información para estudiarlos en profundidad. Según Heinemann:

Al elegir casos típicos el científico extrae del universo objetos que, según sus conocimientos, supone que pueden ser un reflejo del universo. Es el científico quien realiza la selección de los objetos para analizar. El procedimiento se utiliza principalmente cuando se realizan recopilaciones cualitativas con un número pequeño de casos (2003: 221).

Existen varias estrategias de muestreo intencional, y todas ellas son procedimientos para alcanzar casos que poseen mucha información cualificada sobre el tema que se esté estudiando. En el presente estudio se ha utilizado la estrategia del muestreo de "bola de nieve" o "en cadena", que se emplea en poblaciones especiales o de difícil acceso. Los y las informantes iniciales llevan a la persona investigadora a otros y otras informantes. Es una estrategia de aproximación para ubicar a participantes que por distintos motivos resultan de difícil localización (González, 1997).

El sistema de "bola de nieve" consiste en identificar a las personas que se incluirán en la muestra a partir de los mismos sujetos entrevistados. Se inicia con pocos individuos que cumplen con los aspectos que se exigen en la investigación, y éstos llevan a la persona entrevistadora a localizar otros individuos con características idénticas. Conforme avanza la investigación el

número de informantes va creciendo en cadena, por eso se llama "bola de nieve".

Sin embargo, este sistema tiene el inconveniente de que puede conducir a las personas más activas socialmente y más visibles -incluso en ámbitos restringidos-. Además, existe el riesgo de que la cadena de identificación lleve a vías muy específicas. Por eso, los criterios de la muestra que se quiere estudiar se deben plantear bien y tenerlos presentes (Corbetta, 2003).

b) Criterios para la selección de participantes

Para la selección de participantes se ha tenido en cuenta, como criterio principal, la predisposición inicial de la MMM hacia la práctica deportiva y su forma de participación o no en deporte: las que hacen deporte de modo particular, las que lo hacen en una entidad y las que no hacen. No obstante, no ha sido el único criterio de selección, ya que también se han tenido en cuenta aspectos de especial interés para este proyecto, que tienen que ver con las MMM y su estancia en Cataluña y suelen ser considerados como muy relevantes en los estudios de hábitos deportivos, ya que pueden incidir en las actitudes de las mujeres. Estos criterios han sido:

- *Situación socioeconómica y laboral* (trabaja, no trabaja o tiene un trabajo inestable): como revelan las investigaciones sobre hábitos deportivos, la situación socioeconómica es una variable especialmente relevante en la práctica o no práctica deportiva. En el caso de las mujeres, además, el hecho de tener que combinar trabajo remunerado con las tareas domésticas, incide especialmente en su vinculación con el deporte.

- *Nivel de estudios* (analfabeta, nivel bajo, nivel superior): al igual que en el criterio anterior, el nivel de estudios es una variable que incide especialmente en los hábitos deportivos de la población.

- *Región de procedencia* (de una zona urbana o rural): en el caso de la inmigración proveniente del Magreb, también es necesario distinguir entre su región de procedencia, ya que el *background*, como se ha descrito en el primer capítulo del estado de la cuestión, puede ser muy diferente.

- *Situación familiar* (casada o soltera, con hijos o sin hijos): es un criterio muy importante en el presente estudio, ya que ser madre implica más responsabilidades y tareas, y a veces puede dificultar dedicarse a otras actividades. Asimismo, la presencia del marido en la vida de la mujer puede facilitar o bien dificultar la práctica de deporte.

- *Expresión de religiosidad a través de la vestimenta* (lleva o no): la decisión de ponerse o no la vestimenta religiosa es un aspecto muy importante por las implicaciones que conlleva en relación con el cuerpo y su forma de relacionarse en grupos mixtos y, por lo tanto, en la forma de ver y vivir la práctica deportiva en la sociedad de acogida.

- *Idioma* (si se defiende o no): conocer o no alguna de las lenguas vehiculares presentes en la sociedad de acogida es un elemento que se considera especialmente relevante para la participación o no en ella y acceder a los servicios del entorno, así como para relacionarse con otras personas que no forman parte de la comunidad magrebí.

Otras características no se han incluido como criterios por tratarse de categorías menos relevantes para el estudio o bien porque se ya incluyen a través de otras, como por ejemplo: la edad, pues el estado civil y la situación familiar inciden más en su realidad cotidiana aunque, como se ha indicado anteriormente, según datos de IdesCat (2012) el 58% del total de los y las magrebíes en Cataluña tiene entre 20 y 49 años, edades que coinciden con las de las participantes en el estudio; la generación, ya que la mayoría de MMM en Cataluña aún son mujeres de primera generación; los años de residencia en Cataluña, puesto que se considera más relevante la habilidad para hablar castellano y el nivel de estudios; y, finalmente, tampoco se ha tenido en cuenta específicamente la nacionalidad, ya que se considera más relevante la región de procedencia.

Características	Opciones
Forma de participación	Practica de una manera particular
	Practica en una entidad
	No practica
Situación de riesgo de exclusión social	Trabaja C. S. Media/Alta
	No trabaja / trabajo inestable C. S. Media/Baja
Región de procedencia	Urbana
	Rural
Situación familiar	Casada con hijos o hijas
	Soltera sin hijos o hijas
Religiosidad	Con vestimenta religiosa
	Sin vestimenta religiosa
Nivel de estudios	Con estudios
	Sin estudios / estudios básicos
Idioma	Se defiende
	No se defiende

Tabla 3. Criterios para la selección de participantes

Teniendo en cuenta estas características, se ha entrevistado a treinta mujeres magrebíes musulmanas, del área metropolitana de Barcelona, de entre 25 y 50 años, de primera generación, la mayoría con responsabilidades familiares y casadas, que llevan entre 5 y 20 años en Cataluña. Diez de ellas practican deporte de modo particular (en casa o al aire libre), diez acuden a una entidad o institución -en programas deportivos en asociaciones y entidades socioculturales o gimnasios-, y diez no practican ningún tipo de deporte.

Mujeres participantes	Forma de práctica			Situación laboral y social		Región de procedencia		Situación familiar		Religiosidad		Nivel de estudios		Idioma	
	Practica de una manera particular	Practica en una entidad	No practica	Trabaja C.S.Medio /Alta	No trabaja / trabajo inestable C.S.Medio/Baja	Urbana	Rural	Casada Con hijos	Soltera Sin hijos	Con vestimenta	Sin vestimenta	Con estudios	Sin estudios / Estudios básicos	Se defiende	No se defiende
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Salma (ND)		X		X	X		X		X		X 5			X
2	Fatiha (ND)		X		X		X	X		X		X 5		X	
3	Atika (DP)	X			X	X		X		X		X 6			X
4	Amina (DP)	X			X		X	X		X		X 5		X	
5	Layla (DG)		X		X	X		X1			X	X 6			X
6	Nadia (ND)		X	X			X	X 1			X		X		X
7	Hala (DP)	X			X	X		X		X		X 5		X	
8	Asmae (DG)		X		X	X			X	X		X 6		X	
9	Wafae (ND)		X		X		X	X			X	X 5			X
10	Samira (DP)	X			X	X		X 2		X		X 6		X	
11	Aicha (DG)		X		X		X		X 4		X	X 5		X	
12	Zohra (ND)		X	X				X		X			X	X	
13	Fahima (ND)		X		X	X		X		X			X		X
14	Mounira (ND)		X		X	X		X		X		X 5			X
15	Hakima (DP)	X			X		X	X		X			X		X
16	Aya (DP)	X			X	X		X			X	X 5		X	
17	Bakhta (DP)	X			X		X	X		X			X	X	
18	Kelthoum (ND)		X	X		X		X 2		X		X 5		X	
19	Hanae (ND)		X		X	X		X 3			X	X 6		X	
20	Zinab (DG)		X		X	X		X			X		X	X	
21	Naima (DP)	X			X	X			X		X	X 5		X	
22	Bouchra (DP)	X			X	X		X 1		X			X	X	
23	M23_DP	X			X	X		X		X			X		X
24	Fatima (DAS)		X		X		X	X		X			X	X	
25	Mimouna (DAS)		X		X		X	X		X		X 5		X	
26	Houda (ND)		X		X	X		X		X		X 6		X	
27	Rabiaa (DAS)		X		X	X		X		X		X 5		X	
28	Mouna (DAS)		X		X		X		X		X	X 6		X	
29	Fatma (DAS)		X		X	X		X 2		X		X 5			X
30	Mbarka (DAS)		X		X		X	X		X		X 6			X
	Practica de una manera particular	Practica en una entidad	No practica	Trabaja C.S.Medio /Alta	No trabaja / trabajo inestable C.S.Medio/Baja	Urbana	Rural	Casada Con hijos	Soltera Sin hijos	Con vestimenta	Sin vestimenta	Con estudios	Sin estudios / Estudios básicos	Se defiende	No se defiende
	Forma de práctica			Situación laboral y social		Región de procedencia		Situación familiar		Religiosidad		Nivel de estudios		Idioma	

1: sin presencia del hombre; 2: sin hijos e hijas; 3: esposo europeo; 4: novio español; 5: ESO; 6: universidad

Tabla 4. Características de la muestra

4.2. Desarrollo de la investigación

En cualquier investigación se exige que la persona investigadora se posicione y tome una serie de decisiones no sólo durante el diseño del proyecto y al principio del proceso de investigación, sino también, durante y al final del estudio. Diversos trabajos que tratan temas de metodología de investigación social subrayan que dicho proceso puede ser flexible y no lineal, es decir, que el o la investigadora se adapta a las circunstancias que pueden ocurrir durante la investigación y en el contexto donde se realiza.

Partiendo de esta perspectiva, en diferentes fases del presente estudio se han ido tomando decisiones y haciendo los cambios necesarios para poder responder a las preguntas planteadas. A continuación se describen las fases del desarrollo de la investigación, indicando el modo de recogida de datos y el estudio de contenido realizado para analizarlos.

4.2.1. Familiarización de la investigadora: observando a MMM haciendo deporte

La presente investigación se ha iniciado con la incorporación de la investigadora a programas de actividades deportivas para mujeres con presencia de MMM, como el proyecto "Bellugant-nos"¹⁹ o "Amb forma de dona". Los objetivos principales de dicha participación han sido familiarizarse con el objeto de estudio, tal y como recomiendan Quivy & Campenhoudt (2004) Para ello, se ha realizado una observación participante exploratoria en el programa "Amb forma de dona".

La observación participante es una de las técnicas de recopilación de datos desde el campo del suceso, en que la o el observador también toma parte. "La intensidad de la participación puede ir desde 'una participación meramente pasiva' en el suceso hasta desempeñar un papel definido en el campo de actuación y, por tanto, ser necesariamente parte activa del suceso" (Heinemann, 2003: 144).

En esta fase, se ha podido experimentar el hecho observado, lo que ayudó a interpretar el suceso de manera más adecuada. También sirvió para acceder

¹⁹ Se describe en el apartado "Iniciativas para la promoción de la práctica deportiva de la MMM".

a algunas de las MMM a quienes se entrevistó, y para elaborar el guión de entrevista: "Este tipo de guía es útil cuando el investigador ya ha aprendido algo sobre los informantes a través del trabajo de campo, entrevistas preliminares u otra experiencia directa" (Taylor & Bogdan, 2009: 114).

Esta fase se ha desarrollado dentro del programa de actividad física "Amb forma de dona"²⁰, en el cual participaban mujeres magrebíes musulmanas entre otras mujeres del barrio. Es un proyecto organizado por Poble-sec per a Tothom, una de las entidades sociales de la Coordinadora d'Entitats del Poble Sec²¹.

Las inmigrantes del barrio se caracterizan, generalmente, por una situación de precariedad, con trabajo inestable -en paro, trabajo por horas, etc.-, generalmente en el ámbito doméstico, sin darse tiempo a ellas mismas ni intentar acercarse o conocer bien su entorno. Se mueven dentro del barrio y se comunican con la gente del mismo según sus necesidades. Además, no dan mucha importancia a la cuestión del idioma, por ejemplo, o a conocer la cultura de la sociedad de acogida, lo que las lleva a una situación de riesgo de exclusión social (Poble-sec per a Tothom, 2011).

El programa se desarrolla una vez a la semana durante una hora: los martes de 17.30 h a 18.30 h, en el Centro Cívico el Sortidor²², que se encuentra en el mismo barrio. La actividad se realizaba dentro de una sala cerrada, que normalmente tiene un uso polivalente -con múltiples usos-. La habitación adyacente a la sala, que servía de vestuario para las mujeres, era también el almacén en el cual el centro cívico guarda el material.

Si bien el curso anterior se había utilizado una instalación deportiva -un pequeño pabellón de baloncesto-, la disponibilidad horaria y las condiciones económicas empujaron a la organización a realizar el cambio, hecho que se ha podido observar en otros programas similares (Soler, 2009, 2010). En muchas ocasiones, los programas deportivos dirigidos a mujeres se tienden

20 "Poble-sec per a Tothom" es el área social de la Coordinadora d'Entitats del Poble Sec, y tiene como objetivo fundamental favorecer la convivencia dentro del barrio y trabajar sobre la inclusión social. Desde su proyecto "Pla d'acollida" se decidió impulsar "Amb forma de dona", un programa de actividad física a través del cual las mujeres del barrio, entre ellas magrebíes musulmanas, pueden compartir un espacio común, intercambiar vivencias y, sobre todo, interactuar y conocerse.

21 Poble Sec es uno de los barrios de la ciudad de Barcelona con más inmigrantes, ya que representan más del 28% de la población total que vive en él, siendo el Magreb (Marruecos en particular) una de las procedencias más destacadas, y donde las mujeres representan casi el 38,22% de este colectivo.

22 Se puede encontrar más información sobre el centro en la página web: www.bcn.cat/ccelsortidor.

a situar más en los centros cívicos u otras instalaciones de tipo similar que en espacios deportivos propiamente.

Había alrededor de veinte mujeres inscritas, pero no todas venían a la actividad. Todas las participantes se caracterizaban por la irregularidad, si bien unas cuatro acudían a la mayoría de sesiones -dos de ellas magrebíes-. Cuando venían, no siempre iban con la ropa más adecuada para hacer actividad -chanclas, botas, tejanos...-, pero realizaban igualmente los ejercicios.

A lo largo del programa, la investigadora, también musulmana magrebí, asistió a más del 85% de las sesiones -un total de 15-, rellenando después de cada una de ellas una ficha de observación y elaborando un diario.

Durante la actividad, la observación se centraba en aspectos como: la comunicación y la interacción entre las mujeres, la vestimenta, el tipo de grupo, la percepción de las actividades y la relación con su cuerpo, entre otros. También se aprovechaba para charlar con ellas, ya fuera en castellano, francés o árabe, de modo que la posibilidad de expresarse en su propio idioma, permitía una proximidad y una conversación mucho más extensa y profunda.

4.2.2. Realización de las entrevistas: un momento clave

Para la localización de las participantes en el estudio, en primer lugar se aprovecharon contactos personales. En este caso se pidió a amigos y amigas la facilitación de contactos de algunas conocidas y/o familiares suyas con el perfil que se necesitaba, de modo que así se pudo contactar con 5 participantes. Así también mediante el diálogo con los responsables de las mezquitas y las asociaciones de inmigrantes y entidades de apoyo a inmigrantes, ha sido posible encontrar a 15 participantes más. Posteriormente, sin embargo, para encontrar el perfil de mujeres requerido según los criterios de selección de la muestra y para conseguir informantes con información enriquecedora, la investigadora buscó también informantes en los espacios públicos, como el río Besós en Sta. Coloma de Gramanet o en parques públicos, donde muchas magrebíes se dedican a hacer deporte sin llamar la atención, con su ropa religiosa y bambas, consiguiendo así 6

participantes más. Finalmente, mediante bola de nieve, y a partir de las propias mujeres ya entrevistadas, se contactó con 4 mujeres más.

La investigadora contactó en persona -o con una llamada telefónica- con cada mujer, para concretar el objetivo del encuentro y el tema sobre el que se quería hablar, así como para garantizar el anonimato, hecho que fue especialmente importante en algunos casos. Además, se procuraba elegir a personas que cumplieran los aspectos que Gorden (citado en Vallés, 1997), considera que se deben tener en cuenta para seleccionar adecuadamente a las participantes del estudio: quién tiene la información más relevante; quién es más accesible; quién está más dispuesta a informar; quién es más capaz de comunicar la información con precisión.

Si la persona en cuestión aceptaba, se concretaba la cita en un entorno adecuado para ellas y para la entrevista, de modo que se les dejaba escoger el sitio y el momento, explicándoles la necesidad de que fuera en un ambiente tranquilo y cómodo para poder realizar bien la entrevista.

Entre las entrevistadas, las hubo que se sintieron honradas por haber sido entrevistadas, y también otras que al principio no aceptaron y sólo con el apoyo y ánimo de personas próximas acabaron por hacerlo. Por otra parte, también se percibió la necesidad de justificar el interés del estudio y cómo podía acabar repercutiendo en su día a día, ya que podía facilitar la elaboración de estrategias para promover la práctica deportiva teniendo en cuenta sus ideas y experiencias.

Durante la entrevista, la investigadora empezaba presentándose -nombre e institución-, luego se explicaban los objetivos del trabajo, y se volvía a garantizar el anonimato y a solicitar nuevamente autorización para grabar la entrevista, aunque ya lo hubiera autorizado en el primer contacto.

Por otra parte, debe señalarse que durante la realización de una de las entrevistas se formó un grupo de discusión informal, lo que la investigadora aprovechó para el desarrollo de su estudio. A pesar de que la organización del grupo de discusión no fue intencional, y surgió de una manera espontánea e informal, ha sido riguroso para la investigación.

La entrevista se basa en un acto social humano que ejercen las personas en general que es la conversación. Por ello, se procuró crear el ambiente más adecuado posible. Muchas de las entrevistas se hicieron en las casas de las entrevistadas, de modo que, como indica la costumbre, se llevó fruta o alguna cosa para no entrar con las manos vacías. Y si la entrevista se realizaba en alguna cafetería, se procuraba invitar a las mujeres para que se sintieran acogidas. En la mayoría de casos, se elegía el momento en que no estaban las y los niños, o cafeterías de ambiente tranquilo.

4.2.3. Análisis de contenido: transcripción, codificación y descodificación de datos

Una vez realizadas las entrevistas, se ha llevado a cabo el análisis e interpretación de la información recogida. El procedimiento desarrollado ha sido el siguiente: primero traducción y transcripción y luego codificación y al final descodificación.

Todas las entrevistas han sido traducidas del dialecto árabe magrebí al castellano. Asimismo, la transcripción se realizó mediante el programa "Express Scribe", que incluye para su uso, un set de pedales, el cual facilita la tarea de transcripción (Figura 9).

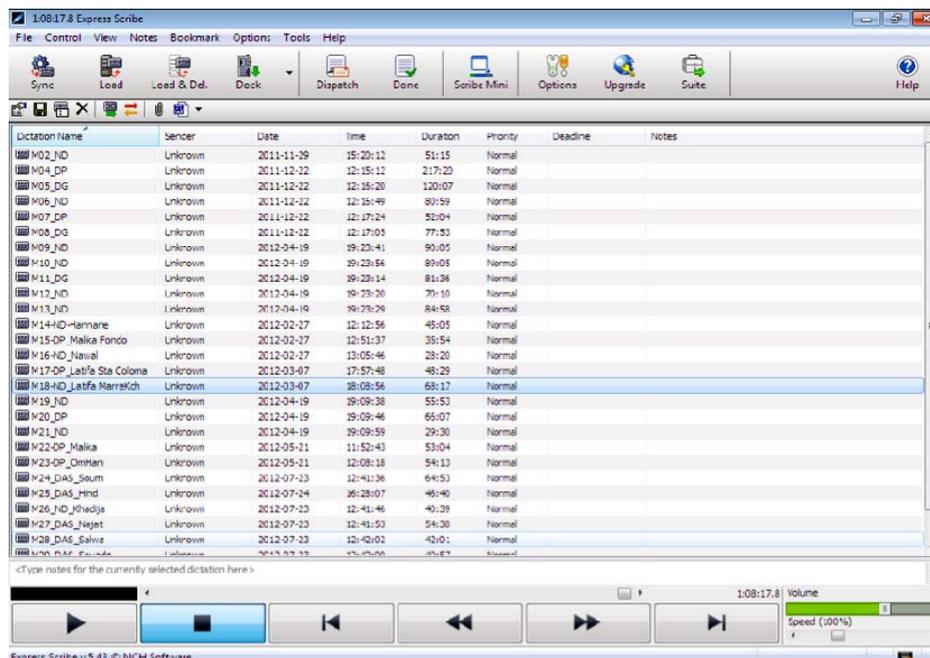


Figura 9. El programa "Express Scribe"

Partiendo de las preguntas de la investigación y siguiendo la estructura del “catálogo de variables” (Heinemann, 2003), se ha podido preparar el sistema de codificación del contenido de la transcripción de las entrevistas. Esta categorización nos ha permitido clasificar la información de cada entrevista en cada uno de los tres bloques en los cuales se divide el “catálogo de variables”: actitudes, hábitos deportivos y agentes sociales. Es precisamente de los conceptos, dimensiones y variables, presentados en la tabla 02 (pp. 130-131) que se desprende el sistema de códigos aplicado. Los textos resultantes de la transcripción de las entrevistas realizadas han sido introducidos dentro del programa QSR NVivo (Versión 8.0.264.0SP3, QSR International Pty, 1999-2008) como uno de los *recursos primarios*. Al mismo tiempo, se han introducido las categorías y subcategorías del sistema de codificación establecido en los *nodos ramificados*. Tal y como muestra la figura 10, el programa permite tener una visión simultánea del sistema de códigos y de textos de las entrevistas transcritas. Así también, el programa permite organizar y clasificar la información, seleccionando las citas que se consideran relevantes dentro del texto de transcripción que se está trabajando, y ponerlas en la o las categorías o subcategorías correspondientes.

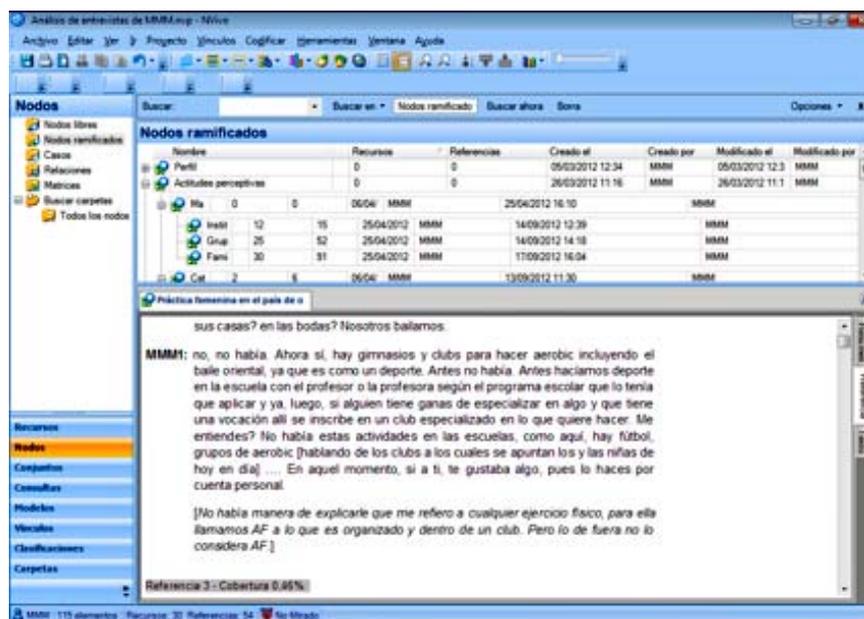


Figura 10. Ejemplo de categorización mediante NVivo

Una vez clasificadas todas las citas relevantes de las entrevistas transcritas en las correspondientes categorías y subcategorías, el programa, mediante la herramienta de *exportación*, permite crear un documento de texto con todas las citas de una misma subcategoría, indicando el texto de transcripción de origen. Es a partir de este documento de textos resultantes que se ha podido efectuar el análisis de la información obtenida en cada entrevista.

Análisis e interpretación de resultados

Capítulo 5. Actitudes en relación con el islam y la práctica deportiva femenina

Este apartado recoge los resultados conjuntos de las actitudes en relación con los conocimientos, opiniones, concepciones, sentimientos y emociones que predisponen las mujeres magrebíes musulmanas respecto su religión "islam" y la práctica deportiva femenina. Asimismo, se detecta a veces la distinción así como la mezcla, en otras veces, entre lo que son modelos tradicionales y normas religiosas.

5.1. La posición del Islam sobre la práctica deportiva femenina: la interpretación de las mujeres magrebíes musulmanas

El islam es una religión que permite la práctica deportiva femenina, según las entrevistadas del presente estudio. La explicación de la posición islámica respecto el deporte se diferencia de unas a otras, pero todas apuntan la posición positiva del islam sobre la participación de la mujer en actividades deportivas.

Algunas mujeres señalan que el deporte puede ser una buena herramienta que ayuda a vivir bien la espiritualidad y practicar la religión. Del mismo modo, subrayan que el islam da mucha importancia tanto a las prácticas espirituales como físicas, ya que en muchos casos no se pueden separar. Para rezar, por ejemplo, hay que tener presente la espiritualidad pero es un conjunto de movimientos físicos que hace la persona seguidora, también el peregrinaje que es una práctica obligatoria para las personas que pueden económicamente pero también físicamente, porque consiste en un conjunto de esfuerzos físicos. En este sentido, ellas explican que a través del islam ven la importancia de la práctica deportiva y del cuidado del cuerpo. Dice Asmae (Deporte en Gimnasio -DG-):

"yo pienso que el islam es un conjunto de concepciones, un conjunto de cosas que hay que seguir, por ejemplo, si tú tienes una actividad espiritual, cosa que es muy necesaria para tu desarrollo espiritual en tu camino interno hacia lo divino, entonces

también tienes que tener unas actividades físicas, porque no podemos desasociar el cuerpo de la mente. [...] Tu corazón y tu mente están dentro de un cuerpo, que tenemos que mantenerlo sano, y como se dice la mente sana está en el cuerpo sano. Esto lo tenemos en nuestra religión.”

En este sentido, para algunas MMM, las prácticas religiosas son un conjunto de acciones físicas y espirituales indivisibles y complementarias.

Por otra parte, algunas mujeres creen que la práctica deportiva y la religión no tienen nada que ver, puesto que ni el islam influye en la práctica deportiva ni el deporte influye en la práctica religiosa. Ellas consideran la práctica religiosa como una creencia interior de cada persona, mientras la deportiva como una actividad que el bien físico o psíquico de la persona, un modo de diversión o de mejora de salud. Estas mujeres subrayan que el deporte es lícito por la religión, pero no se influyen entre sí. Es decir que la práctica o no de las mujeres al deporte no puede ser por religión. Sin embargo, por otro lado, ellas citan que la religión condiciona la práctica, como veremos posteriormente. Hala (Deporte en Particular –DP-):

“Para mí, el islam no tiene ninguna relación con la práctica o no de la mujer en deporte, sólo que si lo hace tiene que respetar algunas normas que las respeta en otros ámbitos. Si hacemos deporte en una sala, sólo con mujeres y la entrenadora también es una mujer, esto no tocaría en nada a nuestra religión. Creo que desde la religión hacer deporte es muy normal, y ser musulmana no influye en hacerlo o no.”

Añade Nadia (No practica Deporte –ND-):

“mi islam está en mi corazón, no me influye en nada. Si tengo una idea y quiero realizarla, la realizo. A mí me gusta vivir como los demás, me gusta vivir bien: haciendo deporte y lo que me gusta, porque esto no contradice con la religión.”

Así que la mayoría subrayan que la religión islámica no tiene ninguna influencia negativa sobre el deporte, puesto que está permitido. Fatiha (ND) dice:

“no tiene ninguna influencia negativa. No le influye en nada su religión a la hora de hacer deporte.”

Ellas creen que el deporte es una práctica individual aceptada por la religión y no supone ningún inconveniente para la religión, por ello la practican. En

este sentido, estas mujeres hacen separación entre religión y deporte, una vez respetan las normas religiosas. Bakhta (DP) dice:

“Me siento bien porque no toco a la religión, no hago nada malo, no me afecta. Me afectaría si hago daño a alguien, pero si hago deporte para beneficiarme a mí no tiene nada que ver con la religión.”

Aya (DP) añade:

“¿por qué? No hay una relación entre hacer deporte y ser musulmana.”

5.1.1. La práctica deportiva de las mujeres: entre permitida, recomendada y obligatoria por el islam

El derecho islámico percibe muchos niveles de obligación para los y las musulmanas, tanto el Corán como la Sunna no han sido muy claros en este aspecto, hecho que ha dejado a los juristas de los primeros siglos del islam un campo en donde desarrollan estas obligaciones según las reglas de las interpretaciones coránicas. Asimismo, se puede decir que el análisis del papel de la religión en la práctica deportiva de las musulmanas puede llegar a ser tan importante.

Todas las mujeres entrevistadas señalan que el islam no prohíbe la práctica femenina en deporte, es decir, se considera lícita “*halal*”²³. Sin embargo, sus interpretaciones varían entre ser permitida, recomendada u obligatoria. Buena parte de ellas creen que el islam permite a sus seguidoras hacer deporte. Aunque, en este caso, parece que ellas no están muy seguras de sus interpretaciones. Dice Zohra (ND): yo pienso que la religión no lo prohíbe. Sin embargo señalan las posibles condiciones que pone el islam sobre el modo de hacer deporte respecto el tipo de grupo y/o de vestimenta a la hora de práctica. Fahima (ND) explica:

“yo pienso que la religión nunca había prohibido que hagamos deporte. *Alhamdulillah* [gracias a Ala] que es una religión que no lo prohíbe, que nos deja hacer deporte. Lo importante es poner ropa adecuada, ropa amplia y discreta, es decir no estrecha o

²³ En el islam existe lo prohibido (*haram*), opuesto a lo lícito (*halal*), lo desaconsejable (*makruh*), opuesto a lo aconsejable (*Mustahab*), y finalmente lo permitido por naturaleza (*mubah*), que no tiene ningún carácter de las otras obligaciones.

transparente que deja ver todos los encantos de la mujer, como el bañador o las mallas [las cuales no son discretas]. Espero que Ala me perdone, lo he hecho tan mal [de llevar ropa no adecuada].”

Es decir, las mujeres piensan que el islam no les impide la práctica deportiva, pero les condiciona cómo tienen que hacerla. La mayoría de estas mujeres no conoce ninguna fuente islámica que cita o se refiere al tema del deporte, sin embargo, saben por las personas de su entorno o sólo suponen que hay condiciones para practicarlo. Cabe señalar que todas estas mujeres no hacen deporte, algunas hacían en un gimnasio, mientras otras nunca lo han hecho en el país de origen, asimismo tienen un nivel de estudio muy básico.

En cambio, las mujeres que creen que su religión les anima a practicar deporte, la mayoría de ellas lo practican de una manera particular o en una asociación, y las, que no lo practican y piensan así, suelen ser con cierto nivel de estudios. Este grupo de mujeres creen que el deporte es como una práctica que deja a Alá contento de ellas. Tener un cuerpo fuerte y bien cuidado es uno de los principios religiosos, citan que así ellas se sienten satisfechas con su práctica religiosa también. En sentido de que hacer deporte es tener buena salud, y tener buena salud es cumplir con las recomendaciones religiosas, así, la práctica deportiva sería una recomendación religiosa. Samira (DP) dice:

“como musulmana seguro que sí. Como el islam nos anima a hacer deporte, por eso me siento que estoy haciendo algo que lo acepta Alá y que Le satisface. Una práctica que no está prohibida por la religión, y de la cual estoy convencida de que es beneficiosa para mí. Pienso que el hecho de ser musulmana me anima más a hacer deporte.”

Igualmente, ellas no sólo se sienten tranquilas por estar haciendo una práctica permitida y recomendada por su religión, sino también se sienten satisfechas por el hecho de poder practicar deporte respetando las normas religiosas, sienten el orgullo de pertenecer a su religión. Dice Samira (DP):

“Pienso que el hecho de ser musulmana me anima más a hacer deporte.”

Comenta también Hakima (DP):

“*alhamdoulilah* [gracias a Ala], soy musulmana y hago deporte.”

Es decir, afirman su pertenencia al islam y parecen agradecidas debido a que no se excluyen de esta religión por practicar deporte.

Muchas explican que el Profeta aconsejaba a hacer deporte, por lo tanto piensan que la mujer musulmana puede hacerlo, puesto que si no fuera permitido, el Profeta mencionaría su prohibición tal como solía hacer respecto otros temas. Chaimae (DP) pone de manifiesto:

“sé que el Profeta nos aconsejó hacer deporte, nunca dijo que estaba prohibido ni nada, nos animó tanto a mujeres como a hombres a hacer natación, a montar a caballo y hacer deporte en general. Lo prohibido y lo permitido por la religión están claros.”

Añade Zinab (DG):

“El Profeta Muhammad nos aconsejó hacer deporte: el tiro, la natación y montar a caballo. Si no fuera bueno y saludable para nosotros y nosotras, seguro que no nos habría aconsejado hacerlo.”

En cambio, unas creen que el islam llama a sus seguidores a hacer sólo ciertos tipos de deporte, como la natación o la equitación, explica Aya (DP):

“Y si hablamos desde la religión, pues el islam incide a sus seguidores de hacer deporte: la natación, el tiro de arco y montar a caballo. Y eso tanto para mujeres como para hombres.”

Igualmente, buena parte de las mujeres ven que el islam considera el deporte como un deber o una obligación para cualquier persona musulmana, para tener un cuerpo fuerte y disponer de buena salud. Puesto que el cuerpo es un elemento muy importante en la religión islámica, ya que existe todo un discurso sobre el cuerpo y su cuidado. Subraya Bouchra (DP):

“Pienso que la persona [musulmana] tiene que hacer deporte, hacerse respetar y taparse.”

5.1.2. ¿En qué se basan las mujeres para interpretar la posición del islam?

Habitualmente los y las musulmanas se basan en la Sunna y el Corán para interpretar la posición del islam sobre alguna preocupación que tienen. No obstante, tal y como se ha señalado en el apartado anterior, las mujeres saben que no existen referencias directas que hablan del deporte o de la

práctica deportiva de la mujer. De este modo, ellas interpretan historias, dichos y hechos del Profeta o versículos del Corán que pueden tener relación con lo que necesitan aprobar. Mbarka (Deporte en Asociación – DAS-):

“el islam...no hay ningún *hadith* que hable directamente de la mujer en el deporte, hay el *hadith* que dice que enseñemos a nuestros hijos al tiro, a nadar y a montar caballo pero no hay nada que hable directamente de la mujer, el islam te permite hacer deporte siempre y cuando no salgas de las normas establecidas.”

Añade Fatma (DAS):

“el deporte tenía un valor y una importancia en aquel tiempo, Aunque no se hablaba del término deporte ni había muchos o diversos deportes.”

Para algunas es permitido por naturaleza “*Mubah*”, ya que no conocen ni habían escuchado alguna referencia islámica relacionada con la práctica de la mujer en deporte. Ellas saben que el islam no prohíbe a la mujer hacer deporte, sin embargo, no tienen ninguna prueba coránica o profética. Naima (DP) explica:

“sé que el islam no dice que no hagamos deporte, pero no conozco ningún dicho o versículo.”

Mouna (DAS) también indica:

“No tengo ninguna idea de lo que dice la religión respecto el deporte, pero veo que no tiene ningún inconveniente respecto a la religión.”

Por otro lado, las mujeres que creen que es permitido practicar deporte, para comprobar esta posición del islam, ellas citan cuentos, dichos y hechos de la Sunna, asimismo versículos del Corán. La carrera, que hizo el Profeta con su mujer, es una historia que mencionan muchas mujeres. Asmae (DG) dice:

“seguro que hay referencias. El *hadith* del Profeta –qué sea la paz sobre Él- con la Señora Aicha “Ésta vez por la otra”, ella era más delgada, un día hicieron una carrera y le ganó a Él, Él le ha dejado hasta que ha cogido un poco de peso [risa], y al año siguiente volvió a pedirle de correr, y allí le ganó y le dijo “Ésta por la otra vez”. Esto significa que en sus vidas cotidianas esto era normal [insistiendo].”

Igualmente para pocas, el objetivo del Profeta y de su mujer Aicha en el cuento mencionado no era la práctica deportiva, sino pasar buenos momentos juntos. Amina (DP) explica, aunque acaba refiriéndose al deporte con este cuento:

“El cuento de Aicha con el profeta? sí, pero no era un deporte, era algo para divertirse, no eran ejercicios físicos deportivos, para mí es lo mismo que el otro cuento que cuando vinieron los de Etiopia a visitar al profeta e hicieron sus bailes dentro de la mezquita, donde estaba Aicha mirándoles. Allí ella se divirtió también mirándoles. El deporte es beneficioso para los que hacen y para el público, anima a estos últimos mentalmente.”

El dicho del Profeta: “*Enseñad a vuestros hijos la natación, la equitación y el tiro*” es, también, una de las referencias más citadas por las mujeres. Buena parte de ellas subrayan que con la palabra “*awladakum*” en árabe se refiere tanto a chicos como a chicas, y por tanto en el dicho profético se refiere a ambos. Dice Atika (DP):

“sí que hay por ejemplo aquel *hadith* “enseñad a vuestros hijos e hijas el tiro, la natación y montar a caballo”. Aquí cuando dice *Awladakom*, se refiere a hijos e hijas y no sólo a los hijos.”

Añade Amina (DP):

“el famoso dicho del profeta: “Enseñad a vuestros hijos e hijas el tiro, la natación y montar a caballo.” La palabra AWLAD es para hijos e hijas, no ha dicho sólo a *abna’akom* [hijos] sino a los dos.”

No obstante, unas no están seguras si fuera para chicos o chicas, explica Hanae (NP):

“Por ejemplo sobre tipos de deportes dedicados a los hombres “Enseñad a vuestros hijos a nadar, al tiro y a montar a caballo” Creo que es para chicos no para chicas... Realmente no soy experta en estas cosas y no te puedo decir [cambia de frase] si que hay un dicho del Profeta que habla de algunos deportes que hay que practicar. Es que no puedo interpretar la palabra que dijo el profeta, dijo: “*awladakom*” o sea, para nosotros, cuando hay un grupo de chicas y chicos siempre decimos `awladakom’.”

Este dicho “Enseñad” puede ser interpretado como una orden profética, que llama a la obligación de la práctica deportiva, tal como explica Mimouna (DAS):

Nuestro profeta nos dijo que hiciéramos deporte, nos dijo enseñar a vuestros hijos el tiro, la natación y montar a caballo, entonces el islam nos dice que debemos hacer deporte.

Igualmente, algunas intentan analizar más este dicho, interpretando que el Profeta eligió los tipos de deporte según el espacio y el tiempo en que vivían, dice Samira (DP):

"... pienso que el Profeta mencionó sólo estos tipos, porque eran los más practicados en aquel momento, y pienso que era para los dos [hijos e hijas], cuando hablaba de la natación y montar a caballo eran para los dos, asimismo que el tiro era un medio de defensa y había mujeres musulmanas luchadoras [en batallas] dentro de la comunidad musulmana, lo que significa que hacían deportes que necesitan un poco de fuerza."

También existen otros dichos y cuentos del Profeta, que han sido interpretados como a favor de la práctica deportiva. Los cuales se refieren a la importancia y necesidad de tener un cuerpo fuerte, comenta Samira (DP):

"Porque 'el fuerte creyente es mejor que el creyente débil' [dicho del profeta] es decir tenemos que ser fuertes en nuestros cuerpos y en otras cosas como creyentes musulmanes y musulmanas."

Las mujeres parecen orgullosas del hecho de ser musulmanas explicando que su religión desde que apareció trataba el tema de las actividades deportivas y su importancia en la vida de la persona. El hecho de que el islam les aconseja o anima a practicar deporte, les deja sentirse orgullosas de ser seguidoras de esta religión. Asmae (DG) apunta:

"Durante la vida del profeta y sus compañeros, la gente hacía deporte, el Profeta incitaba a la gente que dejen a sus hijos e hijas practicar deporte:" Enseñad a vuestros hijos e hijas la natación, el tiro de arco y la equitación". Y ahora, ¿qué dicen? Dicen que la natación es un deporte completo. Si analizamos este dicho del Profeta -qué sea la paz sobre Él-: tenemos la natación que es un deporte casi completo, el tiro de arco te enseña la precisión, tener un objetivo, intentar llegar a lo que queremos, la equitación es un deporte noble, ¿quién hace la equitación ahora? Los hombres y pocas mujeres. Esto lo tenemos para todos hace 1400 años!"

"*alhamdulillah*, soy musulmana y hago deporte." (Hakima-DP)

La mayoría de las mujeres citan referencias de la Sunna, mientras muy pocas mencionan versículos del Corán. Los cuales tampoco tratan el tema

del deporte de una manera directa. Por ejemplo, algunas hacen referencia a un versículo sobre la importancia de la prevención de caerse en peligro, y que puede referirse al peligro físico o a las situaciones problemáticas. Sin embargo, unas lo anotan como una referencia sobre el cuidado del cuerpo, dice Atika (DP):

“En cuanto a los versículos, hay algunos que tratan el tema de la salud como: “no os entreguéis a la perdición”, por ejemplo.”

El mismo versículo citan otras mujeres para criticar algunos deportes peligrosos. Salma (ND) dice:

“[Foto motociclismo] UUUFFF, “no os entreguéis a la perdición” (un versículo del Corán). No, no... no me gusta!!

También, en relación con las batallas en la época de la aparición del islam, en el Corán se llama a estar preparados para enfrentarse a los ejércitos enemigos. Lo cual, consiste en ser una preparación física. Amina (DP) articula:

“El versículo dice:” Y preparadles lo que podéis de fuerza” La fuerza no viene sin hacer deporte, y la fuerza aquí es física y mental.”

Otras mujeres se basan más en programas religiosos de TV y en la posición de los teólogos musulmanes en vez de interpretar ellas mismas la posición del islam sobre la práctica deportiva a través de la Sunna o el Corán. Dice Atika (DP):

“creo que el islam no se opone a la práctica deportiva ni a la de la mujer. Por ejemplo en los programas de televisión siempre nos llaman y nos aconsejan a hacer deporte. La religión nos llama y nos aconseja a hacer cualquier cosa que es buena para nuestras saludes.”

Lo mismo hace Amina (DP):

“... salvo las actividades que considero que no son adecuadas a mujeres y no sólo yo soy la que piensa eso, sino también los ulemas [juristas islámicos] lo dicen sobre por ejemplo el fútbol y el rugby y...”

Para algunas, el deporte es uno de sus derechos, tanto como mujer, como musulmana y como inmigrante. Ellas explican que el hecho de ser

musulmanas no les excluye del derecho a la práctica deportiva. Amina (DP) dice:

“Por ejemplo yo me sentiría normal haciéndolo, para mí es uno de mis derechos, sin duda respetando las normas religiosas. El hecho de que soy musulmana no influye en mi práctica.”

La noción del cuerpo en el islam, a veces se entiende como facilidad para la práctica (el cuidado y las actividades físicas) y otras veces como dificultad para ésta (condiciones para la práctica, consideraciones del cuerpo como fuente de seducción, etc.).

5.1.3. Cuerpo y condiciones del islam para la práctica

Tanto permitir como animar u obligar a hacer deporte por parte de la religión islámica, está relacionado con el cuerpo, el cuidado del cuerpo y la garantía de buena salud. Según las mujeres, el islam, directa o indirectamente, incita a sus seguidores a tener buen cuerpo, a protegerlo y a mantenerlo activo y fuerte. Houda (ND):

“En cuanto a las aleyas, podemos encontrar versículos pero no hablan directamente del deporte, como por ejemplo cuando se nos incide de no tirarnos en el peligro, es un consejo para proteger nuestros cuerpos. Así también, cuando habla del tipo de alimentación o de otras cosas que tienen relación con el cuerpo. Esto significa que el islam da mucha importancia a tener un buen cuerpo y cuidárselo.”

Así que tener buena salud, para las mujeres, es una recomendación religiosa. La persona musulmana debe cuidarse, ya que *“el cuerpo tiene sus derechos”* como dice el Profeta. A través de los comentarios de las mujeres, el cuidado del cuerpo es una obligación religiosa. Ellas interpretan este dicho profético como una orden para cuidarse de sus cuerpos, que puede ser con las actividades deportivas y el tipo de alimentación. Por un lado, para ellas, el deporte es una herramienta a tener un buen cuerpo: fuerte y sano. Y por otro, consideran el deporte como un elemento clave para establecer un vínculo con Alá el día del juicio final, puesto que en ese día se juzga a la persona por lo que había hecho bien o mal en su vida creyendo que los órganos del cuerpo serán un testigo manifestante de cómo habían sido tratados. Hanae (ND) comenta:

“¿Qué posición crees que va a tener el islam? El islam siempre recomienda tener buena salud. En el islam, el cuerpo tiene derechos y uno de estos derechos es cuidarlo. El Corán no lo dice detalladamente, pero lo tenemos que entender explícitamente. El Corán menciona que el cuerpo tiene derecho y llegará un día en el cual cada parte de tu cuerpo hablará y dirá cosas: las manos hablarán, los pies hablarán, todas las partes del cuerpo hablarán [de que si las han cuidado o no]. Eso quiere decir que hay que cuidar ese cuerpo, y cómo logramos a este cuidado?: haciendo deporte y cuidando la salud. Hoy en día, cuidar la salud se hace a través de un deporte, entonces si el deporte me va ayudar a cuidar mi salud y mi cuerpo, debo practicarlo.”

No obstante, aunque el islam, para el bien del cuerpo, anima u obliga a hacer deporte, en muchas ocasiones impone algunos requisitos que tiene que cumplir el cuerpo para poder realizar esta práctica. Buena parte de las mujeres explican que no hacen deporte en un gimnasio, porque les da vergüenza que se les destapa alguna parte de su cuerpo. Sin embargo, principalmente no aceptarían hacerlo en un grupo mixto porque su religión les impide a hacerlo. Samira (DP) se expresa:

“Respecto al tipo de grupo por ejemplo, aquí no se puede entender que nosotras nos da un poco de vergüenza hacer ejercicio delante de un hombre que no conoces, porque puede que se destape parte de tu cuerpo, y eso va contra las normas religiosas.”

En general, las entrevistadas prefieren practicar deporte sólo con personas del mismo sexo, ellas explican que no se sentirían cómodas al hacer algunos movimientos corporales delante de hombres, porque se les marca el cuerpo con algunos ejercicios, asimismo, porque se les pueden ver algunas partes del cuerpo. Unas cuentan que se sentían cómodas haciendo deporte con hombres, pero después, conociendo bien a su religión, se dieron cuenta de que estaban cometiendo un pecado, por el hecho de “desnudarse” o “destaparse” delante de ellos. Se arrepintieron y dejaron de ir al gimnasio. Como es el caso de Zohra (ND):

“Era normal, me sentía normal [cómoda], sobre todo porque lo necesitaba para mi espalda, era una necesidad. Pero cada vez acercándome a la religión, sabiendo lo que es lícito y bueno y lo que no lo es, ya empiezas a concienciarte de lo que tienes que hacer y cómo. Sí que era una necesidad, pero si es mi destino que me ocurriera algo malo, pues se me va a ocurrir haciendo o no gimnasio, Si es así, ¿por qué voy a hacer un pecado, estar con hombres haciendo natación?”

Por otro lado, unas mujeres comentan que les da igual estar en un programa mixto. Algunas, porque no llevan vestimenta religiosa a fuera, mientras otras harían deporte en un grupo mixto sólo si hubiera la posibilidad de practicarlo con ropa religiosa y no cualquier tipo de actividad. Así, si hacen algunos ejercicios físicos, ya tienen el cuerpo tapado y no temen que se les destapen algunas partes de su cuerpo. Amina (DP) dice:

“Me daría igual si es un grupo mixto, si me dejasen llevar la vestimenta religiosa. Aunque en el fondo, prefiero un grupo de mujeres, para que pueda hacer cualquier movimiento o ejercicio sin problemas, también si es un grupo mixto pero no hay contacto corporal con los hombres dentro de las actividades, no tengo ningún problema. No me gusta hacer con los hombres ejercicios en grupo, no me gusta.”

Respecto a la ropa, la religión no permite poner indumentaria que transparenta o marca la silueta, sobre todo en la presencia de los hombres. Sin embargo, las entrevistadas comentan que hay que llevar una ropa religiosa que garantice el cubrimiento del cuerpo cuando se trata de hacer algunos movimientos que pueden llegar a poner en riesgo este cubrimiento. Zohra (ND) subraya:

“[Foto aerobic] Es aerobic. Está bien! Hay también hombres. Aquí es donde pienso que debe haber sólo mujeres porque aquí se marca mucho el físico de la mujer. Con hombres yo no haría esto. Porque nosotros hablamos partiendo de una base que es el islam entonces si hablamos del deporte en sí, me parece muy bien pero nosotras como musulmanas que llevamos pañuelo no podemos estar al lado de hombres enseñando nuestros cuerpos de esta manera.”

También existen mujeres que creen que son una fuente de seducción “*awra*”, que llaman la atención del hombre fácilmente. Es una creencia de muchas mujeres, porque se les han educado desde pequeñas que son una “*awra*”, y es un gran tabú y una vergüenza que la mujer enseñe algunas partes de su cuerpo “sus encantos”. Para algunas, esto tiene sus fuentes en el islam. Layla (DG) dice:

“La religión considera la mujer como una “*awra*” [fuente de seducción], toda la mujer es una fuente de seducción: el hombre puede leer el Corán con voz alta, en cuanto a la mujer no puede porque su voz también es “*awra*”. Si su voz es una “*awra*”, imagínate su cuerpo qué puede ser?!”

Wafae (ND) señala:

“Si estoy en la piscina y entrara un hombre, estaré dentro de las aguas! No voy a salir hasta que se vaya, sobre todo si estoy casi desnuda [bañador]. Es que yo desde pequeña, en Marruecos cuando iba a la playa, me ponía bragas y luego cuando me empezó a crecer el pecho, me ponía unos shorts y un jersey, nunca me vieron con sujetadores o bañador. Es que no me gusta que alguien vea aquellas cosas mías, son una “awra”.”

Por ello, ven que el islam pone condiciones para la participación de la mujer en la sociedad, y que pueden ser aplicadas también en el sector deportivo. Ejemplificando, algunas mujeres prefieren cubrirse todo el cuerpo y salir con chilaba y bambas a la hora de hacer deporte, para no llamar la atención, sobre todo del hombre. Hakima (DP) explica:

“Por ejemplo si estás corriendo y hay cosas [ropa] que hacen que te parezcas a un hombre no me gustaría. La mujer debe ponerse una vestimenta tapada y ya está. Por ejemplo te dicen tienes que ponerte un chándal, unas bambas, mostrarte tu cuerpo, esto no me gusta hacerlo, ni me gusta que lo hiciera otra mujer musulmana.”

Asimismo, muchas magrebíes hacen deporte de una manera particular, en casa o fuera, intentando no llamar la atención, por ejemplo, no van vestidas de ropa deportiva, ni hacen actividades que se pueden reconocer como deporte (correr o estiramientos), sino van tapadas con vestimenta religiosa y hacen caminadas (como se señala en el capítulo 8). Todo esto está relacionado con el cuerpo, por tener modestia a la hora de vestirse, también por no perder el pudor que ellas consideran como religioso. Amina (DP) dice:

“Cuando me siento que he subido en peso, tengo un short, un pantalón de nylon para sudar y algo arriba [como una chilaba que la cubre y que es ancha] ...”

En cambio, algunas se visten con ropa deportiva adecuada a la religión, para ellas, las condiciones del islam y la práctica deportiva se pueden adaptar llevando ropa de tela adecuada para el deporte y de estilo apropiado a la religión, como un chándal con blusa larga que llega hasta las rodillas (como se señala en el capítulo 8). De esta manera, no muestran los encantos de sus cuerpos y se benefician de la actividad al mismo tiempo. Estas mujeres intentan no hacer ver la contradicción que puede surgir entre

la recomendación de la religión de hacer deporte y las condiciones de la misma de ir tapada o/y en grupo separado. Naima (DP) dice:

“Cuando bajo a andar en el río, me visto algo cómodo pero bastante largo. Como un chándal y una blusa que sea larga que llega hasta la rodilla. Me noto normal con la ropa y cómoda.”

También, algunas mujeres sienten que incumplieran las normas religiosas, una vez se acudirían a un gimnasio, porque para ellas, ir a un gimnasio supone destaparse, Fahima (ND) dice:

“No puedo desnudarme [llevar cualquier ropa] en una gimnasio.”

En general, las entrevistadas que piensan de esta manera, no suelen estar en contra de la práctica deportiva, sino de la forma y del lugar en donde se efectúe.

5.2. El tipo de grupo y la vestimenta: ¿condicionantes?

En principio, tanto el tipo de grupo como la vestimenta son condicionantes religiosos para la práctica deportiva de la musulmana. A continuación se recaudan los resultados respecto la importancia o no que dan las MMM a este tema, y su opinión al respecto.

5.2.1. Posición de la religión respecto el tipo de grupo y la vestimenta a la hora de practicar deporte

A pesar de que una amplia mayoría de las entrevistadas explican su satisfacción por la posición de la religión ante el deporte, *“claro que me gusta la posición del islam respecto al deporte. El islam jamás ha sido una religión dura, siempre ha sido fácil y moderado.”* (Salma-ND), buena parte de ellas mencionan que según el islam la práctica deportiva tiene que ser dentro de los límites, así que no se puede practicar cualquier deporte ni de cualquier manera. Mouna (DAS):

“No tengo ninguna idea de lo que dice la religión respecto el deporte, pero veo que no tiene ningún inconveniente respecto a la religión. Por ejemplo yo voy a entrenar en un gimnasio y sólo hay mujeres, no hay ningún problema al contrario la religión nos anima a hacer deporte.”

Todas las mujeres saben bien las condiciones que pone el islam sobre la forma de hacer deporte, en relación con el tipo de grupo y de vestimenta. Ellas subrayan que la religión no prohíbe la práctica femenina de deporte por una parte, pero por la otra no permite hacerlo de cualquier manera. Así que la práctica deportiva es permitida por el islam, una vez que no se contradiga con las normas religiosas. Además de tratar el tema de tipo de grupo y vestimenta, unas de las entrevistadas mencionan que la mujer debe controlar sus movimientos corporales a la hora de ejercer deporte evitando que se le marque o destape algunas partes de su cuerpo. Atika (DP) explica:

“Primero, no quita su vestimenta religiosa, mantiene su pañuelo a la hora de hacer deporte. Es decir hace deporte pero respeta su religión manteniendo vestimenta respetuosa modesta, no puede llevar cualquier tipo de ropa. Tampoco puede hacer algunos movimientos delante de la gente o en un grupo mixto, movimientos en que se muestra más tu cuerpo, esto no se puede hacer delante de un público.”

Por su parte Hala (DP) afirma que el tipo de grupo tiene que ser sólo de mujeres:

“Seguro que separados. Grupos de sólo mujeres y otros de sólo hombres.”

Mounira (ND):

“Pienso que está prohibido por la religión estar en un grupo mixto.”

Una minoría de las mujeres cree que la musulmana puede hacer deporte dentro de un grupo mixto con la condición de ponerse ropa adecuada a las normas religiosas. Es decir con pañuelo y ropa discreta. Fatiha (ND) dice:

“No se prohíbe hacer deporte. Sólo tienes que ir tapada evidentemente cuando estás en un grupo mixto.”

Mientras la mayoría cree que es imposible hacer deporte en un grupo mixto aunque la mujer lleve vestimenta religiosa. Tal y como Fatma (DAS) indica:

“El islam nos habla de la separación, de no estar en un grupo mixto, entonces esto facilita la vestimenta de la mujer a la hora de estar con grupo femenino. Hay más libertad de vestimenta si estás sólo con mujeres. Lo que debe ser diferente si estás con hombres.”

Del mismo modo, muy pocas creen que el islam prohíbe que la mujer haga deporte con mujeres no musulmanas. Chaimae (DP) dice: "sólo se debe hacer deporte con musulmanas."

Por otra parte, había las que creen que el islam pone condición de separación de sexo nada más. Para ellas, las no musulmanas son mujeres tal como las musulmanas y creen que desde el punto de vista de la religión, está permitido quedarse sin ropa religiosa en su presencia. Hala (DP) revela:

"Desde el punto de vista religioso, la musulmana no se pone ropa religiosa en presencia de otras mujeres no musulmanas. Es que hemos crecido con el versículo del Corán que dice: <tenéis vuestra religión y tenemos la nuestra.> Es un principio que tenemos los y las musulmanas."

También Aicha (DG) explica con detalle su opinión:

"Si está sólo con mujeres y no hay hombres, desde mi punto de vista [en el islam] no hace falta ponerse pañuelo. La mujer se pone la vestimenta religiosa para que no la vea el hombre que puede casarse con ella. Un hombre extranjero no la puede ver mostrando sus encantos. Esto quiere decir si está en un grupo de sólo mujeres, la puerta cerrada y la monitora es una mujer, no hace falta ponerse la vestimenta religiosa, puede quitarla y practicar el deporte con toda su energía y tranquilidad disfrutándolo, como se dice aquí: lo hace como Dios manda. Y lo hace cómoda."

Se observa que tanto las mujeres que hacen deporte de una manera organizada como las que lo hacen de una manera no organizada, tanto las que llevan vestimenta religiosa como las que no la llevan, tanto las que hacen deporte como las que no lo hacen, saben la posición de la religión respecto la forma de práctica femenina del deporte, aunque no todas aplican la religión en su totalidad. Parece que ellas no cumplen con esta condición, aunque están conscientes de ello. Zinab (DG) explica:

"Según mi opinión una mujer musulmana con vestimenta religiosa debe hacer deporte donde sólo haya mujeres. Dentro del gimnasio podría quitarse el pañuelo si esta solamente con mujeres. [...] Según la religión no está aceptado hacer deporte con una vestimenta que está muy apretada sobre el cuerpo, entonces todo se marca, hay movimientos como por ejemplo levantar el pie en un ejercicio, o algo parecido. Entonces, no sé... Yo no sé tanto, pero una mujer con pañuelo tiene que evitar grupos mixtos."

Ellas señalan que el islam no aceptaría el modo en el cual practican deporte, porque no se ponen ropa adecuada a las normas religiosas y están en un grupo mixto. Tal y como el caso de Aicha (DG) dice:

“No creo que el islam permite lo que hago yo, practicar deporte en un grupo mixto.”

De la misma forma, unas reconocen que no saben la posición de la religión en relación la práctica femenina en deporte. Fatima (DAS) manifiesta: no sé. La verdad que no sé.

Asimismo, muy pocas mujeres incitan en separar entre religión y deporte, para ellas, ninguno de los dos condiciona al otro. Bakhta (DP) cita:

“En el deporte no vamos a meter a la religión... para mí la religión es algo interior no tiene nada que ver con el deporte.”

Entre las mujeres que practican deporte, algunas expresan que pasan o intentan pasar de su religión a la hora de hacer deporte. En este caso, se ve que la mayoría de las que citan esto, no se ponen la vestimenta religiosa y a la hora de hacer deporte intentan asimilar a las occidentales, tanto en la ropa como en algunos comportamientos. En este sentido, ellas intentan no mostrar que son musulmanas, para sentirse más cómodas, creando un espacio propio a la hora de practicar deporte y llevando una “mascara” de persona catalana u occidental. Asimismo puede ser para evitar las miradas tanto de la gente autóctona como de la compatriota, como puede ser por otro motivo. Asmae (DG) dice:

“Dentro del gimnasio, no llamo la atención, no parezco musulmana, porque yo hablo catalán mejor que el castellano.”

Del mismo modo, otras, por llevar vestimenta religiosa, no se sienten cómodas a la hora de hacer deporte. En este caso, ellas ponen de manifiesto que las condiciones, que pone el islam para la práctica deportiva, influyen negativamente y les dificulta la práctica. Houda (ND) dice:

“Aquí el problema principal es por el hecho de ser musulmana que no puedo desnudarme delante cualquier persona, si hubiera horas separadas para mujeres si pero no puedo.”

Debido a que no puede ser cómodo hacer deporte sin ropa religiosa, pero tampoco se puede con tanta ropa, tal como Aicha (DG) explica:

“Donde voy yo, pienso que la mujer que va con vestimenta religiosa, no se sentiría bien y cómoda. Es diferente aquí, es diferente, no es lo mismo una que lleva y otra que no. El deporte es un conjunto de movimientos, unos calentamientos al cuerpo, cómo vas a estrangular a una mujer con toda la ropa que lleva: dos jerséis, dos pantalones, dos pañuelos y le dices: haz deporte, practícalo?!! Aquí la estás estrangulando y no haciéndole disfrutar del deporte y de lo bueno que es. Para hacer deporte, primero tienes que sentirte cómoda en la ropa, para sentirlo está bien buscar un gimnasio sólo para mujeres.”

Por otro lado, algunas mujeres no se ponían ropa religiosa, pero, de repente, sintieron la necesidad y la obligación religiosa de ponérsela, y decidieron llevarla. Sin embargo, como consecuencia de esta decisión, percibieron rechazo a esta ropa religiosa por parte de las personas con quien compartían el espacio donde practicaban deporte. Unas de estas mujeres, que acaban de poner la vestimenta religiosa, se arrepientan por el hecho de hacer deporte sin vestimenta y en un grupo mixto, se arrepientan por respetar a sus deseos y desobedecer a su religión. Zohra (ND) concluye:

“pero yo tampoco era muy recta en mi religión y me daba igual prefería mi salud primero.”

En este caso, ellas destacan que la religión no supone ningún obstáculo, sino la sociedad es la que dificulta su práctica, prohibiéndoles entrar con la vestimenta religiosa o sin facilitarles la separación de género en las instalaciones deportivas. Kelthoum (ND) dice:

“Yo hacía deporte aunque era musulmana, era musulmana por mi corazón no por mi exterior. No había algo que demostraba que era musulmana, como el pañuelo. Cuando entraba a la piscina entraba como ellos y ellas [no musulmanes], pero ahora ir con vestimenta religiosa y entrar afectaría mucho, aquí no te dejaría [la vestimenta] hacer deporte, no es una dificultad, el problema es que estaría prohibido hacer deporte con pañuelo, la sociedad te prohíbe hacer algo que está en tu derecho. Porque tú sigues tu religión y quieres practicar un tipo de deporte y llevas un tipo de vestimenta diferente a la de ellos y ellas, allí pareces algo que viene de otro mundo.”

A buena parte de las mujeres les cuesta mucho cambiar el tipo de vestimenta que llevan. Por ejemplo, adecuar la vestimenta religiosa al deporte no es algo que acepta fácilmente cualquier mujer. Algunas se han

acostumbrado de ponerse un determinado tipo de vestimenta y les han educado que es el tipo más adecuado, y tienen claro que son diferentes de las occidentales y que su tipo de ropa representa su cultura o su religión, asimismo, sienten la necesidad o la obligación de demostrarlo. Chaimae (DP) señala:

“Yo conozco a muchas mujeres que hacen deporte, una mujer [magrebí] me preguntó si quería hacer deporte con ella pero me puso como condición quitarme mi chilaba, y le dije que no. Yo desde el principio iba con mi vestimenta religiosa a practicar deporte. A mí, me gusta ir tapada. Yo prefiero vestir una chilaba, a mi marido le gusta que vaya vestida moderna con falda y no sé qué, pero yo me siento a gusto con la chilaba.”

Unas mujeres comentan que la mujer musulmana, a veces, se ve obligada a escoger un deporte en vez de otro aunque le guste, para no incurrir en un pecado, como tocarse con un hombre o destaparse a la hora de hacer deporte, sin darse cuenta. Por eso, algunas explican que mejor evitar unos tipos de deporte, como los deportes grupales en un grupos mixtos o que requieren mucha fuerza. Zohra (ND) dice:

“[voleibol] como deporte está bien, pero estando dentro del grupo, que es mixto no. Imagínate que estás con ellos, juegas y de repente te toca un hombre, te empuja, le empujas... como te he dicho partiendo de la base de que somos musulmanas estaría prohibido.”

Fahima (ND) añade:

“A mí, por ejemplo no me gusta el boxeo, no puedo dejar a mi hijo ir a hacer, porque puede hacerse daño. Para mí, el deporte que es makruh [desaconsejable por la religión] por la religión, no me gusta. Yo considero el boxeo como peligroso y que no lo tiene que hacer la persona, es para mí como el juego de toro, que es un tipo de deporte, pero es peligrosa y no me gusta. Creo que el islam prohíbe estos tipos de deporte.”

Desde allí, la mayoría de las entrevistadas animan a las mujeres que hacen deporte con su vestimenta religiosa o en grupos femeninos, tal y como Aya (DP):

“[Foto programa deportivo] me parece muy bien. Mira hay una musulmana.”

5.2.2. La predisposición

La predisposición de las mujeres respecto a la práctica deportiva se diferencia de unas a otras, pero siempre con la combinación de tres conceptos: el tipo de grupo, el tipo de vestimenta y el espacio.

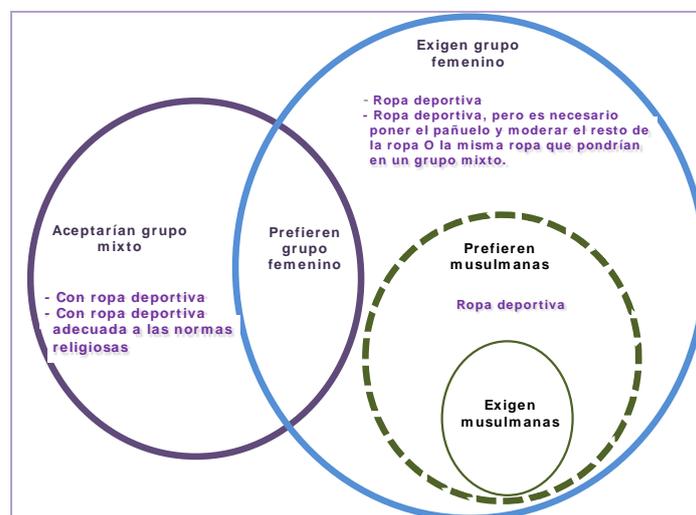


Figura 11. Predisposición de las MMM respecto al tipo de práctica deportiva

a) Grupo femenino

Respecto al tipo de grupo, buena parte de las mujeres prefieren estar en un grupo femenino (Figura 11), para moverse tranquilamente y poner una ropa que no les molestaría con los ejercicios físicos. Incluso, las que van al gimnasio mixto, expresan su preferencia de hacer deporte en uno femenino. Asmae (DG) insinúa:

“Seguro que me gustaría estar en un grupo mixto. Pero también depende del coste [risa]. Porque todo influye. A ver, si me dicen que hay un gimnasio sólo para mujeres y tienes que pagar 60 o 70 euros al mes!! Claro que no me apuntaría, seguiré con mi grupo.”

Por su parte Rabiaa (DAS) explica:

“A mí, me encantaría hacer natación [...] La verdad que esperemos que lo tengan en cuenta en la sociedad de acogida, [...] lo importante es que haya sólo mujeres y no haya cristales donde la gente se pueda asomar o algo, como en Marruecos hay piscinas mixta y hay otras sólo para mujeres y te puedes poner lo que te dé la gana.”

Mientras otras explican que una vez ponen vestimenta religiosa, dejarían de ir al gimnasio mixto pero no pararían de hacer deporte. Así que buscan

otras formas de práctica deportiva que se adecua a sus necesidades y habilidades. Zinab (DG) explica:

“Yo como no llevo pañuelo es normal para mí estar en un grupo mixto, pero si llevase pañuelo, haría otro tipo de deporte en vez de ir a un gimnasio mixto o buscaría uno femenino.”

Buena parte de las mujeres que no practican deporte muestran su predisposición a hacerlo una vez encuentran formas de realizarlo en las condiciones que les gustaría en relación al tipo de grupo y la vestimenta. En este sentido, algunas se sinceran de que harían deporte en un gimnasio, sólo en el caso que sea para mujeres o con sesiones a mujeres. Fatma (DAS) también comenta la foto:

“Es básquet, también el grupo está mixto. Yo no jugaría en un grupo mixto. Para ellos y ellas es normal y cada uno es libre, no puedo criticar porque cada uno hace lo que le conviene.”

En cuanto a Mouna (DAS) pone en evidencia que:

“Es una condición que yo me pongo, sólo quiero estar con mujeres a la hora de hacer deporte.”

Asimismo, otras entrevistadas exigen estar en un grupo femenino (Figura 11), ellas prefieren que sea sólo de musulmanas, al mismo tiempo manifiestan que su preferencia no debe a ninguna norma religiosa, solamente que se sentirían más cómodas con las musulmanas, lo que puede ser por evitar problemas de comunicación. Atika (DP):

“Prefiero mucho más sólo mujeres musulmanas, pero se encuentro un grupo con mujeres musulmanas y no musulmanas, no hay ningún problema. Pero me siento mucho más tranquila y cómoda con mujeres musulmanas. *Siento que todavía no hablo el idioma, todavía no siento mi integración dentro de la sociedad de acogida, una integración del cien por cien. [...] yo todavía no me atrevo.*”

En cuanto a Chaimae (DP) dice:

“Si encuentro un gimnasio barato y sólo con mujeres, entraría para hacer deporte. Prefiero a un grupo de musulmanas, pero también iría con un grupo de mujeres no musulmanas.”

Estas mujeres destacan que no aceptarían estar en uno mixto, aunque sea barato y se acepte su vestimenta religiosa. Chaimae (DP) explica:

“No voy a un gimnasio mixto, aunque sea barato. Aunque me acepten con pañuelo, no me sentiría a gusto.”

Por otro lado, cabe destacar que se ha resaltado un único caso que exige estar sólo con musulmanas. Hakima (DP) dice:

“Yo haría deporte sólo con mujeres musulmanas.”

Esta mujer subraya que aunque esté con sólo mujeres musulmanas, pondría ropa modesta. Hakima (DP) comenta:

“El pañuelo yo no lo quitaría, en cuanto a la otra ropa me pondría: un chándal amplio y largo, una camiseta larga que llega sobre las rodillas y las deportivas.”

En este caso, debe destacar el perfil de esta persona: procedente de zona conservadora y rural (Rif de Marruecos), analfabeta y casada con un hombre que le había permitido la práctica deportiva sólo porque el médico le aconsejó realizarla.

A muchas mujeres que no hacen deporte, les gusta la idea de la organización de programas deportivos sólo para mujeres por parte de las asociaciones, al mismo tiempo, unas muestran su intención de preguntar e ir para hacerlo, en el caso de que esté cerca de su domicilio. Kelthoum (ND) comenta:

“[Foto programa deportivo] Esta súper bien. Pregúntalo por favor me gustaría apuntarme. Me gustaría mucho hacerlo.”

Chaimae (DP) también opina sobre la misma foto:

“[Foto programa deportivo] sólo hay mujeres, pero a mí no me gusta la vestimenta, por ejemplo la vestimenta de la chica que lleva pañuelo me gusta. Si organizarían un programa así, aquí en Santa Coloma, me apuntaría seguro.”

Así que parece que algunas mujeres no sólo expresan su predisposición, sino también explican sus acciones respecto a lo que quieren e intentan alcanzar. Buena parte de ellas se han movido para realizar sus intenciones, han preguntado y, a veces, han negociado para facilitarse lo que desean. Tal como lo que Houda (ND) hizo:

“Hemos hablado en AFAC de encontrar una solución al problema de los grupos mixtos, de pedir sesiones sólo para mujeres o algo

similar y lo están estudiando, porque hay algunas asociaciones en otras provincias que lo hicieron y ha sido un éxito.”

O También Samira (DP):

“Busque si hay un gimnasio no mixto cerca de mi casa y no encontré [en Cataluña].”

b) En un grupo mixto

De la misma forma, algunas mujeres magrebíes aceptarían como único y último remedio estar en un grupo mixto, unas explican que llevarían ropa adecuada al deporte, puesto que no suelen vestirse con indumentaria religiosa a fuera. Aunque ellas subrayan que sería ropa modesta. Wafae (ND) dice:

“Me da igual, en cualquier gimnasio. No me importa si hay hombres o no, porque llevaría ropa más modesta: un chándal y una camiseta que me tapa la parte de atrás. A mí, no me gusta demostrar esta parte [la parte de atrás]. Es obvio que si llevas algo estrecho [pantalón o chándal] vas a llevar de arriba [camiseta por ejemplo] algo amplio y largo.”

También Aya (DP) explica el tipo de ropa que llevaría, si estuviese en un grupo mixto:

“Ropa discreta, un chándal y un jersey discreto que no sea estrecho y me muestra.”

En cambio, el resto de las que aceptarían ir a un gimnasio mixto no sólo como última opción, ponen la condición de llevar ropa religiosa a la hora de hacer deporte, Fatiha (ND) dice:

“Me pondría ropa normal: pantalón, una camisa larga o chándal y me pondría el pañuelo, si fuera a un gimnasio mixto.”

Desde allí unas articulan su predisposición a coserla en casa, tal y como Amina (DP) dice:

“Me pondría un chándal y camiseta larga, claro que sea una ropa ligera que no me molesta a la hora de hacer deporte y moverme. Es decir, una camiseta larga de bajo de las rodillas, la coso yo, tela saludable que me sirve para hacer deporte y por supuesto mi pañuelo.”

Así que en vez de desear un gimnasio femenino, ellas quieren que se les acepten la ropa religiosa solamente aunque sea un gimnasio mixto. Amina (DP) explica otra vez:

“Yo no hice deporte aquí, porque es mixto, pero si es mixto y aceptan mi vestimenta religiosa, no tendré ningún problema en hacerlo.”

Asimismo, estas mujeres explican que harían deporte en un grupo mixto, pero para hacer unos ejercicios en concreto, ya que les resulta difícil hacer algunos que marcan el cuerpo como los estiramientos. Mounira (ND) comenta:

“¿Quieres saber mi opinión o la posición de la religión? Puede ser que lo haría...bueno no lo sé... No estoy segura, sobre todo que hay movimientos corporales en las actividades deportivas y no sé si puedo hacerlos con hombres...bueno es según el tipo de actividad o de deporte, por ejemplo si estaría haciendo deporte en una máquina de cinta de correr, no me importa si hay hombres o no en la sala, en cambio, los estiramientos no se puede [desde la religión] hacerlos dentro de un grupo mixto.”

Es decir, harían las actividades adaptadas a las normas religiosas, por ejemplo no practicarían natación. En este caso, se ve que las mujeres están bien informadas respecto al sitio donde quieren hacer deporte. Houda (ND) dice:

“Yo quería apuntarme un polideportivo porque allí hay todos los deportes. Además de que hay opciones por precios y tipos de actividad que quieres hacer, por ejemplo en una opción que me gustaría hacer, te apuntas y tienes natación y gimnasio. Y me parece muy bien. Pensé en apuntarme para entrar sólo al gimnasio si no pudiera hacer natación, pero hasta ahora aun no he ido. Es mixto también, pero hacer gimnasia no es como la natación. Porque en la gimnasia, usas sólo las máquinas y ya está.”

Se puede observar la intención de unas para hacer deporte en un gimnasio, sea mixto o femenino, debido a que han mostrado su interés yendo a preguntar por el precio. A pesar de que al final no pudieron hacerlo por el precio Wafae (ND):

“No hace mucho que he pensado ir a un gimnasio. Fui a uno [mixto], sin embargo, encontré la matrícula un poco más cara. Si sólo era un poco más económica, te aseguro que entraría, pero con los gastos del colegio para mis hijos y las actuales circunstancias, no puedo. La verdad que me gustaría matricularme en un

gimnasio. Son 55€ para la matrícula al principio y luego pagas 28€ mensuales, yo no puedo pagar los 80€ al principio.”

Algunas se **contradicen**, como el caso de Houda (ND), al principio explica que tiene la intención de hacer deporte en un gimnasio mixto y describe tanto el sitio cómo las actividades que desea hacer, sin embargo, al volver a preguntarla, declara que no haría en un gimnasio mixto por las condiciones que pone la religión. Houda (ND):

“No, no entraría un gimnasio mixto. Porque dentro del gimnasio hay actividades grupales y hay movimientos que no podemos hacer.”

En algunos casos, las mujeres llegan a explicar los tipos de deportes que desean practicar. Wafae (ND):

“me gustaría primero experimentar cómo es la sauna, dicen que es como el baño turco en Marruecos, quiero aprovechar si entro [risa], pero mucho para hacer natación, para sentirme yo también flotando sobre las aguas, claro. También me gustaría hacer aeróbic, como lo hace todo el mundo, para que mi cuerpo también lo disfrute.”

c) La vestimenta

Respecto la ropa, se puede distinguir diversos puntos de vista (Figura 11), pero siempre combinando ropa con el tipo de grupo. Tanto en el caso de las mujeres que prefieren como de las que exigen estar en un grupo femenino, existen dos predisposiciones: por un lado, algunas articulan que pondrían una vestimenta apropiada a la práctica deportiva, ya que estarían sólo con mujeres, tal y como comenta Asmae (DG):

“A mí, me hubiera gustado estar sólo con mujeres, poder por ejemplo no taparme el pelo, tener un espacio femenino. No me molesta tener un hombre a mi lado, me da igual, me da absolutamente igual, pero claro me gustaría por ejemplo meterme una cosa más corta.”

También Mounira (ND) manifiesta:

“Si estuviese con sólo mujeres, llevaría mi chándal y una camiseta normal y sin pañuelo.”

Asimismo, algunas creen que ni siquiera con mujeres no musulmanas, ellas practicarían deporte sin ropa religiosa (Figura 11). Ellas interpretan que tanto con mujeres como con hombres no musulmanes no se permite estar

sin ropa religiosa. Así que llevarían ropa religiosa similar a la que se pondrían en caso de estar en grupo mixto o un poco moderada, pero siempre con el pañuelo puesto. Naima (DP) comenta:

“En caso de que son sólo musulmanas no pondría el pañuelo, pero lo demás lo dejo: un chándal y una camiseta o blusa larga. Pero en caso de que habría no musulmanas, pondría también el pañuelo.”

Samira (DP) explica:

“Claro que es mejor hacer deporte sólo de mujeres musulmanas, porque también debemos ponernos el pañuelo en compañía de las no musulmanas.”

Atika (DP) subraya:

“Con no musulmanas, deberíamos poner la misma ropa que ponemos con hombres. Ya sabes la posición de la religión respecto a esto, a pesar de que sea una mujer, pero por el hecho de ser no musulmana no puedes quitar el pañuelo delante de ella. [...] *yo llevaría un chándal y una camisa más larga y pongo el pañuelo. Aunque sí, con mujeres pondría ropa un poco más corta [hablando de la camiseta que puede ser sobre las rodillas y no del pantalón].*”

Al mismo tiempo, existe una minoría que menciona que, tanto con musulmanas o no, pondría vestimenta religiosa. Unas porque creen que es una norma o condición religiosa, tal como el caso de Chaimae (DP):

“Con mujeres, lo haría con pañuelo. Prefiero ir con mi pañuelo, puede ser que llevaría un chándal con una camiseta corta, pero pondría mi pañuelo. Aunque sean musulmanas me lo pondría.”

Igualmente, buena parte de las entrevistadas explican que no quitarían el pañuelo, aunque estarían en un grupo femenino, hasta asegurarse del espacio y de la imposible entrada de hombres a la sala donde practican deporte. Amina (DP) dice:

“Yo no voy a quitar el pañuelo si no estoy muy segura de que no va a entrar un hombre, si tengo la mínima duda lo voy a dejar y voy a considerar que estoy con no musulmanas o con hombres.”

Respecto la natación, buena parte de las mujeres explican la limitación para practicarla en la sociedad de acogida, pero explican que si tuvieran burkini, irían a las playas de la sociedad de acogida para hacerlo. Hala (DP) comenta:

“El burkini, lo he visto sólo en la tele. Si lo tuviera, haría en cualquier momento la natación.”

5.3. ¿Normas religiosas o modelos tradicionales?

En el Magreb, como en otros sitios del mundo, existían y siguen existiendo marcadores sociales que codifican las actividades de las personas y, a veces, las limitan. Son códigos que tienen relación con las tradiciones y creencias de cada colectivo. En la mayoría de ocasiones, la mujer es la principal víctima de estos pensamientos, como señalan las informantes. Así que estas ideas pueden dificultar el acceso de la mujer al espacio público y mucho más al sector deportivo. Algunas tradiciones magrebíes, como se ha señalado antes, dejan a la mujer inactiva y dependiente de su familia y sobre todo del patriarca que puede ser el padre, el hermano o el marido. Algunas entrevistadas explican cuáles son los códigos sociales y cómo influyen en la participación de la mujer magrebí en deporte, asimismo, subrayan la relación que puede surgir entre las ideas tradicionales y las religiosas.

5.3.1. Los códigos sociales en la comunidad magrebí y el protagonismo del hombre

En realidad, existen varios códigos sociales dentro de la comunidad magrebí, de los cuales las mujeres señalan algunos en el presente estudio. Uno de los códigos es: la mujer representa el “honor de la familia”, tiene dos significados, uno físico y que está relacionado con la virginidad y su importancia, y otro moral que se refiere a los buenos comportamientos que debe tener la mujer y que transmiten la idea de que la bien educada es quien protege a su familia y da buena imagen sobre ella. Salma (ND) define:

“Con la palabra honor se refiere a la virginidad de la mujer, aunque la virginidad es cosa personal de cada uno y nadie tiene el derecho de meterse en ello. El honor, normalmente, es la razón y los buenos comportamientos. Aquello es el honor. Es el comportamiento y el trato de la persona con la gente.”

En cambio, otras explican que se entiende por “honor de la familia” como algo positivo. Ellas indican que en su cultura se da importancia a la mujer quitándole las tareas difíciles como la compra o el trabajo y dedicándolas a

los hombres. En este sentido destacan que, con el código de honor de familia, la mujer es un ser humano suave que no debe cansarle con los trabajos duros. Así que sólo las mujeres de clase baja y que no tienen alguien que les puede ayudar en mantenerse económicamente son las que trabajan. El honor de la familia, en este caso, puede marcar la jerarquía de clase social, las que trabajan, son mujeres pobres que no han podido alcanzar representar el honor de sus familias porque nadie les puede sostener económicamente. En cuanto a las que no trabajan, son el honor de sus familias, ya que no se cansan y se limitan a las tareas domésticas. Sin embargo, cabe destacar que en este caso las entrevistadas se refieren a épocas anteriores y no a la actualidad. Asmae (DG) dice:

“Sí que mi abuela era el honor de la familia, el honor en sentido que vivía como una princesa, no salía a trabajar. Tienes razón, hay códigos que se pueden...por ejemplo en mi entorno, antes hace 60 0 70 años, la mujer no salía a trabajar y no salía a comprar. No son códigos que menosprecian a la mujer. Por ejemplo si decíamos a mi abuela que saliera a comprar, sería como ofenderla, porque era la mujer de su casa, salía pero para visitar o ...pero no para comprar. Las mujeres que salían a comprar o a trabajar eran las mujeres que vienen de familias desfavorecidas.”

Así que unas consideran estos códigos positivos, para ellas, los códigos sociales son elementos que ayudan a organizar la sociedad, y respetar las necesidades y habilidades tanto de las mujeres como de los hombres. Fatma (DAS) expresa:

“La sociedad los ha cuantificado. Hay gestos como que es vergonzoso que la mujer haga eso, u otra cosa. Son códigos que están dentro de nuestra cultura. No sé, por ejemplo en mi pueblo, las mujeres iban a la playa por la tarde y los hombres por la mañana hasta las 14. Era *`ayb* [tabú] o *hishma* [pudor] que fuera el hombre por la tarde en el horario de mujeres o al revés. Esto era código social y lo respetamos porque nos favorecía tanto a los hombres como a las mujeres. Era algo muy normal y habitual. Pero este código ya no está, ahora todo es mixto en las playas de mi pueblo.”

Otro código es *“hurma”* que suele ser del hombre, sin embargo está en manos de la mujer. La *“hurma”* significa la varonía del hombre tanto en su presencia como en su ausencia, es algo abstracto y no físico. Las mujeres deben obedecer a sus maridos o padres, respetarles y no hacer algo que

dañe su imagen como patriarca dentro de la familia y de la sociedad. Salma (ND) explica:

“ la *hurma* es cuando el hombre no esté en casa, la mujer debe tener *hurma*: no dejar entrar a otro hombre.”

“*Hishma*” es el pudor que debe tener la mujer. Es un código que señala lo que la mujer no puede hacer, sobre todo delante del público, como por ejemplo, llevar chándal y correr fuera o hablar en voz alta delante de la gente. Este código va muy relacionado con el cuerpo de la mujer. Atika (DP) destaca:

“*Hishma* es tener vergüenza de correr fuera delante de la gente por ejemplo mostrando su cuerpo!”

Por otra parte, algunas explican que tener pudor y vergüenza es “normal” y comprensivo en los países magrebíes porque son sociedades musulmanas. Estas mujeres se refieren a que el islam también llama a que sus seguidores están discretos y modestos en su ropa por ejemplo y a tener pudor. Chaimae (DP) explica:

“porque tú como mujer no puedes correr dentro de la ciudad y la gente te ve, es algo vergonzoso. Ya que somos un país musulmán! Tienes que buscar un sitio aislado, para poder correr.”

Cabe señalar que se puede observar la mezcla que ponen las mujeres entre lo que es tradición y lo que es religión. Muchas no diferencian entre las dos.

A través de los comentarios de las mujeres, se entiende que los códigos sociales son tarjetas que tienen los hombres contra las mujeres, son elementos que favorecen al hombre más que a la mujer. De la misma forma, las mujeres creen en el poder del hombre y aceptan este patriarcado. Salma (ND) articula:

“*hurma* es un término que se usa en temas más serias no en el deporte. Al contrario, ahora los hombres “empujan” a las mujeres a hacer actividades deportivas y la lleva él por sus manos a realizarlas.”

En este caso, parece que el hombre tiene autoridad sobre la mujer, y le dicta lo que está bien y lo que no, siempre pensando en sí mismo. Nadia (ND) dice:

“Yo pienso que aquí todo el mundo [hablando de MMM] les gusta hacer deporte, hay algunas que no les gusta ir en sesiones al exterior. Para el *nefs* [celos] del hombre y su *hurma* [varonía], no puede llevar un chándal y correr fuera [se refiere al control social].”

Cuando el hombre lleva la tarjeta verde de códigos sociales es cuando la mujer se sienta más cómoda a hacer deporte. Las mujeres sienten que están haciendo lo justo y correcto, si aplican lo que sus “hombres” les dictan. Los códigos sociales, normalmente en el caso de las comunidades magrebíes, son códigos masculinos para manejar las actividades de las mujeres dentro de la sociedad. Cuando las mujeres explican que los códigos sociales no tienen nada que ver con la práctica de deporte, lo justifican por sus casos personales en que sus “hombres” les animan a hacer deporte.

Atika (DP) comenta:

“no, no tiene ninguna relación. Yo mi hermano y mi padre siempre me proponían hacer deporte, allí en Marruecos. Siempre me decían que estoy adormilada y perezosa, y que debo ir al bosque para hacer deporte y que hay muchas mujeres que están haciendo deporte y yo no,.... Y mi hermano hasta hoy día cuando nos conectamos me sugiere de salir a caminar. En julio pasado, vino a visitarme y me notó un poco débil y floja y me decía: <es porque no haces deporte no te mueves>.”

Está claro que es la mujer quien debe conservar el honor de la familia y la *hurma* del hombre, tener pudor y vergüenza evitando hacer cualquier cosa sin pensar en las personas y normas sociales que le rodean. Asimismo, ella debe pensar siempre en lo que está aceptable y lo que no por su sociedad, en cuanto al hombre es la persona examinadora y supervisora que apunta lo que la mujer ha hecho bien y lo que no, y si ha respetado los códigos sociales o no. Así que, consciente o inconscientemente, las mujeres hablan del hombre como el controlador de sus actividades y movimientos dentro de la sociedad. Bakhta (DP):

“Hay hombres que sí, dicen que está prohibido que una mujer haga deporte. Esto pasa con la gente que no ha estudiado nunca pero un hombre culto al contrario el mismo llevara a su mujer a hacer deporte.”

Sin embargo, algunas analizan la posición masculina como una posición de prevención por lo que podría hacer la mujer, si llegase a lograr sus derechos. Kelthoum (ND) expresa:

“Porque tienen miedo de que la mujer sea más fuerte y les enseñe lo que vale. [risa].”

5.3.2. Persistencia o desaparición

a) Ahora en el Magreb: entre desaparición y permanencia

Aunque se pregunta a las entrevistadas sobre la influencia de los códigos sociales en la práctica deportiva de la mujer en la sociedad catalana, muchas empiezan por explicar la situación actual respecto a este tema en el Magreb. Parece lógico, porque estas ideas provienen en realidad de sus sociedades de origen.

Buena parte de las mujeres creen que los códigos sociales forman parte de un pasado que se va desapareciendo poco a poco. Destacan que en épocas anteriores, se consideraba vergonzoso que la mujer saliera a hacer deporte, incluso a veces prohibido por la “ley social”. No obstante, ahora la mujer en el Magreb, es más libre y hace lo que quiere, así que el deporte femenino cada vez está más presente y recibe muchos aplausos por parte de la sociedad magrebí, ya que es como símbolo de modernidad. Wafae (ND):

“La práctica deportiva femenina hace tiempo no se hacía, si una mujer salía con un chándal era mal visto. Yo misma no aceptaría que mi madre salga con chándal, no la dejaría si fuera en aquel momento, para evitar las habladurías de la gente. [...] conservar el honor de la familia, y no sé qué... son cosas del pasado, de mucho tiempo atrás. Hace tiempo si la mujer salía sólo a la puerta de casa todo el mundo hablaba de ella. Ahora, al revés, la mujer que hace deporte tiene un valor muy grande. Ahora las personas en Marruecos son más abiertas.”

Salma (ND) también comenta:

“Antes sí que existía esta expresión entre las tribus y las costumbres tradicionales, pero ahora estamos en el 2011 casi 2012.”

Sin embargo, otras explican que el deporte femenino es un símbolo de modernidad para algunas personas magrebíes, que lo consideran como una amenaza contra las tradiciones y costumbres de la sociedad magrebí. Así

que, hasta hoy en día dentro de la comunidad magrebí, se puede encontrar códigos sociales que frenan y limitan la participación de la mujer en deporte. Aicha (DG):

“hay mujeres que les gustaría hacerlo, pero económicamente no pueden. En cuanto a ponerte un chándal e ir a correr no ocurriría nunca. Porque la gente la criticaría por el hecho de hacer deporte, la consideran una mujer sin vergüenza. La sociedad magrebí no se lo permitiría. Y dirían al marido <tu mujer está haciendo deporte en la calle!> [Como insultándole o despreciándole].”

Algunas comentan que ellas mismas han recibido críticas y molestias por la práctica deportiva en la sociedad magrebí, y creen que, al contrario que en la sociedad de acogida, en algunas zonas de la sociedad de origen persisten estos pensamientos hasta ahora. Chaimae (DP):

“hace unos seis años o más, cuando estaba en Marruecos, [...] empecé a salir a correr con mis hermanas, a veces la gente veía como corríamos y paraban el vehículo y se reían de ti, y te sientes mal. Te da vergüenza hacerlo otra vez.”

Unas mujeres explican experiencias que han vivido y que manifiestan la permanencia de dichos códigos en la sociedad magrebí. Dice Layla (DG):

“Hay personas magrebís que consideran el deporte como ‘ayb [tabú] o Hishma [pudor], por ejemplo mi suegra en Argelia, tenía problemas en las rodillas, pues el médico le recomendó de hacer deporte y masajes, mi suegro no lo aceptó, aunque tenía ella más de 60 años.”

Hanae (ND) añade:

“Qué va! Que dices! Mi padre no podía ir al mismo sitio que yo. Es una locura. No se puede hacer esto! Bueno, algunos sí que lo hacen, pero es vergonzoso en nuestra cultura que el padre vaya a nadar con la hija.”

b) Ahora en Cataluña: entre la permanencia y la desaparición

Las mujeres indican que los códigos sociales son ideas que se transmiten de una generación a otra, son un conjunto de herencia cultural que pasa de padres a hijos. Layla (DG) indica:

“los hijos los heredan y opinan que sus mujeres deben pasar de las mismas situaciones que sus suegras. Ellos piensan que las cuñadas no son mejores que sus suegras.”

Desde pequeños, se educa a los hijos e hijas los papeles de cada uno en la sociedad y los límites que tienen, sobre todo en el caso de las mujeres. Los códigos sociales se erradican en la mente tanto de la mujer como del hombre, así se crecen con la idea de que lo "normal" es que la mujer debe quedarse en casa al servicio del hombre, en cuanto al hombre es más libre en hacer lo que quiere. Bouchra (DP) subraya:

"Nuestra educación ha sido así desde pequeños, pero sólo es cultura, tonterías, cosas que no son importantes, son tradiciones: cosas que nos hemos educado con ellas. Como por ejemplo, me parece vergonzoso que mi madre haga deporte, me gusta que haga deporte, pero me da vergüenza verla haciéndolo."

Para algunas mujeres, los padres son los principales responsables de la transmisión de aquellos códigos. La educación que dan los padres tiene mucha influencia sobre el pensamiento de hijos e hijas, al mismo tiempo, la mayoría de padres creen en la importancia de dichos códigos y sienten la responsabilidad de transmitirlos de generación a otra. Mbarka (DAS) plantea:

"uno se educa con lo que le enseñaron sus padres y ves que la mayoría de nosotros crecemos con aquellas ideas: de que esto está prohibido y esto es "hishma", esto es ..."

Buena parte de las entrevistadas señalan que estas ideas permanecen hasta hoy en día en algunas zonas y entre algunas comunidades magrebíes. Hakima (DP): Sí que hay códigos sociales. Mouna (DAS) añade: aún existen Sin embargo, muchas piensan que las personas magrebíes en Cataluña que conservan y creen en los códigos sociales suelen ser procedentes de zonas rurales. Allí donde persisten las ideas tradicionales que codifican la participación de la mujer en la sociedad. Así que, según los comentarios de las entrevistadas, tener estas ideas depende de cada uno y de la región de procedencia, ya que se puede encontrarlas entre la gente de zonas rurales, mientras se reducen en las urbanas. Como Fatiha (ND) dice: "depende donde nazcas y del el ambiente familiar...". Por su parte, Houda (ND) subraya:

"Hay gente [inmigrantes magrebíes] que ha traído estos códigos sociales y los lleva en mente. La gente que proviene de pueblo, sobre todo las personas del norte. A pesar de la cercanía geográfica

con España, siguen cerradas. Si te pones a hablar con ellas, te va a costar convencerles de hacer deporte.”

Por otra parte, algunas mujeres opinan que estas ideas se refuerzan más en la sociedad de acogida. Los y las inmigrantes ven la necesidad de conservar sus tradiciones y salvarlas dentro de una sociedad de otra cultura, sienten la amenaza de perderlas, por ello, se enganchan más en sus tradiciones magrebíes en Cataluña y se encierran. Estas mujeres se expresan que se sienten más controladas por su comunidad compatriota en la sociedad de acogida que en sus países de origen. Mimouna (DAS) apunta:

“No sé... [risa] yo cuando llegué aquí me di cuenta que los marroquíes que viven aquí no son como los que están en Marruecos. Aquí, tienen unas ideas muy cerradas en comparación con la gente que vive en Marruecos, ... Allí, las mujeres van en bici y en moto, es algo muy normal, pero aquí hagas lo que hagas es extraño y fuera de lo habitual o normal, por ejemplo, si vas en bici, se ríen de ti.”

Otras insinúan la aceptación de la permanencia de estos códigos sociales, ya que son el guía de su cultura, y no quieren perder las tradiciones magrebíes, puesto que determinan la diferencia entre la cultura magrebí y la occidental. Mouna (DAS) expresa:

“Aun existen y permanecerán. Porque salen de la cultura y son cómo el guardián o la frontera entre nuestra cultura y otra. El Magreb es una zona que ha sufrido mucho con la colonización y durante mucho tiempo, si no existieran estos códigos, habríamos perdido nuestra cultura y ahora estaríamos sin cultura propia o tendríamos la misma cultura que los occidentales. Para mí, estos códigos son los protectores de nuestra cultura.”

Así que las tradiciones tienen mucha importancia, para algunos y algunas magrebíes. Son como un libro sagrado que debe cumplir. Hanae (ND) apunta:

“Bueno los códigos sociales son como el Corán. Se consideran como el Corán, y que se pueden diferenciar de una sociedad a otra, incluso, a veces, de una familia a otra.”

Del mismo modo, algunas manifiestan que el cambio de dichos códigos no resultaría cosa fácil, porque están enraizados en la comunidad magrebí y porque forman parte de su cultura. Rabiaa (DAS) expresa:

"Algunas personas magrebíes aun siguen utilizando estos códigos sociales. Ellas creen que estos códigos forman parte muy importante de su cultura y creen en la solidez de su cultura incambiable."

Para ellas, el deshacerse de estos códigos sociales no es fácil. Si bien requiere tiempo y lucha por parte de toda la sociedad. Layla (DG) plantea:

"Nosotros todavía seguimos con estas cosas, estamos luchando contra esta mentalidad, puede ser que nuestros hijos e hijas ya no lo tendrán. Esta mentalidad de conservadurismo sigue existiendo en nuestras sociedades, y lo usan sólo los hombres y contra las mujeres."

Hala (DP) añade:

"Seguro que siguen existiendo. Hasta hoy día, decimos que esto es *hishma* [vergüenza] y esto es *'ayb* [tabú] y cambiarlos requiere mucho tiempo, centenares de años."

Por otro lado, algunas comentan que aunque siguen existiendo estos códigos entre la comunidad magrebí en Cataluña, pero no con la misma dimensión de hace tiempo. Ellas creen que estos códigos son símbolo de tiempos pasados, son tradiciones que no sirven para la sociedad actual. Chaimae (DP) dice: "*Yo creo que sí, siguen existiendo. [...] pero hay pocas personas que continúan pensando con estos códigos.*". También Mounira (ND) destaca: "hoy en día no pasa mucho."

Del mismo modo, otras afirman la desaparición total de estos códigos. Para ellas, son de generaciones anteriores. Aya (DP) dice: "[interrumpe] esto pasaba hace tiempo. Esto ya no existe!". Ellas explican que sus madres han luchado para deshacerse de los códigos sociales, que en principio reprimen a la mujer, y para garantizar los derechos de la mujer magrebí. Asmae (DG) comenta:

"No creo que sigue existiendo esto, ahora, no, no hay...ahora se habla más sobre la mujer luchadora, lo que he vivido, lo que he visto en mi madre: luchadora, trabajaba fuera y trabajaba dentro."

Varias mujeres relacionan estos códigos con un perfil concreto: personas mayores y analfabetas. Ahora en general, según sus comentarios, gracias a los medios de comunicación y a las corrientes sociales que luchan contra las

injusticias humanas se están desapareciendo los códigos sociales, sobre todo entre las personas jóvenes. Naima (DP) apunta:

“No, yo creo que esto suele pasar con personas que no han estudiado, es decir con gente mayor. Creo que tanto las personas que han estudiado como la juventud de hoy en día no piensan así.”

También, Salma (ND) articula:

“Antes sí que existía estas códigos sociales entre las tribus, pero ahora estamos en el 2012. Ya está, no existen estas ideas. [...] Por otra parte, creo que estas expresiones han desaparecido, porque soy de la tercera generación que se han incorporado a la educación, y pienso con la primera generación que se había ido a la escuela, se habían desaparecido aquellas ideas tan tradicionales.”

5.3.3. Códigos sociales, cuerpo y deporte

La autopercepción corporal en muchas comunidades está socialmente determinada. Desde el nacimiento existen influencias sociales que matizan esta percepción. En la mayoría de los comentarios de las informantes, se observa que algunos códigos sociales están relacionados también con el cuerpo y la práctica deportiva. En la comunidad magrebí se cree que la práctica femenina del deporte puede ser una forma de mostrar el cuerpo y exhibirlo delante de la gente, es sinónimo de no tener pudor. Por ello, algunas mujeres, aunque hacen deporte al aire libre, ellas escogen tipos y espacios para hacerlo, ellas no corren fuera e intentan ir a sitios lejos donde no hay mucho control social. Asimismo, unas no se visten con ropa deportiva para evitar habladurías y críticas por parte de sus compatriotas, poniendo ropa religiosa o tradicional. Atika (DP) dice:

“Es tener vergüenza por ejemplo de correr fuera delante de la gente mostrando su cuerpo, allí es *hishma* [pudor] una mujer con pañuelo haciendo deporte saltando [y hace un gesto con sus manos aludiendo al pecho] es *hishma* para ellos. Yo no sé cómo se sienten exactamente, pero pienso que puede ser así.”

Hala (DP) añade:

“La mujer no puede hacer muchos movimientos corporales porque es un *`ayb*[tabú], sabes que nos han criado con estas expresiones. Todas tienen relación con el cuerpo de la mujer. Porque nosotros consideramos que la mujer es toda una *awra* [fuente de seducción], todo su cuerpo puede llamar la atención. Aunque ahora estamos en otra época que la de nuestros padres, o estamos en

otro mundo o vamos más modernos que antes, pero lo que es *'ayb* y *hishma* sigue con nosotras y nosotros inconscientemente.”

Sin embargo, buena parte de las entrevistadas critican estos códigos que encarcelan a la mujer por su cuerpo. Layla (DG) dice:

“Es que, seguimos con la mentalidad de que la mujer no puede mostrar ni una parte de su cuerpo delante de un extranjero, sea un médico o un enfermero, ella no debe mostrar su cuerpo ni una parte delante de un extranjero. Esto sí que es *hishma* [una vergüenza].”

Se constata que estos códigos están relacionados directamente con el cuerpo de la mujer. Ella no puede llevar cualquier tipo de ropa ni comportarse libremente con su cuerpo. Ella no es libre con su cuerpo, parece que el cuerpo es propiedad de la sociedad y no sólo de ella misma. A menudo, la mujer magrebí antes de salir piensa bien en lo que va a llevar y lo que no puede llevar, y se llevase algo que no está aceptable socialmente, recibiría críticas y se considera como una mujer rebelde, pero al mismo tiempo una mujer resistente que desafía las tradiciones atrasadas que no le sirven. Algunas mujeres creen que es por las normas estrictas de la religión, mientras otras explican que es por normas culturales y tradicionales. Tal y como se puede descartar en la explicación de Aicha (DG):

“Siempre dicen que la culpa es del islam, no entiendo porque se critica a una mujer que lleva chándal!!! Es que ella no lleva bikini, es decir no llama la atención de nadie. Creo que si una chica lleva chándal, está tapada, no es necesario llevar velo. Ir exagerada es cuando una se maquilla mucho, y lleva la ropa muy apretada o muy corta. Allí sí que es mostrar los encantos y entonces sí que llama la atención. Yo llevo un chándal y voy corriendo por la calle, ¿en qué hago daño yo a ese hombre que va caminando por la calle? Ellos lo relacionan con la religión y que se está mostrando sus encantos. La práctica del deporte puede ser explicada por ellos así: que está moviendo su pecho o su cadera y es vergonzoso y no lo aceptarían. Ellos lo relacionan con la religión, y así dicen que no son ellos los que lo impiden sino está prohibido por la religión!”

También Layla (DG) recoge:

“En el caso de mi suegra, si vamos a un imam que sabe bien el islam o a un buen intérprete del islam nos va a decir que sí que puede, porque es una necesidad y también porque es una mujer mayor ya, tiene arrugas y todo, quién va a pensar en ella o verla

[hablando del pudor]. Pero mi suegro no lo aceptaría, porque es el hombre, y es él quien tiene la palabra en casa y que es el honor de la familia y su *nif* y varonía y no acaba."

Unas mujeres explican que algunos hombres no dejan a la mujer hacer deporte porque creen que, practicando actividades deportivas otros hombres pueden ver y "disfrutar" mirando el movimiento del cuerpo de sus mujeres. Aunque estas actitudes parezcan celos por parte del hombre, sin embargo se explican más por la "*hurma*" [varonía] y que es uno de los códigos sociales para los y las magrebíes. Bakhta (DP) afirma:

"El hombre no deja a la mujer hacer deporte por su físico, por su cuerpo. A lo mejor le dice que no quiere que le vean los hombres en el gimnasio, etc."

No obstante, no siempre parece que el hombre es el propietario del cuerpo de la mujer, sino también la sociedad. Así que toda la sociedad puede juzgar a la mujer, manipular su tipo de vestimenta y permitir o prohibir sus actividades, menos ella misma. Se observa que todo el mundo se autoriza de ser responsable del cuerpo de la mujer y sus actividades salvo ella. Bakhta (DP) también explica:

"Por ejemplo mi hermana se pone la chilaba, pero yo no me la pongo. Ella estaba muy rellenita y no se podía poner ropa normal como nosotras [porque le muestra partes de su cuerpo]. Ahora que ha adelgazado le digo que se ponga faldas, ropa combinada, etc. pero a ella le da vergüenza, a pesar de los intentos de su marido [que quiere que cambie de tipo de vestimenta]. A ella le da vergüenza de la gente que conoce, del que dirá la gente de ella. O por ejemplo cuando va a Marruecos su suegra la ve siempre con chilaba el día que la vea con falda pensara que no tiene vergüenza o que ha ido a España y ha cambiado y se llevan una mala imagen."

5.3.4. Los códigos sociales, la religión y la práctica femenina al deporte

En el Magreb, la doctrina *Malikí* es la escuela religiosa que siguen los y las magrebíes. Esta doctrina da mucha importancia a las tradiciones, hecho que ha llevado a buena parte de la comunidad magrebí a no distinguir entre lo que son tradiciones y lo que son normas religiosas. La palabra prohibido tiene su origen en las tradiciones, sin embargo se usa como referencia religiosa. Según algunas entrevistadas, muchas personas magrebíes se

basan en este concepto para impedir la participación de la mujer en la sociedad incluyendo la participación en actividades deportivas.

a) La mezcla entre los códigos sociales y la religión: cuando se restringe la práctica deportiva de la mujer

La mayoría de las mujeres explican que existen magrebíes que creen que el deporte está prohibido, algunas piensan que es por religión mientras otras piensan que es por tradición. Las personas que creen que es por religión, en general, según las informantes, son aquellas que hacen mezcla entre la religión y las tradiciones. Mimouna (DAS) apunta:

“No es porque esté prohibido por la religión sino porque según costumbres, la mujer no debe salir ni hacer deporte. Y se suele mezclar entre religión y tradiciones”

Zinab (DG) explica por su parte:

“hay gente que se contradice, no sabe lo que es pecado y lo que no, muchas cosas son pecado y las hacen, entonces se contradicen.”

Igualmente, ellas creen que el islam no prohíbe a la mujer hacer deporte, sino la sociedad pone la religión como un medio para limitar la participación de la mujer en la sociedad, sobretodo en deporte. Ellas explican las condiciones que pone la religión y que pueden ser adaptadas a la práctica deportiva. Según sus comentarios, la comunidad magrebí llega a explicar la práctica deportiva femenina como una exhibición al público, que va en contra de las normas religiosas y de las tradiciones del colectivo compatriota. Aicha (DG) indica:

“Ellos lo relacionan con la religión y que se está mostrando sus encantos, y haciendo deporte lo pueden explicar que está moviendo su pecho o su cadera y es vergonzoso y no lo aceptarían. Ellos lo relacionan con la religión, y así dicen que está prohibido por la religión y no lo impiden.”

Del mismo modo, para algunas mujeres las tradiciones y las normas religiosas deben ser relacionadas entre sí. Pero siempre dando más importancia a lo que son normas religiosas, en caso de contradicción o confusión. Fatma (DAS) explica:

“Las personas que hablan de una manera radical. Para mí, si no me dan un argumento de la Sunna o del Corán, mejor que se callen.”

Para mí, no existen estos códigos sino se basan en la religión. Por ejemplo alguien me va a decir que es vergonzoso hacer deporte, que me de una prueba de que esté prohibido por la religión hacer deporte.”

Así que ellas testifican sus palabras con los textos de la Sunna o del Corán para desmentir las normas tradicionales, Layla (DG) dice:

“Respecto a la religión el Profeta dijo: <Enseñad a vuestros hijos e hijas el tiro, la natación y montar a caballo>. No ha dicho que es sólo para hijos y no para hijas, ha dicho para los dos “*Awladakum*” pudiera especificar. Nuestra religión es buena. pero algunas tradiciones son el problema.”

Fatma (DAS) dice:

“Para mí, hay un libro y la Sunna, son las dos cosas que nos explican lo que debemos hacer y lo que no, y los que hablan fuera de este contexto, para mí no significan nada.”

Del mismo modo, cabe destacar que, a veces, se observa que las entrevistadas mismas hacen esta mezcla. Ellas culpan a la religión que desvalora a la mujer y limita sus actividades, sin embargo acaban hablando sobre las tradiciones, tal como el caso de Layla (DG):

“Yo respeto mi religión, pero la mentalidad de nuestra sociedad se basa 60% en la religión, la mentalidad que tienen los y las magrebís mucha parte de ella proviene de la religión. Por ejemplo, en el caso de mi suegro, si le preguntas el porque de no dejar a su mujer ir al gimnasio, te va a decir que es *haram* [prohibido por religión] que la mujer muestre sus rodillas o piernas a un hombre, te dice que es *haram*. Pero en realidad, nuestra religión es de facilitarse la vida en vez de complicarla, si ves que es necesario para ti, pues hazlo, si no te sientes bien en Ramadán, puedes comer.”

En muchos casos, la mujer tiene vergüenza o cree que se debe tener pudor al hacer algunos movimientos físicos que le pueden marcar el cuerpo porque está mal visto. Hakima (DP) comenta:

“[foto equipo iraní] Esta es bonita, pero sus movimientos enseñan el cuerpo. Da vergüenza hacerlo.”

Amina (DP) también pone de manifiesto:

“Hay mujeres que no realizan actividades deportivas porque es ‘ayb [un tabú] hacerlo. Esta gente se basa en las tradiciones y no dan ninguna importancia a la religión, y hay gente que sí que le

dan importancia, pero hacen mezcla entre las dos [tradición y religión].”

Al mismo tiempo, algunas entrevistadas definen algunos como sociales y otros como normas religiosas. Pero, relacionan dichos códigos, sobre todo que provienen de la religión, como normas específicas para las que llevan vestimenta religiosa excluyendo a las que no la llevan. En este caso, puede ser porque las entrevistadas [que llevan vestimenta religiosa] consideran a las que no se la ponen como no creyentes o no practicantes. Atika (DP) comentan:

“Una mujer con pañuelo hace deporte saltando así [y hace un gesto con sus manos señalando a su pecho con cara sorprendida].”

Hacer deporte está prohibido para algunas mujeres. Destacan las entrevistadas que conocen a personas que creen que la mujer que haga deporte no es buena creyente, es una persona que sale de las normas religiosas y que está haciendo algo prohibido. En este caso, las entrevistadas explican hasta qué punto existe y permanece la mezcla entre religión y tradición. Mbarka (DAS) apunta:

“También hay una minoría que te dice que no va a hacer deporte, y lo considera como algo prohibido por religión. [...] No sé, tienen una idea de que hacer deporte no está permitido por la religión. Esto significa que permanecen dichos códigos dentro de la comunidad magrebí y, en muchos casos, afecta a la participación o no de la mujer en deporte.”

Buena parte de las mujeres manifiestan que están en contra de aquellos códigos, puesto que contradicen con la religión, y porque siempre resulta que la mujer es la principal víctima de dichas ideas, ya que el hombre es quien lleva el mando de recitación de lo que es bueno o aceptable y lo que no. Kelthoum (ND) expresa su desacuerdo con la posición de un hombre en un episodio del programa “21 días” en TV4:

“Es el egoísmo del hombre. Yo lo vi en la tele y no me gustó. Era una española que quería vivir en una familia marroquí. Es el programa “21 días”. ...En un momento, la reportera salió con ellos al parque y dijo a la mujer: <vamos a jugar a futbol> y la mujer le dijo que no, y luego también el marido salta y dijo que no. La reportera pregunto el por qué. El marido replicó < ella no juega al futbol! quieres que la vean millones de personas en la tele?>. A mí no me gustó la reacción del hombre y no me gustó que prohibiese

a su mujer jugar al fútbol, ¿por qué? Y si la ven millones de personas ¿qué pasa? Igualmente has dejado que la vean millones de personas grabando el programa! ¡Y verla jugando al fútbol no! [tono de enfadada] No está fuera de la religión. El Profeta corría con su mujer Aicha y jugó con ella. El egoísmo del hombre ha hecho que haya cosas feas y ha hecho que se vuelvan costumbres atrasadas.”

b) La importancia de los códigos sociales para las mujeres

Para buena parte de las mujeres, deporte y códigos sociales son dos cosas diferentes, que no pueden influirse. Ellas explican que la escasa participación de las magrebíes en deporte en Cataluña no es por causa de los códigos sociales. Fatiha (ND) dice:

“Para mí, hacer deporte no va a tocar el honor de la familia. esto me recuerda a escenas de las antiguas películas de egipcios [risa e ironía]. Esto no es de la realidad.”

Por su parte Samira (DP) comenta:

“[pensando] Supongamos que la mujer es la honra de la familia, y qué? no veo que el hecho de hacer deporte haga desaparecer esa honra [risa] es algo que no tiene por qué. [...] Por otra parte, pienso que no tiene porque ser vergonzoso hacer deporte, quizás si yo me daría vergüenza hacer ejercicio delante de hombres. Porque es una cuestión religiosa, lo que yo no puedo hacer es moverme delante de hombres. Si es algo que no va en contra de la religión no tiene porque ser malo.”

Del mismo modo, en algunos comentarios, las entrevistadas subrayan que Cataluña representa para las magrebíes un abanico abierto de oportunidades que no han podido tener en la sociedad de origen. Así que al llegar a la sociedad de acogida, se olvidan de las ideas tradicionales e intentan ir más adelante con sus proyectos y aprovechar las ocasiones, sin embargo hasta el límite de no contradecir con sus creencias religiosas.

Mouna (DAS) explica:

“Sinceramente creo que respecto al deporte no afecta en nada. Porque hay una mujer que nos entrena, todas somos mujeres, hay una puerta cerrada y nadie entra. Creo que no afecta en nada.”

En cuanto a Chaimae (DP) comenta:

“Aquí no creo que hay mujeres que usan los códigos sociales, porque yo voy a una asociación a estudiar árabe, cuando hablamos del deporte, ves que todas tienen muchas ganas y están dispuestas

a hacerlo, pero hablamos del problema de que no hay gimnasios femeninos, y para salir no todas pueden o les gusta.”

Ellas destacan que puede ser que antes era vergonzoso que la mujer haga deporte, pero afirman que hay un cambio progresivo en la comunidad magrebí, tanto en el país de origen como en el de acogida. Ahora hay más consciencia sobre la necesidad y la importancia de la práctica deportiva de la mujer. Además, cada vez notan que aumenta el interés por parte de las magrebíes hacia el deporte. Chaimae (DP) subraya:

“Hoy en día, ya no piensan como hace tiempo. La gente de ahora es más consciente. Así también la práctica de la mujer en deporte no es nada malo ni sorprendente. Hace tiempo era vergonzoso que la mujer trabajase o que hiciese deporte, pero hoy en día todo es normal.”

Mounira (ND) también pone en evidencia:

“No, nunca me he encontrado con una mujer que dijera que es vergonzoso. Al contrario les gustaría practicarlo pero cada una tiene unas circunstancias diferentes que no siempre les facilitan practicar deporte.”

A pesar de que la mayoría de las entrevistadas consideran que los códigos sociales no afectan ni deben afectar a la práctica deportiva de las mujeres, hay algunos casos que sí que dan importancia a dichos códigos. Ellas los dan mucha importancia a la hora de actuar dentro de la sociedad. Hakima (DP) opina: “no me gusta que algo destroce la honra de mi familia. Es que la mujer tiene que proteger su honra.”

Del mismo modo, muchas mujeres afirman que la escasa participación de la mujer en deporte puede ser por dichos códigos sociales y lo que suponen de control social. Puesto que hay mujeres que no hacen deporte porque les da pudor hacerlo fuera delante de la gente, y porque cree que van a criticarla.

Zohra (ND) explica:

“Yo tengo una amiga que tiene mucha vergüenza. Por ejemplo, si yo no voy a hacer deporte con ella, no iría y esto lo que no me gusta en ella, siempre le digo que debe ir sola y ser dependiente. Ella por vergüenza no hace nada, no puede ir a ningún lado porque todo le da vergüenza. La honra de una mujer la lleva dentro, yo creo que la persona debe poner unos límites y sea consciente de lo que hace y ya.”

Sin embargo, algunas explican que sólo para las que vienen de zonas rurales, los códigos sociales pueden ser una limitación para la práctica deportiva, debido a que las tradiciones suelen persistir más en las regiones rurales que en las urbanas. Atika (DP) dice:

*“Para ellas, puede ser *hishma* [Pudor o Vergüenza] hacer deporte. Hablo de mujeres que vienen de zonas rurales, lejos de la ciudad, a las que puede percibir la práctica deportiva como *Hishma*. [...] Puede ser también un *'ayb* [tabú] hacer deporte. Si ven a una mujer saliendo a hacer deporte, van a llamarla como “loca” [riendo], porque está haciendo algo fuera de la normalidad.”*

En este sentido, es muy difícil tratar sobre el tema del deporte a algunas mujeres de zonas concretas como las del Rif de Marruecos, que, en general, son conocidos como colectivos muy cerrados y conservadores. Por ello, ellas proponen que antes de hablar del deporte, hay que prepararles al tema y entender sus habilidades y necesidades, así para alcanzar su interés. Asmae (DG) propone:

“Será muy difícil para las mujeres del Rif hablarles de deporte. Si queremos ayudar a estas mujeres, tenemos que presentarles un espacio donde se hace deporte adecuado con su visión, con su necesidad... Por ejemplo un espacio donde hay hombres, para una mujer que viene de un contexto así [del Rif] no lo aceptaría para hacer deporte, solamente por el hecho de que haya hombres. Tenemos que entender esto. ¿Por qué? En algunas culturas, el hecho de que la mujer no esté en un grupo mixto, es algo importante desde la visión social.”

Algunas mujeres no se atreven a hacer cualquier tipo de deporte o de cualquier manera porque les da vergüenza, Chaimae (DP) se expresa:

“Yo por ejemplo me da vergüenza salir a correr sola. No te puedo explicar el por qué, me da vergüenza correr delante de la gente y a solas.”

Así que se puede decir que dichos códigos sociales controlan a la mujer limitando sus actividades y movimientos. Fahima (ND) revela:

“porque es gente un poco retrasada, piensa que es vergonzoso que una mujer haga deporte o que me mueva o baile.”

La práctica de la mujer en deporte puede ser un tabú para los y las magrebíes, porque creen que sólo los hombres pueden y tienen el derecho de ejercer deporte. La magrebí que hace práctica deportiva suele ser

criticada por su comunidad, por romper las normas sociales de su colectivo y practicar actividades "no femeninas". Zohra (ND) comenta:

"Así también hay mujeres que piensan que el deporte es para los hombres, no para las mujeres."

Por su parte Amina (DP) explica:

"hay mujeres que no hacen deporte porque es un tabú hacerlo, y porque es más masculino. Así que la mujer que elige el sector deportivo en su vida es una mujer loca que ha perdido la consciencia, una mujer que necesita alguien que la controle y le diga que no lo haga, porque está fuera de las normas, aquí no me refiero a las normas religiosas, sino a las normas culturales tradicionales."

De este modo, se ve que los códigos sociales pueden ser unos de los principales motivos que frenan o limitan la práctica deportiva de la mujer magrebí dentro de Cataluña. Hala (DP):

"Los códigos sociales resultan como obstáculos para la práctica de la mujer magrebí en deporte."

Sobre todo con lo que suponen de habladurías por parte de la comunidad compatriota como veremos en capítulos posteriores. Aya (DP):

"Aquí quise hacer pero la comunidad árabe no te lo permite, la boca de la gente. Si entras a hacer deporte con españoles, éstos no te dicen nada, nunca te miran o dan atención a lo que haces, pero los árabes en general tienen ese problema de que la mujer no puede hacer deporte."

Capítulo 6. Actitudes en relación al cuerpo y los modelos tradicionales de género en el deporte

En este apartado, se recogen las ideas y creencias de las mujeres respecto a los modelos tradicionales de género en deporte. Se explica la persistencia o no de dichos modelos, su influencia o no en la (no) práctica de la MMM en deporte en Cataluña. Asimismo, se recolectan conocimientos, creencias, sentimientos y emociones de las MMM respecto sus cuerpos, el cuidado de sus cuerpos, los cánones de belleza para ellas y su autopercepción corporal. Al final, se explica la relación entre islam, cuerpo y práctica deportiva.

6.1. Género y práctica deportiva

6.1.1. La igualdad o desigualdad de oportunidades

¿Las mujeres pueden hacer cualquier deporte? Buena parte de las mujeres creen que tanto mujeres como hombres pueden practicar cualquier tipo de deporte. Ellas incitan que el deporte es un derecho para todas las personas, tanto mujeres como hombres. Hala (DP) dice:

“Para mí, es igual. La mujer puede hacer cualquier deporte y el hombre también. Como la mujer hace baile, el hombre también lo puede hacer, no hay diferencia.”

O Fatima (DAS):

“Yo creo que el deporte es igual para el hombre y para la mujer.”

Nadia (ND) también indica:

“Para mí es muy normal que lo haga, si a él [el hombre] le gusta hacerlo pues es bueno. De la misma manera que es bueno y normal para la mujer.”

La imagen del deporte va cambiando con el fenómeno y las corrientes de igualdad de género. Algunas afirman que actualmente todo es igual, no hay diferencia entre hombres y mujeres. Además, ellas manifiestan su desacuerdo con los estereotipos de feminidad y masculinidad en relación

con el deporte. Las mujeres subrayan la permanencia de dichos modelos tradicionales, sin embargo, afirman que cada vez hay menos gente que se basa en ellos. Layla (DG) explica:

“Para mí, todo es igual. Vemos que las mujeres ahora ya se han incorporado en todos los sectores de la vida, no existen cosas para mujeres y otras para hombres.”

Por su parte Fatma (DAS) destaca:

“Todo es igual. Hay hombres que les gusta el futbol pero al mismo tiempo hay mujeres que les gusta el futbol, hay mujeres que juegan a básquet y hombres también, depende de las personas mismas. Puede ser que nuestra cultura oriental o árabe nos habla de diferenciación de actividades entre mujeres y hombres, pero lo que yo creo que no hay ni debe haber ninguna diferenciación respecto a las actividades. Son iguales!”

Algunas explican siguen existiendo ciertas desigualdades en algunos tipos de deportes, sobretodo en los que han sido desde siempre considerados como deportes masculinos dominados por hombres y otros de tradición femenina dominados más por mujeres. Layla (DG) destaca:

“[Foto aerobio] Me parece un deporte bueno y ventajoso y me parece que es más para mujeres, es decir que la hacen más mujeres que hombres. Por ejemplo en el *body pump* encuentras los dos sexos.”

Otras creen que los modelos tradicionales de género forman parte de los códigos sociales. Así que permanecen y persisten juntos a dichos códigos. De la misma forma, explican que esta desigualdad, en el caso de las musulmanas, puede tener relación con las condiciones religiosas de práctica femenina al deporte, especialmente respecto unos tipos concretos de deporte. Chaimae (DP) explica:

“Es lo mismo. Igual que el hombre tiene músculos la mujer también, y no hay diferencia! lo que hace un hombre, lo hace una mujer, pero una musulmana sí que se diferencia de otra no musulmana porque debe ir vestida de una manera correcta. Lo cual le dificulta practicar algunas actividades deportivas.”

6.1.2. La influencia de los modelos tradicionales de género en el deporte

a) A favor del cambio y la ruptura

En relación con los deportes considerados tradicionalmente como masculinos, buena parte de las mujeres manifiestan su asentimiento con la práctica femenina a dichos tipos de deporte, debido a que simboliza la fuerza y la resistencia de las mujeres. Ellas expresan su orgullo dando ejemplos con equipos femeninos compatriotas. Para ellas, la práctica y el triunfo de las mujeres en deportes, que desde siempre han sido atribuidos a hombres, constituyen un verdadero desafío y resistencia contra los modelos tradicionales. Hala (DP) dice:

“[Imagen de Fútbol femenino] es un equipo femenino de fútbol. Me gusta así. Me gusta que las mujeres juegan al fútbol. Porque en Marruecos, el equipo femenino de fútbol lograron tener la Copa de África en el año 2005, en cuanto a los hombres no podían hacerlo [risa].”

También Aicha (DG) revela:

“[Levantamiento de pesas] ésta es una mujer que hace un deporte que desde siempre se ha considerado de hombres. Me gusta mucho.”

Por su parte, unas entrevistadas explican que, a pesar de la diferencia física biológica de género, la mujer debe poseer los mismos derechos y oportunidades dentro de la sociedad. Ellas manifiestan su rechazo a cualquier tipo de desigualdad. Tal y como Aicha (DG) revela:

“Para mí, no hay diferencia entre hombre y mujer, hay diferencia en el físico pero como personas no. Si el hombre puede ir en bici una mujer también, si hace natación, ella también lo puede hacer. Yo creo que la mujer posee la capacidad de hacer lo mismo que el hombre, lo que sí es cierto, hay diferencias en el físico. Yo, desde pequeña, me considero igual a un hombre. No entiendo! ¿por qué tiene que haber esa diferencia? ¿Por qué él sí que puede y yo no?”

Bakhta (DP) comenta:

“La división de tipos de deporte según el sexo me parece una tontería! yo creo que es igual, yo puedo jugar al fútbol y practicar cualquier deporte que quiera y nadie me puede prohibir hacerlo. Pero sí que hay mujeres que no pueden hacer lo que quieren.”

Del mismo modo, unas señalan que sería bueno también ver a hombres practicando deportes considerados tradicionalmente como femeninos. Parece que las mujeres, además de que les gustaría que la mujer practique cualquier deporte que le guste, desean lograr y aplicar la igualdad de género y de oportunidades, tanto para hombres como para mujeres. Aya (DP) cita:

“A mí, por ejemplo, el aerobio me parece normal que lo hagan los dos. Es para hombres y mujeres.”

O como Zinab (DG) dice:

“Ellos también pueden hacer aerobio. En el gimnasio, hacen con nosotras aerobio, steps, etc. hacen de todo con nosotras.”

No obstante, en algunos comentarios, a pesar de que les parece igual que la mujer y el hombre hagan los mismos deportes, ellas reconocen que siempre queda como algo no muy habitual verlos haciendo deportes que, desde siempre, se han atribuido a un género exclusivo. Asmae (DG) indica:

“No hay diferencia, los dos pueden hacer cualquier tipo de AF. aunque por ejemplo cuando hacía la danza de vientre, yo allí no imaginaba que podría haber hombres, y sí que había [risa], y hay entrenadores hombres de danza de vientre y que bailan mejor que las mujeres [risa]. Claro pero no imaginas que puede haber hombres allí, queda siempre un poquito raro.”

La sociedad de acogida, para algunas, ha sido un lugar donde han podido desarrollar sus conocimientos, aprender nuevos valores y saber o alcanzar sus derechos. Es también donde ellas han aprendido el sentido de libertad y la igualdad de género. Explican que la sociedad de acogida les ha concedido la oportunidad de ser libres para practicar deporte y también para hacer lo que les guste sin distinción de género. Bakhta (DP) declara:

“Yo me acostumbré desde que llegué aquí de hacer lo que quiero y vestir de esta manera. Así que para mí, tanto el hombre como la mujer pueden practicar cualquier deporte. Hacen lo que les gusta hacer.”

b) La permanencia de los modelos

Algunas entrevistadas subrayan aunque no haya diferencia, toda persona tiene que ir con cuidado según su capacidad física, puesto que los hombres

tienen más facultad física que las mujeres, la cual les permite y facilita deportes que requieren fuerza. Samira (DP) comenta:

“No creo que haya una diferencia, pero uno debe saber lo que puede hacer. Es decir que hay que ir según nuestras capacidades, cada uno tiene una cierta capacidad para hacer un tipo de deporte u otro. Pero sí, es cierto que la fuerza física del hombre supera la de una mujer, y lo podemos ver en algunos tipos de deportes como el levantamiento de pesas, en el cual un hombre tiene más fuerza y capacidad para coger más peso que una mujer. Uno siempre debe elegir el deporte que le convenga físicamente.”

Del mismo modo, otras mujeres señalan que, con el tema de igualdad, se va desapareciendo aquella división de actividades deportivas por sexo. Aunque ellas creen que debe haber una diferencia, porque las mujeres son más “finitas” y no pueden o no deben hacer ciertos tipos de deportes que son más fuertes como el levantamiento de pesas, el boxeo, la musculación y otros así. Atika (DP) dice:

“Hoy en día es lo mismo, tanto mujeres como hombres pueden practicar todos los tipos de deporte. No hay diferencia. No existe un deporte masculino y otro femenino, todo es igual. Pero, yo creo que hay deportes sólo para mujeres como la natación, es un deporte femenino, el aerobico, la gimnasia rítmica,... deportes tipo así, creo que son más para mujeres. Respecto a los hombres, a ellos les conviene hacer los deportes más agresivos como el boxeo o el levantamiento de pesas. Desde mi punto de vista, hay deportes para mujeres y otras para hombres.”

Deportes para mujeres

Los deportes más adecuados a mujeres pueden ser: el caminar, el correr, la natación, el aerobico, la gimnasia rítmica, el baloncesto, el montar a caballo, el lanzamiento de tiro y el motociclismo. Según los comentarios de algunas informantes, el cuerpo femenino es y debe ser fino y suave, un cuerpo que no aguanta mucho esfuerzo, y que la práctica deportiva no constituye más que una herramienta para suavizarlo y perfilarlo según los cánones de belleza comunes. Salma (ND):

“En mi opinión personal, y no la generalizo a todo el mundo, veo que el deporte adecuado a la mujer es caminar, correr, nadar, jugar al baloncesto, es decir las cosas que benefician su cuerpo. Baloncesto para ser alta, natación para tener buenos músculos, caminar para sentirse bien. Es lo que veo que es adecuado para la mujer. Son ventajosos para ella.”

Muchas creen que con dichos deportes la mujer guarda bien su finura y feminidad. Las imágenes que se han usado en las entrevistas han sido utilizadas por algunas mujeres para argumentar sus ideas, haciendo por ejemplo comparación entre mujeres que hacen aeróbic y mujeres que juegan al fútbol. Tal como el caso de Wafae (ND) comentando la foto:

“[Aerobic] Ey! [Cara sonriente] Esto sí, mira la elegancia, la belleza, los cuerpecitos de mujeres. Están haciendo como gimnasia, aeróbic. Se puede hacer la comparación en el acto con la otra de fútbol. Esto es más femenino. Yo no veo a un hombre haciendo aeróbic o bailando... es un baile así [hace movimientos]... o sea no veo a un hombre vestido con cosas ajustadas y haciendo danza. El deporte tiene que ser conforme con el cuerpo de la persona.”

O entre el voleibol y el fútbol, como Houda (ND) indica:

“[Foto] Es voleibol. Pienso que este deporte, sí que es adecuado para mujeres porque no requiere tanta fuerza como el fútbol.”

De la misma forma, estas mujeres manifiestan su desacuerdo con la práctica deportiva de los hombres a los tipos de deporte que son de tradición femenina como el aeróbic. Porque creen que a través de dichos deportes, el hombre pierde su varonía y fuerza, y el cuerpo en vez de componerse con dureza, sería muy “de mujer”. Hanae (ND) declara:

“[Foto aeróbic] hay dos hombres!! Pensaba que eran dos mujeres, bueno igual son cuerpos de hombres pero mujeres. Estos hombres han perdido la musculación que debe tener cualquier hombre y tienen los brazos igual que la mujer. Eso da asco!!”

Hakima (DP) dice:

“Es un poco... un hombre que va a bailar??! El baile es para mujeres.”

Deportes no adecuados a mujeres “las cosas duras las dejamos para el hombre para sentir también su varonía” (Salma-ND).

Buena parte de las mujeres creen que algunos deportes son fuertes y duros que parecen más adecuados al hombre por su capacidad física que a la mujer, como el fútbol, el boxeo, el motociclismo o el levantamiento de pesas. Hakima (DP) opina sobre:

“[Foto motociclismo] ésta no me gusta. Creo que ir en moto no es para mujeres!”

Según sus comentarios, ellas opinan que a pesar de que las mujeres pueden practicar deportes masculinos, deben saber que no son apropiados a ellas y requieren más fuerza. Del mismo modo, ellas explican que la mujer debe saber escoger bien el tipo de deporte que apropia a su capacidad física y evitar los deportes más fuertes. Mbarka (DAS) dice:

“La verdad que la mujer puede hacer cualquier tipo de deporte, sólo hay algunos deportes que sí que puede hacerlos, pero pueden influir en su feminidad y su finura, como el rugby que es muy agresivo, o la musculación no me gusta para una mujer. Yo me refiero a los deportes que son agresivos, pero por ejemplo el karate o el taekwondo aunque son fuertes pero son buenos para una mujer.”

Asimismo, explican que practicando deportes “masculinos”, la mujer tendrá una autopercepción corporal masculina. Es decir, de tanto hacer actividades de músculos y ejercicios deportivos fuertes, la mujer se sentiría como un hombre. Tal y como Bouchra (DP) indica:

“[Foto levantamiento de pesas] Esta no me gusta, no me gusta jugar con mis músculos. Me gusta sentir mi feminidad, no me gusta sentirme como un hombre.”

Asimismo, piensan que perdería su feminidad y finura. Salma (ND) dice:

“Hay algunos deportes que son un poco duros. No sé... como el fútbol. Me parece que es un deporte duro de hombres y no de mujeres. En comparación con el patinaje, sí que me gusta para una mujer, tanto como el aeróbico, como por ejemplo, el baloncesto, hay varios que son más adecuados para la mujer.”

Desde allí, las mujeres creen que las que practican deportes de tradición masculina, no están satisfechas por ser mujeres, ya que se comportan como hombres y quieren ser hombres. Hanae (ND) comenta (Anexo¿??):

“[Motociclismo] Es que este tipo de deporte no lo veo para una mujer, tampoco lo practican tantas mujeres, hay sólo una mujer sobre diez que puede practicar estas cosas. Además de que la mayoría de ellas son mujeres que están muy inclinadas a ser hombres, o sea, no aceptan su cuerpo como mujeres y tienen un pensamiento más de hombre.”

También Mouna (DAS) señala:

“Yo creo que el deporte es tanto para el hombre como para la mujer, lo que sí que hay deportes que requieren mucho esfuerzo como el levantamiento de pesas que no me gustan para una mujer

porque le cambian la forma del cuerpo. Son pocos los deportes que convienen a la mujer.”

La educación de la familia es un factor importante que puede influir en la percepción y permanencia o no de los modelos tradicionales. Si bien que algunas mujeres indican que se les han educado la diferencia entre actividades deportivas para chicos y otras para chicas desde que eran pequeñas. Kelthoum (ND) Comenta:

“Al fútbol yo no jugaba mucho, porque era como algo más de chicos que de chicas, aunque había chicas que les gustaba hacerlo y lo hacían. Yo hacía mucho deporte de básquet.”

Del mismo modo, ellas citan que hay deportes que no son apropiados a mujeres porque se han acostumbrado ver hombres practicándolos. Por ello, no es habitual ver mujeres haciendo dichos deportes. Ellas mismas reconocen que estas preferencias van condicionadas a sus educaciones y al marco común de su comunidad, se han acostumbrado ver hombres practicando un deporte y no mujeres, y se ha creído que es lo más correcto. Mimouna (DAS) explica:

“Los juegos de atletas y deportes como el boxeo no me gustan para una mujer. El deporte que tiene agresividad no me gusta para una mujer. El futbol tampoco me gusta para las mujeres. Porque siempre veo que lo juegan los hombres, ver una mujer jugando a futbol, no me gusta. Me gustan juegos para mujeres como el tenis, la natación o el aerobio.”

Así también, algunas, con su desacuerdo a que la mujer haga algunos tipos de deportes, explican que se refieren más a las musulmanas más que a cualquier mujer. A ellas, les parece difícil que una musulmana haga deporte con indumentaria religiosa, ya que no puede moverse libremente y le molesta. Zohra (ND) subraya:

“[Foto futbol femenino] Son chicas que juegan al futbol. Me parece muy bien, lo que una chica con velo le sería difícil jugar con este tipo de vestimenta.”

Mouna (DAS) señala:

“[Foto motociclismo] en general, me gusta todo el deporte que respeta la religión. Puede practicarlo una mujer con velo pero no sé cuál es la posición que tiene el islam respecto a este tipo de deporte.”

En cambio, algunas explican que la mujer puede desear y hacer tener un buen y fuerte cuerpo practicando deportes un poco fuertes como el boxeo y el levantamiento de pesas, pero no les parece adecuado tenerlos como profesión, ya que perdería su feminidad por el hecho de practicarlos frecuentemente. Wafae (ND) opina:

“Bueno, el boxeo o el levantamiento de pesas pueden ser practicado por la mujer, para tener un buen y fuerte cuerpo como los hombres, sólo que no lo haga hasta que pierda la forma de su cuerpo. Ella lo puede hacer en un gimnasio, pero no me parece adecuado que sea su profesión.

Lo mismo Samira (DP) revela:

“[Foto Hassiba Boulmerka] Es una atleta de Argelia, me gusta ver mujeres así haciendo atletismo, pero que creo que no hace falta llegar a tenerlo como profesión. Porque sus músculos empezarán a ser como los de un hombre y pierde su feminidad.”

c) Contradicciones de las entrevistadas

Algunas se contradicen a veces. Al principio, comentan que el hombre puede practicar cualquier tipo de deporte sin distinción, como es el caso de Fahima (ND) que dice:

“Un hombre puede practicar todo tipo de deportes.”

Sin embargo, al tener el aerobio como un ejemplo (en las fotos anexadas), manifiestan su desacuerdo explicando que no es un deporte adecuado a hombres, como el caso de Fahima (ND) comenta:

“[Foto aerobio] Aerobio para un hombre no me parece adecuado, no hay que mezclar las cosas... Aquí, en esta foto, hay hombres. Mira: un hombre que se mueva el culo, no... Son movimientos de mujeres no de hombres.”

También, respecto la práctica femenina de algunos deportes en concreto, algunas entrevistadas se contradicen. Al principio, afirman que la mujer puede practicar cualquier tipo de deporte, igual que el hombre. Sin embargo, al ver algunas fotos con deportes considerados tradicionalmente como masculinos, cambian de idea y explican que dichos deportes son más adecuados a hombres que a mujeres. Como el caso de Fatma (DAS) (mencionada anteriormente):

“[Foto levantamiento de pesas] esta quiere sacar músculos. Ya te digo este juego me parece de hombres, pero cada uno es libre de jugar lo que quiera, pero yo no lo haría.”

Estas ideas pueden ser porque las mujeres consideran el aerobico no más que un baile, como una actividad femenina más cultural que deportiva, o bien porque de verdad creen que el aerobico es un deporte para mujeres y no de hombres.

6.1.3. El fútbol como ejemplo

El fútbol es uno de los deportes en los cuales se manifiestan con claridad los modelos tradicionales de género. Es un deporte, tradicionalmente, considerado como masculino. Por ello, se eligió a este deporte como un ejemplo para ver si los modelos tradicionales permanecen o no permanecen en las creencias de las mujeres.

a) “No me gusta que una mujer juegue a futbol” (Mimouna-DAS)

Buena parte de las mujeres entrevistadas afirman que el fútbol no es un deporte adecuado a mujeres. Tal y como Hakima (DP) indica:

“La mujer no puede jugar al fútbol. Eso es de hombres.”

O como Fatima (DAS) explica:

“[Foto futbol femenino] el futbol no lo veo muy adecuado a la mujer, es más para hombres.”

Aunque las jugadoras vayan vestidas con ropa religiosa, para algunas entrevistadas, el fútbol no se adecua con la mujer. Mouna (DAS) dice:

“[Foto equipo iraní] no me gusta! Están vestidas bien, con la vestimenta religiosa, pero no animo a la mujer a jugar al futbol.”

Estas mujeres manifiestan su disgusto con la práctica de la mujer al fútbol. Pero expresan su respeto a las que lo hacen. Es decir, explican su punto de vista que no lo aceptan pero lo respetan. Mimouna (DAS) declara:

“[Foto futbol femenino] a lo mejor está bien, pero a mí, no me gusta que una mujer juegue a futbol.”

Y añade:

“[Foto, equipo iraní] no, no me gusta. Es mi opinión.”

Buena parte de ellas, parece que solamente se han acostumbrado ver a hombres practicándolo. Por ello, les cuesta acordar a la práctica de la mujer en fútbol. Como Atika (DP) indica:

“[Foto futbol femenino] El fútbol,...[pensando] ... en realidad, yo me acostumbré de que el fútbol es para hombres todavía no lo asocio mucho con las mujeres.”

Hay algunas que les gusta ver a mujeres con indumentaria islámica practicando cualquier deporte, pero reconocen que sigue costándolas aceptar la práctica de fútbol. Mbarka (DAS) declara:

“[Foto equipo iraní] Futbol femenino. Me gusta pero creo que es un poco duro para las mujeres. Me gusta, pero a lo mejor sólo nos hemos acostumbrado que es para hombres. Al final es una cuestión de tiempo, si vamos a verlo mucho, ya nos parecería muy normal que la mujer también lo practique.”

Algunas de las mujeres, que practican deporte, manifiestan que ellas no harían los deportes de “hombres” como el fútbol. Tal y como Zinab (DG) apunta:

“Yo no practicaría cosas que son de hombres. El futbol por ejemplo no lo puedo jugar porque es para los hombres.”

Unas, a pesar de haber revelado que la mujer puede hacer cualquier tipo de deporte igual que el hombre, al ver la foto del equipo femenino de fútbol, explican que no están de acuerdo con que la mujer juegue al fútbol. Por motivo de que es un deporte masculino. Del mismo modo, unas manifiestan su desacuerdo con el feminismo occidental que, según su opinión, es una corriente que llama más a la similitud con los hombres que a la igualdad desde la diferencia, poniendo el fútbol como ejemplo. Asmae (DG) explica su opinión:

“[Foto fútbol Femenino] bueno, aquí veo a chicas jugando al fútbol. Bueno, con todo el respeto, pero yo pienso que detrás de todo esto, hay una idea que viene de este feminismo occidental. Yo soy partidaria de luchar por los derechos de la mujer. Pero el feminismo, para mí, no es coger el papel del hombre y hacer todo lo que hace el hombre, para ser libre o igual. Para mí, somos diferentes, el hombre no es la mujer ni la mujer es el hombre. Nos completamos, pero no es necesario meternos en la piel del hombre para poder decir que somos iguales. Y esto es lo que puedo interpretar de esta foto. A ver, respeto a las chicas que les gusta el fútbol, pero yo hablo más desde mi punto de vista. Me parece que el fútbol es una actividad más masculina.”

Las futbolistas son, para ellas, mujeres que entran en la piel de hombres. Ellas notan que tanto la forma física como el comportamiento de la mujer se cambia a masculino, una vez practique fútbol. Wafae (ND) dice:

“A mí, no me gusta que las mujeres juegan al fútbol. No me gusta. Las mujeres que lo hacen, me parecen como hombres, son mujeres que imitan a hombres. Ves que al correr una futbolista, parece un hombre, sus gestos y todo. Puede ser que lo juega entre amigas, así de pequeña, pero no como profesional que sale en la televisión y todo. La mayoría de ellas, tienen una cara de hombres, hasta los gestos que hacen y los comportamientos que tienen son más masculinos que femeninos.”

Lo mismo Fahima (ND) afirma:

“[Foto futbol femenino] Es futbol para mujeres, yo creo que una mujer que juega a futbol es como un hombre.”

Estas mujeres siguen con los mismos comentarios al ver la foto del equipo iraní de futbolistas. En este caso, ellas vuelven a insistir que, desde su punto de vista, el fútbol no es un deporte apropiado a la mujer. Como en el caso de Amina (DP) que explica que si tuviera la autoridad sobre su hija no aceptaría que haga fútbol:

“[Foto equipo Iraní] oohhhh, oohhhh! Bueno, yo como te decía, este deporte para mí, es solamente para hombres. A lo mejor, lo aceptaría en el caso de mi hija para que se divierta y lo pase bien, pero no para ser profesional, no. Si tuviera autoridad sobre mi hija, no la dejaría tenerlo como una profesión, es la verdad.”

Lo mismo comenta otras mujeres, que no cambiaría de idea por el hecho de que sean musulmanas y con la vestimenta Asmae (DG):

“[Foto equipo iraní] esto es lo mismo [con la 1 foto] y no cambiaría de opinión porque se visten de una manera adecuada [vestimenta religiosa], pero sigo diciendo que el fútbol para mí... es un deporte bueno...[no acaba la frase]... es un deporte masculino.”

Fahima (ND) también opina:

“[Foto equipo iraní] Es lo mismo, la mujer parece como un hombre no se ve la mujer femenina. Y en la vida normal es como un hombre, habla como un hombre, se mueve como un hombre y aunque lleve pañuelo parecería un hombre.”

Igualmente, las entrevistadas mencionan que su desacuerdo por la práctica de la mujer en fútbol es por el hecho de que este deporte es más masculino

y requiere fuerza, y la mujer es más fina que no puede practicarlo, y si puede, le va a dar una imagen corporal más masculina que femenina. Para ellas, la mujer tiene la facultad de practicar cualquier otro deporte menos el fútbol, Amina (DP) dice:

“Yo solamente el fútbol, lo veo como no adecuado a la mujer, solamente en fútbol. Para mí, es un deporte adecuado a la construcción del cuerpo del hombre. El fútbol, para mí, necesita fuerza y un cuerpo masculino, porque éste es más fuerte que el cuerpo femenino.”

También Houda (ND) afirma:

“[Foto futbol femenino], creo que es más adecuada para los hombres. Porque requiere más fuerza.”

Lo mismo Fahima (ND) destaca:

“El futbol, yo de pequeña me gustaba jugarlo pero nunca me ha apasionado, no queda bien con una mujer. Para mí, los deportes que no son para mujeres son por ejemplo el futbol y las pesas.”

b) ¿Por qué no? Ella también puede practicar fútbol

Algunas mujeres subrayan que el fútbol es un deporte como cualquier otro y que pueden practicarlo también las mujeres. Ellas explican el cambio que se ha producido últimamente, tanto en la sociedad magrebí como en la occidental, donde la mujer ha reivindicado la igualdad de oportunidad con el hombre y manifestó su voluntad y capacidad de hacer lo mismo que el hombre, y de este modo ha podido “normalizar” la práctica femenina del fútbol. Aicha (DG) indica:

“[Foto futbol femenino] Son chicas que juegan al futbol, está bien, estamos en una sociedad en la que la mujer juega al futbol, hace tiempo el futbol sólo era para los hombres. Ahora, en cambio, las mujeres han dicho que sí, ellas también lo pueden hacer. Ahora ya no hay tantas desigualdades.”

Estas mujeres manifiesta su desacuerdo con las personas que creen que el fútbol es sólo para hombres, puesto que el deporte es uno de los derechos de cada persona, sea mujer u hombre. Zohra (ND) subraya:

“No hace mucho, vi en la televisión marroquí un discurso de un hombre que hablaba del fútbol que lo considera para hombres y que las mujeres están entrando en la piel del hombre haciéndolo. Para mí, es un buen deporte, y me da igual que lo practique la

mujer, lo importante es que ella haga deporte. [...] La mujer también tiene derecho a practicar el deporte que le guste.”

Rabiah (DAS) menciona:

“A mí, me gusta que una mujer juegue al fútbol, a básquet, atletismo, natación, etc. Es igual, cualquier tipo de deporte es adecuado tanto a mujeres como a hombres.”

Al contrario a otras mujeres (Amina-DP), algunas animan a sus hijas a practicar fútbol. A ellas, les gustaría ver a sus hijas jugando al fútbol, desafiando los modelos tradicionales de género. Fatiha (ND) explica:

“A mi hija, le encanta jugar al fútbol. Pero no va a ningún club, porque no encontramos un equipo femenino. Si nos lo puedes preguntar, si hay un equipo femenino de fútbol [pide a la entrevistadora]. Últimamente han salido en la tele las mujeres iraníes que juegan al fútbol. Me parece precioso! Son muy guapas! Yo no creo que el pañuelo nos impide a hacer deporte, es al contrario.”

En cambio, algunas insisten que sólo los deportes que son “agresivos” o “muy fuertes” son los no apropiados a mujeres. En cuanto al fútbol, sí que lo puede practicar la mujer tal como el hombre, porque no lo consideran como deporte duro. Aya (DP) explica:

“El fútbol puede ser un deporte para los dos. Para mí, sólo los deportes que tienen o requieren mucha fuerza no son para la mujer, porque no los puede practicar.”

No obstante, unas mujeres no tienen una idea clara, ya que en algunos momentos, los comentarios de unas entrevistadas se modificaban al ver las fotos adjuntas al guión de la entrevista. En este caso, las mujeres, al principio, manifestaron sus desacuerdos con la práctica femenina al fútbol, sin embargo, cambiaron de idea al ver las fotos. Respecto este cambio, ellas explican que notan que las mujeres no hayan perdido su “feminidad” haciendo fútbol, lo cual les ha corregido una idea errónea que tenía. Como el caso de Salma (ND):

“[Foto fútbol femenino] oh qué bien! Tienen suerte! Yo normalmente considero el fútbol como un deporte duro para mujeres, y es más masculino, pero éstas tienen el pelo largo, no es ni dureza ni nada [risa] qué bien! Bravo. Les animo.”

Asimismo, algunas se muestran a favor, porque las jugadoras son musulmanas y llevan vestimenta religiosa. Hanae (ND) subraya:

“[Foto equipo iraní] Esto sí! lo veo muy chulo como vestimenta de deporte. Aunque estén jugando al fútbol. Mira sí, no lo veo tan mal, como están tapadas y no se les ve las partes del cuerpo, me parece guay que hagan deporte.”

6.2. Género y cuerpo

6.2.1. La belleza: entre los cánones magrebís y los occidentales

a) *“para nosotros, la belleza no es la apariencia de la persona sino el interior.” (Atika-DP)*

La verdadera esencia es lo más importante para ver si una persona es guapa o no. Según los comentarios de las mujeres, el concepto de la belleza no está en el cuerpo de la mujer o del hombre, sino en la belleza de sus sentimientos y comportamientos es decir **la belleza interior**. Según el punto de vista de la mayoría de las entrevistadas, para no decir de todas, la belleza del cuerpo desaparece o se elimina una vez se observa cómo la persona se comporta. Sin embargo, lo que se espera del comportamiento y la belleza interior del hombre a veces no es lo mismo que lo de la mujer. Como se observará adelante.

Buena parte de las mujeres insisten en que la belleza consiste en ser una buena persona, con buen corazón y buenos comportamientos. Algunas insinúan que, en general, esta definición de belleza es la más considerada y común entre los y las magrebís. Puesto que muchas veces se puede encontrar a una mujer guapa físicamente, pero por el hecho de tener malos comportamientos su belleza se desaparece. Y al revés, algunas veces, la belleza interior refleja perfectamente la exterior. Amina (DP) explica:

“Para mí, la belleza es una belleza espiritual, una belleza en el corazón de la persona, no es la belleza de cara o de cuerpo. Muchas mujeres te parecen guapas y al hablar deseas que no hubieran dicho ni una palabra. El refrán dice: una flor bonita pero amarga, es decir que muchas veces la imagen se contradice con la esencia de la persona.”

También, Zinab (DG) subraya una mujer guapa es aquella:

“Que tenga buen corazón, que esté bien educada, para mí, ésta es la belleza principal antes que el rostro. Que no sea envidiosa, que no odie a la gente, que sea bella por dentro no sólo por fuera, la belleza exterior también es importante, pero lo más importante de la belleza es ser buena por dentro.”

Igualmente, algunas mujeres destacan que a la mujer que está contenta con su familia, se le ve la belleza exterior. Es decir, la felicidad es un elemento interesante que provoca una belleza exterior. Hala (DP) dice:

“La mujer guapa es aquélla que tiene los hijos e hijas bien cuidados y educados, un buen hombre y una familia feliz. Para mí, si estoy contenta con mi familia y si tengo un espíritu abierto y animado, soy guapa. La belleza exterior no es más que un reflejo de una belleza interior. Si no hay una belleza interior no habrá una belleza exterior.”

Asimismo, unas mujeres piensan que ser buena creyente y respetar las normas de la religión es un símbolo de belleza, en sentido de que la buena creencia luce una belleza física. Hakima (DP) explica:

“Una mujer guapa tiene que ser buena con Dios y con la gente. Es la buena persona.”

Lo mismo Chaimae (DP) señala:

“Una mujer guapa tiene que ser bella de corazón y en su religión.”

Este trabajo se ha realizado gracias al apoyo del INEFC mediante el programa d'ajuts per a la contractació de personal investigador novell, dins l'àmbit de l'educació física i l'esport i les ciències aplicades a l'esport (2010-2012).

b) Los cánones de belleza: la progresiva importancia de la imagen corporal

Las mujeres insisten más sobre la belleza interior que la exterior, sin embargo, se ha podido recoger algunas ideas sobre cómo debe ser una mujer guapa físicamente. Algunas explican que la que se cuida (deporte, comida, higiene) suele disfrutar de un cuerpo bello y puede ser una mujer guapa. Salma (ND) dice:

“Una mujer guapa es la que se cuida de sí misma manteniéndose en buena forma, no se deja a sí misma tener sobrepeso por ejemplo.”

Igualmente, buena parte explica que las mujeres guapas son aquellas que saben vestirse bien combinando la ropa y siendo elegantes. Hala (DP) explica:

“Además que debe cuidarse: vestirse bien dentro y fuera de casa, mantenerse en buena forma, etc. Hay mujeres guapas pero no se cuidan bien, así pierden aquella belleza.”

Aicha (DG) también apunta:

“La mujer guapa es la mujer limpia, organizada en la ropa y que sabe combinarla.”

Algunas se muestran contra el maquillaje que se ponen las mujeres. Para ellas, es una belleza artificial. Nadia (ND) comenta:

“Para mí, el maquillaje no es un símbolo de belleza, sino el cuerpo tiene que ser bello naturalmente.”

A algunas, les llama más la atención el cuerpo deportivo. A ellas, les parece que la belleza de la mujer se nota en las que hacen deporte: mujeres con cuerpo fuerte y activa. En este caso, parece que la belleza de la cara no es tan importante si no existe un cuerpo bien cuidado. Houda (ND):

“No me importa la belleza de la cara, me importa que no sea gorda, que tenga un buen cuerpo, un cuerpo deportivo sea con mujeres u hombres. Me llama mucho la atención el cuerpo deportivo. Yo me fijo más en la apariencia corporal que en los signos de cara, respecto a la belleza.”

En relación con la concepción del cuidado, por un lado, muchas mujeres subrayan la importancia de mantenerse en buena forma y no coger peso.

Mounira (ND) dice:

“La mujer guapa es la que mantiene su cuerpo en buena forma, que cuide bien su cuerpo y que sepa lo que come.”

Hanae (ND) explica:

“Una mujer guapa es la que se cuida bien, la que no tiene mucha grasa por aquí por allá y la que tiene una buena silueta.”

Para estas mujeres, estar delgada es uno de los cánones importantes para poseer una belleza corporal. Samira (DP) señala:

“Una mujer guapa si se conserva bien su físico manteniéndose en buena forma.”

Así que, para buena parte, una mujer rellenita no puede ser guapa. Zohra (ND) dice:

“Para mí, una mujer rellenita no es guapa, esto sí.”

Por otro lado, otras explican que estar delgada y mantenerse en buena forma teniendo menos peso son nuevos cánones de belleza para las comunidades magrebíes, puesto que la mujer en el mundo árabe no tiene que ser delgada. Hanae (ND) explica:

“Es que hay que entender la filosofía de la mujer árabe en general... a la mujer árabe, le gusta estar un poco digamos gorda, bien proporcionada, [...] Yo no puedo generalizar, porque la cosa ha cambiado un poco en los países árabes, la cosa se ha abierto un poco al mundo, y ahora la mujer se ve obligada a hacer deporte, no es como antes la mujer tiene que ser rellenita y tiene que tener un gran pecho.”

Algunas de ellas creen que ser rellenita no significa ser fea, para ellas, puede ser guapa y una delgada puede no serlo tanto. Chaimae (DP) opina:

“Hay quien es gorda y es guapa, al igual que hay quien es delgada y también es guapa.”

Se observa que a algunas, también les gustan las mujeres rellenitas. La guapa es la que tiene curvitas y tiene pecho. No obstante, cabe destacar que, en este sentido, no ser delgada no significa ser con sobrepeso, ellas aquí quieren señalar a las que son un poco rellenitas. Asmae (DG) indica:

“Una mujer guapa, en mi opinión, es una mujer con curvitas. Para mí, es la imagen de la mujer árabe bella: con pecho, no mucho de barriga, una mujer con curvas, no una mujer muy delgada. Para mí, la delgada no es guapa.”

Tener el pelo largo y los ojos grandes son unos de los símbolos de belleza femenina para las comunidades magrebíes. Se dice que “*tiene el pelo como el caballo*” y “*tiene ojos como la taza de café o los ojos de la vaca*”, para referirse a los cabellos largos y lisos y a los grandes ojos, que son unos de los signos de belleza femenina. Atika (DP) indica:

“Respecto lo físico? una belleza puede ser la de una mujer con pelo muy largo, con ojos grandes [riendo] como los ojos de la vaca o de la taza de café [un expresión que se usa].”

Bakhta (DP) apunta:

“La que tiene ojos grandes y bonitos! La que es mona!”

Los músculos son para hombres y no para mujeres, mientras la finura es para mujeres, es la idea de la mayoría de las entrevistadas. Tener músculos significa perder la belleza femenina, y tener un cuerpo fino, en el caso de hombres, significa perder la varonía. En los cánones de belleza magrebí la mujer, físicamente, tiene que guardar su feminidad corporal fina y elegante. Asmae (DG) comenta:

“[Foto Hassiba Boulmerka] aquí, una... bueno a ver, esto para mí, es algo bueno, pero claro, para mí una mujer así con estos músculos... no sé... bueno para mí, no, no me gusta!”

Lo mismo subrayan muchas mujeres al comentar una foto de una atleta argelina con cuerpo musculoso. Hanae (ND) cita:

“[Foto Hassiba Boulmerka] Esta por favor quítala! Que no la quiero ver. Esta ha perdido totalmente la feminidad.”

c) Contra los cánones occidentales de belleza femenina

En Occidente, según diversos comentarios, se intenta idealizar el cuerpo femenino identificándolo con determinados rasgos, de los cuales, no todas las mujeres los pueden alcanzar, sobre todo en el caso de las que vienen de otras culturas, a pesar de los esfuerzos de muchas de ellas. Así que algunas entrevistadas creen que en Occidente se intenta imponer un modelo de cuerpo femenino perfecto: cuerpo con rasgos concretos. Para unas, es un modo de colonización de la mente de la gente. Ellas se preguntan por qué tiene que ser el modelo perfecto, ya que no se puede decir que la belleza tiene que ser así, porque según cada sociedad o cultura la belleza puede ser una cosa u otra. Al mismo tiempo, ellas explican la diferencia poniendo un ejemplo de su cultura, en la que una mujer delgada no suele ser guapa para los y las magrebíes. Asmae (DG) dice:

“Sientes que ellos [en los gimnasios] deciden [ponen] las normas de la belleza: para ser guapa, no debes tener esto, ni esto ...deciden las normas de belleza. Pero en realidad, la belleza no tiene definición, es muy relativa, muy subjetiva, muy...depende de cada uno o cada cultura. Por ejemplo en mi cultura una persona muy delgada no es sinónimo de belleza, al contrario, es pobrecita. En el sur, en el desierto, las mujeres beben leche de camella para que se pongan en forma [para no adelgazar mucho]. Pues aquí quieren universalizar la belleza de la mujer, para tener un modelo,

y para qué?. Esto es un mecanismo industrial económico, es un marketing, para hacer vender productos, máquinas, y muchas cosas.”

Igualmente, critican el uso del cuerpo de la mujer en las publicidades, para ellas es la cosificación de la mujer, ya que se está utilizando su cuerpo como un objeto sexual atractivo y llamativo a las y los consumidores. Aicha (DG) manifiesta:

“[Foto ejercicio físico sobre una máquina] está tiene muy buen tipo, pero es una posición en la que la mujer está muy sexy y llama mucho la atención, es un poco exagerada. Seguro es para la venta de la máquina.”

Ellas creen que en los países occidentales la importancia del físico femenino y de la apariencia parece exagerada, y a menudo está relacionada con el placer y la seducción más que otras finalidades. Así pues, para convencer a la gente a hacer deporte, usan fotos de mujeres dejándose entender que el cuerpo perfecto es aquel que está en las fotos y que se puede alcanzar a través del deporte, o en cierto gimnasio o con determinada máquina. Para ellas, es una imposición de un modelo de cuerpo supuestamente perfecto con fines materiales puros. Asmae (DG) pone en evidencia:

“[Ejercicio sobre una máquina] entonces! [ofendida], pero aquí, si cogemos esta foto, la información que nos transmite esta foto no es solamente la importancia del deporte, sino cómo ... aquí, vemos un cuerpo de mujer, de una manera muy sexy, muy provocativa. Es que aquí [en Occidente] asocian el deporte con el sexo, lo que no me gusta! Usan el cuerpo de la mujer para otras finalidades. Esto lo que necesitan. Por qué tengo que poner algo así? Por qué?”

Esta imposición viene también en buena parte debida a los medios de comunicación, refiriéndose tanto a los periódicos, como internet, televisión, cine o publicidad. Ellas han observado que los gimnasios son unos de los espacios que cosifican a la mujer para atraer a la gente, transmitiendo ideas limitadas y determinadas. Así que critican las imágenes que los gimnasios suelen transmitir al público, y que, implícitamente, imponen determinados cánones de belleza. Asmae (DG) explica otra vez:

“En el gimnasio te ponen la música muy fuerte, se pasan videos de mujeres...como siempre hay que modelar su cuerpo para ser más sexy, y así siempre caemos en la idea de que el cuerpo de la mujer es un objeto sexual, y es para que los hombres u otras personas

disfruten de este cuerpo. Yo no acepto esta idea y no me gusta. Notas que este es el mensaje de los gimnasios de tener cuerpos femeninos más sexy.”

d) Cuando la belleza del hombre no importa

A la mayoría, cuando se les pregunta por cómo puede ser un hombre guapo, piensan en el hombre como marido. También, para buena parte de ellas, el cuerpo del hombre no importa tanto, sino su comportamiento. Algunas piensan que la belleza del hombre consiste en ser cariñoso y de buen corazón, trata bien a su mujer y la entiende. Este pensamiento puede ser debido a la “naturaleza” o la idea que existe sobre el hombre magrebí como una persona dura o machista, y ellas prefieren que sea un buen tratador. Wafae (ND) dice:

“Tiene que ser cariñoso, que te quiera a ti a tus hijos.”

Zinab (DG):

“Que tenga un buen corazón evidentemente.”

Chaimae (DP):

“Que tenga una mentalidad abierta.”

Igualmente, algunas piensan que si un hombre aplica bien a su religión, la fe le daría más belleza corporal. En este caso puede ser que las mujeres, les parece que la belleza está en la creencia y la aplicación del islam, tanto para hombres como para mujeres. Tal como Hakima (DP) señala:

“Igual que la mujer, él tiene que ser una persona creyente, para alcanzar la guapura.”

Sin embargo, en algunos casos puede ser que se refieren a ser justo entendiendo bien la religión y su aplicación, a ser una buena persona aplicándola y despreciando los códigos sociales que menosprecian a la mujer. En este caso las mujeres se refieren a los hombres comprensivos que se basan en la religión y no creen en los códigos sociales que conllevan el patriarcado. Hanae (ND) explica:

“Un hombre guapo es aquel que entiende bien la religión, tal como Dios nos lo ha explicado, ese es el hombre guapo. Porque si entiende bien la religión, cualquier gesto que haga será bien pensado, estará meditado. Entender bien la religión es para poder

entender la gente que le rodea y sabe comportarse con ella, con amor. A veces, te encuentras con alguien que no entiende de religión y que para él la religión es la cultura. Este hombre perdería la belleza con sus comportamientos basados en tradiciones conservadoras que le dejan siempre ajeno del mundo donde y con quien vive.”

Estas mujeres no les interesa cómo es el hombre, si es guapo físicamente o no, para ellas lo más importante es ser buena persona, porque ¿De qué sirve tener un hombre guapo al lado si al fin y al cabo no la va a tratar bien?

Unas informantes describen cómo es un hombre guapo físicamente, para los y las magrebíes. Al contrario que la mujer, al hombre no se le ve mucho la belleza de su cara, sin embargo, se le nota la forma corporal, si es musculoso o no, si es alto y si posee un cuerpo de deportista. Asmae (DG) dice:

“[risa] pues un hombre guapo que sea alto, con músculos, pero no demasiado, etc.”

El alto moreno es el hombre guapo en los cánones de belleza de las magrebíes. Layla (DG) describe:

“[riendo] un hombre...no sé que decirte... bueno es también la mentalidad que tiene. Me gustaría que sea de una belleza moderada. Me gusta el hombre moreno y alto, y me gusta sobre todo cómo me trata. Es lo más importante.”

Samira (DP) también describe:

“Los aspectos de belleza en el hombre se diferencian de los de la mujer. En una mujer se fija en el físico y exclusivamente en la cara y en su pelo. Pero en el hombre no creo que su belleza se ve a través de su cara o de su pelo, sino en la forma física, sobre todo la altura, es el hombre fornido.”

Tampoco les gusta un hombre rellenito. Nadia (ND) dice:

“A mí, no me gusta un hombre gordo y tampoco una mujer gorda.”

Del mismo modo, a buena parte de las entrevistadas, les parece que el hombre guapo es aquel que se cuida haciendo deporte, logrando buena higiene y previniendo enfermedades, no fumando ni tomando alcohol.

Asimismo, les parece que la elegancia forma parte de la belleza del hombre. Houda (ND) explica:

“que esté bien de salud. No importa si es una persona discapacitada, lo más importante es cómo se cuida de su cuerpo y de su salud.”

Mounira (ND) también comenta:

“Que sea limpio, que no fume, que no beba alcohol, también que sea muy bien vestido.”

Según los comentarios de las entrevistadas, se observa que ellas optan por una belleza moderada, prefieren que la mujer sea más guapa que el hombre, Wafae apunta “la mujer tiene que ser más guapa que él.”. Para ellas, la finura y la belleza son rasgos específicos para la mujer, porque ella es quien tiene que ser fina, en cuanto al hombre, una vez se cuide mucho estéticamente, perdería su varonía. Asimismo, piensan que el hombre que es guapo físicamente suele presumirse de su belleza. Hala (DP) dice:

“Yo prefiero que sea la mujer más guapa que el hombre [risa]. Los hombres guapos exteriormente son más presumidos de sí mismos. Son aquellos hombres que ponen cremas, y cosas para sus cuerpos. Yo prefiero un hombre oriental, un hombre guapo con una barbita, con buena forma, que parece que tiene una personalidad.”

Para ellas, la mujer de un hombre guapo siempre está sufriendo, ya que es un hombre perseguido por las otras mujeres y siempre recibe propuestas.

Zohra (ND) comenta:

“Si vives con un hombre guapo siempre vas a vivir mal y cansada. Si un hombre físicamente es guapo, siempre estará perseguido. Yo conozco a amigas que están casadas con hombres guapos y viven en una tortura, y el marido mismo se siente demasiado guapo y muy creído.”

También, Rabiaa (DAS) destaca:

“Debes estar siempre a su lado para que las demás no le vean [risa]. Un hombre guapo siempre es creído, porque sabe que es guapo, para mí, un hombre guapo que sea bueno con Dios y ya está.”

Del mismo modo, para buena parte de las mujeres, el trabajador es el hombre guapo, el hombre que “tiene el bolsillo lleno” y que gana dinero para garantizar un buen estilo de vida a su familia. Ya que no importa

mucho su apariencia sino su responsabilidad como hombre de la casa. Atika (DP) señala:

“El hombre no tiene defectos de forma sino de bolsillo.”

Asimismo, Wafae (ND) subraya:

“Para mí, un hombre bello debe ser racional, tener hombros para trabajar [expresión: ser trabajador].”

Desde allí, para los y las magrebíes, no es habitual ni normal criticar o fijar mucho en el físico de un hombre. Al contrario de la mujer, la forma del hombre no se critica ni importa mucho, porque cuando se juntan los intervalos de tener trabajo, de ser responsable, de ser buena persona y cariñoso, el presupuesto de la guapura del hombre se complementa perfectamente. Hanae (ND) dice:

“Bueno un hombre guapo??? Es que has venido a una mujer árabe, una mujer árabe no te puede decir cómo es un hombre guapo, porque el hombre como decimos nosotros, siempre es guapo, no se puede criticar, sólo tiene que ser responsable.”

6.2.2. Imagen corporal y belleza

a) Opinando sobre la obesidad

En principio, la obesidad está percibida como un motivo que disminuye el grado de la belleza corporal de la mujer, así no es extraño que las magrebíes ven en el deporte la mejor solución para bajar el peso, Esta opinión no es solamente mayoritaria de las magrebíes, sino es generalizada en toda la sociedad actual. Ser obesa o sobrepasada de peso es ser excluida, marginada e incluso discriminada en diversas sociedades, precisamente la occidental, donde está fluida la imagen de la mujer delgada fina y de menos peso, como símbolo manifestante de la belleza.

Partiendo de esta idea, se ha querido analizar cómo la mujer magrebí percibe la obesidad, simplemente fijando en una foto de una mujer con sobrepeso practicando deporte (Anexo del Guión de la entrevista: 445). Cabe señalar que una minoría de las mujeres entrevistadas con un porcentaje de menos de 14% relativamente (equivalente a cuatro mujeres de un total de treinta) parecen padecer de problemas de sobrepeso.

Todas las mujeres manifiestan su desacuerdo con las personas que se descuidan y se mal nutren hasta llegar a un estado de sobrepeso, culpando a todas aquéllas que no han prevenido esta situación. Amina (DP) dice:

“[Foto mujer rellenita] no me gusta la mujer que deja a sí misma llegar hasta este punto.”

Las entrevistadas opinan que, al fin y al cabo, la responsabilidad es de la persona misma que no ha sabido buscar prevenciones antes de llegar a tener un sobrepeso, basándose en la idea de que la prevención es igualatoria a la salud. También Naima (DP) menciona:

“[Foto mujer rellenita] Si se hubiera cuidado no estaría así.”

Ellas creen que cualquier persona con sobrepeso no se siente cómoda por su forma, porque consideran que detrás de aquella obesidad, se esconden muchas enfermedades. Nadia (ND) opina:

“[Foto mujer rellenita] Ésta no vale, tiene que hacer deporte. Seguro que ella no está cómoda a la hora de comer ni a la hora de dormir. Seguro que le duele todo el cuerpo.”

Mbarka (DAS) insiste:

“[Foto mujer rellenita] esto es lo que mata al hombre y a la mujer, la obesidad engloba muchas enfermedades, muchas.”

Incluso, otras consideran directamente a la mujer de la foto como enferma. Hakima (DP) dice:

“[Foto mujer rellenita] Uuf! Pobrecita está enferma.”

Además de las enfermedades, las informantes explican que aquellas personas suelen tener muchos complejos, primero porque al andar se les nota el cansancio rápidamente, segundo cuando acuden a una tienda para buscar ropa, la respuesta que se les da, es casi siempre negativa, puesto que la mayoría de las tiendas no disponen de muy grandes tallas, así que no les queda más remedio que buscar un costurero privado y eso supuestamente implica la capacidad económica de cada persona. Aicha (DG) menciona:

“[Foto mujer rellenita] muy mal, ésta no puede ni lavar dos platos porque se cansaría, si camina 600 metros se cansaría. Tiene

problemas en talla, no en todas las tiendas puede encontrar la talla que quiere. Esta mujer necesita mucho deporte y mucha dieta.”

También, algunas mujeres piensan que muchas occidentales padecen del problema de obesidad, y por ello, no les sorprende tanto ver la foto. Ya que no es nada extraño a ver personas con sobrepeso en la sociedad de acogida. Hanae (ND) dice:

“[Foto mujer rellenita] la pobrecita qué le pasa? Qué quieres que diga? No sé, no lo veo tan raro, me he acostumbrado a mujeres así digamos occidentales.”

Fatima (DAS) explica:

“[Foto mujer rellenita] está completita... Sí está completita la pobre. Bueno, como estoy acostumbrada de ver mujeres, tampoco me extraña mucho.”

Asimismo, recomiendan que dichas personas tienen que practicar mucho deporte y seguir una dieta adecuada. Salma (ND) dice:

“[Foto mujer rellenita] ésta tiene que bajar el peso.”

Fatiha (ND) también comenta:

“[Foto mujer rellenita] no me gusta! ésta tiene que hacer deporte mañana y noche [risa].”

A veces, las entrevistada la consideran guapa, pero creen que sólo debe hacer deporte para bajar de peso. Opinando de esta manera, parece ser que estas mujeres han pasado la línea de fijar sólo en la forma de la persona, sino también consideran que la cara puede ser un elemento de belleza. Tener sobrepeso, para ellas, no quiere decir ser feo, la guapura y la belleza se pueden reflejar de muchas maneras, a veces sólo a través de un cuerpo bonito y muchas veces a través de un rostro llamativo. Asmae (DG) opina:

“[Foto mujer rellenita] Pues tiene que hacer deporte. Es una mujer guapa, pero, yo veo detrás de esto hay muchas enfermedades, hay colesterol, hay problemas de corazón, veo... Es la información que me transmite esta foto.”

b) Sus cuerpos a través de los cuerpos de otras mujeres

En este apartado se recogen las opiniones que manifiestan las entrevistadas al comentar las fotos anexadas al guión de la entrevista. Así que las

imágenes usadas en las entrevistas han sido la ocasión perfecta, para algunas entrevistadas, en donde encuentran un lugar perfecto para expresar sus deseos y sus objetivos que quieren lograr a través del deporte. El deporte para ellas es una oportunidad que se tiene que aprovechar lo máximo para conseguir perder peso o simplemente tener menos barriga. Como el caso de Bakhta (DP):

“[Foto aerobio] Me gusta mucho. Veo que no tienen barriga y es lo que me gustaría tener.”

Por un lado, si algunas opinan de una manera distinta sobre las fotos que han visto, otras ven en estas fotos un reflejo de ellas mismas, incluso llegando a identificarse con dichas fotos. Fatma (DAS):

“Bueno, es una mujer muy gorda, como yo. Tiene que hacer deporte.”

Por otro lado, unas explican que no aguantarían estar como ciertas personas de las fotos señaladas, tal y como Kelthoum (ND) expresa:

“[Foto mujer rellenita] *Alhamdulillah* que no somos como ella, seguro que hace deporte. Yo sólo con poca barriga y me siento cansada imagínate así.”

Mientras, y sin ser una casualidad, una buena parte de las mujeres, al ver algunas fotos, enseguida su memoria retorna directamente a las actividades que hacían antes. Unas recuerdan los momentos cuando practicaban deporte en el caso de la foto de la máquina (Anexo del Guión de la entrevista: 445) otras rememoran momentos de su infancia cuando se las partía la asignatura de educación física en el colegio y cómo jugaban entre ellos y ellas, otras recuerdan su estado físico antes de lograr adelgazarse en el caso de la Mujer rellenita (Anexo del Guión de la entrevista: 445), Chaimae (DP) dice:

“[Foto mujer rellenita] No era tan gorda como ésta.”

Asimismo, se ve que después de una simple demostración de la foto de una atleta, las mujeres no hacían más que fijar en el espectáculo cuerpo que tiene, mirando sus músculos, su forma corporal, en general, han llegado a considerar el cuerpo de esta deportista como cuerpo de un hombre. Así es el caso de Nadia (ND):

“[Foto Hassiba Boulmerka] ooouuufff, cómo es su cuerpo. Parece un hombre. Es una mujer fuerte. Está bien.”

Existe por otra banda, algunas mujeres que han alabado y formulado distintas opiniones. Por ejemplo, Hanae (ND) manifiesta al ver una foto de una mujer practicando aerobio diciendo lo siguiente:

“[Foto aerobio] Ey! [Cara sonriente] Esto sí, mira la elegancia la belleza, el cuerpecito de las mujeres.”

6.2.3. La autopercepción corporal: Entre la satisfacción física y la autoaceptación

a) “me siento muy a gusto” (Naima-DP)

Buena parte de las mujeres se sienten a gusto con sus cuerpos (Gráfica 2). Sin embargo, cabe destacar que esta satisfacción puede ser por su físico y apariencia o por su salud y sentirse bien con sí misma.



Gráfica 2. Autopercepción corporal

Por un lado, hay mujeres que se sienten muy bien físicamente. Ellas podrían tener una alta satisfactoria percepción corporal, y por ello, unas de ellas no ven la necesidad de hacer ningún tipo de deporte, ya que basta cuidarse con el tipo de alimentación. Por otro sentido, algunas, aunque están a gusto con su forma física, ni siquiera realizan actividades deportivas, a cambio creen en la importancia del deporte y su posible contribución a tener una satisfacción corporal. Fatiha (ND):

“Si fuera un poco rellenita, haría deporte para bajar el peso; pero yo nunca me quejé de mi forma y me siento en muy buena forma. [...] Le digo [a su hermana] que vaya a hacer deporte, que yo soy más grande que ella y mira como estoy de físico.”

Sin quisiera una constancia, una parte de estas mujeres ven en la práctica deportiva la vía perfecta a tener una auto satisfacción corporal. Asmae (DG) comenta:

“Me siento a gusto con mi cuerpo! El cuerpo es el soporte de todo lo que llevamos dentro, entonces para mantener un equilibrio tanto espiritual como físico es necesario hacer deporte.”

La mayoría de las mujeres que comentan que disfrutan de una buen forma física realizan actividades deportivas.

Ellas se sienten muy a gusto cuando aparenten menos edad de la suya, y precisamente cuando otra gente le echan menos edad que la real. Es un síntoma de juventud y del bien-cuidado. Tal como el caso de Zinab (DG):

“Ahora tengo 35 años y la gente cuando me ve no me da esta edad. Cuando hago deporte, me ven que estoy bien y tengo buen aspecto físico.”

Por otro lado, algunas indican que se ven bien, aunque no poseen un cuerpo de modelos o de mujeres guapas famosas, sin embargo se sienten bien con la forma y el cuerpo que tienen, ya que son cuerpos sanos y bonitos. Fatima (DAS) se expresa:

“Dentro de lo que cabe, no hay más remedio [risa] Claudia Shiffer no soy pero sí que estoy cómoda y me siento a gusto, tampoco me voy a matar porque no tenga un cuerpo bonito, no tengo complejo, ni problemas. Tengo lo que tengo, no quiero más ni pido más.”

“Me siento a gusto con mi cuerpo, Gracias a Alá.” (Mimouna-DAS)

Del mismo modo, algunas mujeres se refieren a la autosatisfacción abstracta y no física. Buena parte de ellas explican que, por el hecho de disfrutar de buena salud y no padecer de ninguna enfermedad, están a gusto con su cuerpo. Ya que están mejor que muchas otras personas. Samira (DP) dice:

“*Alhamdulillah* [gracias a Alá]. Veo que muchas mujeres o jóvenes que padecen de enfermedades o de otras cosas, y doy las gracias a Alá por como soy.”

También Nadia (ND) comenta:

“Me siento muy bien, cuando tengas una buena salud, tienes todo. La salud es lo más importante para cada persona.”

De esta manera, se puede indicar que esta autopercepción positiva puede ser más relacionada con la fe musulmana, en que se dice “*alhamdulillah* [gracias a Alá] por el bien y el mal”. Es decir que, en el islam, se debe agradecer a Alá por los bienes que tiene cada persona y en vez de quejarse, mejor contemplarse siempre en lo que se posee auto-aceptándose. Las mujeres apuntan que dan gracias a Alá por no tener ninguna discapacidad física: pueden ver, pueden caminar, pueden moverse, etc.. Del mismo modo, las que tienen algunas enfermedades sienten la obligación de decir “*Alhamdulillah*” porque, creen, que seguro existen otras personas con más problemas corporales o defectos. En este sentido muchas mujeres, cuando expresan su positiva percepción física, usan la palabra “*alhamdulillah*”, como símbolo de auto satisfacción. Mimouna (DAS) explica:

“Me siento a gusto con mi cuerpo, *alhamdulillah*.”

La mayoría de las mujeres que manifiestan su auto satisfacción, física o abstracta, practican deporte. Ellas realizan actividades deportivas no sólo para mantenerse en buena forma, sino también para desahogarse, sentirse bien y desconectar. Asmae (DG) dice:

“Pues lo hago por mantener mi cuerpo [mantenerse en buena forma], por mi mente, por evitar depresiones y eliminar mal estado, yo no separo entre lo que es físico y lo que es mental. Porque se nota [uno influye en el otro] Por ejemplo, cuando hagas una hora de actividades sales como nueva, como... como otra persona, más animada y Ya me pasó, cuando tenía depresiones, entraba con un muy bajito ánimo y cuando salía, salía como otra persona y muy animada.”

Además de practicar deporte para sentirse a gusto y tener una positiva auto percepción, algunas señalan que lo hacen para satisfacer al marido, Samira (DP) explica:

“Quería estar en buena forma, además de que soy una mujer musulmana, y el Islam aconseja a la mujer mantenerse en una buena forma y hacer deporte. También quiero que mi marido me vea guapa. Por todo eso, siempre tenía ganas de hacer deporte.”

b) “Alá es Bello y le gusta la belleza”

Cualquier mujer tiene sus encantos y sus cualidades que se la diferencian de otras pero ninguna posee rasgos que disminuyen su belleza frente a otras. En este sentido, para muchas entrevistadas no existe una mujer fea,

todas las mujeres son guapas. Cada una tiene algo bonito que le diferencia del resto de las demás y le otorga una hermosura. Layla (DG) dice:

“Por otro lado, pienso que no existe una mujer fea, que toda mujer es guapa. Puede haber una mujer no muy guapa pero tiene cosas mejor que otra muy guapa. Te digo en general, no existe una mujer fea, todas somos guapas en mi opinión.”

Para ellas, la mujer que no se siente guapa, le falta autosatisfacción y autoconfianza. Tal y como Kelthoum (ND) indica:

“Toda mujer es guapa no hay ninguna mujer fea, una mujer fea es porque ella quiere hacer ver que es fea, todas las mujeres son guapas.”

De la misma forma, la creencia de las informantes en su religión también parece que les ayude a tener una confianza en sí mismas. Algunas muestran su autosatisfacción por su forma, explicando porque confían en su religión, en la cual se cita que Alá ha creado todo en armonía y belleza, y para ellas la persona forma parte de estas creaturas y debería ser una de las bellezas divinas, tan sólo tiene el deber de cuidarse bien. Mbarka (DAS) explica:

“Toda mujer es guapa, porque está escrito en el Corán, que Alá ha creado todo bueno en buena armonía, sólo que la persona tiene que cuidarse, deben cuidar su salud. Porque la salud es una corona sobre la cabeza de los que la tienen [los saludables].”

Mientras otras mujeres citan a un dicho profético: “Alá es Bello y le gusta la belleza”. A partir de este *hadith*, ellas creen en Alá y en su divina belleza. Según sus manifestaciones, se confirma que un bello creador no puede crear algo feo. Según ellas, la belleza del Dios como creador del universo se ve en la armonía y en el orden de su creatura. Salma (ND):

“En cuanto, a la figura, la figura somos creaturas de Alá, no podemos hacerla o rehacerla con nuestras manos. [...] y respecto la imagen, es una creación de Alá, que siempre es guapa. La belleza es la del espíritu y del alma.”

Además, explican que el deber necesario que se tiene que llevar a cabo es cuidar esta belleza como una forma de agradecimientos a Alá. Zinab (DG) indica:

“Alá es guapo y le gusta la belleza. Cualquier persona le gusta ser guapa y tiene que intentar serlo.”

**c) “Sé que tengo una buena forma, pero la barriga me molesta.”
(Hala-DP)**

Igualmente, había mujeres que no se sentían muy a gusto con sus cuerpos (Gráfica 02). Ellas creen que siempre puede faltar algún criterio para volver a reconstruir la forma deseada. Por ello, creen que una satisfacción completa de cómo considerar el cuerpo siempre es algo relativo. Mouna (DAS) explica:

“No estoy satisfecha el 100%. Porque una mujer siempre encuentra que le falta algo o tiene que arreglarse el pelo o algo.”

Estas mujeres no parecen muy contentas con el aspecto de sus cuerpos, porque, después de dar a luz, notaron un cambio en la parte de la panza y no les gusta, ya que no han podido recuperarse. Sin embargo, ellas especifican sólo una parte de sus cuerpos sobre la cual no están muy satisfechas. Hala (DP) se expresa:

“Algunas veces, según la vestimenta que llevo. Por ejemplo, ahora llevo el abrigo que tapa mi barriga, me siento bien porque no se ve, pero si llevo una camisa, se ve más mi barriga y me siento molesta. A pesar de eso no he bajado mucho de peso. Sé que tengo una buena forma, pero la barriga me molesta. Desde que tuve a mi segunda hija, me han dicho que me entró aire a la panza.”

Layla (DG) también revela:

“Si hablas de mi cuerpo, bueno está mal formado [riendo], porque he dado a luz con cesaría y me ha deformado la parte de la barriga y sobre todo porque eran dos gemelas. Sí que estoy a gusto con mi cuerpo, excepto con mi barriga por las cicatrices, pero el resto de mi cuerpo sí, estoy satisfecha.”

De esta manera, buena parte de ellas, por el hecho de no estar muy a gusto con sus cuerpos, practican deporte debido a que notaron la necesidad de hacerlo. Aicha (DG) comenta:

“Por eso me he apuntado en el gimnasio, noté que estoy un poco gorda. Pero siempre he estado orgullosa de mi cuerpo, la gente siempre me decía que soy alta que así estoy bien.”

En cambio, otras se arrepienten por haber dejado de hacer deporte. Ellas creen que han perdido el tiempo de no haber tenerlo en cuenta, debido a que ahora sus cuerpos están desgastados y débiles por las enfermedades y no tendrían la facultad física para hacerlo. Aunque, este motivo puede ser sólo una excusa, puesto que en otras ocasiones, las mismas mujeres señalan que no practican deporte nada más sólo por la pereza. Kelthoum (ND) dice:

“Estoy y no estoy a gusto. Me gusta mi cuerpo, pero ahora tengo barriga y no me gusta mucho mi cuerpo. [...] Igualmente, no se puede volver a hacer lo mismo que antes. Antes aun tenía capacidad para hacer deporte, ahora si pienso en hacer deporte, me doy cuenta de que la salud ya no me lo permite y mi cuerpo está cansado. Antes el cuerpo era fuerte, era más joven, ahora su forma se está cambiando a peor: más hinchado, más barriga, además de dolores en la espalda y en las piernas. El cuerpo está más cansado. El motivo por el cual no practicaba deporte es porque no sabía lo que era el deporte en realidad, no sabía cuál era el valor del deporte.”

Tener sobre peso es uno de los complejos físicos de las entrevistadas, la mayoría de ellas no se sienten muy a gusto por percibirse rellenitas. Mounira (ND) dice:

“Me siento un poco gorda. A veces no encuentro tallas en ropa [triste].”

Así que muchas mujeres realizan actividades deportivas por fines estéticos, para adelgazarse y lograr un cuerpo sano. Layla (DG) dice:

“Necesito bajar un poco de peso, sobre todo con este problema de espalda, debo bajar de peso. Mi médico me aconsejó de ir a hacer natación, pero yo hago más cosas.”

Sin embargo, algunas están esperando a que su médico les recomienda hacer deporte, porque tienen problemas de salud como dolores en la espalda o la hernia de escala. Amina (DP) comenta:

“Estoy esperando sólo que me diga mi médico que tengo qué hacer y si me permite hacer deporte. Y así, me van a decir qué deporte puedo hacer y que no puedo hacer.”

En cuanto a otras, se sinceran de que no están a gusto con sus cuerpos (Gráfica 02). Todas explican un insuficiente grado de satisfacción respecto a

sus cuerpos, por el hecho de considerarse a sí mismas rellenitas e incluso gorditas en algunos casos. Fatma (DAS) se expresa:

“No me siento a gusto. Porque quiero adelgazar.”

A pesar de lo que se sienten estas mujeres por sus cuerpo, la mayoría de ellas no realizan ninguna actividad deportiva ni siquiera intentan cuidarse. Fahima (ND) añade:

“Cuando subí de peso me odiaba [sonrisa]. Debo tener unos 88 kilos. ahora no me siento a gusto con mi cuerpo!! Hace tiempo usaba la talla 38 ahora la talla 48, no puede ser, hay cosas que me he puesto solamente una vez y ahora no puedo volver a ponérmelas. Yo si dejo de comer dulces adelgazo, soy una adicta a los dulces.”

Salma (ND) añade:

“No me siento a gusto con mi cuerpo, últimamente no, porque cada vez soy más... con más peso.”

No obstante, algunas hacían deporte y no veían un cambio, tal como el caso de Wafae (ND) que explica:

“No me gusta mi barriga, ahora mucha ropa ya no me va, necesito buscar tallas grandes y muy caras. [...] camino mucho, pero no me ha bajado nada el peso, inada! ini gramos ni kilos! ¡No he disminuido nada! No sé que necesito para este cuerpo [disgustada].”

6.2.4. ¿Cómo se cuidan las mujeres magrebís musulmanas en Cataluña?

Si por un lado, una buena parte de las mujeres explican que intentan cuidarse, para tener un buen cuerpo, sentirse bien con ellas mismas y dentro de la sociedad en su conjunto. Por otro lado, existen algunas que, para ellas, el cuidarse no resulta tan importante (Tabla 6).

Tipos de cuidado								
Comida		Higiene		Haciendo deporte	Descansar	Estética		No se cuidan
Dieta	Comer bien					Crema y maquillaje	Elegancia	
2	8	9	18		2	10	5	8
Hakima (DP) Chaimae (DP)	Fatiha (ND) Atika (DP) Layla (DG) Asmae (DG) Zohra (ND) Bakhta (DP) Kelthoum (ND) Mouna (DAS) Mbarka (DAS)	Amina (DP) Nadia (ND) Samira (DP) Aicha (DG) Kelthoum (ND) Naima (DP) Bouchra (DP) Chaimae(DP) Fatma (DAS)	Bakhta (DP) M20-(DG) Naima (DP) Bouchra (DP) Chaimae (DP) Fatima (DAS) Mimouna (DAS) Rabiah (DAS) Mouna (DAS)	Mbarka (DP) Amina (DP) Layla (DG) Hala (DP) Samira (DP) Aicha (DG) Hakima (DP) Aya (DP) Fatma (DAS)	Zohra (ND) Zinab (DG)	Salma (ND) Fatiha (ND) Layla (DG) Hala (DP) Asmae (DG) Samira (DP) Zinab (DG) Fatma (DAS)	Amina (DP) Samira (DP) Fahima (ND) Zinab (DG) Chaimae (DP)	Atika (DP); Zohra (ND) Wafae (ND) Salm (ND) Fahima (ND) Hanae (ND) Houda (ND)

Tabla 5. Tipos de cuidado de las MMM

Muchas de las entrevistadas explican que se cuidan practicando ejercicios deportivos. Naima (DP) dice:

“Me gusta tener un cuerpo sano y bien.[...] Me cuido con la comida y con el deporte.”

Para ellas, el deporte es una de las herramientas que ayudan a tener un cuerpo sano y bien cuidado. Igualmente, para algunas que no practican deporte, tener un estilo de vida más activo es una manera de animar el cuerpo y cuidarlo. Estas mujeres consideran sus movimientos como un medio de beneficiar a sus cuerpos. Nadia (ND) dice:

“Ahora he bajado de peso por lo que estoy haciendo: la mudanza, los papeles que no paro de ir y venir, el trabajo, subir y bajar las escaleras, etc. Y estoy muy contenta con mi cuerpo. Anteaer, fui a pie hasta Calle Balmés andando [vive en Urgell], luego fui a Calle Guadalajara, después a Sant Antoño y de allí a casa, hice casi 2 horas de camino. A mi, me gusta caminar.”

Para algunas mujeres, el deporte hace recuperar a la mujer años de edad, además de tener un buen aspecto físico. Por ello, algunas van a hacer deporte porque creen que necesitan recuperarse corporalmente. Tal y como lo manifiesta Amina (DP):

“La mujer sí que tiene fuerza, pero el hombre más, ves que la mujer con cada embarazo se envejece años más. Así también su fuerza corporal se ve disminuyendo cada vez más por la responsabilidad que tiene en casa y con la familia y sobretodo con los hijos. Según lo que se dice científicamente que la mujer con cada embarazo se envejece 10 años más, yo ahora tendría 90 años [riendo], pero si hago alguna AF, puedo recuperar algunos diez años o puedo proteger mi cuerpo. Me refiero a que el deporte es muy importante para mi cuerpo físicamente, hablo sobre su importancia por la salud no por la mente.”

Algunas explican el cambio que notan después de haber empezado a hacer deporte, así que se sienten cuidadas por sí mismas y están satisfechas por su bien estar. En cambio, las que dejaron de hacer deporte, expresan que no están a gusto con sus cuerpos. Fahima (ND) explica:

“Ya no me cuido! ya no estoy como antes. Cuando acabas las tareas de casa, te arreglas un poco, o cuando sales a algún sitio te cuidas un poco, y ya. Hace tiempo, sí que nos cuidábamos mucho pero ahora ya no tanto. En casa es cuando nos deberíamos cuidar más y arreglarnos más que cuando éramos jóvenes, no puede ser que entre el marido a casa y te encuentre con olor a cebolla o metida en la cocina. A veces me entran ganas de arreglarme y a veces no.”

Sin embargo, el deporte no es el único modo de cuidarse, las mujeres señalan otros modos como maquillarse, ponerse cremas, peinarse, vestirse bien, etc. Zinab (DG) expresa:

“Me cuido como puedo y con todo lo que puedo. Me gusta maquillarme, vestir bien, cuidar mi cuerpo, ser activa y tener cuerpo de deportista. Ojala, llegaría a tener este cuerpo de deportista!”

Hala (DP) comenta:

“Como estoy en los treintena, uso cremas antes no me las ponía. Me parece que tengo que cuidar mi piel desde ahora.”

Layla (DG) también dice:

“Sí, también uso cremas. Intento comprar unas caras para las cicatrices que tengo en mi barriga, hasta hoy día no se me han ido, pero la farmacéutica me explicó que debo ponerla con frecuencia. También me cuido limpiándome, pongo de vez en cuando mascarillas [para su cara]. También camino mucho y tomo mucha agua.”

Igualmente, había mujeres que se preocupan por lograr una buena higiene, a través de la ducha y la limpieza constantes. Aicha (DG):

“El agua! con la limpieza me cuido, me gusta ser limpia. La limpieza es obligatoria en nuestra religión, por eso me gusta ser limpia.”

Mounira (ND) dice:

“El higiene es obligatorio, me pongo cremas para que el cuerpo no esté seco.”

Algunas mujeres procuran ducharse cada día para sentir bien con sí mismas. Mouna (DAS) se expresa:

“Me ducho todos los días, me pongo cremas para tener una piel suave, me pongo desodorante para oler bien, hay mucho que hacer para el cuerpo.”

Unas informantes subrayan que la higiene es un deber religioso, puesto que el y la musulmana se ven obligados a cumplir con cinco abluciones diarias para el rezo y una ducha obligatoria como mínimo una vez por la semana.

Hanae (ND) señala:

“Y la limpieza, eso forma parte de nuestra vida cotidiana, la higiene ya sabes nosotros tenemos cinco oraciones al día, cinco lavados al día, entonces tienes que limpiarte bien a cada hora de la oración, además de la limpieza semanal y otras cosas.”

Por su lado las mujeres aunque se ponen ropa religiosa explican que se peinan, se maquillan y se ponen elegantes tanto dentro como fuera de sus casas. Combinar ropa y joyas es una manera de cuidarse, también lo es el hecho de ponerse vestimenta tradicional. Amina (DP) dice:

“aaah, hermana mía, me encanta ducharme cada mañana, no me gusta quedar con el pijama fuera de mi dormitorio, me gusta peinarme, estar elegante, poner joyas, maquillarme y luego empezar a pensar en la casa y en organizarla. Me gusta estar guapa en mi casa, con la ropa tradicional. Me siento muy animada cuando me ducho cada día y me pongo así, si no lo hago una vez me siento mal. También con mi vestimenta religiosa, combino entre los colores y me gusta estar siempre guapa y elegante.”

Samira (DP) también articula:

“Intento ser limpia que es lo básico: la limpieza de todo el cuerpo, la limpieza de la boca. Arreglar mi pelo. Intentar mantenerme en buena forma haciendo deporte...eh, también, me maquillo un poco, [...] Me gusta que la gente vea que soy guapa.”

Parece que las mujeres conciben el cuidado del cuerpo como uno de los derechos de sus cuerpos. La buena nutrición es la preocupación de unas de ellas. Preparar comidas sanas no siempre es fácil para las magrebíes, puesto que la comida magrebí suele ser fuerte, aunque muy rica, con las diferentes especies que se usan y también el tipo de ingredientes que no siempre son adecuados para conservar un cuerpo en buena forma. Salma (ND) explica:

“Es por nuestro tipo de comida que no es saludable. Nosotros comemos lo que tiene muchas especies, o también comemos lo que es aceitoso a las 23h y dormimos [no combinan comidas].”

Así que algunas mujeres consideran que la comida magrebí no se adecua con el requerimiento de tener un buen cuerpo, eso lo que las conlleva a intentar cambiar el régimen de la comida y disminuir a consumir la comida de tipo magrebí, a pesar de la dificultad de lograr este objetivo. Layla (DG) señala:

“Pero a veces me apetece cosas de mi país [riendo]. Intento hacerlo. Nosotros no sabemos comer, sí que cocinamos bien, pero tanto el horario de comer como lo que contienen algunas comidas magrebíes son adecuados a mantenerse un cuerpo bien cuidado.”

Hakima (DP) también comenta:

“Intento evitar la comida que contiene grasa y cocinar a la plancha.”

En cambio, unas mujeres consideran que la comida magrebí es muy sana. Mimouna (DAS):

“También me cuido con la comida. Nuestra comida gracias a dios es saludable, bebo mucha agua y ya está.”

Sin embargo, para unas, más que el tipo de comida de su país, intentan evitar las comidas pre-hechas o las que llevan conservantes. Asmae (DG) dice:

“Pues mira! Con mucho cuidado de lo que como. Procuero siempre comprar cosas frescas, por ejemplo no compro latas, ni verdura congelada, pescado congelado sí que lo compro porque tiene las mismas proteínas y todo, no las pierde. Intento comer cosas más naturales, sin salsas, mayonesas o algo así. Entonces, comida...como la de nuestros países, no. pero... bueno Tajín sí, a veces, pero como vivo sola aquí, pues no lo hago. Hago cosas hervidas, al vapor o al horno. Y también me cuido haciendo deporte.”

En este caso, algunas mujeres siguen una dieta alimentaria por recomendación médica. Chaimae (DP) explica:

“Llevo casi 5 meses con la dieta alimentaria. [...] Aún sigo con la dieta, fui al médico la semana pasada y me dijo que tengo que bajar otros 10 kilos más.”

Comer cosas sanas es uno de los aprendizajes que han tenido las mujeres en la sociedad de acogida. Teniendo en cuenta la manera de cómo comían en el país emisor, y también las necesidades alimentarias en el país de destino, muchas de estas mujeres han notado un cierto cambio corporal. De hecho, algunas de ellas articulan que al llegar a Cataluña su peso se ha aumentado. Primero, la cultura del cuidarse y de tener un cuerpo con una determinada característica no es un núcleo de preocupación de la mayoría de las magrebíes. Segundo, a la llegada, esta preocupación empieza a tener valor, por eso no tardan mucho en aprender a tener el régimen alimentario del país de acogida. Tal y como Layla (DG) subraya:

“Sí que me cuido. Algo muy importante que he aprendido aquí, es cómo tengo que comer. Allí no tenemos una cultura de cómo debemos comer. Aquí dicen que tu plato es tu salud. [...] Ellos saben comer mejor que nosotros, aunque nosotros cocinamos mejor que ellos.”

Algunas mujeres explican que el problema de su sobrepeso se debe directa o indirectamente a la desorganización del tipo y la manera alimentaria. Ellas explican que no se pueden controlar a la hora de comer, sobre todo si tienen ansiedad. Wafae (ND) dice:

“No soy nada organizada en la comida. Sobre todo si tengo ansiedad, ime enfrento con la nevera!! Voy directamente a ella y no paro de comer.”

Descansar puede ser para algunas la única manera por la cual se cuidan, por el duro trabajo o por alguna enfermedad que tienen. Zohra (ND) dice:

“Yo soy una persona que tengo muchas enfermedades, debo dormir en una hora determinada porque me duele mucho la cabeza, tengo gases lo que me obliga a comer cosas determinadas, voy con un sistema que me favorece.”

Igualmente, había algunas mujeres que explican que no se cuidan. La mayoría de ellas no están a gusto con sí mismas, ya que notan que están cogiendo más peso, pero no hacen ningún esfuerzo para sentirse bien. Algunas de ellas culpan a las enfermedades que tienen que no les permiten hacer deporte. Mientras otras manifiestan otras razones de la falta de cuidado, como no tener tiempo. Kelthoum (ND) dice:

“Ahora no me cuido, llego de trabajar como lo que sea y me estiro a dormir.”

Houda (ND) también explica:

“No estoy a gusto con mi cuerpo, porque no me cuido bien, porque la enfermedad me tiene agotada y no puedo moverme mucho.”

Capítulo 7. El *background* deportivo de las MMM

7.1. El significado del deporte para ellas

El término “deporte” - o *riadha*, en árabe -, puede ser interpretado de diversas maneras, según se considere en su definición más amplia, como la de la Carta Europea del Deporte (1992), o bien en la definición histórica más estricta. En esta parte, se recolectan las diversas definiciones que podrían dar las mujeres magrebíes musulmanas en Cataluña al término “deporte”, es decir, el significado del deporte que mejor se aproxima a lo que cada entrevistada entiende como deporte.

7.1.1. El concepto de “deporte”: entendido de forma amplia y abierta

Según los testimonios recogidos, para buena parte de las mujeres entrevistadas su concepto de “deporte” se ajusta más a la definición amplia y abierta, ya que se refieren a este como “cualquier movimiento”. Tal y como explica *Fatiha (ND) dice*:

“Hacer deporte puede ser el hecho de andar, de caminar, de hacer ejercicios físicos, de jugar a la pelota. Cualquier movimiento que ejerce es un deporte.”

Algunas de ellas profundizan incluso un poco más y hacen referencia a los distintos modelos del deporte, diferenciando entre el deporte profesional o de competición, el deporte recreativo y el deporte orientado a la salud. *Atika (DP)* pone de manifiesto:

“El deporte es practicar una actividad física corporal con varios movimientos, como la carrera, la natación... Bueno hay los deportistas profesionales (como el fútbol, el tenis, etc.) y los que lo practican como un ocio, o como una forma de tener buena salud [...] y para bajar peso.”

En este marco tan amplio, una de las entrevistadas llega a plantearse, en modo de reflexión, que los movimientos corporales que se realizan durante

el rezo, se podrían considerar también una práctica deportiva. Amina (DP) explica:

“Lo que es importante, que en nuestra religión el rezo es un deporte. Nosotros como musulmanes y musulmanas, si no vamos a un club o a un gimnasio, hacemos durante el día, ejercicios físicos. El rezo es un ejercicio físico, lo cual si lo hacemos muy bien, vamos a sentirnos bien espiritual y físicamente. El rezo también es una desconexión de todo lo que nos rodea, es ir a otro mundo y entrenar a tu espíritu y tu mente. Esto, desde mi modo de ver las cosas.”

Así mismo, algunas de ellas también consideran que tener un estilo de vida activo, ya implica hacer deporte. Aya (DP) destaca:

“Por ejemplo, el hecho de salir con mi hija, es un deporte. Aquellos diez minutos de camino, siempre lo considero un deporte.”

Por otra parte, tal y como sucede en la propia definición de la Carta Europea, cuando las mujeres hacen referencia al concepto de deporte, hacen referencia también a los beneficios que conlleva. Al respecto, algunas de ellas ponen el énfasis en los beneficios físicos. Samira (DP) explica:

“Entiendo que es una serie de actividades en la que utilizamos el cuerpo, los músculos, y en la cual la circulación de la sangre funciona bien, las personas queman la grasa que tienen de más [risa]. Bueno! son actividades y movimientos corporales.”

También en consonancia con la definición más abierta del deporte, muchas de ellas consideran que se puede realizar deporte en un marco organizado y en un espacio específico, pero también de forma no organizada, en los espacios públicos o en el propio domicilio. *La misma protagonista citada anteriormente también destaca que:*

“El deporte no es sólo ir a una sala de gimnasia y hacer deporte. Puede hacerlo de una manera particular.” (Aya-DP)

Por esta razón, algunas recomiendan a las MMM salir a caminar o correr, ya que existen espacios públicos donde es fácil realizar práctica deportiva y no conlleva ningún gasto. Las palabras de Zinab (DG) lo subrayan:

“Si corre o camina ya es un deporte para todo el cuerpo. No es necesario hacer un tipo de deporte determinado en un gimnasio o en un club. Ella puede comprar una máquina y hacer deporte en su casa. Lo importante no es donde hacerlo, lo importante es hacerlo y ya está.”

Sin embargo, no todas las participantes coinciden en esta visión tan abierta. Zohra (ND) no considera que andar sea un deporte y no comparte la opinión de otras mujeres musulmanas, incluso llegando a burlarse un poco de ellas:

“Las musulmanas no van a hacer deporte, las musulmanas caminan y dicen que aquello es un deporte.”

Por otra parte unas destacan que el componente organizativo para que el ejercicio físico sea considerado deporte. Houda (ND) dice: Es un ejercicio físico organizado que hace una persona. Estos casos, no obstante, son claramente minoritarios entre todos los testimonios recogidos.

Finalmente, hay también algunas mujeres a las que les resulta difícil definir la palabra deporte, y no se arriesgan, si bien muestran también una visión abierta, como Hakima (DP) que señala:

“Ahora acabo de empezar, no conozco muchos deportes y no sé mucho, sé lo que es caminar y nada más.”

En este caso, las mujeres optan por hablar de los beneficios del deporte, más que de su concepto.

7.1.2. Beneficios e importancia de la práctica deportiva: El binomio salud y deporte

Entre las diversas formas de definir el deporte que aparecen, el elemento que surge con más relevancia y presencia es la relación entre deporte y salud. Para muchas de entrevistadas, la definición de deporte va asociada a la salud, y a una salud entendida de forma integral, ya que son diversos los testimonios que hablan conjuntamente de los beneficios físicos, psicológicos y también sociales del deporte. Sin embargo, se observa también como algunos casos ponen más énfasis en la parte psicológica, y otros en cambio en la parte física. Finalmente, también se recoge la conciencia de los riesgos del deporte profesional así como la consideración de algunos deportes como peligrosos desde su punto de vista.

a) “Deporte significa salud”

La salud, para el colectivo femenino magrebí, tal como para otros, tiene gran valor en relación con la práctica deportiva, puesto que algunas

mujeres la ponen como un sinónimo al deporte. Varias de ellas utilizan la misma expresión: “deporte significa salud” (Mimouna-DAS; Aicha-DG).

Muchas mujeres, al responder a la pregunta qué significa la palabra deporte, citan las ventajas de deporte, sobre todo, en relación con la salud y el bienestar de la persona, comenta Nadia (ND):

“El deporte es cuando la persona corre, y ... se mueve, el deporte es muy beneficioso que ayuda a la persona pasar su tiempo libre bien, lo pasa en algo mejor que hacer otras cosas malas, también es bueno para su salud,[...]. El deporte es una manera de quitar malas manías que puede tener alguna persona. En resumen, es muy beneficiosa.”

La mayoría de las mujeres entrevistadas (14 mujeres) definen al deporte como una de las herramientas para tener buena salud en todos los sentidos.

Atika (DP) explica:

“Hacer deporte te ayuda en tener una buena salud, en quitar el estrés que puede tener la persona durante el día, o después del trabajo, ayuda mucho a exteriorizar lo que tenemos de angustia. Me parece que es muy positiva la práctica deportiva, y la persona que puede hacerla le anima a hacerla, es algo muy bueno.”

Para ellas, el deporte es muy sano, lo puede hacer todo el mundo: mayores y pequeños. Es muy saludable y bueno para todas las personas, para sentirse siempre activas y cómodas, quemar la grasa, equilibrar el colesterol, dar fuerza al corazón, asimismo es beneficioso para cuidarse la espalda, los músculos y la circulación de la sangre. Rabia (DAS) dice:

“El deporte para mí significa muchas cosas, primero, el deporte es mi salud, ¿por qué? Porque cuando hago deporte me siento a gusto física y síquicamente.”

O como lo resume Zinab (DG) en palabras:

“El deporte es la salud del cuerpo.”

Tener una buena salud y un buen aspecto físico son unos de los motivos más mencionados por las mujeres que practican deporte (6 mujeres).

Comenta Layla (DG):

“No me interesa mucho la musculación. Yo hago deporte para mantenerme en buena forma.”

Añade Chaimae (DP):

“Yo hago deporte por mi salud”

Algunas mujeres explican unas de las experiencias y sensaciones físicas que han tenido a lo largo del período de práctica deportiva. Tal y como cuenta Nadia (ND) cuando iba al programa de “*Amb Forma de Dona*”, que a veces tenía dolores por el cansancio, pero después del programa notaba la desaparición de aquellos dolores:

“También es bueno para la salud, también te ayuda a ir con tranquilidad y ánimo al trabajo. El deporte es una manera de quitar malas manías que puede tener alguna persona. En breve es muy beneficiosa. Cada movimiento corporal, te ayuda en algo, cada posición tiene un papel y una ventaja para el cuerpo. Me dolían los hombros, y cuando voy al programa, ya el siguiente día no me dolía nada. Lo veo con efectos muy positivos.”

ciertas mujeres comentan que gracias al deporte, se puede prevenir algunas enfermedades como el diabetes. Wafae (ND) dice:

“Por ejemplo un enfermo de diabetes debe hacer deporte.”

O problemas psicológicas, como explica muchas mujeres. Asmae (DG) es una de las mujeres que tuvo una depresión y pudo superarla gracias a la práctica deportiva, tal y como subraya:

“Por mi mente, por evitar depresiones y eliminar mal estado, yo no separo entre lo que es físico y lo que es mental. Porque se nota [uno influye en el otro] ... Ya me pasó, cuando tenía depresiones, entraba con un muy bajito ánimo y cuando salía, salía como otra persona y muy animada.”

O bien en el caso de Hakima (DP), quien nunca pensó en hacer deporte, pero después de ponerse enferma, el médico le recomendó hacer deporte, por lo tanto, ella notó hasta qué punto le está ayudando a recuperarse, ella afirma que con la práctica deportiva:

“[...] evitas enfermedades y muchas cosas más.”

También Bakhta (DP) revela cómo el deporte le ayudó a curarse:

“Desde que empecé a hacer deporte, ya no sentía nada. Se desapareció aquella enfermedad. No volví al médico, los medicamentos no me hacían nada y seguí corriendo. Me fijé que antes me dolía las piernas y mis pies, pero desde que empecé a hacer deporte, ya no me duele nada. Antes no podía subir en escaleras, me cansaba muy rápido, no hacía mucho esfuerzo y

sentía que el corazón se me iba a parar. Sin embargo con el deporte, ya estoy muy bien y no siento nada de eso Gracias a Dios.”

No obstante, algunas se arrepienten de no haber hecho o continuado haciendo deporte. Kelthoum (ND) destaca:

“Previene muchas enfermedades. Creo si practicaba deporte regularmente, no estoy ahora con enfermedades de espalda y en esta edad de joven. Aquí, te encuentras a una mujer con 60 años y aun lleva tacones y va súper bien, y tú vas con calzado muy cómodo y te sientes cansada esto no está bien.”

En la misma línea, se puede agregar la recomendación de Naima (DP), quien se dirige a las musulmanas diciendo:

“Qué anden mucho! Para prevenir enfermedades, qué anden!”

Llegaron hasta el punto de considerar el deporte como un modo para alargar la vida de la persona como lo comentan algunas. Kelthoum (ND) dice:

“Se alarga la vida con el deporte”

Sin embargo, la salud puede ser una dificultad para hacer deporte, ya que había algunas que dejaron de hacer deporte por problemas de espalda u otras enfermedades. Houda (ND):

“Ahora, con el problema de la enfermedad, no puedo practicar cualquier deporte ni me puedo mover mucho, no puedo ni hacer natación.”

Afirma Amina (DP) por su parte:

“Yo no puedo [ir a un gimnasio], por el tema de la salud [...]. Todo aquello que no hice [por diversas dificultades] y puedo hacerlo ahora por las facilidades, no lo puedo realizar por la salud ahora [tiene problemas en la espalda].”

b) Los beneficios del deporte

En este apartado se recogen los resultados sobre los beneficios que puede aportar la práctica deportiva, y que en la mayoría de casos, dichos beneficios han sido con una percepción más positiva que negativa. Así que la mayoría de las entrevistadas perciben las actividades deportivas como

muy beneficiosas. Ellas destacan diversos tipos de beneficios, desde los de visión integral, a otros sólo físicos, o sólo psicológicos, a otros sociales.

Una visión integral

La visión integral consiste en una consideración que incluye diversos tipos de beneficios: los físicos y psicológicos y a veces también los sociales. Tal y como Aya (DP) comenta: "el deporte es beneficioso para la parte psíquica y física de la persona, es bueno para el cuerpo.". Así que en la mayor parte de los casos destacan los beneficios físicos y psicológicos conjuntamente.

Amina (DP) subraya:

"Si hacemos deporte, debemos hacerlo con firmeza y desde el corazón, con la intención de hacer deporte. Porque si lo haces conscientemente, todo el cuerpo se va a beneficiar del deporte, y también la mente lo disfruta."

Del mismo modo, algunas señalan que las actividades físicas deportivas aseguran un equilibrio entre lo psíquico y lo físico, ya que practicar deporte es divertirse y pasarlo bien, así también beneficiar el cuerpo y entrenarlo a estar siempre bien. Asmae (DG) explica que el deporte:

"Es intentar tener un programa para mantener el cuerpo en un estado de equilibrio, porque para mí, el ser humano es una composición psíquica y física. No sé como explicarlo...el cuerpo es el soporte de todo lo que llevamos dentro, entonces para mantener un equilibrio tanto espiritual como físico es necesario hacer AF. Porque todo va junto.

Amina (DP) dice:

"Para mí, mediante el deporte se puede lograr fuerza y voluntad, para tener coraje. Una fuerza del cuerpo que se transmite también a la mente."

Por su lado, unas añaden que el deporte es beneficioso física, psicológica y espiritualmente. En sentido que la persona que realiza deporte se pone bien físicamente, siente bien y por otra parte hace sus obligaciones religiosas bien. Amina (DP) explica:

"En mi opinión, el deporte es muy importante para el cuerpo, la mente y el espíritu. A veces, cuando estoy muy triste o con mal humor, después de caminar vuelvo con buen humor y más animada y optimista. Te cambia el estado psicológico de uno malo a otro bueno, también notas que estás pensando bien: se te aclaran algunas cosas que tenías y que no entendías. Te lleva de lo

oscuro a lo luminoso y realizas bien tus obligaciones religiosas. La mente sana está en el cuerpo sano.”

Con el deporte se sienten más animadas a seguir adelante con todo lo que tienen Mbarka (DAS):

“te sientes animada, te sientes bien moralmente y físicamente, es como una actividad que ayuda a que puedas afrontar todo el día por adelante.”

Añade Zinab (DG):

“Yo también he hecho yoga y te olvidas de todo. Me sentía muy bien, relajada físicamente y más tranquila.”

También Wafae (ND) explica haciendo una comparación entre la persona que hace y la que no hace deporte:

“Los efectos positivos son: mantenerse en buena forma, a través del sudor se pierden las intoxicaciones que tenemos en el cuerpo, el deporte te deja casi siempre en un estado de ánimo, etc. es diferente de la persona que no hace, que es siempre pasiva, perezosa y sin ganas de hacer nada.”

Beneficios psíquicos: “me olvido de mis problemas”

Buena parte de las mujeres entrevistadas, incluso las que no realizan ningún tipo de deporte, señalan los efectos positivos del deporte para divertirse, desconectar, y sentirse bien, ya sea a partir de su propia experiencia, o por la idea que se han creado de ello. Las ventajas del deporte para Salma (ND) son:

“el deporte es muy beneficioso. Hace descansar los nervios, ayuda a la persona que no está bien y triste a divertirse, etc. tiene muchas ventajas.”

Fatiha (ND) apunta:

“El deporte anima a las personas, descargas todo el esfuerzo...no veo que tenga efectos negativos. Hay gente que también se cansa durante el día por el trabajo u otra cosa, pues con el deporte descarga y se siente más relajada y tranquila, también es positivo para aquellas personas que sufren angustias e insomnio, etc.”

Por otra parte, las que practican deporte por su cuenta o dentro de alguna institución enumeran varias ventajas, partiendo de vivencias y experiencias personales. Consideran la práctica deportiva como un medio para

desconectarse de los problemas que tienen y del cansancio del trabajo. En general, se sienten más animadas, tranquilas y relajadas. Samira (DP) señala:

“Puede beneficiar a una persona psicológicamente, yo sólo con el deporte de caminar vuelvo a casa muy tranquila con alegría y mucho ánimo. Si tienes problemas, el caminar hace que te liberes un poco de angustias sentimentales.”

En cuanto a Asmae (DG) explica otra vez:

“Por ejemplo, cuando hagas una hora de actividades sales como nueva, como... como otra persona, más animada.”

Hacer deporte también es un factor que provoca un sentimiento agradable, de alegría. Es uno de los efectos que notan algunas de las mujeres entrevistadas que practican alguna actividad deportiva. Bouchra (DP) también manifiesta:

“Estoy muy contenta cuando hago deporte, me siento hábil...no sé cómo explicártelo!”

Bakhta (DP) se expresa:

“La práctica deportiva es cuando me olvido de mis problemas, cuando estoy en casa enfadada, salgo a correr y cuando vuelvo ya me he olvidado de todo. Me siento más animada, con otro espíritu, se me va el estrés. Cuando salgo y hago deporte, me siento en otro mundo!”

Por toda la responsabilidad que tienen con la familia, ellas siempre están ocupadas con las tareas domésticas, y el deporte ha podido y puede ser un sitio donde han podido y pueden desahogarse de todo, divertirse y seguir adelante. Tal y como Bakhta (DP) indica:

“Sabes que la mujer es ella quien lleva todo el cargo de la familia. Ella tiene mucha responsabilidad y sobre todo aquí en la sociedad de acogida. Pues salir a correr le hace olvidar los problemas y nervios que ha tenido en el trabajo, en su vida personal, en casa y le ayuda a desconectar.”

Lo que afirma también Naima (DP):

“... yo siempre estoy en casa limpiando y haciendo las tareas domésticas, y no me sentí bien [sicológicamente], lo comenté a mi médico y me dijo: “Anda y vas a ver qué cambio tendrás”, y de verdad, me ha ido muy bien.”

Beneficios físicos: en forma, guapa y con menos peso

Buena parte de las mujeres entrevistadas practican deporte para mantenerse en buena forma. Así mismo, en el caso de las que no practican, creen que el deporte ayuda mucho a las personas que quieren tener un buen aspecto físico. Algunas indican que existen algunos tipos de deportes específicos para mantenerse en buena forma, como el aerobio. Hala (DP) comenta:

“[Foto aerobio] Es el aerobio, es mantenerse en buena forma. Para mí, el aerobio es un importante deporte para tener una buena forma.”

Para ellas, se nota mucho el buen aspecto físico de la mujer que practica aerobio. Aicha (DG) dice:

“[Foto aerobio] en esta foto las mujeres están muy guapas, veo los efectos del deporte. Tienen buen tipo.”

Asimismo, buena parte de las mujeres creen que el deporte ayuda a perder peso. Hakima (DP):

“el deporte nos beneficia mucho, si estás un poco rellenita, adelgazas y el cuerpo vuelve a estar mejor.”

Para algunas, los beneficios físicos son el motivo principal de su práctica deportiva. Fatma (DAS) apunta:

“El deporte ayuda a bajar el peso. Te pongo un ejemplo con mi caso, mi objetivo al practicar deporte era para bajar el peso, pues yo sentí que lo estoy logrando en este programa.”

Gracias a la práctica deportiva, la persona empieza a darse cuenta de otras cosas en su vida y que requieren más organización como aprender a comer bien, a organizar bien el tiempo y a seguir una rutina bien aprovechada. Aicha (DG) indica:

“Por ejemplo si no haces deporte durante 3 meses; el hecho de empezar a practicarlo de nuevo, lo notarías y te sentirías muy diferente. Sientes como que vas más organizada, qué debes comer, qué no debes comer. Sientes que llenas un vacío y que estás haciendo algo importante sobre todo en el caso de no estar trabajando.”

Igualmente, piensan las mujeres que, gracias al deporte, la persona se siente más animada y activa físicamente. Bouchra (DP) explica: "Es algo importante, descanso mucho haciendo deporte y se me anima mi cuerpo [risa]." Por su parte, Mimouna (DAS) expresa sus sentimientos a la hora de hacer deporte:

"A mí, el deporte me gusta, me siento ligera, animada, hasta la sangre circula bien. Pues yo me apunté porque me gusta el deporte. Te sientes animada y activa."

O Zinab (DG):

"Yo estoy acostumbrada a hacer deporte, si un día no hago deporte me siento mal, me siento floja no puedo subir la escalera, pero cuando hago deporte me siento bien."

Tener un cuerpo fuerte y sólido es para algunas uno de los efectos positivos físicos del deporte más notables en el o la deportista. Mounira (ND) explica que el deporte ayuda a endurecer el cuerpo: el cuerpo de la persona se endurece, no está tan suelto. Así que el deporte contribuye a tener una fuerza corporal. Kelthoum (ND) dice:

"la persona que realiza actividades deportivas, crece y se da cuenta que aun está bien fuerte no como otra que se da cuenta que está muy cansada. El deporte ayuda a ser más fuerte."

Al igual que los otros tipos de beneficios, éstos, en algunos casos, son uno de los objetivos que quiere alcanzar la mujer haciendo deporte. Comenta Zinab (DG): "hago deporte para tener un cuerpo fuerte."

La idea tradicional que valoriza el cuerpo femenino más fuerte para poder cumplir con los deberes de casa, sigue existiendo entre algunas mujeres entrevistadas. Ellas ven necesario que la MMM haga deporte para aguantar los trabajos domésticos y poder cumplir con sus responsabilidades dentro de su familia. Hakima (DP) pone de manifiesto: para poder hacer más cosas en casa [tener fuerza]. En el caso de Mouna (DAS), habla de la importancia del deporte para sentirse bien, animada y poder cumplir con los trabajos de su casa:

"Porque si la mujer hace deporte, esto sería bueno para su familia, para hacer las tareas de casa con ánimo, tendrá una alta autoestima. De lo contrario sino hace deporte se sentiría aburrida, sedentaria."

Beneficios sociales: aprender el idioma y conocer a otras personas

Ciertas mujeres destacan que hacer deporte en un gimnasio o entidad puede ser una oportunidad para aprender el idioma en el caso de las inmigrantes. Así como lo declara Layla (DG):

“He aprendido algunas palabras de castellano dentro de las actividades que hice y que sigo haciendo [Amb Forma de Dona y ahora en el gimnasio] Antes de todo, el hecho de venir aquí y convivir con ellos me ha enseñado mucho, no es fácil, venir de otro mundo a otro tan diferente. Lo primero que aprendí, fue cómo hay que convivir con ellos y ellas. Me parece esto es lo más difícil, aunque, yo no lo he sufrido, me han tratado muy bien. Me siento que formo parte de ellos, sobre todo cuando nuestro grupo gana [habla de cuando se dividen en grupos haciendo AF] [riendo] El ambiente grupal que crea el monitor ayuda mucho a formar parte de ellos. No me siento discriminada, formo parte del grupo.”

Del mismo modo, algunas mujeres afirman que los espacios de actividad deportiva pueden ser perfectos para conocer y estar con personas de otros sitios. Comenta Nadia (ND) que participar en el programa de “Amb Forma de Dona” le sirvió para abrirse la mente a otras culturas, Dice Nadia (ND): “el programa me ha ayudado a conocer a otra gente diferente.” Puesto que ha sido un lugar para encontrarse con otras personas, para conocerse e intercambiar ideas. Fatima (DAS) explica:

“gracias al deporte tendrás un bienestar, estarás menos... menos estresada, te relajas, te sientes más cómoda. Estás muy bien, te desahogas, nos reímos. Lo pasamos súper bien.”

Por otro lado, el hecho de ser musulmana y practicar deporte, deja a algunas sentirse más integradas en la sociedad de acogida. Parece que para ellas, el deporte es una práctica más occidental que magrebí, y si una musulmana hace deporte, significa que está acercándose a la sociedad catalana y asimilando a las catalanas. Se ve que para estas mujeres, el deporte es una herramienta de inclusión social. Dice Hanae (ND): “[pensando] el deporte me hace sentir más independiente y más integrada.”

Al mismo tiempo, algunas creen que el deporte puede hacer de la mujer una persona con personalidad fuerte dentro de la sociedad, además de que le ayuda a estar bien con sí misma y con las personas que le rodean.

Asimismo, buena parte de las entrevistadas destacan que gracias al deporte, la persona puede evitar malos hábitos. Tal y como Nadia (ND) indica:

“La mujer que hace deporte, cualquier que sea, y que lo practica bien, es una mujer fuerte y pionera. Tiene una gran personalidad y la respeto. Es una mujer que logra estar bien con su cuerpo, con sí misma, con su familia y en toda su vida. [...] Igualmente, el deporte es muy beneficioso que ayuda a la persona pasar su tiempo libre bien mejor que hacer otras cosas malas.”

Y también: los peligros del deporte

Aunque la mayoría de las mujeres, para no decir todas, han destacado los beneficios del deporte, había algunas que además de destacar los efectos positivos, subrayaron que pueden existir también algunos efectos negativos, según su percepción Nadia (ND) dice: “el deporte tiene más efectos positivos que negativos.”.

Efectos negativos relacionados con el tipo de deporte que se practica. Las mujeres explican que existen deportes peligrosos y “exagerados” que causan o pueden causar daños físicos, tanto para mujeres como para hombres, tal como el motociclismo, el levantamiento de pesas, el rugby, la lucha, el boxeo y el voleibol [dolores en la mano]. Kelthoum (ND) explica que:

“Todo el deporte es bueno, excepto aquello de lucha, en los cuales las personas no parecen muy agresivas, son muy agresivos dichos deportes.”

Mientras Salma (ND) destaca que el deporte puede tener efectos negativos cuando la persona se daña haciendo algún tipo de deporte. Ella dice:

“Yo no veo que el deporte tiene efectos negativos excepto si la persona se rompe algo y se hace daño por el deporte o si te ocurre una enfermedad grave y que no se cura, como perder algún organismo. Esto puede ocurrir dentro de un maratón, una competición de motos, una carrera, etc.”

Pero luego retoma la idea y dice:

“No obstante, yo no lo veo con efectos negativos. Si te ocurre algo malo, te puede ocurrir también en casa cuando estás sentada. Yo lo considero un destino de la persona, lo que le puede ocurrir a uno dentro de una AF, le puede ocurrir también cuando esté en su casa sentada.”

La mayoría de estas ideas se han recogido gracias a las imágenes usadas en la entrevista. Por ejemplo en relación con el motociclismo, Nadia (ND) dice:

“[Foto motociclismo] ¿Qué hace ésta?...ouuff, es muy peligrosa, tanto para mujeres como para hombres. Es acercarse a la muerte. La muerte del motorista italiano me ha afectado mucho. A mí, me parece peligroso esto.”

En cuanto a Asmae (DG) lo considera como un deporte aventurero arriesgado:

“[Foto motociclismo] es un deporte pero...bueno, a veces la gente hace cosas que no se entienden, que no puedo entender... Bueno, no sé si es un deporte, o es una aventura el hecho de arriesgarse. Estoy hablando del deporte en sí mismo, no de quien lo hace. Como esto de las carreras de coches y... todo esto que es más exagerado...”

Kelthoum (ND) destaca:

“Excepto aquello de lucha, en el cual las personas no parecen personas, es muy agresivo.”

En cuanto a Nadia (ND) cree que durante el período de embarazo, cualquier tipo de deporte puede perjudicar la salud de la madre, dice:

“[Foto programa deportivo] ... no está aquí Soumi? Jugaba mientras estaba embarazada en tres meses, me lo dijo ella. Le dije de no hacerlo otra vez, porque puede perderse al niño o niña. Me pareció loca de hacer esto [riendo].”

Para Wafae (ND), el hecho de tener agujetas después de practicar deporte ha sido el único efecto negativo que notó:

“Lo negativo, en mi caso, sería que cuando me apunte a un gimnasio, la primera semana sería más difícil, voy a sufrir con las agujetas.”

Algunas mujeres, creen que tener el deporte como una profesión puede perjudicar la salud de la persona así también su tiempo. Para ellas, el deporte profesional es negativo para todas las personas, tanto practicantes como seguidores. Lo consideran como una pérdida de tiempo que lleva a no cumplir con las obligaciones de cada persona. Samira (DP) subraya:

“Para mí, hacer deporte es para cuidarse del cuerpo, seamos mujeres u hombres, no es para tenerlo como una profesión, y

tener detrás millones de gente que en vez de hacer sus cosas y cumplir algunos deberes, se quedan mirando partidos y competiciones.”

c) La importancia del deporte en sus vidas: Un lujo, la vida, o una pérdida de tiempo

Ser inmigrante implica ser una persona ocupada por ganar dinero, hacer papeleo y enviar remesas a la familia. El o la inmigrante es una persona que no puede disfrutar de muchas cosas y mucho menos de la práctica deportiva. Aún más, esta persona permanece a la clase baja, que le dificulta practicar en deporte. Es decir hacer deporte no siempre se ve compatible con ser inmigrante. Asimismo, la práctica deportiva es un lujo en los ojos del inmigrante, según la opinión de Hanae (ND): “El deporte es un lujo para una inmigrante.” Luego sigue explicando: “Porque ya te he dicho, ponerme a hacer deporte es algo de lujo, es dinero.”

En cambio, Mouna (DAS) apunta que el deporte es muy esencial para el ser humano, definiéndolo por la vida. Ella dice: “te diría que para mí, el deporte es la vida. Es algo importante en la vida de una mujer, no sólo de la mujer sino del ser humano en general.” En la misma línea Mimouna (DAS) señala que: “El deporte es algo importante y necesario para una mujer, niños y niñas y para todo el mundo.”

Asimismo, para algunas mujeres, la práctica deportiva puede ser un factor de pérdida de tiempo. Como el caso de Layla (DG) que explica la importancia del tiempo en las sociedades europeas, lo que dificulta a veces pasar tiempo para divertirse:

“Creo que no tiene efectos negativos, excepto el tiempo que te lleva [riendo]. Aquí en Europa, me parece que el tiempo es muy importante, tienes que saber distribuir de tu tiempo y tienes que ser puntual, lo que en mi país no hay. Aquí, nos parece difícil adaptarnos con el tema de tiempo. No voy a decirte que es una pérdida hacer deporte, porque es muy beneficioso para mi salud y para otras cosas que necesito.”

Mientras unas no lo consideran directamente como pérdida de tiempo, sino recomiendan que la mujer debería organizar bien su tiempo poniendo la familia en prioridad. Wafae (ND) comenta:

“Pienso para que no tenga efectos negativos, debemos organizar nuestro tiempo, y dando importancia a la familia. No olvidarnos de

nuestros hijos e hijas y de la familia por motivo del deporte. No debe [la mujer] ir de 9 a 13h y olvidarse de la familia. Esto también para evitar problemas con el marido, que puede no dejarte ir después de ver tu negligencia a la familia y a la casa.”

7.2. Hábitos deportivos en el Magreb

En las últimas décadas, la práctica deportiva ha aumentado entre las mujeres, asimismo, paralelamente con el creciente interés de las administraciones por la práctica femenina, tal y como se recoge en los apartados siguientes.

7.2.1. Formas de participación

a) Al aire libre

Entre las mujeres entrevistadas, hay 9 casos que en el Magreb practicaban deporte al aire libre. Son los casos de: Hala (DP); Rabiaa (DAS); Mounira (ND); Mbarka (DAS); Wafae (ND); Amina (DP); Kelthoum (ND); Fahima (ND) y Aicha (DG). Según el testimonio de las mujeres, en los últimos años, en el Magreb, ha aumentando el número de las zonas verdes que aprovechaban para hacer deporte y reunirse. Algunas mujeres, los fines de semana o por las mañanas, salían en grupo caminando o corriendo hasta el sitio donde querían instalarse para hacer ejercicios físicos. Cuenta Mounira (ND):

“Me gustaba mucho salir a correr, los domingos por la mañana salía con mis amigas a correr en un bosque. Ahora hay más gimnasios y más gente que hace deporte. Cuando iba a correr, tenía unos 16 años, quedábamos todas las amigas e íbamos muy temprano, por la mañana. Lo hacíamos todos los domingos, acabábamos entre las ocho y las nueve, luego íbamos a desayunar en algún sitio, y nos volvíamos a casa.”

Las mujeres se animaban al ver otras que salían en grupo por las mañanas temprano a hacer deporte. Rabiaa (DAS) explica:

“El deporte que hacíamos era no coger el autobús y salir a caminar todos los días por la mañana. También los sábados y domingos venía una amiga mía y salíamos a caminar. Nos animaba ver a las mujeres mayores que iban caminando o corriendo vestidas de ropa deportiva, con o sin pañuelo. Íbamos caminando a un sitio muy conocido allí en Tetuán, era como un campo grande, caminábamos alrededor de 5 kilómetros de ida y 5 de vuelta. Y ves mucha gente

haciendo deporte, hombres y mujeres, mayores y jóvenes, muchas.”

Las mujeres también practicaban deporte en espacios como las playas o los campos de fútbol. Fahima (ND) articula:

“Había un campo de fútbol donde corríamos y dábamos 10 o 15 vueltas, o bajábamos a la playa que estaba cerca a la hora de la puesta del sol. Corría mucho con mis amigas, hasta que un día nos salieron perros y desde entonces mis amigas tenían miedo, pero yo aun así salía a correr [risa].”

En cuanto al tipo de grupo, en general eran sólo mujeres, pero siempre con un hombre acompañante o una mujer adulta (alguna de las madres). Por falta de seguridad, sus familias no las dejaban ir a solas, tal y como describe Hala (DP):

“Los sábados y domingos salíamos un grupo de mujeres de mi barrio e íbamos a la playa, en un camino bastante largo. Éramos tres mujeres mayores y nosotras más jóvenes. Los padres no nos dejaban ir solas, por seguridad, y entonces, para que nos dejasen, íbamos con las mujeres mayores. Entre ellas se turnaban, de modo que, por ejemplo un domingo nos acompañaba mi madre, el otro la madre de otra y así. A veces también íbamos con los chicos: mis hermanos o los de mis amigas.”

A parte de correr o andar, en algunos casos tenían ocasión de recibir los consejos o orientaciones de conocidos o técnicos deportivos que, de forma informal, les daban indicaciones. La misma Hala (DP), recordaba:

“En la playa nos encontrábamos con un profesor de Educación Física. Nos conocimos allí, y nos enseñaba hacer algunos ejercicios y movimientos, sobre todo ejercicios de defensa personal. Se creó una muy buena relación entre el grupo y aquel profesor y duró varios años, mientras fuimos a la playa, hasta que finalmente desapareció y no volvimos a saber nada de él.”

Fahima (ND) también hace referencia a un compañero que les daba indicaciones:

“Éramos chicas de 17 años. Íbamos con un chico que se había criado con nosotros y jugaba al fútbol en un equipo de Tánger. Él nos hacía ejercicios y nos reíamos mucho. No era nada malo o vergonzoso.”

Sin embargo, en algunos casos, las mujeres iban a un sitio donde había mujeres y hombres practicando deporte, como en el caso de las playas o de algunas zonas verdes.

b) En un gimnasio

A partir de los comentarios de algunas mujeres, se observa que, en los últimos años en el Magreb, ha aumentado la demanda femenina y las administraciones intentan responder a estas demandas creando gimnasios femeninos. Apunta Asmae (DG):

“Antes no teníamos gimnasios para mujeres u horarios para ellas, era todo junto [mixto], pero ahora sí, porque hay una demanda. Cada vez vemos que hay más mujeres que quieren hacer deporte.”

Entre de las entrevistadas, 7 mujeres iban a gimnasios femeninos en el país de origen. Ellas explican que en algunos sitios se reparten horarios entre hombres y mujeres. Las sesiones de mujeres suelen ser por la tarde, así las mujeres que trabajan pueden ir después de salir del trabajo, y las amas de casas pueden dejar a sus hijos e hijas con la familia o con el marido. Atika (DP) comenta:

“Son por horas, sesiones para mujeres y otras para hombres. Las mujeres van en grupos, hay 3 grupos al día: uno de 17h a 18h, otro de 18h a 19h y el otro de 19h a 20h. Cada una viene en su hora y tiene su grupo. Siempre por la tarde, por la mañana no hay. Y la mujer que no va al gimnasio, va a un bosque que tenemos allí para practicar deporte. Allí encuentras a todas las raíces [hace referencia a grupos culturales: árabes, bereberes, etc.], a todos los sexos y a todas las edades. Van mujeres mayores [riendo] para andar haciendo deporte. En los últimos años la gente se empieza a dedicarse mucho al deporte.”

Parece que en los fines de semana se llenan los gimnasios, ya que muchas trabajadoras van sólo los fines de semana. Por ello, muchas mujeres prefieren salir a caminar que ir al gimnasio en estos días. Rabiaa (DAS) explica:

“Si quieres ir a los gimnasios en el fin de semana puedes ir, el problema que tienen, es que los fines de semana están muy llenos, y por eso, las que no trabajaban e solían ir dentro de la semana, preferirían salir a caminar.”

El coste puede ser un factor facilitador como limitante para la práctica deportiva en general. En el caso de las mujeres en el Magreb, las

entrevistadas explican que en relación a los precios se observan diversas categorías y diversas modalidades de pago. En algunos gimnasios se podía pagar sólo una sesión, en la cual suele haber una monitora que explica las actividades, enseña máquinas que hay dentro del gimnasio y modera una sesión con la presencia de la mujer, lo cual puede ser para atraer a las mujeres para inscribirse. Layla (DG) comenta:

“También, se podía entrar por sesión y pagar la sesión 1 euro y medio con un monitora. La monitora te explica el funcionamiento de las máquinas, te ayuda y te enseña también algunos ejercicios. La persona que entra por sesión no tiene tarjeta de abono o de socio.”

Asimismo, pagaban por mes algo muy simbólico, y que era entre 15 y 25 euros por mes. Hay que subrayar que para algunas este precio era simbólico pero para otras era caro, sobre todo en el caso de las amas de casa. Layla (DG) pone en evidencia:

“Sí que pagaba pero algo muy simbólico, un abono de 18 euros al mes que es más barato en comparación con un gimnasio privado que son más.”

Como en cualquier país, en los países del Magreb, existe una variedad de gimnasios, unos equipados y otros no, unos grandes y otros pequeños, unos caros y unos más económicos, así que son variados según la capacidad y los recursos de cada persona. Comenta Samira (DP):

“Cuando quise apuntarme entré en muchos para ver el precio y si me convienen, por ejemplo ver si está cerca de casa o de los medios de transporte. Algunos son pequeños y otros son de grandes superficies con material con el que se puede trabajar diferentes actividades. En cuanto al horario, había horas para hombres y otras para mujeres.”

Las mujeres los describen como salas cerradas, sin presencia de hombres, adecuadas a las necesidades de las mujeres y a las normas religiosas y sociales. Aicha (DG) comenta:

“Pero si hablamos del deporte que hacía en Marruecos, no hay ningún problema, el islam lo permitiría, sólo con mujeres, sala cerrada, monitora mujer, etc. Las que llevan pañuelo, lo quitaban dentro, ponían mallas y jerséis, es decir que se sentían libres, como si hubieran estado en sus casas, la puerta cerrada, mucha seguridad, no hay hombres, allí la mujer se sentía cómoda y hacía deporte muy bien.”

Respecto el equipamiento, algunos tenían máquinas, pero eran menos equipados que los gimnasios masculinos, Mouna (DAS) dice:

“Es una sala muy grande, tiene una alfombra azul, tiene duchas, no hay muchas máquinas, había solamente la cinta de caminar y las combas. Hacíamos más ejercicios y movimientos. Había pocas cosas, pero la entrenadora nos hacía deporte, era muy competente profesional y trabajaba muy bien, así que tampoco necesitábamos las máquinas. En cuanto al gimnasio de hombres, sí que tenían más material. El suyo era muy bien equipado.”

La creación de gimnasios femeninos o con sesiones para mujeres ha facilitado la incorporación de muchas mujeres. Como es el caso de Mouna (DAS):

“... no podía entrar a un gimnasio mixto. Mi familia tampoco me dejaba entrar a uno mixto y tampoco me lo podía permitir. Pero no había gimnasios femeninos. Más tarde, sí que abrieron gimnasios sólo para chicas. Cuando, ya se acercó el tiempo de venir a España, me inscribí en un gimnasio femenino. Éramos sólo mujeres, entré al gimnasio poco antes de venir a España. Tenía unos 29-30 años cuando entré. Conocí a mujeres allí y nos hicimos amigas. Habíamos podido formar un grupo de amigas! Cuando acabamos el gimnasio, nos intercambiábamos recetas de dulces [risa]. Éramos unas 20 mujeres.”

Sin embargo, para pocas mujeres, el hecho de no haber gimnasios mixtos es un problema. Es un símbolo de retraso y de permanencia de los modelos tradicionales. Creen que estas normas dejan a sus países siempre atrasados y lejos de la modernidad. Aicha (DG) anota:

“Hoy en día, si vas a Nador [ciudad marroquí], no hay gimnasios mixtos todos están separados. Este es el problema! Aunque estamos en el siglo XXI, seguimos con gimnasios separados. En el cole sí, pero lo demás no. No es como aquí en Europa, en que hay gimnasios mixtos. Allí las mujeres no aceptan estar en un gimnasio mixto, tanto las trabajadoras, como las amas de casas.”

El aeróbic es la actividad más practicada en los gimnasios femeninos en el Magreb. Ya que la mayoría de estos gimnasios no disponen de equipamiento deportivo. En cuanto a los que son por sesiones (masculinas y femeninas), sí que disponen de máquinas, pero en la mayoría de tiempo no las hacen servir. Aicha (DG) explica:

“Tenía 25 años, tenía el tiempo muy limitado, trabajaba [...] empecé a hacer aeróbic en un gimnasio de sólo mujeres. Hacíamos unas dos horas. Desde las 18h hasta las 20h.”

Aunque en algunos casos sí que hacían más actividades, *Aya (DP)* comenta:

“Entré a un gimnasio en Argelia para hacer deporte, una hora por la tarde, hacia muchas actividades, como el spinning, la comba, estiramientos, etc. Iba cada día. Pagaba 300 DA [3€] al mes. Luego vine aquí. Desde los 18 hasta los 23 años, estuve haciendo deporte. Hasta que me casé, pero aun casada hacia deporte.”

En algunos casos, los gimnasios organizaban sesiones al exterior, en zonas verdes o a la playa, y a las cuales ellas respondían positivamente. *Zinab (DG)* explica:

“De joven también hice deporte. Me casé muy joven y me engordé mucho y por eso volví a hacer deporte en el gimnasio de mi barrio y estuve haciendo deporte. Los fines de semana salíamos en grupo a hacer deporte [sesiones al exterior] e íbamos a Rmilat o Achakar [famosa playa situada al Nord-oeste de Tánger, Marruecos] corríamos y hacíamos ejercicios. Me sentía muy bien.”

Parece que la natación es un deporte preferente para buena parte de las mujeres. Algunas podían y escogían hacerlo en las playas, mientras otras aprovechaban la disponibilidad de piscinas para mujeres para realizarla. *Layla (DG)* pone de manifiesto:

“me inscribí en la piscina de la ciudad en Orán. Iba cada lunes y jueves, éramos un grupo de sólo mujeres. Tenía entre 21 o 22 años. Yo sólo quería ir, tenía ganas de hacerlo, además de que me gusta mucho la natación. Iba con mi tía, su marido trabajaba allí como entrenador, pues ella me animó mucho a hacerlo. Mi tía iba a la piscina antes de casarse. Es la piscina olímpica de Oran, es una piscina nacional [donde hacen competiciones nacionales]. Era muy cerca de mi casa, me gustaba la infraestructura, y era bien limpia. Iba cada lunes y jueves por la mañana con mujeres. El horario era repartido entre mujeres y hombres, por la mañana las mujeres y por la tarde los hombres. Teníamos una monitora, para los debutantes. La sala era cerrada. Venían muchas mujeres hasta las mayores, porque los médicos les pedían hacer natación pues era obligatorio para ellas venir.”

Algunas, que vivían en ciudades no costeras, comentan que aprendieron a nadar gracias a disponibilidad de piscinas en sus ciudades, y también porque en verano iban a las playas de otras ciudades. *Mbarka (DAS)* dice:

“Aprendí de pequeña a nadar. Aunque en Taza no hay playa, íbamos a las ciudades costeras, pero aprendí a nadar en la piscina de nuestra ciudad.”

Igualmente, había algunas que hacían natación en una piscina mixta, no obstante, iban en un horario en el cual no suelen haber hombres. Comenta Hanae (ND) comenta:

“Hacia natación... sinceramente lo hice porque tenía asma. No eran por horas, es que tenía una amiga y su hermana era la novia del entrenador, nos facilitaba la entrada, nos quedábamos todo el día allí. Digamos que íbamos los días que había menos hombres. Se supone que es mezclado pero iba a las horas en las que no había hombres.”

Algunas mujeres, que tienen un nivel universitario, explican que en la residencia universitaria había instalaciones deportivas que les permitían practicar deporte, como el caso de Mbarka (DAS):

“Cuando iba a la universidad, teníamos un gimnasio aparte en la residencia universitaria [residencia no mixta]. E iba yo. A mí, me gustaba levantarme por la mañana y hacer básquet y correr.”

Mientras otras, que han estudiado cerca de sus casas y no necesitaban estar en una residencia universitaria, explican que no había instalaciones deportivas en sus facultades. Tal y como Houda (ND) manifiesta:

“No había deporte en la Universidad. Y fuera no lo hice. En ese momento, la idea de hacer deporte o la importancia de hacerlo no la teníamos presente. Sólo pensábamos en estudiar y volver a casa, desde el liceo ya no volví a hacerlo.”

7.2.2. Motivos de práctica y no práctica deportivas

Como en el caso de varios colectivos, en el caso magrebí, las motivaciones de mujeres, tanto de practicar o no practicar deporte, se varían cuando estaban en sus países de origen aunque no mucho como cuando lo hacían o hacen en la sociedad de acogida. Sin embargo, cabe destacar que, como el estudio se realiza sobre las magrebíes que viven en Cataluña, tampoco se ha profundizado mucho en algunos aspectos de cuando estaban en el país de origen.

En la amplia mayoría de mujeres que realizaban actividades deportivas en el país de origen, explican que el principal motivo era perder peso y mantenerse en forma. Aicha (DG) dice:

“... y te dabas cuenta que engordaba y quería conservar mi compostura y empecé a hacer aerobio en un gimnasio...”

En cuanto a los motivos de no práctica, se han recogido dos principales motivos según las informantes: la escasez de recursos económicos, la falta de tiempo y la decisión de casarse, construir una familia y preocuparse por ella.

Entrar en un gimnasio en el Magreb, también supone tener dinero. Algunas mujeres por el hecho de no trabajar, no podían entrar en un gimnasio, sin embargo, cuando empezaron a trabajar se inscribieron. Aicha (DG) manifiesta:

“Durante dos años, no trabajaba, pero no hacía deporte, porque no tenía dinero. Salía a caminar normal, pero no con la intención de hacer deporte. En esos dos años, sólo quería trabajar. Más tarde empecé a trabajar y estudiar y no tenía tiempo para hacer deporte. Luego me apunté en un gimnasio para hacer deporte por las noches.”

Luego recoge que, en su ciudad, sólo las mujeres de alta clase podían acceder a los gimnasios:

“Hay una gran diferencia si hablamos de una mujer del centro de Marruecos u otra del norte. Allí, en Nador [ciudad del Rif], sólo las que tienen dinero hacen deporte, si no tienes, no puedes.”

Asimismo, puede ser un gasto más en la familia, en el caso de las familias que están bajo la responsabilidad de un hombre, en las que el hombre es quien tiene que cubrir los gastos y las necesidades de las mujeres de la casa. Asmae (DG) manifiesta:

“Depende de las mujeres. Porque claro, cuando hablamos de gimnasio es un gasto añadido, y con las circunstancias, con el coste de vida, y todo esto...[les dificulta ir al gimnasio]. Bueno yo te hablo de una ciudad donde la mayoría de ellos, 90 o 95%, son funcionarios. Y ya sabes, un funcionario, con su sueldo limitado, muy limitado, no puede pagar a su mujer el gimnasio, y tampoco la mujer, si es funcionaria, pudiera pagarlo a sí misma. así que si se puede ahorrar y hacer una cosa gratis [salir a caminar o correr en vez de ir al gimnasio] sin pagar, mejor.”

Las asociaciones podrían ser un promotor de las actividades deportivas femeninas, sobre todo porque se supone que son gratis. No obstante, en muy pocas ciudades existe este tipo de asociaciones. Asmae (DG) explica: *“asociaciones no hay, hacer deporte gratis no existe, no.”*

Igualmente, las mujeres mencionan uno de los motivos clásicos que podría tener cualquiera y que consistía en la falta de tiempo. Algunas explican que era por trabajo, otras por estudios o otras por las tareas domésticas. Wafae (ND) dice:

“No hacía deporte porque no tenía tiempo, porque trabajaba todo el día.”

Samira (DP) también explica:

“Cuando estudiaba en bachillerato no tenía tiempo, además de que no dormía bien porque tenía que hacer muchos repasos. Y el tiempo estaba muy limitado.”

El otro motivo no es uno de los clásicos, puesto que consiste en el hecho de casarse. Formar familia suponía muchos cambios en la vida de la mayoría de las entrevistadas casadas. Es abrir nueva página y empezar a rellenarla con nuevas responsabilidades dejando la familia y las tareas domésticas en el primer rango. Muchas mujeres abandonaban sus estudios para casarse, igualmente, las que practicaban deporte, lo dejaron para dedicarse a las obligaciones familiares como esposa, madre y ama de casa, Hala (DP) anota:

“Ahora mis amigas también han dejado de hacer deporte, se han casado [risa]. Cuando te cases ya empiezan a disminuir aquellas cosas y se cambia la situación.”

Zohra (ND) también explica su caso:

“Cuando queríamos salir a hacer deporte, íbamos a ciudades como Chauen [ciudad de Marruecos], llevábamos una pelota y hacíamos allí ejercicios físicos. Esto con el grupo de trabajo, íbamos todas en autobús como si fuera una excursión, jugábamos y hacíamos ejercicios de este tipo. A veces jugábamos a fútbol, a veces corríamos unas detrás de otras, hacíamos movimientos, etc., pero esto antes de casarme. después no hice nada.”

Después de recoger los datos en relación con los motivos personales que llevaban a las entrevistadas a practicar o no practicar deporte en el país de

origen, a continuación se centrará más en los motivos ajenos, tanto los que facilitaban como los que dificultaban su práctica deportiva.

7.2.3. Facilidades para hacer deporte

a) Respuesta a una demanda femenina: disponibilidad de variedad de espacio

Zonas verdes

La disponibilidad de los espacios y la belleza del paisaje de las zonas verdes, ayuda el incremento del interés de las mujeres por el deporte y facilita su participación. Las entrevistadas explican que últimamente se nota un interés por parte del estado para promover la práctica deportiva, puesto que cada vez más existen espacios verdes. Atika (DP) manifiesta:

“Mucha gente lo hace así [al aire libre]. Me gustaría que veas aquel paisaje y aquella imagen con la diversidad de gente. [Riendo] Mira, es un bosque que tiene un paseo muy grande y muy largo. Es que en Rabat además de este bosque, hay muchos sitios para hacer deporte, muchos. También en Rabat ciudad. Yo no soy de Rabat ciudad, soy de Tmara, es un pequeño pueblo costero muy cerca de Rabat. La gente sí que va mucho allí [en Rabat ciudad] para correr o hacer otras actividades.”

Asmae (DG) explica:

“Además de que los fines de semana van a alguna zona verde, porque en Rabat hay zonas verdes inmensas y va la gente a practicar deporte allí.”

Playas

El fenómeno de playas sólo para mujeres o playas familiares es cosa muy habitual en el Magreb. Muchas mujeres optan por ir a estas playas para sentirse cómodas, y para liberarse del control social y de las exigencias familiares en algunos casos. A buena parte de las mujeres, les gustan las playas de sus ciudades, porque siguen conservando algunas normas sociales, refiriéndose sobre todo al tipo de ropa que llevan las mujeres que es un poco tapada, ya que hay mujeres que entran en las playas con su ropa religiosa, mientras otras con shorts y camiseta u con malló, sin embargo existen también las que van con biquini. Hasta hoy en día, muchas mujeres en vez de bañarse en las playas de Cataluña, prefieren esperar

hasta el verano en sus vacaciones e ir a las playas de sus países. Tal y como Aya (DP) comenta:

“Allí entro y nado [risa]. Me encanta la natación, me fascina el mar y bañarme en sus aguas. Me gusta más que la playa de aquí, porque aquí la gente va un poco desnuda. En Argelia, vas a una playa familiar, hay gente con bañador pero no tan exagerado como aquí que la mujer se queda en topless. Me parece que así estoy respetando y educando a mis hijos, porque a mí, me da igual, puedo entrar, no voy a vestir lo que ponen ellas, sino unos shorts y una camiseta y entro, pero no me gusta que mis hijos vean en la palaya cómo van las mujeres de aquí, prefiero llevarles a Argelia.”

Gimnasios femeninos *“ahora hay muchos gimnasios y como son de mujeres está muy lleno.”* (Naima-DP)

Con la alta demanda de las mujeres para hacer deporte en espacios femeninos, el sector deportivo empezó a preocuparse por ellas y las ofrecía gimnasios femeninos. El hecho de haber gimnasios para mujeres llevó a un notable aumento del interés de las mujeres por la práctica deportiva. Tal y como Asmae (DG) indica:

“Antes no teníamos gimnasios para mujeres u horarios para ellas, era todo junto [mixto], pero ahora sí, porque hay una demanda. Cada vez vemos que hay más demanda para que las mujeres puedan hacer deporte.”

Mounira (ND) también recoge:

“Ahora hay muchos gimnasios para mujeres y hay muchas que hacen deporte, sea fuera al aire libre o en los gimnasios, se nota mucho interés de las mujeres por la práctica deportiva.”

Se construyeron gimnasios femeninos hasta en las zonas más conservadoras como el Rif en Marruecos, zonas conocidas por la autoridad de los hombres y la permanencia de los modelos tradicionales que oprimen a la mujer. Tener gimnasios sólo para mujeres ha sido una forma que ha ayudado a la mujer salir de su rutina, desconectarse y descansar un poco de las tareas domésticas, y con el consenso social. Comenta Bakhta (DP):

“Hay gimnasio sólo para mujeres, bueno hay gimnasios para hombres también, no son mixtos. Yo sabía que mis vecinas iban a un gimnasio femenino. Son del Rif, ya sabes que ellos [la sociedad] no acepten que la mujer vaya a un gimnasio mixto.”

Rabiah (DAS) también explica:

“Mi hermana va al gimnasio sólo para mujeres, porque así tienes más libertad. En Marruecos, existen espacios sólo para hombres y otros sólo para mujeres, está muy bien, te sientes más cómoda. Aquí en cambio todo está mixto, es un problema. Alguna mujer casada puede tener problemas con su marido... sin hablar del hombre, ella debe sentirse cómoda. Mi madre camina, porque es diabética. Siempre sale por la tarde con una hermana mía.”

En comparación con períodos anteriores, se nota la aparición de algunos cambios: existe más interés por las mujeres al deporte, más facilidades, y cada vez se nota la existencia de una cultura deportiva en el Magreb, puesto que las personas se conciencian por la importancia que puede tener el deporte para la mejora de su estilo de vida y de su salud. Houda (ND) explica:

“En aquellos tiempos las mujeres no hacían deporte, ahora sí. Según lo que me cuentan, porque yo no vivo allí, la gente sale a caminar como aquí, van a correr, hay más gimnasios. Hay una diferencia grande entre antes y ahora, sea en relación con el interés de las mujeres o a nivel de las disposiciones de facilidades.”

Al contrario de otras mujeres, algunas indican que los gimnasios, a los que iban en sus países de origen, eran bien equipados, incluso pueden ser en algunos casos, mejor que algunos en Cataluña. Zinab (DG) comenta:

“Había de todo, había máquinas, estaba todo bien equipado. Hacíamos danza del vientre, danzas clásicas, aerobic, estiramientos, entre otras actividades. La verdad que hacíamos de todo y era muy bien equipado. Para mí, cuando hacía gimnasia en Marruecos era mejor que aquí porque hacía de todo: movimientos, bicicleta, iba a la sauna, lo único que no hacía era piscina.”

Lo mismo Mounira (ND) afirma:

“Nunca he entrado pero cuentan que están muy bien, parecidos a los de aquí, hay todo tipo de actividades, las instalaciones están muy bien, tienen monitores, Tiene de todo. Dicen que son muy bien equipados. [...] Mi cuñada va todos los días por la mañana y en ramadán antes de la puesta del sol, iba unas dos horas antes y hacía deporte.”

Tener un gimnasio al lado de la casa, facilitaría más la práctica femenina en deporte, ya que ella no tendría pereza o excusa, pero también es más seguro para la familia si el gimnasio está cerca del domicilio. Aicha (DG) explica:

“Estaba cerca, estaba a 10 minutos y además tenía coche.”

b) Bajos costes y cercanía de gimnasios

El coste es otro punto muy importante para acceder a un gimnasio, ya que se tiene que calcular si es posible pagarlo o no. Por lo tanto, hay que tener dinero pero también si el coste no es muy caro facilita que las mujeres entren a los gimnasios, sobre todo en el caso de las mujeres que no trabajan, ya que suele ser el marido o el padre quien se ocupa por los gastos y necesidades de la mujer. Pues si el coste es alto, dificultaría la participación de las mujeres en deporte en los gimnasio. Al contrario de otras mencionadas más arriba, algunas de las mujeres que iban al gimnasio en el Magreb, explican que pagaban algo simbólico Layla (DG):

“Pagaba algo muy simbólico, un abono de 18 euros al mes que es más barato en comparación con un gimnasio privado que son más. Hacían también horarios para mujeres y otros para hombres, por ejemplo me acuerdo de una, que me gustaba, hacían por la mañana para mujeres y luego de 17h a 19h también para las mujeres, por ejemplo las trabajadoras, etc. pero era más cara. También, se podía entrar por sesión y pagar la sesión 1 euro y medio con la presencia de una monitora.”

c) Poco control social en algunas ciudades y el papel de la familia

En algunos casos, comentan las mujeres, que en sus ciudades, a todo el mundo, le gustaba hacer deporte, y es “habitual” ver a la mujer haciendo deporte. Las mujeres subrayan eso, porque, en realidad, en otras zonas, la práctica deportiva femenina sigue siendo algo raro y, puede ser a veces, practicar deporte es inaceptable por la sociedad porque es considerado como una exhibición delante del público. Fahima (ND) señala:

“había un estadio de futbol donde corríamos 10 o 15 vueltas, o bajábamos a la playa que estaba cerca a la hora de la posta del sol. Nuestro barrio en general le gustaba hacer deporte no pensaban que era vergonzoso o no era para mujeres. La gente daba mucha importancia al deporte.”

Del mismo modo, en algunas regiones del Magreb, parece que las personas se están familiarizando con la práctica femenina en deporte. Las mujeres están más conscientes de la importancia del deporte y muestran que les gusta cuidarse. Zinab (DG) pone de manifiesto:

“Muchas mujeres hacen deporte, es un fenómeno muy notable. Además ahora la gente es más civilizada y hace deporte. Ellas hacen aeróbic, estiramientos, usan las máquinas, y otras actividades. Ahora, hay muchos gimnasios y la gente se apunta mucho, es como aquí. Ahora la gente le importa su físico, a la mujer le gusta cuidar su cuerpo, estar elegante y alegre.”

Se puede añadir a eso, vivir cerca de familiares (padres, hermanos o hermanas) así como de amigas y amigos facilitaba en el caso de algunas mujeres la práctica deportiva, ya que podían dejar a sus hijos o hijas con alguien e ir a practicar deporte con tranquilidad. Tal y como explica Zinab (DG):

“A mis hijos, les dejaba con mi madre, ella vivía en la casa de enfrente. Mi madre se ocupaba de ellos y yo hacía lo que quería.”

7.2.4. Dificultades para la práctica

Casi la mitad de las mujeres entrevistadas nunca hizo deporte en el Magreb (Tabla 7). Algunas dejaron de hacerlo después del cole “*Ya, después de la ESO no hice deporte.*” (Salma-ND). Mientras las que no fueron al colegio, no lo habían hecho ninguna vez. Tal y como Hakima (DP) indica: *en Marruecos nunca he pensado en hacer deporte.*

Tipo de (no) práctica	Magreb	
	Nº	%
Nunca	16	53,90%
En casa y/ o al aire libre	7	23,90%
En casa	0	00%
En una entidad	0	00%
En gimnasio	7	23,90%
En instituto	21	70%

Tabla 6. Tipos de práctica deportiva en el Magreb

a) Falta de espacios para la práctica deportiva femenina

Al contrario de otras declaraciones, algunas entrevistadas ponen en evidencia la falta de cultura deportiva femenina en el Magreb. La cual, según sus comentarios, ha llevado a la escasa de instalaciones y de sitios deportivos para mujeres. Del mismo modo, explican que las

administraciones tampoco veían la importancia y la necesidad de la práctica femenina en deporte. Fatima (DAS) subraya:

“Salir a caminar juntos en grupo de mujeres se hace ahora. Pero antes no, hasta que me he casado no, no es una cosa que han crecido con ella. No tienen una cultura de deporte. También porque no había ni sitios ni mentalidad.”

Mouna (DAS) también señala:

“dejé de hacer deporte, porque no podía entrar a un gimnasio mixto, y mi familia tampoco me dejaba entrar a un gimnasio mixto y tampoco me lo podía permitir. Tampoco había gimnasios femeninos.”

Falta de zonas verdes y de playas femeninas

También, en algunas regiones, no disponían de zonas verdes para hacer deporte, sobre todo en el caso de las ciudades no costeras y las pequeñas.

Mbarka (DAS) comenta:

“En cuanto a la gente mayor, no tenían la idea de hacer deporte, porque en realidad no había algún sitio donde se puede ir a caminar, ni playa ni nada. Algún grupo va al gimnasio pero no es una ciudad de playa para caminar. No se nota que hay mujeres o gente que hace deporte, pienso que es por la falta de instalaciones. Son pocas mujeres las que hacen deporte, y la mayoría de ellas lo hacen en un gimnasio femenino.”

Fatiha (ND) también explica:

“Acabamos el bachillerato y dejé de hacer deporte. Porque allí la ciudad tampoco te ayuda, no había lugares para hacer deporte y si había, eran poquísimos.”

Como ya se ha señalado en apartados anteriores que en el Magreb existen playas femeninas, familiares o mixtas, sin embargo, cabe destacar que no todas las ciudades costeras disponían de estos tipos de playas, lo que dificultaba la práctica de la mujer en natación. Atika (DP) manifiesta:

“Tmara tiene muchas playas, es muy conocida con sus playas. Pero ya no vamos, porque todo está mixto. En Housseima o bien Tetuán sí que hay playas para mujeres. Si tuviéramos playas femeninas en Tmara, seguro que voy, ¡ojalá se nos lo hagan en Tmara!”

Falta de gimnasios femeninos: o de algunas instalaciones

En algunas ciudades todavía no había gimnasios para mujeres, lo que supone una dificultad para su práctica deportiva. Puesto que el gimnasio puede ser un espacio de práctica deportiva a "escondidas", algunas mujeres preferían ir a un gimnasio femenino que caminar o correr fuera al aire libre delante de todo el mundo. Fahima (ND) señala:

"En mi barrio no había gimnasio femenino, últimamente han hecho un gimnasio pero sólo es de pesas para hombres."

Mouna (DAS) también explica:

"Nuestro problema era principalmente el tipo de gimnasios, no debían ser todos mixtos porque luego las mujeres no podían participar ni apuntarse."

Del mismo modo, a ciertas mujeres, les habría gustado hacer algunos tipos de deportes (como la natación) pero no podían por falta de instalaciones en los gimnasios a los cuales iban. Aya (DP) comenta:

"Yo quise hacer también la natación, sólo que no había piscina en el gimnasio al cual iba, y había una pero era un poco lejos y a mi familia, no les iba bien llevarme y volverme a casa."

b) Falta de seguridad "Una chica no puede ir sola"

La falta de seguridad es otra dificultad. Salir a correr sola o sólo con mujeres puede ser peligroso en algunas zonas del Magreb. Chaimae (DP) anota:

"También había el problema de la inseguridad por la calle. Agredían a mujeres que salían a correr o caminar a solas por la mañana. Las atacaban en el camino, haciéndolas daño físico o insultándolas. Por eso, empezó a darme miedo y dejé de hacerlo. Lo hice durante dos o tres semanas."

Wafae (ND) también señala:

"Pocas mujeres practicaban deporte. Hace tiempo había mucha delincuencia, si ibas a algún sitio lejano te podían agredir hombres, reírse de ti, etc. faltaba seguridad. Ahora los tiempos se han cambiado un poco a una situación más mejor."

Estar en compañía de un hombre es la solución, según algunos comentarios. Nadia (ND) subraya:

"En Ouezzane [una ciudad pequeña de Marruecos], las mujeres ponen sus chándales y deportivas y salen a correr, van con sus

maridos o hijos para la seguridad, hay algunas que van a correr solas, pero no se alejan mucho.”

Sin embargo no todas podían encontrar un acompañante para ir a hacer deporte. Bouchra (DP) manifiesta:

“Hay sitios así, verdes donde la gente va a hacer deporte, me gustaba mucho ir allí pero no hay seguridad, da miedo! Una chica no puede ir sola, tiene que ir con su marido y aun así, daría miedo.”

Asimismo, vivir lejos de los gimnasios femeninos o de las zonas verdes donde la gente suele hacer deporte, es una limitación para algunas, porque el camino no es seguro, Mouna (DAS):

“Allí no había un sitio cerca, si querías ir a hacer deporte había sitios muy lejanos y si querías salir por la mañana muy temprano tampoco podías, no había seguridad.”

c) Falta de cultura deportiva

Muchas mujeres apuntan en sus comentarios la falta de consciencia que había sobre la importancia del deporte antes de inmigrarse. El deporte, en el caso de muchas, no entraba en sus agendas. Kelthoum (ND) dice:

“El motivo por el cual no practicaba deporte es porque no sabía lo que era el deporte en realidad, no sabía cuál era el valor del deporte.”

Ellas explican que antes no se hablaba del deporte para la mujer, en comparación con ahora, que su práctica ha entrado en la normalidad, Nadia (ND) subraya:

“En cuanto a mi pueblo, no se habla de deporte, las mujeres de allí lo hacen subiendo y bajando las montañas [riendo].”

Hacer deporte es considerado como un juego o un medio para divertirse y pasar buen tiempo, por eso no lo daban importancia y no entraba en las prioridades, sobre todo en el caso de las familias de clase social baja, donde sólo se preocupan por garantizar un estilo de vida para sus miembros. Samira (DP) comenta:

“Hace tiempo la gente no era consciente de la importancia del deporte, también quizás la pobreza, las personas pensaban sólo en lo que era básico y necesario para la vida, el deporte lo veían como algo extra para divertirse.”

La práctica deportiva femenina se había introducido en las sociedad magrebíes. Sin embargo no todas las mujeres veían la necesidad de hacerla, sobre todo, las que eran delgadas, no hacían deporte ni lo habían pensado porque creían que no hacía falta por ser delgadas. Tal y como Mimouna (DAS) apunta:

“No había tiempo o mejor dicho no le sacábamos su tiempo, conocía a gente que era gorda y que iba al gimnasio pero yo nunca me lo había planteado. Como era delgada pensaba que no necesito ir al gimnasio, y en realidad el deporte es bueno para todo, no sólo para adelgazar.”

d) La familia como limitación

Asimismo, la falta de consciencia de algunas familias sobre las ventajas de hacer deporte o por sus ideas tradicionales podía ser una de la dificultades que tenían algunas mujeres. Muchas familias, sobre todo los miembros masculinos, no dejaban a sus hijas o mujeres hacer deporte, justificándolo por varios motivos. Comenta Hala (DP):

“ya sabes, en nuestro caso los padres son los que nos dan la libertad y nos dejan ir a sitios y a otros no. Jugaba en la escuela pero no me dejaban ir a otra ciudad. Te dicen que eres una chica y no tienes que salir [ir lejos] y ... Habían obligaciones y normas familiares que debes seguir. A mí, me gusta y me gustaba hacer deporte.”

Ir a un gimnasio mixto no es totalmente rechazado por la mujer sino por su familia. Tal y como añaden unas, que aunque ellas aceptasen la idea de ir a un gimnasio mixto, creen que sus familiares no les dejarían hacerlo. Chaimae (DP) comenta:

“Decidí salir a correr, porque me daba miedo entrar a un gimnasio pensando que a lo mejor estaba mixto y puede ser que mi marido no lo aceptaría. Busqué a uno de mujeres, pero no había.”

Para algunas era un sueño acudir a un gimnasio, porque sus familias no las dejaban hacerlo. Amina (DP) manifiesta su sensación:

“Oía que iban a un gimnasio pero no sabía dónde o qué hacían exactamente. Pero, decía en mí misma: tienen suerte que van al gimnasio [ella no podía, porque su familia no le dejasen].”

Cumplir con las tareas domésticas ha sido el objetivo y el importante deber de muchas mujeres. No todas las mujeres podían salir fuera de casa. En

algunas regiones, la mujer debe permanecer en casa “encerrada” trabajando para la familia, y no tenía el derecho de salir cada vez que le apeteciese. Sin embargo, algunas podían convencer a sus familias (sobre todo los miembros masculinos) sobre la práctica deportiva, poniendo el objetivo de la mejora estética corporal como justificación. Aicha (DG) afirma:

“No había mucha conciencia y conocimiento en ese momento. La mujer no pensaba en sí misma, porque se pasaba el día en casa. Cuando una mujer en Nador se apuntaba en un gimnasio, se apuntaba con la finalidad de mejorar su belleza o su físico, no por el hecho de hacer deporte para beneficiarse de sus múltiples ventajas. Ella hace deporte sobre todo para bajar el peso, este peso y dolores de piernas que tiene de tanto quedarse en casa, ya que las mujeres de allí, no salen mucho de casa, salen una vez por semana. Ella allí no puede salir cuando le da la gana, no tiene la libertad para poder salir cuando quiera.”

En algunas zonas, la mujer hacía mucho trabajo, fuera y dentro de casa. No cesaba de las tareas doméstica. Incluso, ayudaba a los hombres fuera, en el campo. Comenta Nadia (ND):

“Las mujeres hacían deporte en la calle [carcajeando], cómo que hacían deporte?? No había deporte. Su trabajo era una práctica deportiva, no paraban de trabajar y moverse. Tenía que subir alturas y bajar, llevar peso, llevar agua en los hombros, etc. Esto es el deporte que hacía la mujer, es trabajar duro durante el día sin parar [riendo]. Las mujeres eran fuertes y con muy buena salud. Hacían de todo y aguantaban. Hacían trabajos de mujeres y de hombres [en la casa y en la tierra]. Son mejor que los hombres.”

En ciertas familia, sólo se trataba temas sobre las tareas doméstica, nunca hablaban de deporte. Amina (DP) comenta:

“Te hablaban de la fregona, de la cocina, de la comida, del pan, de la limpieza de casa, etc. del deporte?! Nunca. [...] en aquel momento sólo me mojaba en el agua [no sabía nadar], no nadaba. Mis hermanas sí que saben nadar, porque cuando me casé, venían a mi casa en los veranos, y mi marido les enseñaba nadar. En cuanto a mí, yo me quedaba en casa para preparar la comida a los que iban a venir cansados de playa [riendo]. En vez de ir a pasar vacaciones en algún sitio después de un año de trabajo, me quedaba en casa con más trabajo [riendo].”

El control y la autoridad de la familia no ha sido sólo sobre las acciones de las mujeres, sino también sobre el cuerpo de la mujer. Las entrevistadas

comentan que a veces las mujeres se sentían que sus cuerpos son propiedad de sus familiares. Ya que no tienen, por ejemplo, ni el derecho de arreglarse de la manera que a ellas, les gusta. Amina (DP):

“Yo tenía el pelo largo y un día mientras escuchando al profesor jugaba con mi pelo y dejé una parte suelta sin darme cuenta. Al salir de clase, yendo a casa, me encontré con mi madre y me dijo: <te he enviado con el pelo juntado y ahora lo tienes suelto, estás desviando! pues luego te enseñaré qué mereces por eso>. Porque dejar el pelo suelto, era seguir la moda y las chicas que hacían lo que querían, no tenían buena educación. Imagínate que no tenía libertad ni derecho respecto a mi pelo, era mi pelo, mi cuerpo y no podía manejarlo como yo quería. ¿Cómo me iban a hablar del deporte y de hacerlo? estás loca! si no tenía ni el derecho de jugar con mi pelo.”

e) Miradas agobiantes

Era difícil para una mujer salir a correr al aire libre, ya que o bien se burlaban de ella [las personas en la calle sobre todo los hombres] o le molestaban con sus fijas miradas y que le puede dar vergüenza. La mujer en el Magreb busca sitios donde puede practicar deporte con tranquilidad, sitios aislados con mujeres o sitios comunes para hacer deporte. Asimismo, busca el tiempo adecuado para hacerlo, siempre dejándose desapercibida por la gente para evitar las habladurías. Samira (DP) comenta:

“En nuestro país, el hecho de salir a la calle, y en especial una mujer, a correr, o se reirán de ella o pararan para contemplar cómo hace el ejercicio. Esto evidentemente hace que la mujer no salga a la calle a hacer deporte si no es un sitio lejano donde se pueda hacer deporte tranquilamente.”

De la misma forma, las molestias a veces superan las miradas y podrían ser palabras directas, bromas e insultos a las mujeres:

“A veces la gente veía como corríamos, paraban el vehículo y se reían de ti, y te sientes mal. Te da vergüenza volver hacerlo.”
(Chaimae-DP).

Hacer deporte fuera, al aire libre, es y ha sido, en algunos casos, considerado como exhibición pública del cuerpo de la mujer, por lo tanto es una falta de vergüenza. A veces puede ser un desprecio a la familia, sobre todo al hombre. Tal y como Aicha (DG) aclara:

“Hay mujeres que les gustaba hacerlo, pero económicamente no podían. En cuanto a ponerte un chándal e ir a correr no ocurriría

nunca. Porque la gente criticaría por el hecho de hacer deporte, significa que no tiene vergüenza. La sociedad no se lo permitiría. Y dirían al marido "tu mujer está haciendo deporte en la calle!" [Como insultándole o despreciándole]. También, hace tiempo las mujeres salían en grupo por la mañana a las 5 o 6 e iban a caminar, a hacer un paseo antes de que se despertara la gente y les vieran, para evitar las críticas. Estaba yo con ellas, salíamos por la mañana muy temprano. La mayoría de ellas tenían problemas de piernas o en la espalda y también eran un poco rellenitas, y fue que el médico les aconsejó de hacer deporte."

Así que las mujeres se resisten para hacer deporte, buscando horario y espacio adecuados. Se nota que ellas quieren hacer deporte y lo hacen desafiando las dificultades que pueden haber. Aicha (DG) afirma:

"Era muy difícil, teníamos que madrugar para poder caminar tranquilamente. Nos poníamos el chándal, las bambas, la chilaba de arriba y el pañuelo y salíamos. Éramos entre 8 y 10 mujeres."

Muchas mujeres subrayan que los hombres de occidente y los del Magreb son muy diferentes. Los magrebís no dejan de mirar a las mujeres que practican deporte, unas miradas que molestan a la mujeres, mientras los occidentales, no tienen este defecto, cada uno se preocupa de lo que hace y no le importa lo que hace el resto de las personas. Layla (DG), entre otras, hace esta diferencia:

"Lo diferente es que en mi país no puedo nadar con hombres, no puedo en un grupo mixto. No puedo porque los hombres de allí no son como los de aquí [riendo]. De verdad! de verdad! los hombres de allí y los de aquí no son similares. Los hombres de allí, aunque no todos, si nadas delante de ellos, no entran a nadar, se quedan mirándote [riendo], pues te entra un complejo y no puedes seguir nadando, por eso sales y no vuelves más. Y si nadas con ellos, nadas con un jersey y unos shorts, no nadas de una manera ligera y no te sientes cómoda."

Unas miradas que agobian a la mujer y muchas veces ella deja de practicar deporte en un sitio mixto o al aire libre. Estas miradas pueden perseguir a la mujer hasta dentro de un gimnasio mixto. Debido a que uno de los motivos de no acceder a un gimnasio mixto, es la mirada de los hombres dentro. Fahima (ND) apunta:

"En Marruecos tenemos un poco de vergüenza entrar a un gimnasio mixto, quitar la ropa y hacer deporte con hombres que no conoces, te miran. En un gimnasio algo no te va a gustar y a veces hasta el profesor puede mirarte con otra intención [ligar], yo mi amiga

estaba en un gimnasio y su entrenador le tiraba la caña y a mí, no me gustó eso.”

Capítulo 8. Hábitos deportivos en Cataluña

Se puede contrastar la práctica deportiva de las mujeres en deporte en el Magreb y luego en Cataluña (Tabla 8). Al llegar a la sociedad de acogida se cambian tanto las formas de práctica o las actitudes hacia el deporte como los motivos de práctica o no deportiva. A continuación se presentan algunos hábitos deportivos de las mujeres musulmanas en Cataluña.

Tipo de (no) práctica	Cataluña		Magreb	
	Nº	%	Nº	%
Nunca	11	36,90%	16	53,90%
En casa y/ o al aire libre	5	16,90%	7	23,90%
En casa	2	6,90%	0	00%
En una entidad	6	20%	0	00%
En gimnasio	4	13,90%	7	23,90%
En instituto	2	6,90%	21	70%

Tabla 7. Práctica deportiva en Cataluña y en el Magreb

Se pueden distinguir respecto a la práctica o no de deporte cinco grupos y que son:

- En un gimnasio
- En una entidad (en muchos casos es una asociación de inmigrantes o entidad de apoyo a inmigrantes, como AFAC, Poble Sec per Tothom, Caritas, etc.)
- Al aire libre (en zonas verdes sobre todo)
- En Casa (tienen material y máquinas deportivas)
- No practican

A continuación, se intenta explicar lo que hacen las mujeres, cómo y dónde, asimismo analizar los motivos tanto de práctica como de no práctica.

8.1. Formas de participación

Al llegar a Cataluña, algunas mujeres magrebíes encontraban nuevas formas de practicar deporte, otras seguían haciéndolo de la misma manera

que en su país de origen, mientras algunas dejan de hacerlo y otras siguen sin hacerlo. Se ha realizado entrevistas a 30 mujeres magrebíes musulmanas, dos tercios de ellas practican deporte, sin embargo de diferentes maneras, mientras un tercio no practica, actualmente, ningún tipo de deporte (Gráfica.3).



Gráfica 3. Forma de participación ahora en Cataluña

A continuación se explicará la práctica en deporte de las mujeres magrebíes a la hora de entrevistarlas. De qué forma hacen deporte, dónde, cómo, qué, con quién y con qué frecuencia lo practican, Asimismo, se hablará de las que no practican y de los motivos tanto de práctica como de no práctica.

8.1.1. Práctica no organizada y hábitos saludables

a) En casa y/o al aire libre

"somos muy afortunados de tener este río y estas pistas." (Naima-DP)

Al llegar a Cataluña, algunas mujeres magrebíes, como otras y otros inmigrantes, entraron en un estado de depresión por causa de alejarse de sus familias y venir a vivir en una sociedad de otra cultura, otro idioma y otras tradiciones. Mientras, algunas por quedarse tanto en casa sin salir ni moverse tanto, cogieron peso y no se sintieron cómodas. Por estos y otros motivos muchas vieron la necesidad de salir a caminar o a correr fuera al aire libre. Fahima (ND) subraya:

"Debo tener unos 88 kilos. ahora no me siento a gusto con mi cuerpo!! Hace tiempo usaba la talla 38 ahora la talla 48, no puede

ser, hay cosas que me he puesto solamente una vez y ahora no puedo volver a ponérmelas.”

Salma (ND) apunta:

“Íbamos al río. Sólo caminando. Luego pasábamos por el mar y volvíamos. Nos pasaba el tiempo corriendo.”

La mayoría de las mujeres que salían al aire libre para hacer deporte, iban acompañadas con amigas o con sus maridos. Se ponían de acuerdo sobre el horario que convenía a ambas partes. En el caso de los maridos, las mujeres lo hacían por las tardes o los fines de semana, cuando él no trabajaba o salía de trabajo. Rabiaa (DAS):

“Mi doctora me decía que debía caminar y cuando venía mi marido de trabajar salíamos a caminar.”

En el caso de las solteras, algunas iban solas mientras otras acompañaban a unos amigos chicos para hacer deporte al aire libre. tal y como Asmae (DG) lo explica:

“Después salía a correr con un amigo, era un italiano, íbamos juntos al curso de catalán. Un día estábamos hablando y él dijo que solía salir a correr, y le pregunté por el recorrido que hace, y de la posibilidad de apuntarme a correr con él. Lo hacíamos cada día. Pero claro, él corría muchísimo, yo a la mitad del camino paro, porque no podía, y como él está más acostumbrado, lo hacía más rápido y durante bastante tiempo que yo.”

Cabe destacar que la chica magrebí soltera o no comprometida y que no está en familia en la sociedad de acogida se siente más libre en sus relaciones de amistad con los chicos. Ya que las casadas, excepto muy pocos casos, nunca saldrían a correr o caminar con los amigos chicos. No es aceptable ni por su comunidad ni por el mismo marido, el padre o el hermano, se considera como falta de respeto a ellos.

La principal actividad deportiva que hacen las mujeres es sobre todo caminar al aire libre (Foto 1). Salen en grupo de 2 hasta 10 mujeres. Se dirigen a zonas verdes para realizar deporte: a las costas del río de la ciudad, a las playas o a algunos parques donde suele haber gente practicando deporte. Naima (DP) dice: “*somos muy afortunados de tener este río y estas pistas.*” Ciertas mujeres, además de caminar, practican otras actividades deportivas como los ejercicios y movimientos físicos.

Naima (DP): *"voy a caminar en el río con mis amigas. Somos casi 10 mujeres. Allí también hacemos un poco de movimientos."* Ciertas mujeres también van en bicicletas o corren Bouchra (DP) comenta: *"Caminar e ir en bicicleta. Habitualmente corro y a veces camino. Por ejemplo en el río, voy en bici, a veces voy a pie, y hago vueltas corriendo o caminando."* Bakhta (DP) también explica: *"Desde el río de Besós hasta la playa de Badalona, voy corriendo y vuelvo corriendo, muy pocas veces, en la vuelta camino un poco, sólo si me siento cansada."*



Foto 1. MMM en Riu Besós (Tomado marzo de 2012)

Asimismo, unas mujeres caminan en la ciudad dando vueltas y sin llamar la atención. Para ellas, caminar es el único deporte que hacen. No acuden a zonas verdes donde suele haber más gente haciendo deporte. Algunas de ellas practican deporte de una manera regular por las mañanas o en los fines de semana o por la tarde después de acabar las tareas domésticas Hakima (DP): *"Caminaba desde que salía a las 16:30 hasta las 19:30, vuelvo a casa."* Hakima (DP): *"también voy andando a la escuela [de árabe], y por la tarde voy con mi hija al parque o camino con ella [su hija pequeña de 7 o 8 años]."* Mientras otras, lo hacen de una manera irregular, explican que realizan actividades deportivas cuando puedan.

b) Vestimenta, tipo de grupo y espacio

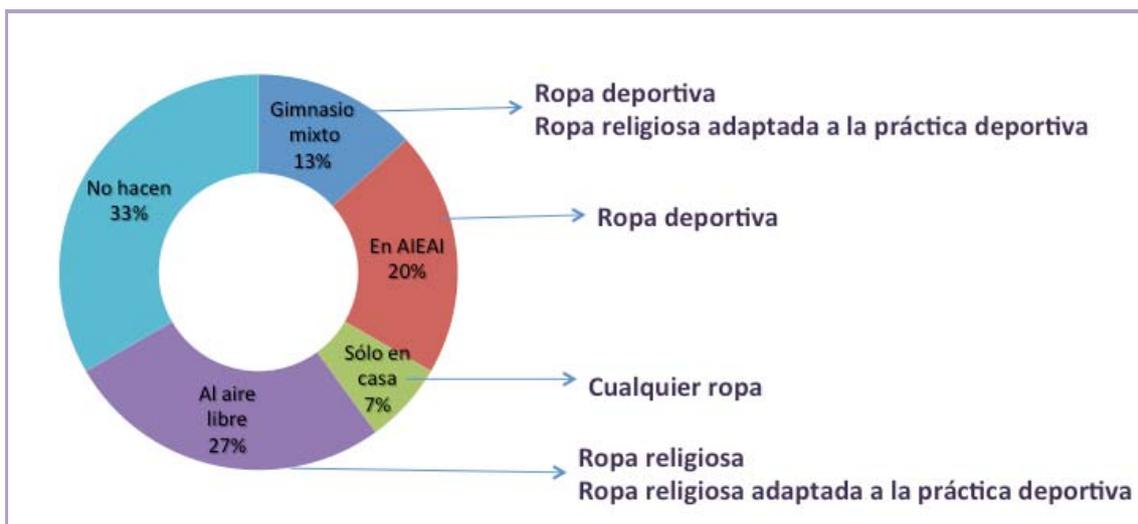
Las mujeres, que van a sitios comunes de deporte, llevan vestimenta adecuada al deporte (Gráfica 4), así también las que se ponen vestimenta religiosa intentan adecuarla con la ropa deportiva poniéndose chándal con una camiseta larga (que suelen traer de sus países de origen). Naima (DP) dice:

“Cuando salgo en bici, me pongo una blusa larga, no me molesta en nada, sólo que sea un poco ancha. Pero no me molesta. Me siento muy cómoda.”

Mientras, algunas se ponen cualquier ropa deportiva con pañuelo. Para ellas no hace falta que sea ancha o larga. Parece que no son muy estrictas con el tema del pañuelo, a veces, se lo quitaban en el camino. Estas mujeres, al contrario de las anteriores, dan más importancia a la práctica deportiva que a las normas religiosas. Bakhta (DP) comenta:

“Actualmente, en el río me pongo el pañuelo, pero cada vez de una manera diferente y me pongo el chándal. Con mujeres no pasa nada, lo haría sin pañuelo. Yo cuando voy a correr al río, en medio camino siento calor, lo quito y lo pongo sólo detrás, sólo para que me aguante el pelo, pero no me tapo como se tiene que ser [deja a su cuello destapado por ejemplo o deja ver alguna parte de su cabello].”

En cuanto a las mujeres que caminan dando vueltas en la ciudad y yendo a sitios lejos poniendo como excusa a veces los centros comerciales, ellas, como se ha señalado, intentan ser desapercibidas poniéndose una chilaba, bambas y chándal a bajo. En este caso, se observa que las mujeres dan importancia a las normas religiosas que a la práctica deportiva, pero puede ser sólo por no llamar la atención a la hora de practicar deporte. Hakima (DP) apunta: “ *hago deporte con estos zapatos y ya está [tienen forma de deportivas, ella va a caminar con su chilaba].*”



Gráfica 4. Formas de práctica: vestimenta, tipo de grupo y espacio
Buena parte de ellas, practican deporte de una manera regular. Se reúnen tres veces por la semana para practicar deporte. Cambian de horario y de

espacio según el tiempo. Sin embargo siempre lo hablan para ver qué horario y qué espacio les parecen adecuados a todas. Así también cuando hace mal tiempo, se reúnen aunque se limitan a caminar paseando por las tiendas e intentando llegar a tiendas más lejos. Naima (DP) comenta:

“Lo hacemos tres veces a la semana, cuando hacía mucho frío no bajábamos. En invierno, me siento muy mal por no poder hacerlo. Por eso, que vamos a centros comerciales caminando, con la intención de hacer deporte, es una media hora de ida y otra de vuelta en vez de coger el autobús o el metro, esto lo hacemos entre dos o tres veces por la semana. Pero siempre esperamos el buen tiempo con muchas ganas para volver a ir al río.”

También hay mujeres que van a caminar cuando sus hijos e hijas están en el colegio y después de haber acabado las tareas domésticas. Naima (DP) manifiesta: “*Cuando entran las niñas al colegio, de 3 a 5 por la tarde.*”. En el caso de las mujeres que trabajan, suelen hacerlo los fines de semana. Bakhta (DP) apunta:

“Voy a correr cada fin de semana. Durante una hora o más.”

Asimismo, los maridos, los hermanos, las hermanas y los hijos e hijas son acompañantes de algunas mujeres en la práctica deportiva. Se ve que ellas se animan más cuando van acompañadas por sus familiares, sobre todo con los esposos. Para las mujeres, el acompañamiento del marido es como un símbolo de orgullo, debido a que no todas pueden tener este “privilegio”. Hay hombres que no aceptan salir con sus mujeres y otros que ni siquiera aceptarían que ellas salgan a hacer deporte fuera delante de la gente. Chaimae (DP) explica:

“Empecé a correr con mi marido y también con mi hermana. Dos o tres veces a la semana con mi marido si no trabaja, y los domingos con mi hermana.”

También comenta Samira (DP):

“Sobre todo caminar. El año pasado empecé con mi marido a correr una hora por el día.”

Chaimae (DP):

“Yo sola no haría deporte, no saldría al río a caminar o correr, me da vergüenza, menos mal que tengo a mi marido y mi hermana que me acompañan.”

Por su parte, algunas combinan entre la práctica deportiva en compañía de sus familiares y de sus amigas, dando tiempo a las dos partes. Naima (DP) explica:

“Compré bicicletas a mis hijas y la utilizo yo también, ya que ellas son un poco mayores. Vamos al río, y lo pasamos súper bien. Mis hijas con patinete y yo con la bici. Los fines de semana y en verano cuando acaban del cole a las cinco bajamos al río Besos. Pero también voy con mis amigas, a veces con mis hijas y otras con mi amigas.”

c) *Solamente en casa*

En los primeros años en Cataluña, con el cambio corporal que notaban las mujeres cogiendo más peso, algunas vieron la necesidad de practicar deporte. Sin embargo no todas se atrevieron a hacerlo fuera al aire libre o en un gimnasio, por ello, optan por hacer deporte en casa. Salma (ND): *“me gustaba mucho bailar en casa. Me sentía muy activa.”* Algunas compran máquinas deportivas y otras se limitan sólo a ejercicios físicos sin usar ningún material. Sin embargo otras empezaron a hacerlo en un programa y luego empezaron a hacerlo en casa por el cierre del programa.

No obstante, muchas de ellas reconocen que no es fácil hacer deporte en casa, por falta de material, de compañía o de conocimiento por los diferentes movimientos adecuados a cada parte del cuerpo. Mbarka (DAS) dice:

“En casa es difícil realizar actividades deportivas sobre todo si se quiere hacer de un modo regular. Sin embargo, estar en grupo es lo que te motiva más a hacerlo y ser regular.”

Así que unas dejaron de practicarlo, y no hacen nada. En cuanto a otras, después de probar cómo es la práctica deportiva en casa, prefieren practicar deporte sólo al aire libre, como el caso de Samira (DP):

“También, he intentado hacer algunos ejercicios en casa, pero no continué, porque el ambiente en casa no me lo favoreció para poder practicar algunas actividades. Necesito estar al aire libre.”

Del mismo modo, algunas mujeres se limitan a hacer deporte sólo en su hogar, después de haberlo practicado de otra forma. En casa, las actividades más practicadas son ejercicios y movimientos físicos, tipo aeróbic en algunos caso. Hala (DP) comenta:

"Ahora lo hago en casa, es como una respiración para mí. [...] Intento recordar lo que hacíamos en el programa y los movimientos que conozco. Pongo música y empiezo a hacer estiramientos y ejercicios físicos que me parecen beneficiosos para mi cuerpo."

Algunas usan o han usado (al llegar a Cataluña) la parabólica para seguir algunos canales de sus países de origen. En los cuales, siempre por la mañana hacen programa de actividades deportivas para ayudar a las personas que no pueden, por diversos motivos, salir a hacer deporte fuera o en un gimnasio. En estos programas suele haber una monitora e implícitamente se ven dirigidos a las amas de casa. Pues, algunas mujeres siguen los estos y realizan deporte según las indicaciones de la monitora desde sus comedores. Wafae (ND) señala: *"yo seguía el programa de actividad deportiva que está en el canal marroquí por las mañanas."* Comenta Hala (DP), quien sigue haciéndolo:

"Por las mañanas sigo un programa que tiene una parte de actividad deportiva de 7h30 a 8h30."

También, algunas seguían programas de ejercicios físicos en los canales españolas, Mimouna (DAS) explica:

"También hacían en casa, yo me levantaba por la mañana y había un programa en la televisión que se llamaba "Saber Vivir" y hacían una parte de deporte, era en TV1, venía una mujer que enseñaba ejercicios y me levantaba por las mañanas para hacer deporte con ellos."

Buena parte de ellas se disponen de material deportivo: máquina de *bicing*, la cinta electrónica, la comba, las pesas, etc. Aya (DP) anota:

"hace mucho que lo hago en casa [movimientos], y luego compré cosas para poder hacerlo más con material, compré: la comba, la goma y las pesas."

Por otra parte, la mayoría de ellas combinan su práctica interior en casa con otra exterior al aire libre. Sin duda, hay que subrayar la diferencia del grado de interés de las mujeres por el sitio donde hacen deporte. Algunas, en principio, su deporte es caminar fuera al aire libre y de vez en cuando acompañan a esta práctica unos movimientos y ejercicios físicos en casa. Como es el caso de Amina (DP):

“En casa, de vez en cuando, hago estiramientos. Pero caminar casi siempre, muy pocas veces que no lo hago y con motivo, y si no lo hago hoy, mañana intento recuperarlo.”

También Atika (DP) recoge:

“Además de hacer deporte fuera al aire libre, también realizo actividades deportivas en casa: movimientos físicos corporales.”

Mientras otras, en principio hacen deporte en casa y de vez en cuando se dedican a la práctica deportiva al aire libre, caminando y yendo a sitios lejanos sin usar transporte público, también, bajando y subiendo escaleras, es decir siguiendo un estilo de vida activo. Aya (DP) dice: *“igualmente, camino mucho.”*

Mounira (ND) también explica:

“Me gusta caminar de vez en cuando, voy a pie a sitios más lejos para comprar o hacer alguna cosa. Pero hago ejercicios en casa, me compré una comba que la uso en casa, y mi marido también nos compró [para él y ella] una máquina para quitar barriga.”

En cuanto a la vestimenta se varía de una mujer a otra, algunas ponen ropa adecuada al deporte mientras otras lo hacen con lo que llevan puesto. Para ellas ésta no importa mucho. Sin embargo, puede ser un chándal que llevan puesto en casa y algunas zapatillas o bambas, Atika (DP) explica: *“cualquier ropa. Con lo que llevo puesto, un chándal y... no importa, es en casa [riendo].”*. En cambio, al aire libre, estas mujeres suelen ponerse una chilaba, un chándal a bajo y las bambas. Algunas respetando las normas religiosas, mientras otras a demás de la religión, no quieren llamar la atención fuera.

El horario que usan las mujeres en casa no suele ser muy regular. Algunas realizan actividades deportivas cuando notan la necesidad de hacerlo: tener más barriga o sentir pasividad. Atika (DP) dice:

“la verdad que de vez en cuando, hasta hoy día, siento que necesito hacer algunos movimientos, me vienen ganas de bajar un poco de peso y los hago. [...] no hago actividades más organizadas, cada mañana o cada tal hora.”

En cambio, una lo hacen de una manera más regular. En este caso el horario suele ser más por las mañanas, aunque otras lo hacen también por la noche, antes de dormir. Hala (DP) describe:

“Siempre practico deporte por las mañanas y antes de dormir. Intento realizar deporte dos veces al día, pero no siempre alcanzo hacerlo, pero una vez sí. Cada día como mínimo una vez.”

Aya (DP) también explica:

“una hora o media hora, pero diariamente.”

O Mounira (ND):

“Hasta cien veces! Cada día. Antes jugaba mucho, per ahora con el frio no tanto.”

Subir y bajar escaleras: hábitos saludables

Buena parte de las mujeres afirman que usan las escaleras evitando las electrónicas y caminan en vez de usar el transporte público o sus coches. Para ellas, esto forma parte de su práctica deportiva. En el caso de las mujeres que hacen deporte de una manera particular, lo consideran como gran parte de su práctica. Bouchra (DP) subraya:

“Siempre camino mucho. En vez de coger el metro para ir al curso, voy a pie, con la intención de hacer deporte.”

Amina (DP) también señala:

“Muchas veces voy a los supermercados a pie, son más de 20min a pie, si no necesito comprar muchas cosas voy caminando. Está bien moverse y caminar. Yo no digo que ya tengo un coche, no voy a caminar, al revés, ando mucho.”

Mientras las que hacen deporte en casa o en un gimnasio, para ellas es la cuota mínima de su práctica deportiva. Tal como dice Rabiaa (DAS):

“No me importa el tiempo, me gusta ir al supermercado a pie, dejo el coche y voy caminando.”

Asmae (DG) también recoge:

“Por ejemplo, yo en el metro no cojo las escaleras electrónicas, subo andando. Intento caminar.”

8.1.2. En el gimnasio

Al llegar a Cataluña, había mujeres que optaron por ir a gimnasios mixtos, puesto que no llevaban vestimenta religiosa. Todas ellas subrayan que se inscribieron por recomendación médica para hacer natación, porque tenían problemas de espalda. Para ellas, era muy importante su salud, y les daba igual que estén en un gimnasio mixto. Aún así, escogían el momento en que no había hombres, intentaban ponerse ropa un poco modesta para la natación. También, practicaban otros deportes, ya que estaban en gimnasio, aprovechaban de disfrutar del material que había en los gimnasios y que les gustaba mucho. Zohra (ND) explica:

“Enfermé con mi espalda y el médico me dijo que debía ir a hacer deporte. Empecé en un gimnasio donde había piscina. Iba cuando entraban los niños al cole, que era cuando estaba más vacío. Claro que siempre te encuentras con un o dos hombres! Pero yo tampoco era muy recta en mi religión y me daba igual prefería mi salud primero.”

Fahima (ND) también dice:

“Yo aunque no llevaba pañuelo me ponía un short, para ir tapada.”

Las mujeres se practicaban deporte durante bastante tiempo en gimnasios mixtos, entre 2 y 4 años. Hicieron amistades y conocieron a nuevas personas. Iban muchas veces por la semana, algunas cada día y otras lo hacían tres veces a la semana. Explican que disfrutaban de la práctica deportiva y de las diversas actividades. Unas de ellas nunca practicaron deporte antes, y aprendieron la natación junto a otras actividades en estos gimnasios. Kelthoum (ND) explica:

“Quería aprender a nadar. Lo hacía durante mucho tiempo iba a este gimnasio, unos 3 o 4 años. Casi iba todos los días si tenía tiempo, sino 3 veces a la semana como minimum.”

Fahima (ND) también dice:

“En ese gimnasio, cada uno hacía las actividades que quería. Yo hacía ejercicios dentro de la piscina. Teníamos una monitora, y lo hacíamos con música, lo disfrutábamos mucho. Hacía también musculación, bici, ejercicios y movimientos dentro del agua, tipo baile. [...] Había dos piscinas, en una, sólo se hacía natación y en la otra el resto de ejercicios.”

Después de ponerse la ropa religiosa, dejaron de hacer deporte, algunas probaron ir con ella y no se sintieron bien con las miradas que recibían por los y las compañeras. Mientras otras lo decidieron ellas mismas, viendo que es contradictorio llevar ropa religiosa y quitarla dentro de un gimnasio o en natación. Fahima (ND) dice:

“Prefiero no dejar el deporte, aquí la única cosa que te condiciona a la hora de hacer deporte es que los gimnasios son mixtos, ir con pañuelo sientes como que están hablando de ti, y quien se enfada rápido, no aguantaría esa actitud. Tampoco es normal que te pongas bañador y entres a una piscina donde hay hombre y mujeres, y fuera te tapas.”

Kelthoum (ND) también explica:

“Dejé de hacer deporte porque me puse el pañuelo y los gimnasios son mixtos, el motivo es religioso.”

Cabe destacar que la mayoría de las mujeres llevan en España entre 5 y 12 años. Sin embargo, algunas de ellas llegaron de adolescentes, tenían que seguir estudiando en Cataluña. Ellas accedieron a los estudios de la ESO e hicieron también educación física. Aunque algunas llevaban ropa religiosa, hacían deporte con el resto del grupo, intentaban moderar la ropa deportiva con la religiosa y practicaban deporte. Fatma (DAS) explica:

“En el bachillerato como era obligatorio me ponía el chándal y me ponía alguna camisa larga. Pero el problema, era después del bachillerato, porque aquí no hay espacios adecuados para hacer deporte.”

Algunas después del Bachillerato seguían estudiando, y seguían haciendo deporte a pesar de que de una manera particular, como el caso de Bouchra (DP). Mientras otras, se casaron directamente después del Bachillerato, a los 18 años, como explica Naima (DP) su caso:

“No seguí haciendo deporte, salí del cole y me casé muy joven, a los 18 años, y tuve a mis hijas, y ya.”

Cabe destacar que todas estas mujeres, que estudiaban en Cataluña, consideran que el deporte es una actividad importante en la vida de la persona y seguían haciendo deporte, unas inmediatamente, mientras otras después.

Sin embargo, el inicio de la práctica deportiva de cada mujer varía de una a otra. Así que algunas desde que llegaron a la sociedad de acogida empezaron a hacerlo. Para ellas es una continuidad de su práctica en el país de origen. Zinab (DG) dice:

“Unos cinco años. Casi desde que llegué y aún sigo haciendo deporte nunca he parado. Paro sólo cuando voy a Marruecos, y cuando vuelvo de mi país vuelvo a hacer deporte otra vez. Voy de 17h y no salgo a veces hasta las 22h.”

Actualmente, ejercicios físicos y aeróbic, levantamiento de pesas, natación, *body pump*, *spining*, sauna y yoga son algunos de los deportes que practican las mujeres magrebíes que van a gimnasios. Zinab (DG) dice:

“Me apunté en el gimnasio del Fondo, allí hay piscina, hay boxeo, máquinas, también hago el levantamiento de pesas. Es que paso por todo lo que hay [risa]. [...]También he hecho Yoga.”

Explica también Asmae (DG) las actividades que hace y cómo:

“Primero vamos a la cinta de correr para calentarnos, luego hacemos un poquito de estiramientos y después hacemos máquinas para trabajar todo el cuerpo. A cada parte del cuerpo, le damos 10 movimientos, por ejemplo 10 abdominales, 10 para las piernas, y así. Luego entramos en la Sauna [risa]. En la Sauna me siento en un *Hammam* [Baño turco] con el vapor. Es una sala muy pequeña que cabe sólo a 15 personas.”

En general, las mujeres que hacen deporte en los gimnasios, van durante toda la semana, excepto el fin de semana. Algunas informantes explican que, cada día, practican una determinada actividad con el o la monitora. Eso en el caso de las personas que quieren apuntarse en sesiones guiadas, para aprender más sobre el tipo de deporte o para saber usar bien las máquinas deportivas. Layla (DG) comenta:

“Con esta tarjeta puedo hacer cualquier tipo de deporte y puedo ir cada día. Tengo horario para hacer natación, por ejemplo los lunes y los viernes hago *bicing*, con el monitor. Los miércoles tenemos *body pump*, etc.. Mira aquí tengo el horario de las actividades [enseña el papel del horario], por ejemplo hoy es miércoles, tengo *body pamp*, voy a entrar a las 14h.”

Igualmente, se puede hacer cualquier actividad sin entrenador. Unas mujeres practican cada día deporte en el gimnasio pero sin la presencia del o de la monitora. Ellas mismas se organizan, hacen la actividad que les

apetece y buscan una manera que les conviene para la práctica. Así también, cabe señalar que todas las mujeres que van al gimnasios afirman que lo hacen diariamente. Asmae (DG) cuenta:

"Hacemos las actividades solas [sin entrenador o entrenadora]. Yo antes hacía tres veces a la semana, con mi amiga Fátima, los lunes, los miércoles y sábado o domingo, pero ahora ya vamos todos los días. Lo hago casi dos horas, pero incluyendo la ida y la vuelta. Tengo que coger el tranvía para llegar.

a) Vestimenta y tipo de grupo en gimnasio

Todas las mujeres entrevistadas que van a gimnasios, van a unos mixtos. Sin embargo, explican que la ropa deportiva es obligatoria. Muchos gimnasios ponen código de vestimenta para la práctica deportiva, sobre todo en el caso de la natación. Layla (DG) explica:

"No puedes entrar sin ropa de deporte, es obligatoria, como las deportivas, jersey como te gusta, pero no puedes entrar con tejanos por ejemplo, es decir hay que llevar ropa adecuada y una toallita que es obligatoria."

La mayoría no se ponen la vestimenta religioso (Gráfica 4). Aún así, algunas intentan ir más discretas en ropa sobre todo a la hora de hacer natación. Zinab (DG) explica: "*mi ropa [deportiva] es bastante discreta.*". Explican que, aunque no parezca, consideran que su ropa es discreta, que no se suele llevar por las autóctonas. Según sus comentarios, ellas intentan ir más discretas y no mostrarse algunas partes del cuerpo tal como las occidentales, lo cual marca la diferencia con las autóctonas y al mismo tiempo, el respeto que ellas dan a su religión o cultura, pese a que no son *mohajabat* [llevan vestimenta religiosa]. Zinab (DG) dice:

"Pongo unos shorts más largos [no llegan a las rodillas], pero nunca vi gente [autóctona] con ello. Si hubiese otra manera de vestir la habría escogido pero sólo tengo éste. Además yo siempre voy con la intención de hacer natación no para enseñar mi cuerpo, no tengo porque hacerlo."

Así que, además de poner ropa un poco modesta, intentan no llamar la atención a la hora de hacer deporte. Por ejemplo, en natación, buscan alguna manera de cómo acceden a la piscina, sin que muestren partes de sus cuerpos. Otra vez Zinab (DG) explica:

“Intento siempre ir más discreta a piscina, voy con mi toalla hasta la piscina y la quito justo antes de ponerme en el agua y para salir lo mismo.”

En cuanto a las mujeres que llevan vestimenta religiosa, al entrar al gimnasio, intentan adecuar la ropa deportiva con la religiosa, a pesar de que en algunos casos les resulta un poco difícil, sobre todo en natación. Las mujeres buscan trucos para estar cómodas con la ropa, tanto desde el punto de vista religioso como deportivo. Asmae (DG) comenta su caso:

“Me compré unos bañadores largos del Decatlón, pero son sin mangas, pues ¿qué hago? Me pongo una camiseta de debajo de mangas largas y de arriba el bañador, todo negro que no se ve, así también pongo arriba mi toalla.”

En el caso de las mujeres que llevan vestimenta religiosa, ellas además de moderar la ropa deportiva con la religiosa, intentan ir en la franja de tiempo, donde no suele haber hombres. Estas mujeres evitan la presencia de los hombres tanto occidentales como magrebíes. Asmae (DG) explica:

“Voy en la franja horaria en que no hay ninguno, a las 15h, casi vacío del todo. Entro a la piscina y ya está.”

En cambio, otras se ponen ropa deportiva que les siente cómodas, sin tener en cuenta otros elementos como las miradas o las normas religiosas. Layla (DG) explica:

“En la natación pongo un bañador. Obligatoriamente se pone un gorro para que no caiga el pelo, en cuanto a las gafas y los tapones de oído son opcionales, yo por ejemplo me pongo los tapones. En las otras actividades me pongo chándal y un jersey.”

Aicha (DG) también describe su ropa a la hora de realizar actividades deportivas:

“Llevo mallas o bien largas o un poco bajo las rodillas y jerséis con mangas cortas o tirantes. No me tapo los brazos.”

Algunas informantes, al principio, se ponían ropa discreta, tal como lo hacían en sus países de origen. Pero luego, dejaron de llevarla, por el hecho de ver que el resto de personas no suelen fijar en el tipo de ropa y también porque es la ropa habitual y normal para la gente occidental. Layla (DG) comenta:

“Al principio tenía la mentalidad de mi país, llevaba una camiseta y unos shorts, pero noté que nadie me hace caso, nadie te controla, y empecé a ir con el bañador.”

No obstante, para ellas, en el islam no está permitido el tipo de vestimenta que llevan ni el tipo de grupo con quien hacen deporte. Aicha (DG) menciona:

“Yo soy musulmana y si llevase la vestimenta religiosa, seguro que no iría a este gimnasio aunque me gusta mucho hacer deporte. No creo que el islam permite lo que hago yo, practicar deporte en un grupo mixto, puede ser prohibido, ir con jersey corto, un chándal corto,... casi desnuda. Te lo digo con sinceridad: voy casi desnuda.”

Es decir, ellas creen que los gimnasios mixtos no convienen a las mujeres que llevan vestimenta religiosa, por ello afirman que en el caso de llevar vestimenta religiosa, dejarían de ir a un gimnasio mixto. Zinab (DG) también recoge:

“El día que me ponga el pañuelo, no iré al gimnasio mixto, saldré a correr o a caminar en la calle y ya está. Buscaré otra manera para practicarlo y lo esencial para mí es seguir haciéndolo. Pero como ahora no llevo pañuelo para mí es normal.”

Lo que significa que estar en un grupo mixto está más condicionado por el tipo de vestimenta que llevan que por la religión en sí misma. Puede ser que para ellas, como explican otras que se ponen ropa religiosa, es contradictorio llevar vestimenta religiosa y hacer deporte con hombres, por el tema de movimientos que pueden marcar el cuerpo. Mimouna (DAS) dice:

“Aparte de la vestimenta, hay algunos movimientos que no puedes hacer delante de hombres.”

También por el posible contacto con ellos a la hora de hacer actividades grupales, o porque estarían obligadas a ponerse la ropa religiosa en deporte y les incomoda, por no poder moverse libremente. Aicha (DG) cree que:

“El deporte es un conjunto de movimientos, unos calentamientos al cuerpo,...¿cómo vas a estrangular a una mujer con toda la ropa que lleva: dos jerséis, dos pantalones, dos pañuelos y le dices: haz deporte, practícalo?! Aquí la estás estrangulando y no haciéndole disfrutar del deporte y de lo bueno que es. Para hacer deporte, primero tienes que sentirte cómoda en la ropa, para sentirlo está bien buscar un gimnasio sólo para mujeres.”

El decatlón es una de las tiendas deportivas más mencionadas por las mujeres. Ellas explican que allí pueden encontrar una variedad de ropa que les conviene en escoger y combinar entre la vestimenta deportiva y la religiosa. Zinab (DG) dice: *Sí, se venden en el Decatlón [ropa deportiva más discreta].* Asmae (DG) también confirma: *me compré unos bañadores largos del Decatlón.* O Zohra (ND): *Compré del Decatlón un short y una vestimenta de color negra especial para natación elástica que me facilitaba nadar y me tapaba todo el cuerpo.*

b) Relaciones con el grupo

En general, los gimnasios suelen ser un lugar de socialización, puesto que algunas personas, a la hora de hacer deporte, dejan de lado el ejercicio físico y el trabajo corporal para centrarse en las relaciones sociales. Pero, en el caso de las magrebíes, se ve que, en realidad no lo es. Ellas practican deporte y salen. Para muchas, el gimnasio es un sitio de práctica deportiva nada más, no es para conocer a gente y hacer amistades. Aicha (DG) dice:

“En el gimnasio, no hablo con nadie , cada uno hace el ejercicio que quiere, se ducha y se va.”

Sin embargo, esto no significa que no haya ninguna comunicación, porque algunas establecen una charla y hablan con otras personas, pero siempre de una manera corta y sobre temas del gimnasio nada más. Zinab (DG) explica:

“A veces hablamos. Si es marroquí, nos comunicamos en árabe y si es española en castellano. Con las españolas nos reunimos cuando hay que hablar de cosas que tienen que ver con el gimnasio. Chicos y chicas, todos juntos. Sin embargo, yo no hablo con hombres, sólo saludo cordialmente, si me preguntan algo les contesto pero hablar por hablar con cualquier persona no.”

8.1.3. En un programa de actividad deportiva

Otra forma de práctica deportiva de las mujeres magrebíes musulmanas es en los programas de actividad deportiva organizados por asociaciones de inmigrantes o entidades de apoyo a inmigrantes. A continuación se describen estos programas con más detalle.

a) Tipo de entidades y el origen de los programas

Las asociaciones de inmigrantes o entidades de apoyo a inmigrantes organizaban y siguen organizando diversas formaciones y actividades para el bien de las y los inmigrantes de la ciudad. Unos de los programas que tienen algunas de aquellas asociaciones son de actividades deportivas sólo para mujeres. Dichos programas se concentran en los barrios de la ciudad de Barcelona con más inmigrantes siendo el Magreb (Marruecos en particular) una de las procedencias más destacadas, y donde las mujeres suelen representar casi **la mitad** de este colectivo (Poble-Sec, Bac de Roda, Badalona). Las inmigrantes se caracterizan, generalmente, por una situación de precariedad, con trabajo inestable (en paro, trabajo por horas, etc.) generalmente en el ámbito doméstico, sin darse tiempo a ellas mismas ni intentar acercarse o conocer bien su entorno. Se mueven dentro del barrio y se comunican con la gente del barrio según sus necesidades. Además, no dan mucha importancia al tema del idioma por ejemplo, o a conocer la cultura de la sociedad de acogida, lo que las lleva a una situación de riesgo de exclusión social.

Las entidades que salen en el presente trabajo son: la Asociación Cultural de Dones AFAC, Asociación de Forjadores de Vida, Caritas, Esglesia de Sant Roquià y Poble-sec Per Tothom. Algunas asociaciones dejaron de organizar el programa por falta de entrenadora voluntaria (Asociación de Forjadores de Vida, Esglesia de Sant Roquià) y otras por falta de recursos económicos (Caritas), mientras el resto de ellas siguen organizándolo desafiando diversas dificultades.

Al llegar a Cataluña, muchas mujeres se inscribieron en estos tipos de asociaciones para aprender el idioma y para salir de la rutina de la mujer casera. Se nota que se divertían mucho, tanto de las actividades como del ambiente que se creó en los grupos. Podían hacer nuevas amistades, conocer a nuevas personas de otras culturas e intercambiar experiencias, dudas y preocupaciones. Aicha (DG) comenta:

“Durante el programa me sentía bien, porque veía que mi tiempo no iba en vano. También he podido conocer a mucha gente en el programa.”

Por su parte Hala (DP) explica:

“la verdad que lo disfrutábamos mucho y me gustaba. Me sentía muy bien. Aunque no sabía hablar el idioma, sabía seguir a la entrenadora en los movimientos, aquello no necesitaba que supiera el idioma muy bien, porque la seguíamos en lo que hacía y ya. El programa me ha aportado mucho. Porque yo era recién llegada, sentía la nostalgia de mi familia y de mi país, y al hacer deporte me sentía muy bien. Ya que tiene muchas ventajas como relajarte mental y psicológicamente.

Sin embargo, algunas dejaron de ir a dichos programas por el cierre de la entidad o por otro motivo personal. Por ejemplo, Caritas que es una entidad eclesial de ayuda humanitaria organizaba diversas actividades para inmigrantes, y en algunos casos sólo para mujeres. El deporte era uno de sus programas. Mimouna (DAS) dice:

“Cuando íbamos a aprender el idioma en Caritas, había una sesión de actividades deportivas.”

En caritas, era obligatoria la asistencia de las mujeres al programa deportivo, para poder participar en otras formaciones como el aprendizaje del idioma o programas de costura. Mimouna (DAS) pone de manifiesto:

“Al principio no era obligatorio, luego nos obligaron a hacer deporte, y sólo no podías venir si tenías algún problema de corazón o algo, una justificación.”

No obstante se canceló el programa por dificultades económicas, sobre todo con la crisis.

Otra institución, del mismo tipo de Caritas, es Esglesia de Sant Roquià. Organizaba un programa de actividad física para las mujeres que vienen para estudiar catalán e informática. La cual también dejó de hacer el programa porque no encontraban a una entrenadora voluntaria. Hala (DP) explica:

“Cuando llegué aquí, vine a vivir a Sant Roquí, iba a una escuela de adultos. Hacíamos castellano, catalán e informática. Por las tardes vienen los y las niñas de más de 5 años, les hacen como horas de refuerzo, y teníamos una sesión de actividad deportiva de una hora cada jueves, con una entrenadora.”

Escoger hacer deporte en un programa sólo para mujeres, en sala cerrada y con poco material deportivo ha sido y sigue siendo la elección de muchas mujeres, sobre todo al llegar a Cataluña. Puesto que estos programas

pueden ser un sitio de confianza para las mujeres, ya que comparten más actividades que el deporte, se sienten que están entre sí mismas, en intimidad, así también han sido y pueden ser una oportunidad para aquellas que tienen tiempo libre y también para las que no disponen de facilidades económicas. Aicha (DG) comenta:

“No fue al gimnasio, porque económicamente no estaba capacitada para apuntarme en un gimnasio. Por eso, al principio me apunté en un casal gratuito.”

La iniciativa en el caso de las asociaciones de inmigrantes, muchas veces, parte de la demanda de las mismas mujeres para hacerlo, tal como explican algunas. Ellas notan la necesidad de hacer deporte y cambiar la rutina en que viven, se mueven para lograrlo buscando sitios adecuados y también animando a más participantes. Mimouna (DAS) explica:

“Una chica, que era profesora de educación física en Marruecos, nos dijo que hacía aeróbic, allí nos vino la idea de por qué no hacer deporte. Entonces yo era secretaria aquí [en la asociación] y propuse la idea de hablar con las madres de niños y niñas de clase de árabe para hacer deporte. Fue una idea muy buena. La gente empezó a venir y lo disfrutaban mucho.”

Casi en todos los casos, son mujeres las que pensaron en estos tipos de programas, tanto en las asociaciones de inmigrantes como en las de apoyo a inmigrantes. Mbarka (DAS) comenta:

“La idea fue de una mujer que es la que nos entrena, la conozco de antes. Me dijo que estaban pensando ella y la presidenta de la asociación en organizar un programa de actividad física para las mujeres del barrio. Le dije que cuando tengan todo preparado yo estaría dispuesta y de las primeras, porque me gusta el deporte. Empezamos a hacer aeróbic. Estaba muy contenta cuando hemos empezado.”

Con excepción a una asociación cultural de inmigrantes, donde fue el presidente quien pensó en montar un programa de deporte para las mujeres. Se ve que él intentaba asegurar el derecho de practicar deporte también a las mujeres, ya que tenían en su entidad un programa para los hombres. En este caso, el presidente se esforzó aunque al final dejaron de hacer el programa por no tener una entrenadora voluntaria. Amina (DP) explica:

“Nuestra asociación tenía una sala en el centro cívico de San Martín, allí justo al lado de la sede de la asociación. Gracias a su presidente, que la pidió para que las mujeres hagan deporte, los domingos de 9h a 11h. los hombres también hacen pero no sé exactamente dónde. Querían asegurar a la mujer su derecho en la práctica deportiva y pidieron una sala.”

Estos programas suelen ser no subvencionados. Por su parte, los servicios sociales de los ayuntamientos apoyan a estas asociaciones ofreciendo espacios adecuados para hacer deporte. Mimouna (DAS) dice:

“Nos dieron una sala en el Centro Cívico, más tarde en el Casal Cívico y ahora hay tres centros cívicos en los que se hace deporte dos días por semana en cada uno.”

El objetivo de las mujeres con la participación en estos programas es reunirse, hacer actividades deportivas, divertirse, lograr tener un buen aspecto físico y una buena salud. En cambio, en el caso de las entidades de apoyo a inmigrantes, la idea de hacer este tipo de programas, habitualmente, viene de las personas responsables de la asociación y que suelen ser mujeres. Ellas intentan usar el deporte como una herramienta para la cohesión social. Suelen ser programas subvencionados por la Generalitat o el Institut de la Dona. Sin duda, también los objetivos de las mujeres en la práctica deportiva suelen ser los mismos que en las organizaciones de inmigrantes.

b) Aspectos organizativos

Tipo de actividades deportivas que se realizan

El aerobio, los estiramientos y otros diversos ejercicios físicos son las actividades más practicadas en estos programas (Foto03). Luego en algunos, también se hacen actividades grupales que trabajan el cuerpo y ayudan a crear un ambiente divertido. Cabe señalar que en las asociaciones de inmigrantes hacen más actividades individuales, Rabiaa (DAS) explica:

“Al principio hacemos movimientos para calentar, luego hacíamos aerobio y, al final, abdominales, éstos nos mataban! [risa] Siempre nos levantábamos el día siguiente con agujetas.”

Mbarka (DAS):

“Solemos hacer movimientos y ejercicios individuales y muy pocas veces en parejas.”

En cambio, las asociaciones de apoyo a inmigrantes, además de las actividades mencionadas, se basan más en las actividades grupales, debido a que uno de los principales objetivos, como se ha mencionado, es la interacción entre las mujeres, la buena comunicación y la apertura a una convivencia de calidad. Fatima (DAS) comenta:

“Hacíamos juegos de pelotas [en grupo], carreras y estiramientos, también bailes para moverse el cuerpo, y otras actividades grupales.”

Unas informantes, además de inscribirse en un programa de actividad deportiva, hacían deporte al aire libre, como el caso de Rabiaa (DAS):

“siempre camino por la mañana una hora y por la tarde una. Siempre aunque haga sol, o lo que sea. voy cada día a caminar.”

Difusión de información

La transmisión de la información también se diferencia. En las asociaciones de inmigrantes suele ser más boca a boca. Unas mujeres lo dicen a otras. Fatma (DAS) apunta:

“Empezaron el año pasado. Mi vecina se enteró del programa en el parque donde siempre se junta con otras mujeres después de recoger a sus hijos e hijas del colegio, y ella me lo dijo.”

Mientras en las entidades de apoyo, además de boca a boca, las mujeres suelen ser usuarias de la entidad organizadora. Ellas o alguien de su familia hace alguna actividad o formación dentro de la entidad. Fatima (DAS) dice:

“ yo me enteré del programa porque mi hijo va al casal para hacer clases de refuerzo. Marta [la responsable en el casal] me preguntó si me interesaría hacer gimnasia, me gustó la idea y me apunté.”

También se usa carteles, pero muchas mujeres, sobre todo las magrebíes, no se enteran del programa a través de estos carteles. Cabe destacar que tanto el logo como el anuncio del proyecto son en varios idiomas (Catalán, español, árabe, hindú, ruso, francés, inglés, etc.) con un dibujo de una mujer, lo cual no llama mucho la atención ni parece que es un proyecto de deporte, evitando la referencia explícita al cuerpo. De ese modo, son las propias mujeres las que deciden lo que explican a las personas de su entorno sobre lo que hacen (Foto 2).



Foto 2. Anuncio del programa de "Amb forma de Dona"

Cuota mensual

La mayoría de las entidades ofrecían (algunas siguen ofreciendo) programas gratuitos. Sin embargo, en algunos casos, se notaba la irregularidad de las mujeres, y pensaron en poner una cuota simbólica que no supera los 10 Euros al mes, para que las mujeres valorasen más el programa y la asistencia. Mientras en ciertos programas, desde el principio, las mujeres tienen que pagar algo porque la asociación necesita ayuda para pagar a la monitora y comprarles material para hacer deporte: alfombras, pelotas, etc. También cabe destacar que la mayoría de las participantes son amas de casa o mujeres en paro, y el hecho de ser gratis o con pagas simbólicas les anima a inscribirse. Mimouna (DAS) manifiesta:

"Es tres días a la semana y el precio es de seis euros, es un precio asequible y si querías hacer deporte toda la semana deberías pagar 12 euros, y entregamos 20 euros al año para el seguro."

Añade Mouna (DAS) destaca:

"También, el precio animó a las mujeres a hacer deporte."

Horarios y espacios

Se ve que las entidades tienen en cuenta el horario que conviene más a las mujeres. La mayoría de ellas son amas de casa o están en paro, igualmente buena parte tiene responsabilidades familiares. Así que se escoge el tiempo de las mañanas y/o tardes a la hora en que las y los niños están en la escuela. Las mujeres llevan a sus hijos e hijas al colegio y van a hacer

deporte. Para muchas de ellas, ya está incluida en sus agendas diarias la práctica deportiva. Mbarka (DAS) subraya:

“Me siento contenta, muy contenta, cuando no la hago, siento que me falta algo. A pesar de que tienes que programarte de otra manera: llevar los hijos al colegio, luego venir a hacer deporte, hacer las tareas de casa e ir otra vez al colegio, pero lo disfrutaba, es algo más pero me hace sentir muy bien. Me digo que lo esencial es hacer deporte y sentirme bien, no me importaba el tiempo.”

Rabíaa (DAS) también indica:

“La verdad me siento muy bien. Hasta cuando estás estresada, te liberas haciendo deporte, es como si el tiempo lo tuvieras más organizado. Cuando haces deporte siempre piensas que tienes algo detrás que debes hacer, como una obligación. Me desconecto en el programa.”

En algunas asociaciones, hacen el programa una vez por la semana, mientras en otras dos veces por la semana, y otras lo hacen durante todos los días laborales de la semana por el exceso de participantes, las combinan entre dos grupos. Fatma (DAS) indica:

“Voy yo por las tardes y por la mañana voy a la universidad. Hay dos grupos: uno por la mañana y otro por la tarde.”

Asimismo, hay mujeres que, de tanto sentirse cómodas disfrutando y por disponer de tiempo libre, hacen más horas de deporte. Rabíaa (DAS) dice:

Ellas sólo hacen una hora. Hay dos grupos y yo me apunté en los dos grupos. Cuando quise apuntarme en los dos, uno por la mañana y otro por la tarde, la monitora me dijo que sería mucho esfuerzo para mí y que mejor hacer sólo una vez por el día. Pero yo decidí hacerlo dos veces [y lo hace].”

Fatma (DAS) también explica:

“[...] y en navidad iba también al otro grupo porque tenía tiempo.”

Las salas suelen ser grandes (Foto 3), algunas con espejo en la pared (equipadas para el aeróbic), con ventanas y con más luz. En general, las entidades piden espacio a los ayuntamientos para montar el programa, unas logran hacerlo en un polideportivo mientras otras en salas de centros cívicos. En algunas entidades, al principio, no disponían de local, por ello, montaban el programa en la sede de la asociación misma. Pero debido a la falta de equipamiento en la sala y de comodidad en relación con la práctica

de deporte: salas pequeñas, amuebladas y, a veces, no aireadas, algunas mujeres habían dejado de ir y no volvieron hasta que cambiaron el local. Las entidades se encontraron obligadas a buscar solución con la demanda de las participantes. Por este motivo, pidieron el apoyo del ayuntamiento y se les concedieron salas adecuadas para hacer deporte: grandes, iluminadas y aireadas. Mouna (DAS) cuenta:

“Me apunté al programa a principios del año pasado, pero luego no pude ir más porque no era un sitio adecuado o preparado para deporte. Era como un garaje, no tenía pinta de un sitio para hacer deporte. Entrené una vez en esa sala y no me gustó. Había muchas mujeres, tampoco había ventanas grandes en el local [era la sede de la asociación] y no era saludable; mucha gente metida en una sala pequeña. Entrené una vez y lo dejé. Luego encontraron otro sitio en el centro cívico, les concedieron una sala, que es la sala teatral del centro cívico, aunque no es muy adecuada al deporte y no tiene nada de material, pero mejor. Mucho mejor que la otra, hay más espacio y luz.”

c) Vestimenta y tipo de grupo

Todos los programas han sido y continúan siendo dirigidos a mujeres del barrio, sin ninguna diferencia (Foto 3). Aún así, en algunos casos como Caritas, las participantes eran sólo musulmanas, a causa de que la comunidad magrebí representa la mayoría de la población del barrio, después de la gitana. Por ello, las mujeres magrebíes eran casi las únicas que no hablaban castellano e iban a aprender el idioma a Caritas y aprovechar de hacer otras actividades y formaciones. Mimouna (DAS):

“Éramos sólo musulmanas, no había mujeres no musulmanas a parte de la monitora.”

Mientras en otros, existe una diversidad de mujeres, aunque, a veces, con mayoría musulmana. Hala (DP), quien iba al programa de Amb Forma de Dona, dice:

“Era un grupo sólo de mujeres y éramos de todas las nacionalidades: marroquí, gitanas, de todos sitios y razas. La verdad que estábamos muy contentas, muy a gusto.”

Además de la observación participante, las mujeres mismas afirman que la mayoría de las magrebíes musulmanas participantes llevan pañuelo en su vida diaria en la calle, pero al entrar a la actividad se lo quitan, a excepción de muy pocas, que lo mantienen. Se ponen ropa más adecuada al deporte

que a los códigos religiosos, justificándolo por el hecho de estar en una sala cerrada, sólo con mujeres y una monitora, Fatma (DAS) dice: "Cuando estoy con las mujeres me visto normal". En algunos programas, sobre todo de apoyo a inmigrantes, a cada mujer que se inscribe, se le da una camiseta con el logo del proyecto. Esta camiseta es la que todas utilizan para realizar la actividad, en algunas ocasiones incluso por encima de otra camiseta. En general, las mujeres se ponen un chándal y una camiseta y bambas. Mouna (DAS) dice:

"me pongo camiseta, a veces con manga larga y otras corta, ya que éramos sólo mujeres, no había ningún problema de ropa, ponía un pantalón de chándal y unas bambas. No me pongo el pañuelo, pero si te gustaría ponerlo, lo pones, y si no, no. Porque éramos sólo mujeres."

Nadia (ND) también indica que se ponía en el programa:

"Un chándal y la camiseta que nos dieron y deportivas."

Respecto la ropa religiosa, Fatma (DAS) explica:

"Llevo un chándal. Cuando estoy con las mujeres me visto normal. No me pongo el pañuelo."

Como se ha mencionado antes, dichos programas son dedicados sólo a mujeres, en algunos tienen muy presente el tema de que no se pueden entrar hombres. Lo cual deja a las mujeres musulmanas sentirse más cómodas y seguras, y por ello, unas se quitan el pañuelo mientras hacen deporte. Hala (DP) explica:

"Era prohibido que entren hombres. Hacíamos deporte en una sala en 1ª planta, y era difícil que llegue un hombre hasta allí, porque tiene que pasar por la iglesia y luego llegar a la administración de la escuela, que es un espacio sólo para mujeres en el cual no pueden venir hombres. [...] casi siempre me quitaba el pañuelo, porque era una sala cerrada. Sólo al principio, lo ponía y luego ya, vi que éramos sólo mujeres."

Mientras en otros programas, durante la sesión de actividad deportiva, pueden entrar hombres que trabajan en el centro, para arreglar algo en la sala o por otra necesidad de trabajo. Sin embargo, la mayoría de las mujeres, aunque van con ropa deportiva, no se molestan por ello, y acostumbran a preguntar a las que mantienen el pañuelo el motivo por el

cual no se lo quitan, animándolas a hacerlo "¿por qué te pones el pañuelo?" "¡Somos sólo mujeres!". unas responden que prefieren tenerlo puesto para sentirse más seguras, por la entrada ocasional de algunos hombres a la sala. Ante esto se alegra que los hombres entran muy de vez en cuando y además, al no ser magrebís, tampoco se fijan en ellas. Nadia (ND) explica:

"Quitaba el pañuelo, porque, como nos movemos mucho, me daba calor, y también como éramos sólo mujeres, no hacía falta ponerla. Aunque entraban de vez en cuando hombres, pero los hombres autóctonos no fijan en nosotras."

Mientras otras comentan que por el motivo de que hay no musulmanas dentro del grupo, prefieren no quitar el pañuelo a la hora de hacer deporte y moderar el resto de la ropa [más deportiva].



Foto 3. Fotos originales del programa "Amb Forma de Dona"

d) Características y dinámicas de los grupos

Los programas organizados por las entidades de apoyo a inmigrantes, suelen tener un grupo diverso de mujeres, de mayoría inmigrante. Fatima (DAS) dice:

"Éramos un grupo muy diverso: ecuatorianas, filipinas, árabes también había muchas españolas, etc."

Mientras las entidades de inmigrantes, en general, organizan estas actividades para las mujeres de su comunidad. Sin embargo, había algunas más abiertas y en las que iban también mujeres del barrio. Explican que, a las no magrebís, les llamó la atención este tipo de programas, y como era con un precio simbólico sobre todo con la crisis económica que afectó a muchas, las mujeres se inscribieron. Igualmente, unas creen que tampoco a algunas no magrebís, les gusta hacer deporte y moverse el cuerpo delante

de hombres, y prefieren un grupo femenino para sentirse más cómodas. Mimouna (DAS) subraya:

“Comenzaron a entrar también españolas, gitanas, africanas, les llamó la atención el hecho de ser un programa sólo para mujeres, ya sabes hay movimientos que una mujer no quiere hacerlos delante de un hombre, sea musulmana o no. Hay quien no quiere estar en un grupo mixto. Ellas encuentran su libertad. Se mueven libremente, sueltan, dan la vuelta, se ríen, hacen lo que quieren y tranquilamente.”

Estos programas suelen ser en barrios con mucha concentración migratoria, asimismo, los locales de práctica deportiva son dentro del barrio, es decir, cerca de donde viven las participantes. Lo cual puede ser una facilitación tanto para las magrebíes como no magrebíes del barrio.

Como se ha señalado que algunas de dichas asociaciones tienen como objetivo la participación de las mujeres para una cohesión social. Desde allí, se observaba, sobre todo en las asociaciones de apoyo a inmigrantes, que en las primeras sesiones no había una gran interacción entre todas las mujeres. Se percibía la existencia de pequeños grupos: amigas magrebíes (de mayoría marroquí), amigas catalanas o españolas, grupo de usuarias de la entidad (que pueden ser de diversas nacionalidades), además de algunas que iban siempre solas y no se relacionaban con el resto, recibían la clase y se iban.

No obstante, gracias al papel de la monitora y la selección de actividades se ha podido cambiar la imagen de pequeños grupos de amigas y construir un grupo más cohesionado, sin olvidar el valioso papel de algunas mujeres dentro del grupo. Como es el caso de una marroquí que era la protagonista de todo el programa de “Amb forma de Dona”, Naima. Naima era la mujer más activa del grupo, intentaba hablar con todas y animarlas para crear un buen ambiente, tenía un carácter muy sociable y hablaba perfectamente castellano (Datos recogidos la observación participante).

Un ejemplo de este cambio en la interacción entre las mujeres es el de las amigas Fatima, Zahra y Thouriya. Al principio hablaban sólo entre ellas, hacían bromas e intentaban jugar siempre juntas, pero poco a poco y a través de juegos tradicionales como el “Pañuelo” o juegos de pelota (se

Todos los nombres son seudónimos

disponía de muy poco material), modificaron este comportamiento y empezaron a relacionarse y a crear vínculos con otras mujeres del grupo. Lo mismo Fatima (DAS) explica:

“Todas nos hemos entendido la una a la otra, es como si nos conociéramos de hace tiempo. Hemos tenido muy buena relación. Ahora mantenemos el contacto también fuera del programa. Hay algunas que ahora no vienen al programa porque no pueden, pero nos vemos de vez en cuando con ellas. Nos reímos, en el programa, nos llevamos bien. Lo pasamos súper bien.”

Sin embargo, en otros programas, la comunicación entre el grupo ha sido más fluida, ya que ni ellas sienten que hay nuevas participantes, el grupo se pone más grande pero siempre unido. Muchas explican que la comunicación “*es muy normal*”, en sentido de que no hay ninguna discriminación o sentimiento de rechazo por las dos partes: magrebíes y no magrebíes. Dice Mouna (DAS):

“En el programa, hay mujeres que no son musulmanas, todas nos consideramos iguales. Es muy normal la relación. todas somos iguales, hemos venido por un objetivo y allí estamos. Hablamos juntas aunque no mucho.”

Mbarka (DAS) también manifiesta:

“Hay mujeres españolas, africanas y españolas musulmanas. La comunicación es normal, como cuando entras a un gimnasio y conoces a gente. Nos presentamos y nos comunicamos normal. Cuando hay que hacer ejercicio entre dos lo hacemos con juntas sin ningún problema.”

En general, todas las mujeres se divertían haciendo deporte. Es, para ellas, estar en grupo y con amigas para salir de la pereza, animarse y cambiar la rutina. Rabiaa (DAS) señala:

“Yo hago deporte con mis amigas y veo como sólo reímos y se lo pasamos súper bien. Te das cuenta que estas disfrutando, no estás en casa encerrada, estás con más personas, tienes algo que hacer, etc..”

Las mujeres parecen muy agradecidas a las entidades organizadoras. Para ellas, es un regalo por parte de las asociaciones, puesto que no todas las ciudades disponen de este tipo de programas. Tal y como comenta Fatma (DAS):

“Tengo mis cuñadas en Castellón que les gustaría hacer deporte pero no tienen la oportunidad. Por ejemplo, nosotras ahora somos afortunadas de tener este programa que es sólo para mujeres, ellas no tienen.”

Algunas explican que cada vez hay más interés por parte de las mujeres y hay un aumento en el número de participantes. Sobre todo en las asociaciones de inmigrantes. Mimouna (DAS) dice:

“Empezamos cinco mujeres y acabaron siendo entre 30 y 40 mujeres por sesión, dejaban a sus hijos en el colegio y venían al programa.”

Este aumento de participantes puede ser por la confianza que ellas dan a las asociaciones de inmigrantes y la seguridad de que no entren hombres, pero también puede ser porque perciben que son comprensivas respecto a la vestimenta. Asimismo, cabe destacar que las asociaciones de inmigrantes, para las mujeres, además de ser un sitio para formaciones, en la mayoría de tiempo son sedes de encuentro y de intercambio de preocupaciones, experiencias y otros temas de su interés. Mouna (DAS) dice:

“Aquí si viene alguna mujer y sabe donde hay alguna tienda donde hay rebajas nos lo dice. Si ven en las revistas de compra que hay ropa barata para niños y niñas pequeñas también nos lo dicen. Nosotras las mujeres donde vamos, hablamos y nos comunicamos entre nosotras fácilmente, siempre!”

8.1.4. Sobre la posibilidad de ir en bici y nadar

a) La natación: una práctica común entre las MMM

La mayoría de las mujeres entrevistadas les gusta nadar y saben hacerlo (Figura 5). Buena parte de ellas lo aprendieron, desde que eran pequeñas, en las playas de sus países de origen, por vivir en una ciudad costera o ir en verano en campamentos (13 mujeres). La familia jugaba un papel muy importante en el enseñamiento de sus hijas a nadar. Para algunas, era obligatorio, como el caso de Asmae (DG), quien su padre fue profesor de natación en la Escuela Militar de Gendarmes en Rabat: *“desde pequeña, tuve que nadar, me lo enseñó mi padre.”* Mientras otras lo aprendieron en las playas de sus ciudades: Argel, Kenitra, Orán, Tánger, etc. Aya (DP) comenta: *“Soy <la hija del mar> [desde siempre va y es de una ciudad*

costera]. Algunas informantes, pese a que vivían en ciudades interiores, no costeras, iban de campamento con sus familias a las playas, y así pudieron aprender a nadar. Houda (ND) dice: *"me gusta mucho la natación, en vacaciones íbamos de campamento con la familia y nadaba."*

Asimismo, había las que de joven iban a las piscinas de sus ciudades para aprender a nadar. Layla (DG) dice: *"A mí, desde siempre me gustaba hacer deporte, por eso me inscribí en la piscina de la ciudad."* Igualmente, había algunas que no sabían nadar y aprendieron a hacerlo en las piscinas catalanas. Zohra (ND) cuenta:

"No sabía nadar. Cuando aquí me tocó ir a la piscina, pensé ir a la parte que no era honda, y cuando me metí me ahogue y arrastré conmigo un pobre hombre que estaba a mi lado y se escuchaba "socorro!!" [risa]. Poco a poco lo aprendí. Iba a la piscina de Canzam, luego cambié de piscina y vine a la de Fondo, lo hice durante mucho tiempo."

Por otro lado, hay mujeres que no saben nadar (Gráfica 5). Todas ellas, ahora, practican deporte en una institución o de una manera particular, aún así, no van a la piscina por que no pueden económicamente, por normas religiosas o porque no piensan en hacerlo. En algunos casos, a pesar de que venían de ciudades costeras, pero no tenían la ocasión de aprender a nadar. Samira (DP) explica:

"Sinceramente no. Sólo juego en el agua. Me da vergüenza decirlo porque vivo en Tánger y hay playa, debería saber nadar [risa]."

Aicha (DG) también subraya:

"Quiero aprender a nadar aquí en alguna piscina pero no tengo el dinero suficiente como para apuntarme."

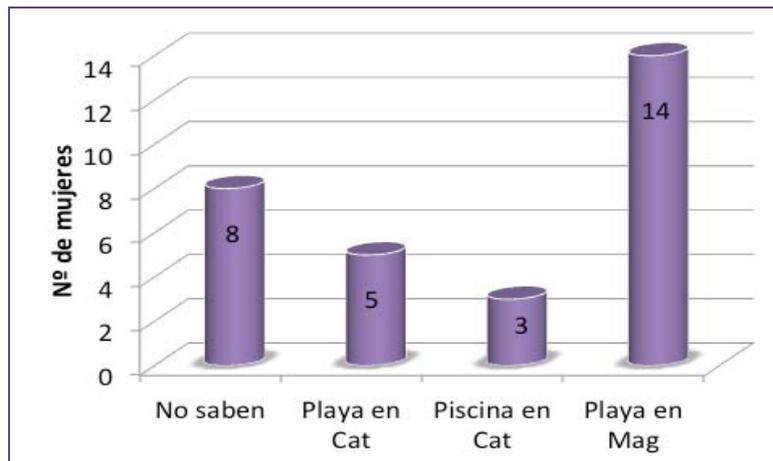
Otras tienen miedo al mar, no se atreven a tirarse al agua y bañarse. Nadia (ND) dice:

"Yo no sé nadar. Cuando era pequeña lo hacía en el río de mi pueblo. Nadaba muy bien, pero desde que fui a trabajar, me casé y formé mi familia, ya lo he olvidado, ahora me da miedo nadar."

Unas culpan a sus familias, sobretodo a sus padres, por no dejarles ir a la playa cuando eran pequeñas. El padre no aceptaba que su hija se bañase

en el mar delante de la gente, por el control social. Ir a la playa era como salir de las normas sociales. Mouna (DAS):

“No sé nadar. Aquí, no lo he intentado la verdad. En mi país, era vergonzoso ir a la playa. Mi padre no nos dejaba y así crecimos sin saber nadar. Mi familia es un poco conservadora.”



Gráfica 5. Formas de nadar

Cuerpos aquí y mentes allá

Tal y como se ha mencionado en capítulos anteriores, buena parte de las mujeres, practican natación en el Magreb, cuando van de vacaciones, muchas aprovechan y van a la playa (Gráfica 5). La mayoría de ellas, hacen natación con su ropa religiosa, debido a que en el Magreb, existen playas familiares en las que es habitual ver mujeres tapadas bañándose. Así también hay playas exclusivamente para mujeres en algunas ciudades magrebíes. Por estas circunstancias, las mujeres magrebíes se animan más a hacerlo en sus países de origen que en las palayas del país de acogida. Fatiha (ND) dice:

“Yo cuando voy a Marruecos, entro a la playa para bañarme con mi vestimenta.”

Naima (DP) también explica:

“Sé nadar pero aquí no lo hago mucho. Sólo en verano voy a la playa en Marruecos y ya está. En Marruecos voy a la playa con mi vestimenta religiosa.”

La mayoría de ellas prefieren las playas del país de origen, porque en las de Cataluña la gente suele llevar ropa bastante descubierta, lo que les molestaría, sobre todo si están en familia. En este sentido, algunas mujeres señalan su deseo de tener una playa de sólo para mujeres pero en su país de origen, lo cual significa que ellas ni piensan en hacer natación en la sociedad de acogida. Atika (DP):

Hay en Housseima o bien Tetuán playas para mujeres. Si tuviéramos en Tmara seguro que voy, ¡ojalá nos lo hagan en Tmara! si harían una playa o una zona en la playa sólo para mujeres, en Tmara, seguro que iría. Es que me gusta, sobre todo en el calor, me gusta mucho. Es algo natural, tiene un poder.

Ahora en Cataluña

Algunas van a bañarse en las playas de Cataluña (Gráfica 5). Unas lo hacen por el día, se ponen ropa un poco discreta y se bañan. A ellas, no les importa cómo va el resto de personas allí en la playa. Bakhta (DP) señala:

“Cada verano voy al Prat, hay una playa muy bonita allí. Me pongo un bañador con un short y una camiseta que tape mis encantos, y me baño.”

A estas mujeres tampoco les importan las miradas de la gente. Ellas van a las playas y a la hora que les apetece. Estas mujeres tienen una indumentaria especial que se han cosido ellas mismas, no es un *burkini*, pero la consideran como vestimenta apropiada a las normas religiosas y a la natación. Escogen la tela y la forma que les gusta a ellas y que les conviene. Amina (DP) comenta:

“Tengo una ropa que me hice para ir a nadar. Es de tela de jeans, que no se pega sobre la piel al mojarla: una camiseta larga hasta las rodillas y un pantalón ancho. Hay también ropa de nadar para las musulmanas, dicen que es buena, pero a mí no me gusta, no la he probado pero al verla, no me ha gustado, no sé decirte por qué, a lo mejor porque quería coser uno para mi, quería algo mío. La mía es más discreta. Cuando entro a la playa, se vuelve más dura y gruesa. A mí, me gusta mucho, me siento bien y cómoda en ella, todos me dicen: <pero pesa mucho al salir del agua!> y yo les contesto de que es diferente, que yo disfruto más con este traje, porque me quedo mojada durante más rato después de salir a la playa, y también no marca mi cuerpo, se queda ancho. Y luego cambio y pongo mi hijab [vestimenta religiosa].”

En cambio, buena parte de las ellas, escogen el tiempo adecuado para poder bañarse, evitando mirar a personas con ropa poco discreta y también evitan estar miradas. Ni miradas ni miradoras. La mayoría de ellas, entran a bañarse con su ropa religiosa. Van o bien a la madrugada o por la noche. Tal y como explica Naima (DP):

“En Marruecos voy con mi vestimenta religiosa, aquí voy o muy temprano o muy tarde, cuando no hay mucha gente.”

Houda (ND) también pone en evidencia:

“Aquí, el problema principal para ir a la piscina, es por el hecho de ser musulmana que no puedo desnudarme delante de cualquier persona, si hubiera horas separadas para mujeres sí, pero no puedo. Voy a la playa por las noches o las madrugadas.”

Por otro lado, buena parte de las que van al gimnasio practican natación. Algunas, pese a que no llevan vestimenta religiosa fuera, se ponen una túnica de natación que las tape un poco. Llevan ropa deportiva modesta. Para ellas, como son magrebíes, son diferentes, creen que deben marcar esta diferencia a través del tipo de ropa. Zinab (DG) articula:

“En natación me pongo bañador como todo el mundo, con shorts y el gorro. Mi bañador es un poco diferente de los demás, como soy marroquí no quiero que vean todo mi cuerpo marcado, entonces me pongo un bañador de shorts en vez de poner el otro que tiene forma de bragas y es muy corto. Me siento bien con lo que llevo porque no me gusta que me miren mucho. Estos shorts se venden en el Decatlón.”

En cambio, a las que llevan vestimenta religiosa fuera, no les gusta que se les identifiquen por musulmanas. Ellas intentan adaptar la ropa religiosa con la de natación. Buscan trucos y formas de respetar las normas religiosas en relación con la vestimenta sin llamar la atención de que son musulmanas. Ellas, al contrario, prefieren no marcar la diferencia con las catalanas o españolas. Pasan por occidentales delante del resto del grupo. Tal como el caso de Asmae (DG):

“Sigo nadando en el gimnasio del DIR. Me compré unos bañadores largos del Decatlón, pero son sin mangas, pues qué hago? Me pongo una camiseta de debajo de mangas largas y me pongo arriba el bañador, todo negro que no se ve, y encima mi toalla. Y además que voy en la franja horaria en que no hay ninguno, a las 15h, casi vacío del todo. Y entro y ya está. Dentro del gimnasio, no

llamo la atención, no parezco musulmana, porque yo hablo catalán mejor que el castellano.”

Cabe destacar que a muchas mujeres les gustaría practicar natación, y saben hacerlo, sin embargo, en la sociedad de acogida, no encuentran el entorno favorecido para que lo hagan y, a veces, ni las facilidades. Las entrevistadas hablan sólo del tipo de grupo más que la vestimenta, no tratan el tema de la posibilidad o no de llevar *burkini*, por ejemplo, en una piscina mixta, si es aceptable o no. Ellas prefieren estar en piscinas femeninas, sólo con mujeres, para sentirse más cómodas. Fatma (DAS) dice:

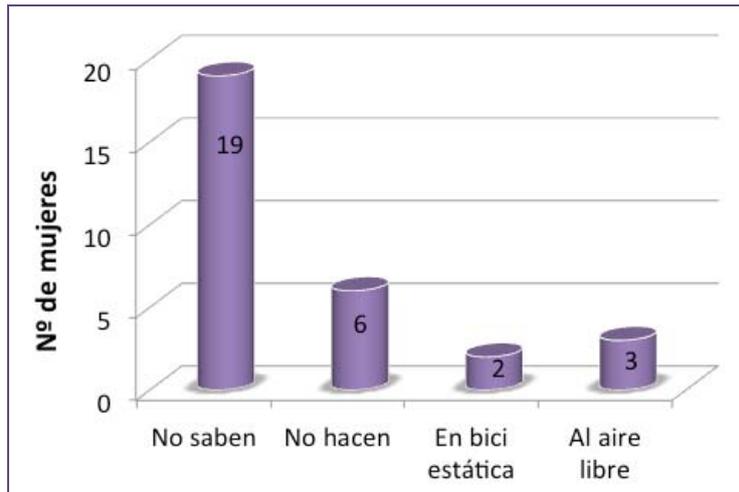
“Si hicieran una piscina sólo para mujeres, iría. No queremos una piscina sólo para mujeres, nos gustaría sólo que constaten unas sesiones exclusivas para mujeres dentro de la piscina mixta. Pedimos sólo horas. Porque hacer una piscina para mujeres les requiere muchas cosas: tiempo y dinero.”

b) Ir en bicicleta: una práctica poco habitual y por aprender

Dice Haifa Al-Mansour, directora de la película “La bicicleta verde” *“La bicicleta representa la tensión entre modernidad y tradición. La bicicleta no es sólo un simple objeto, sino representa la libertad de movimientos.”* Lo que puede ser también en el caso de la mujer que proviene de la sociedad magrebí.

Al contrario a la natación, buena parte de las mujeres entrevistadas no saben ir en bici (Gráfica 6). Algunas lo aprendieron de pequeñas, pero ya se olvidaron de hacerlo y ahora les da miedo, mientras otras nunca montaron en bici. Casi en todas las sociedades magrebíes, la mujer no puede montar en bici, no es apropiado con el hecho de ser mujer. La ley social no lo permite. Muy pocas las que lo hacen y siempre reciben críticas e incluso violaciones físicas o psíquicas por el público. Excepto en muy pocas ciudades como Marrakech en Marruecos, que es habitual ver a mujeres montando en bici. Naima (DP) comenta:

“En Marruecos, muy pocas chicas van en bicicleta, excepto en Marrakech que es conocido que allí muchas mujeres van en bici.”



Gráfica 6. Sobre la práctica de ir en bicicleta

De hecho, había mujeres entrevistadas que son de Marrakech. Sin embargo, aquí no van en bici, aunque en Marruecos lo hacían. Unas dicen que no les vino la idea de hacerlo. Tal como Kelthoum (ND) indica:

“A mí, me encanta ir en bici. Iba en bici en Marruecos con las manos sueltas [risa]. Marrakech es muy conocida con las bicicletas. Aquí nunca me he montado en ella. En Marruecos la he utilizado muchos años y me saque el carnet de moto, pero cuando llegué aquí nunca pensé en ir en bici.”

En cambio otras, explican que por la mirada de la comunidad magrebí que vive a su alrededor. Algunas se sorprenden al llegar a Cataluña, no se sienten libres como en sus sociedades de origen, se encuentran con un control social que las agobia, mentalidades magrebíes más cerradas. Se ve que ellas, se sienten en un sitio pequeño rodeadas de habladurías, críticas y obligaciones sociales. Por lo tanto, no pueden hacer todo lo que quieren o lo que hacían en sus países de origen, y mucho menos ir en bici. Mimouna (DAS) explica:

“Sé también ir en bici. Lo aprendí en Marruecos. No lo hago aquí porque...[risa] no lo sé, es algo que... yo cuando llegué aquí me di cuenta de que los y las marroquíes que viven aquí no son como los que hay en Marruecos. Aquí, tienen unas ideas muy cerradas en comparación con la gente que vive en Marruecos, quizás porque la mayoría de las personas que están aquí son de pueblos muy pequeños y de zonas rurales. En Marruecos las mujeres van en bici y en moto, es algo muy normal, pero aquí hagas lo que hagas es extraño, si vas en bici se ríen de ti seguro!”

Mbarka (DAS) también destaca:

“Sé ir en bici, aquí nunca lo hice pero en Marruecos sí. Me parece que la mente de la comunidad magrebí aquí es más cerrada.”

Igualmente, hay quien sabe ir en bicicleta, pero no le gusta hacerlo. Tal como Asmae (DG): *“sé hacerlo pero no me gusta.”*

Ciertas mujeres aprendieron ir en bici al llegar a Cataluña. Algunas de ellas, son jóvenes que crecieron en la sociedad catalana. Igualmente, ellas siguen haciéndolo, no les importa lo que dice su comunidad compatriota. Algunas montan en bici y pasean dentro de la ciudad y de su barrio. Bouchra (DP) subraya:

“Ahora yo voy mucho en bici, entre media hora y una hora. La bici es de mi hermano, a menudo me la deja.”

En este caso, ellas usan la bici como un medio de transporte y de movilidad. Mientras, otras van a zonas verdes para montar en bici. Es un tipo de sus prácticas deportivas al aire libre. Naima (DP) señala:

“Lo aprendí aquí. No hace mucho, compré bicicleta a mis hijas y la utilizo yo también, ya que ellas son jóvenes. Vamos al río, y lo pasamos súper bien. Mis hijas con patinete y yo con la bici. En todos los fines de semana practico bici. Y en verano cuando acaban del cole a las cinco bajamos al Río Besós.”

Otras explican que aprendieron montar en bici en Cataluña, pero en la bicicleta estática, de gimnasio (Gráfica 6). Ellas nunca probaron ir en bicicleta móviles, en las calles o al aire libre. Layla (DG) dice:

“nunca, mi primera vez era aquí en este gimnasio.”

Aya (DP) también señala:

“sé ir en bici. Tengo una en casa [bicicleta estática]. Me la compré por 250 euros. Pero nunca salí fuera en bici. No sé hacerlo.”

No saben hacerlo

En cambio, la mayoría de las mujeres no saben montar en bici (19 mujeres). Algunas nunca lo probaron, mientras otras lo hacían de pequeñas y creen que han olvidado de hacerlo. Cabe destacar, que estas mujeres no muestran que les interesa hacerlo. Salma (ND) dice: *“no, jamás lo he aprobado.”* Amina (DP) también indica: *“ni bicicleta ni moto, jamás subí en alguna de ellas.”*

La bicicleta, para buena parte de ellas, no es más que un medio de transporte, como el coche o la moto. Por ello, cuando se les pregunta si saben ir en bici o no, confirman que no explicando que en cambio saben conducir un coche. Así que puede ser que estas informantes piensan que montar en bici no es un tipo de deporte, sino un medio de transporte. En el Magreb, hasta hace poco, la bicicleta es vehículo para las personas que no tienen dinero, en las zonas rurales se usan animales como vehículo: caballo o asno, y también la bicicleta, mientras en las zonas urbanas, la bicicleta es un medio de transporte de las personas de baja clase, quienes no disponían de dinero para comprar un coche. Nadia (ND): *"no, no sé ir en bici. Sé conducir coche, tengo el carnet de conducir."* También Aicha (DG) destaca: *"sé ir en coche, pero no sé ir en bici ni en moto."* Zohra (ND) por su parte afirma: *"No, nunca he ido en bicicleta, me da miedo. Yo conduzco coche pero ir en bici o moto jamás iría en ellos porque me daría miedo."*

8.2. Motivaciones para la práctica deportiva o no práctica

Los motivos tanto de práctica como de no práctica se varían de unas mujeres a otras. Puede ser por los motivos clásicos de práctica o no o por algunos motivos que no suelen ser detectados con otros colectivos. Esta variedad debe a las circunstancias de cada mujer magrebí dentro de la sociedad catalana, como responsable de la familia, como inmigrante, como esposa, como musulmana, etc. Mouna (DAS) explica:

"Les he visto muy contentas haciendo deporte. Con diversos objetivos y motivos, hay quien viene porque le gusta el deporte, hay quien lo hace para adelgazar, hay quien viene para cambiar de rutina, relajarse de las tareas domésticas y encontrarse con otras mujeres, para despejarse!. Cada una y su objetivo, pero veo que hay muchas interesadas en deporte."

Sin embargo, la mayoría de las mujeres, para no decir todas, les gusta o les gustaría practicar deporte. Las que pueden, lo practican, otras no disponen de todas las comodidades pero lo hacen buscando modos que las conviene, y otras no pueden y no hacen. Chaimae (DP) afirma:

"Tenemos que estar seguras de que hay muchas mujeres musulmanas que quieren hacer deporte, sólo que no encuentran las facilidades. Hay alguna que no tiene dinero, hay quien tiene

hijos y el marido trabaja, pero a lo mejor cuando él vuelva del trabajo, él se queda con los niños y la mujer sale, y hay muchas mujeres que quieren pero no pueden ir a un gimnasio mixto ni pagar el gimnasio femenino porque es muy caro.”

Cuando se habla de motivos se cruzan muchos elementos para analizarlos. Algunos están relacionados con el perfil: clase social, nivel de estudios, zona de origen, tiempo que lleva aquí, estado civil, etc., y otros con el entorno donde viven, la sociedad de acogida y sus iniciativas o no para la práctica deportiva de las inmigrantes. Así que resulta a veces difícil agrupar los motivos de las mujeres en la práctica o no de deporte bajo el mismo concepto. Asmae (DG) dice:

“Supongo que habrá muchísimas razones. Depende de...también cuando hablamos de mujeres de origen magrebí tenemos que indicar de donde vienen estas mujeres, debemos ver qué clase de inmigrantes tenemos: de dónde vienen? Su nivel cultural educativo? Etc. Todo esto tiene que ver con el hecho de hacer o no deporte. Por ejemplo si vengo de una zona O según mi objetivo aquí, si me objetivo es trabajar y ganar dinero y ya. Depende de las personas.”

8.2.1. Motivos de práctica

Los motivos de práctica se diferencian de una mujer a otra, algunas la realizan por algunas finalidades, como para desahogarse o para garantizar un buen aspecto físico, así también otras la realizan motivadas por algunas causas como la creencia religiosa o padecer de algunas enfermedades.

Motivos	%	N ^a
Garantizar buena salud	40%	8
Tener cuerpo fuerte	15%	3
Para desahogarse	75%	15
Garantizar buen aspecto físico	40%	8
Les gusta hacer deporte	60%	12
Creencias religiosas	15%	3

Tabla 8. Motivos de práctica

Cabe destacar al principio que una de las circunstancias que facilita a la MMM la práctica deportiva es la disponibilidad de recursos económicos y también de tiempo.

a) Circunstancias facilitadoras

Al contrario de algunas mujeres que con el trabajo no encuentran tiempo libre, parece que otras necesitan trabajar para hacer deporte. Son las que van a un gimnasio. Explican que tener trabajo les siente estables y tranquilas para poder invertir el tiempo libre en cosas que les gusta tal como el deporte. En cambio, si está en paro, la mujer se preocupa más con buscar trabajo y ahorrar lo que tiene de dinero dejando el deporte y otras cosas que le gustan a parte. Asmae (DG) subraya:

“Como no tenía dinero ni trabajo, ya no lo hice. Pero justo el primer mes en el cual empecé a trabajar, me apunté [risa]. Porque si no tienes trabajo, no puedes hacerlo. ...bueno, se puede hacer deporte aunque no tengas trabajo, pero allí se ven otras prioridades y la persona se siente muy preocupada por buscar trabajo o por decidir quedarse o volver a su país, entonces, no le queda tiempo ni ganas para pensarlo [pensar a hacer deporte]. Cuando tienes problemas a este nivel priorizas resolverlos y luego pensar en otras cosas como el deporte.”

A veces el trabajo es una limitación para la participación en deporte, sobre todo en el caso de las mujeres que trabajan más de 8 horas al día o de las que trabajan dentro y fuera de casa. Algunas veces, la mujer no alcanza ni acabar las tareas domésticas que se consideran de su responsabilidad. Así que estar sin trabajo, a veces, facilita la práctica deportiva por disponer de más tiempo libre. Nadia (ND) dice:

“hacía deporte porque no tenía trabajo y tenía más tiempo libre.”

Es decir, al contrario de otras, algunas después de dejar de trabajar, notan que tienen mucho tiempo libre y a veces se agobian por no hacer nada y optan por la práctica deportiva. Aicha (DG) comenta:

“La idea la tuve cuando no tenía trabajo, tenía mucho tiempo libre, entonces he decidido apuntarme en un gimnasio. [...] Ahora que no trabajo de jornada completa, voy todos los días incluso los domingos.”

Así que algunas practican deporte porque tienen tiempo y prefieren pasarlo haciendo deporte. La práctica deportiva para ellas, es una actividad para pasar el tiempo libre, ellas prefieren estar haciendo deporte que estar en

casa con las tareas domésticas o mirando la televisión. Para ellas es divertirse y cuidarse. Naima (DP) explica:

"... yo siempre estoy en casa limpiando y haciendo las tareas domésticas, y no me sentí bien [sicológicamente], lo comenté a mi médico y me dijo: <Anda y vas a ver qué cambio tendrás>, y de verdad, me ha ido muy bien."

b) Por distintas razones estéticas: mantener la línea o tener un cuerpo más fuerte

Buena parte de las mujeres, que practican deporte, comenta que lo hace para lograr una buena salud y garantizar un buen aspecto físico (Tabla 9).

Layla (DG) comenta: "*Yo hago deporte para mantenerme en buena forma.*"

Agrega Aicha (DG): "*me he apuntado, porque noté que estoy un poco rellenita.*"

Las mujeres, al llegar a Occidente, empiezan a controlarse mucho más que en sus países de origen. Empiezan a pensar en tener una buena forma y mantenerse en línea. La mayoría de ellas cogen más peso al llegar a Occidente. Puede ser por el hecho de tener menos trabajo (menos tareas domésticas, tener máquinas en casa, dejar de trabajar y dedicarse a los y las niñas), pero también puede ser por la buena calidad de consumo, aunque sin generalizar. Chaimae (DP) dice:

"Me veía en un espejo o algo y me asustaba de mi misma y decidí adelgazar. Fui a Marruecos después de 5 años, y todo el mundo se sorprendió de cómo me he engordado, y me lo dijo también mi hermana que vive aquí."

Al mismo tiempo, cabe destacar que muchas mujeres, al llegar a Cataluña, les cuesta salir, hacer amistades, conocer a gente y pasear por la ciudad y se quedan más tiempo en casa, con menos tareas domésticas y vuelven a ser pasivas, mirando la tele durante horas y esperando al marido y a los niños o niñas cuando vuelvan de trabajo y del colegio. Este sedentarismo también lleva a que las mujeres cogen más peso. Como el caso de Wafae (ND) entre muchas:

"No hice nada. Cuando llegué aquí era para mí otro mundo, no conocía a nadie, mi marido trabajaba durante más de una semana fuera. Así que durante mucho tiempo, no me atrevía a salir. Me daba mucho miedo contactarme con el mundo exterior. No sabía ni

hablar el idioma. Sólo después de dos años empecé a ir a una escuela para aprender el idioma.”

La mayoría de las mujeres que practican deporte de una manera particular, además de otras que lo hacen en una institución, se animan mucho más a hacer deporte cuando notan que se están cogiendo más peso. Hala (DP) se expresa:

“Ahora sí que estoy haciendo deporte en casa, sobre todo después de ver que tengo un poco de barriga.”

Algunas porque, después de embarazarse, notaron un cambio a nivel de sus panzas que les preocupaba. Como el caso de Layla (DG):

“Mi cuerpo está mal formado [riendo], porque he dado a luz con cesarí y me ha deformado la parte de la barriga y sobre todo porque eran gemelas.”

Hala (DP) también explica:

“Desde que tuve a mi segunda hija, me han dicho que me entró aire al vientre.”

Igualmente, unas acentúan que están alcanzando su objetivo de tener buen aspecto físico. Como el caso de Fatma (DAS):

“El deporte ayuda a bajar el peso. Te pongo un ejemplo con mi caso, mi objetivo al entrar al gimnasio era para bajar el peso, pues yo sentí que lo estoy logrando.”

Lo mismo afirma, entre otras, Rabiaa (DAS):

“Empezamos a hacer ejercicio y me gustó mucho y me di cuenta que adelgazaba. Me adelgacé 10 kilos, tenía ganas de adelgazar, me lo propuse y lo conseguí, si me hubiera quedado en casa no haría nada. Tengo que reconocer que tenía mucha voluntad.”

Mientras otras explican que, a pesar del esfuerzo que hacen y de la regularidad en la práctica, no notan ningún cambio a nivel físico. Hala (DP) dice:

“A pesar de eso no he bajado mucho de peso. Sé que tengo una buena forma, pero la barriga me molesta.”

Otras, de tanto practicar deporte, poseen bastante conocimiento sobre qué tipos de deportes son adecuados para adelgazarse y qué tipos no. Zinab (DG) apunta:

“llevo mucho tiempo yendo al gimnasio, pero he notado que lo que ayuda más a perder peso es correr. Yo he perdido más peso cuando empecé a correr. Fui a Marruecos y me engordé 7 kilos más, pero con la carrera que hago en el río pude recuperar mi peso en poco tiempo.”

Además de las que quieren tener un cuerpo delgado, algunas prefieren tenerlo más fuerte, con músculos sólidos no sueltos [sólido]. Por ello, las que van al gimnasio usan las máquinas y el material que les ayuda a lograr su objetivo. Mientras las que lo hacen en casa o al aire libre se limitan haciendo estiramientos y ejercicios que creen que les van a ayudar en su objetivo (3 mujeres). Amina (DP) comenta:

“El deporte para mí, es un instrumento para tener fuerza y voluntad, para tener coraje. Una fuerza del cuerpo que se transmite también a la mente.”

Zinab (DG) también subraya:

“[...] hago deporte para estar bien y endurecer mi cuerpo.”

c) Por creencias religiosas

Las mujeres comentan que el cuerpo es una *amana* (fianza o donación) que Alá ha confiado a la facultad de sus seguidores y también el islam exige ser fieles a esa confianza. Desde allí, el cuerpo es una *amana* de Alá que se tienen que devolver a su propietario tal como se lo había otorgado. Samira (DP) destaca:

“*Alhamdulillah* [Gracias a Alá]. Veo que muchas mujeres o jóvenes que padecen de enfermedades o de otras cosas, y doy las gracias a Dios por como soy. Una cosa que pienso últimamente es que el físico, como he leído en varios libros, es algo que Dios te lo ha dado. Entonces debes conservarlo como te lo dio, naciste guapa y cuando mueras también debes morir guapa, siempre uno debe cuidarse. El cuerpo es una *amana* de Alá que tenemos que cuidarla, nacemos con una piel súper que hay que mantenerla y protegerla.”

En este sentido hay que cuidar al cuerpo bien y procurar devolverlo tal como estaba. Es una idea de algunas mujeres. Ellas ven tanto la necesidad como la obligación religiosa de practicar deporte, para cuidarse y obedecer a Alá en tener un buen cuerpo saludable (Tabla 9). Zohra (ND) también dice:

"*Alhamdulillah*, [...] cuando me duele alguna parte del cuerpo siempre pienso que soy yo la que no me cuido bien. El cuerpo es una *amana* [fianza o donación] de Alá que tenemos que cuidarlo bien."

En este sentido, ellas creen que el islam anima u obliga a sus seguidores hacer deporte para garantizar una vida saludable. Sin embargo, algunas citan que no se trata del deporte profesional, sino de tener hábitos deportivos. es decir que el islam llama a sus fieles a practicar deporte pero no considerarlo como una profesión que garantice la estabilidad económica sino para alcanzar el bienestar corporal. Houda (ND):

"En mi opinión el deporte es muy importante para el cuerpo. Nosotros como musulmanes, la base de nuestra religión es el deporte, si nos ponemos a buscar en la religión, encontraremos que el deporte es esencial en nuestra religión y no hablo del deporte profesional, el deporte que nuestra religión nos anima a hacer va dirigida a cada persona en particular. Hay muchos ejemplos de la historia islámica que nos acredita que el deporte es muy importante para una persona."

d) Porque le gusta hacer deporte

"Porque me gusta" es la respuesta de algunas mujeres sobre los motivos de su práctica de deporte (Tabla 9). Les gusta porque notan las ventajas tanto psíquicas como físicas que tiene la práctica deportiva, les gusta porque están alcanzando adelgazarse o sentirse bien, les gusta porque disfrutan a la hora de hacerlo o les gusta porque es así. Bouchra (DP) apunta: *yo hago deporte porque me gusta!* También Mouna (DAS) explica:

"...porque me gusta hacer deporte y porque veo en ello muchas cosas buenas, desde el punto de vista de la salud, estarías en equilibrio, estarías bien de moral, empiezas a pensar bien y sirve para muchas cosas."

El deporte ya es una actividades de prioridad que está siempre en la agenda diaria o semanal de unas mujeres. Ellas no pueden estar sin hacer deporte, sentirían que les falta algo. Se ve que el deporte ya forma parte de necesidades físicas de algunas mujeres. Al mismo tiempo, ellas se han acostumbrado a hacerlo desde que estaban en sus países de origen. Zinab (DG) dice:

"Yo estoy acostumbrada a hacer deporte Lo hago porque me gusta. Si no voy un día, algo me falta [risa]. En serio te lo digo, a

mí, me encanta. Te digo lo que siento por el deporte. Creo que si buscas a otras mujeres no encontraras a ninguna como yo que le guste tanto el deporte.”

Algunas mujeres comentan que como son delgadas todo el mundo se sorprende por verlas practicando deporte. Sin embargo ellas lo hacen porque les siente bien y porque les gusta. Explican que no hace falta ser rellenita para hacer deporte, ya que tiene muchas ventajas además de perder peso. Mimouna (DAS) indica:

“Cuando empecé con ellas todas las mujeres que me conocen aquí, me dijeron por qué lo iba a hacer, si soy delgada. Me preguntaron si quisiera perder más [peso] y soy delgada. Pero a mí, el deporte me gusta, me siento poco pesada, me siento ligera, animada, hasta la sangre circula bien. Pues yo me apunté porque me gusta el deporte.”

e) Para desahogarse

Muchas mujeres practican deporte para sentirse bien y desconectar de las cargas y responsabilidades familiares (Tabla 9), de los problemas del trabajo, de papeles o de casa. Hacer deporte es un espacio y tiempo de relajación para muchas, asimismo un sitio de encuentro para algunas en el caso de las que lo practican en una entidad. Zinab (DG) explica:

“Te olvidas de todo! Me sentía muy bien; relajada y más tranquila.”

O Fatima (DAS):

“era algo como para desahogarme un poco, estaba como muy agobiada y me apunté.”

8.2.2. Motivos de no práctica

Los motivos de no práctica también se varían de una mujer a otra, algunas no pueden realizar deporte por falta de facilidades por parte de algunos agentes sociales (como se explicará con más detalle en el capítulo 9), mientras otras no pueden realizar actividades deportivas por diversas razones personales (Tabla 9).

Motivos	%	N ^a
Falta de espacios femeninos	66,90%	20
Creencia de no aceptación de ropa religiosa	16,90%	5
Falta de recursos económicos	20%	6
Falta de tiempo y responsabilidades familiares	16,90%	5
Por temas de salud	10%	3
Sentir vergüenza	6,90%	2
Por pereza	3%	1

Tabla 9. Motivos de no práctica

a) La falta de espacios femeninos²⁴

A pesar de no ser el motivo principal de la no práctica, ni el único, la mayoría de MMM hacen referencia a esta cuestión al argumentar por qué no hacen deporte. Rabiaa (DAS) explica:

“Si hubiese uno sólo para mujeres, me apuntaría yo la primera sin duda!”

Buena parte de las mujeres señala que el principal motivo de no acceder a un gimnasio es la falta de sitios femeninos. Chaimae (DP) pone de manifiesto:

“No voy a un gimnasio mixto, aunque sea barato. Aunque me acepten con pañuelo, no me sentiría a gusto.”

b) La falta de recurso económicos

La mayoría de las mujeres entrevistadas pertenecen a la clase media o baja, ellas representan el 66, 90% del total (Tabla 9). Muchas de ellas se ven afectadas por la crisis económica actual en España, unas están en paro, otras trabajan por horas mientras otras son amas de casa y dependen del marido o del padre que tampoco puede cubrir todas las necesidades de la mujer. La situación precaria las lleva a buscar nuevos modos para practicar deporte: algunas optan por hacerlo en casa mientras otras van al aire libre o aprovechan los programas gratuitos o casi gratuitos de las diferentes entidades. En general, los gimnasios femeninos suelen ser más caros que los mixtos. Esto dificulta más la práctica deportiva de las mujeres en el

²⁴ Se profundizará más en este punto en el capítulo posterior

sector deportivo convencional. Debido a que la mayoría no pueden pagar la cuota mensualmente, Chaimae (DP) comenta:

“Cuando pregunté en un gimnasio femenino, lo encontré muy caro a 40€, quería ir a uno mixto pero no pude, porque seguro me sentiría incomoda. Así que tampoco el dinero sobra con los niños y los gastos de casa.”

Samira (DP) también explica:

“He escuchado que en Santa Coloma hay un gimnasio donde sólo entran mujeres, pero que el precio es muy alto. Es decir, el que tiene un precio económico es mixto y no puedo ir.”

Algunas mujeres estaban interesadas en ir a un gimnasio, sin que les interesase el tipo de gimnasio, han preguntado pero es caro para ellas.

Wafae (ND) dice:

“No pude por problemas económicos. No hace mucho que lo he pensado, sin embargo, encontré la matrícula un poco más cara. Si sólo era un poco más económica, te aseguro que entraría, pero con los gastos del colegio para mis hijos y las actuales circunstancias, no puedo. La verdad que me gustaría matricularme en un gimnasio. Son 55€ para la matrícula al principio y luego pagas 28€ mensuales, yo no puedo pagar los 80€ al principio. Es que la nómina de mi marido va muy justa con las necesidades de la familia. Aunque pienso que lo difícil es sólo al principio, pero luego sí, los 28€ mensuales no vas a sentirlo mucho. Pienso si no hubieran los 55€ de la matrícula, lo haría.”

La falta de recursos económicos no dificulta solamente entrar en un gimnasio femenino, sino también, en el caso de las que van a un gimnasio mixto, disfrutar de algunas actividades, como la natación, que requieren más dinero, a estas, les da igual estar en un grupo mixto, sin embargo no pueden ir a la piscina por no tener medios económicos suficientes. Aicha (DG) explica:

“Quiero aprender a nadar aquí en alguna piscina pero no tengo el dinero suficiente como para apuntarme.”

Asimismo, en ciertos casos, ni pueden comprar máquinas para practicar deporte en casa, como la cinta de carrera o material que necesita la mujer para hacer deporte en casa. Bakhta (DP) destaca:

“Me gusta montar en bici pero en casa, en la máquina. He intentado ir y comprar una pero son caras valen 300 euros y a veces uno no se lo puede permitir.”

La ropa deportiva también resulta un gasto más en el caso de unas mujeres, Wafae (ND) dice:

“Tengo un chándal pero no es para salir a hacer deporte. Éste es otro motivo que me frena para ir a inscribirme, necesitaría bambas, chándales, camisetas, etc. Es más gasto. Sobre todo, como soy rellenita, es difícil encontrar talla para mí y si encuentro es muy cara.”

Ciertas mujeres ni siquiera poseen de una cuenta bancaria, lo que les dificulta el acceso a un gimnasio. No es el motivo principal de muchas mujeres, sin embargo en algunos casos sí que lo es. Estas mujeres siguen dependiendo de sus familias y no ven la necesidad de tener una cuenta bancaria, ya que sus familias se encargan de todos sus gastos. Tal como el caso de Bouchra (DP):

“Me gusta ir al gimnasio como mi hermano mayor, nos llevamos dos años. Me dijo que había una oferta, fui a preguntar, pero me dijeron que tenía que pagar 4 meses anticipados o traer número de cuenta y como yo no trabajo, no tenía número de cuenta, les tenía que decir de donde traía ese dinero, entonces lo dejé.”

También existe la idea de que el deporte no es compatible con la situación del o de la inmigrante. En sentido de que la mayoría de inmigrantes, para no decir todos y todas, pertenecen a la clase social baja, siempre tienen problemas económicos, están en una situación precaria que no les permitiría acceder a un gimnasio. Se entiende como contradictorio ver a una persona inmigrante haciendo deporte en un gimnasio, ya que requiere gastos mensuales que son difíciles de cubrir. Hanae (ND) comenta:

“Aunque trabajase, no haría deporte, no iría al gimnasio. Porque ponerme a hacer deporte es algo de lujo, es dinero. Y también hay que estar tranquila [se refiere a su situación: la niña y el problema de regularidad de papeles] para hacer deporte.”

Sobre todo ahora con la crisis, que afectó a todo el mundo, inmigrantes o no. La gente opta por hacer deporte al aire libre o en casa que ir a un gimnasio y comprometerse a pagar una cuota mensual. Porque aparecen otras prioridades para invertir el dinero que hacer deporte, como ahorrarlo

para prevenir dificultades económicas, ayudar a la familia, etc.. En este caso, muchas veces, el deporte desaparece de la lista de necesidades. Añade en sus comentarios Mounira (ND):

“Pero las que vivimos aquí [inmigrantes] con esta crisis nadie piensa en hacer deporte [risa]... las mujeres que conozco dicen que 40 euros es mucho para ellas, para ir al gimnasio femenino de Santa Coloma. Anisa, mi amiga, fue a preguntar y le dijeron que son 40€.”

Asimismo, algunas de las mujeres que no van al gimnasio por falta de medios económicos, también culpan al gobierno de que no piensa en dar ayudas para las personas que no pueden pero necesitan y quieren practicar deporte. Salma (ND) manifiesta:

“La falta de los medios. Me refiero a los medios económicos, primero no hay ayudas de la parte del gobierno. Si la mujer es ama de casa y su marido trabaja y tienen hijos, pues no tiene ninguna ayuda para ... Por ejemplo, en mi caso mi marido trabaja, tengo que estar con las tres niñas, no tengo los medios económicos para llevar a mi hija a una guardería. La verdad que jamás diría no si hay alguna ayuda. Ahora yo peso 100 kg, me gustaría bajarlos al menos a los 70 kg. Pero, no puedo. La situación de la mujer musulmana en Cataluña, no le facilita hacer otras actividades. Me entiendes?”

c) Por falta de tiempo, por sus responsabilidades familiares y/o por pereza

La falta de tiempo, por trabajo, tareas domésticas, cuidado de hijos e hijas, etc., es otro motivo que plantean las mujeres que no practican deporte (Tabla 9). Algunas hacían deporte cuando no tenían trabajo. Sin duda lo hacían de una manera que no les cuesta mucho dinero. Sin embargo, después de encontrar trabajo, ellas dejaron de hacer deporte, porque ya no tienen mucho tiempo libre. Nadia (ND) indica:

“Es porque no teníamos trabajo y teníamos más tiempo. Luego no hice nada a parte del programa. porque no tenía tiempo.”

Cumplir con las tareas domésticas y tenerlas en prioridad, puede dificultar la práctica femenina en deporte. Ellas ya no piensan en dar tiempo al deporte y afirman que no tienen tiempo suficiente para hacerlo. Estas mujeres explican que están todo el día ocupadas con sus hijos e hijas y por preparar la comida a los miembros de la familia. Intentan ver las

necesidades del resto de la familia sin pensar en las suyas. Fatiha (ND) explica:

“A veces pienso: voy a matricularme pero ... a ver lo que hago ahora es llevar a mis hijos al cole, preparar la comida, el tiempo no te permite hacer deporte, siempre estas ocupada con tus hijos o con la casa. Siempre estoy muy cargada con las tareas de casa.”

Atika (DP) también manifiesta:

“La cocina nos entretiene todo el día: toda la mañana y luego toda la tarde, no sé por qué no es como las mujeres de aquí que hacen comidas tan rápidas? Su comida es más fácil que la nuestra. nosotras cocinamos cosas más difíciles, más complicadas que nos llevan muchísimo tiempo. Además de que la mujer aquí tiene una gran responsabilidad, no es como en Marruecos. Ella es la responsable en casa: lleva a los hijos al colegio, hace la compra, cocina, etc. Esto no le deja pensar en hacer deporte, porque el marido también trabaja.”

Del mismo modo, unas enuncian que si facilitarían el servicio de guardería en el sitio de práctica deportiva, o si encontrarán alguien con quien pueden dejar a sus hijos o hijas, estarían dispuestas a practicar deporte. Salma (ND) explica:

“La verdad que no diría “no”, si pudiera escapar de ella para hacer AF, pero no tengo donde dejarla. Ojala, encuentra un sitio con servicio de guardería para hacer deporte. Mi sobrina ahora va a estudiar castellano y tienen un servicio de guardería. Y se va regularmente. Nos gustaría hacerlo y desde mañana por la mañana, si el gobierno te ayuda para cuidar a la niña, te facilita las cosas, te aconseja de hacer cierto tipo de actividades deportivas y te vas a bajar el peso, etc.”

En la misma línea, otras explican que harían deporte, después de que crezcan sus hijos o hijas. Fatiha (ND) pone de manifiesto:

“Ojala cuando crezcan [sus hijos] un poco, pueda ir, pero ahora es imposible. Si me encantaría pero no tengo tiempo. Yo no hago deporte por el tiempo, porque no llego.”

En otros casos, el hecho de trabajar dificulta más la práctica deportiva dentro de un gimnasio o un programa de actividades deportivas. Por ellos, ellas prefieren salir a correr o caminar que inscribirse a un gimnasio, pagar y no ir por no tener tiempo, como el caso de Bakhta (DP):

“Yo prefiero salir a la calle a correr, yo no voy a pagar 40 euros para ir a un gimnasio, y luego por temas de tiempo y trabajo no puedes ir todos los días. Pero cuando corro sólo un o dos días a la semana me siento muy bien. Aunque salgo temprano para hacerlo en vez de quedarme a descansar después de una semana de trabajo, me siento muy bien al volver a casa. Me ducho y me quedo a descansar y con mucho ánimo y no vuelvo a dormir.”

Algunas hacen comparación con el país de origen explicando que tenían las mismas tareas pero disponían de más tiempo libre. En cambio en Cataluña siempre van ocupadas en casa o fuera de casa. Ya que la no disposición de tiempo implica la poca participación en deporte. Wafae (ND) comenta:

“No ves que aquí nos han contagiado, estamos más ocupadas que en Marruecos. Allí siempre tenemos tiempo. Hacemos las tareas de casa y llevamos a los y las niñas al colegio, y nos queda más tiempo. Aquí, todo el día corriendo y al final no acabes lo que tenías que hacer, ni te queda tiempo para hacer la siesta.”

En los casos similares, generalmente, se ha entendido de la mujer que no tiene mucha intención a hacer deporte, aunque lo articula. Del mismo modo, algunas de las entrevistadas reconocen que el problema está en que no saben organizar su tiempo más que en no tener tiempo libre. No dejar momentos para la práctica deportiva transmite la no importancia que dan algunas al deporte. Explican estas mujeres que cuando la persona se interese por algo se le daría tiempo, Fatma (DAS) dice:

“No damos importancia al deporte, tampoco damos importancia al tiempo. Quiero decir que no sabemos organizar nuestro tiempo, porque el día que organicemos nuestro tiempo, ir al gimnasio estará entre nuestras prioridades.”

Algunas reconocen que les da pereza hacer deporte (Tabla 9), como el caso de Kelthoum (ND):

“La verdad es que en eso [para salir a hacer deporte al aire libre] soy perezosa. También en casa podría hacerlo si tuviera las ganas, ya que hay internet y tengo DVD con programas de actividad física, pero me cuesta hacer deporte a solas y sobre todo a solas en casa. Es cuestión de acostumbrarse ya sé, pero me cuesta. Uno solo no le entran las ganas de hacer deporte.”

Mientras otras, pese a que hacen esfuerzos físicos, no notan ningún cambio, no pierden peso. Por ello se desesperan y no se animan a hacerlo más. Como es el caso de Wafae (ND):

“En cuanto, a hacer deporte de una manera particular, intento hacerlo, la verdad que lo hacía: caminaba cada día más de media hora. Caminaba mucho, sí que hacía deporte, pero no me ha bajado nada el peso. Nada ni gramos ni kilos! No he disminuido nada [risa], no sé que necesito para este cuerpo [disgustada]”

d) Entre sentir vergüenza y tener miedo de algunos deportes

En el momento de llegada, las mujeres se encuentran entre estar ante el temor a lo desconocido y tener otras prioridades. Ya que -como se ha explicado en apartados anteriores- algunas mujeres, al principio no se atrevieron a salir y a practicar deporte, otras ni pensaron en hacerlo por diversos motivos: miedo del mundo exterior, no tener tiempo por búsqueda de trabajo o tareas domésticas, tener otras prioridades y preocupaciones. Zinab (DG) dice:

“La primera vez que llegué, estuve un tiempo sin hacer deporte y luego volví a hacerlo. Después de conocer a personas y adaptarme con la zona y el nuevo entorno me apunté.”

Asimismo, hacer deporte dentro de un grupo o fuera al aire libre suele ser un atrevimiento para algunas mujeres (Tabla 9). Es superar las supuestas miradas de la gente y sobretodo del colectivo autóctono. Sin embargo, algunas no hacen deporte, porque les da vergüenza hacerlo al aire libre. Wafae (ND) se expresa:

“Pienso que sólo no me atrevo a hacerlo. Porque es normal que al principio tendría vergüenza y luego ya. Nosotras quizás nos da vergüenza porque no estamos en nuestro país, pero si estuviera en mi país no me daría vergüenza hacerlo.”

Ciertos deportes les hacen sentir miedo como la natación o ir en bicicleta, aunque a algunas mujeres les gustaría practicarlos. Esta sensación puede ser por alguna experiencia o no. Amina (DP):

“Ni bicicleta ni moto, jamás subí en alguna de ellas, y me da miedo. A lo mejor, por un accidente que tuvo mi hermano, cuando éramos pequeños, y lo tengo muy presente. A lo mejor por aquello.”

Sin embargo, muchas de ellas no impiden a sus hijos o hijas practicarlos. Fatiha (ND) dice:

“siempre tengo miedo al mar, siempre tengo que estar en la orilla del mar. Ahora enseñó a mis hijos a nadar. Mi marido sí que sabe, pero a mí, me da miedo.”

Mientras pocas sí que no les dejan hacerlo, porque les da miedo que se dañen. Fahima (ND) explica:

“me da miedo montar en bici, mi hijo me tiene loca diciéndome que quiere una bicicleta pero me da miedo, por los golpes que uno se puede dar, por los coches, si fuese un sitio donde hay bosque se la compraría pero aquí hay muchos coches y tengo miedo.”

Capítulo 9. El papel de los agentes sociales

Esta parte del trabajo recoge todos aquellos agentes sociales que han ido apareciendo durante el análisis de datos. Tal y como se mencionó en la parte teórico, tanto las actitudes como los hábitos deportivos puede ser influidos por algunos agentes. A continuación se presentarán los principales agentes pronunciados por las mujeres, así también se explicará su influencia en las actitudes y los hábitos deportivos de la MMM.

9.1. Instituciones: gimnasios, entidades y ayuntamientos

9.1.1. Personas facilitadoras

a) Personal técnico sensibilizado

La monitora puede jugar un papel muy importante en la captación de las mujeres. Todas las mujeres, que hacen o hacían deporte, expresan su satisfacción con el trabajo del o de la entrenadora. Fatima (DAS): *ella se integraba mucho con las mujeres, siempre preguntaba, daba bien las clases.*

El grupo de participantes en las asociaciones de inmigrantes magrebíes suele ser muy diverso, aunque de mayoría magrebí. Las mujeres explican que al principio se notaba una dificultad de comunicación e integración dentro del grupo por parte de las no magrebíes, pero poco a poco se iba desapareciendo. En este caso, la monitora suele ser magrebí pero se defiende en castellano. Asimismo, como las actividades en dichas entidades suelen ser individuales y simples, tampoco requiere mucho nivel de castellano. Mimouna (DAS) dice:

“Al principio ellas encontraron un poco de dificultad, pero la monitora da la clase en castellano, intentamos hablar con ellas. Al principio, había algunas que querían dejar de venir, por el hecho de ver solamente a musulmanas, pero más tarde se dieron cuenta que se han introducido y les gustó el programa, y es algo normal ahora.”

En los programas de entidades de apoyo a inmigrantes, buena parte de las mujeres magrebíes entienden bien las indicaciones de la monitora [no magrebí], a la que escuchan atentamente. Ellas destacan que no hay ningún problema de comunicación entre las mujeres, puesto que la mayoría hablan bien el castellano. Sólo en muy pocos casos se requiso una traducción, ellas mismas se entreyudan para transcribir lo que haga falta. Fatima (DAS) manifiesta: *“no había problema, normalmente todas hablaban el castellano.”* Algunas mujeres explican que por ser buenos programas, ellas sienten que forman parte del grupo y que son participantes tal como otras compañeras. Hala (DP) comenta: *“en el programa de las mujeres, me sentía muy bien y no me influía el hecho de ser musulmana en la práctica deportiva.”*

A buena parte de las mujeres que van al gimnasio o a los programas, les gusta el acogimiento que reciben por parte tanto de las técnicas responsables de los programas, como de los y las entrenadoras y recepcionistas de los gimnasios. Aicha (DG) pone de manifiesto:

“Me sentía bien. Para mí, es muy importante cómo me reciben o cómo se comunica conmigo la persona al principio, y me han tratado muy bien. Me siento muy bien en este gimnasio. [...] Al principio conoces al profesor, se habla de las diferentes enfermedades que puede sufrir una persona, te aconseja que tipo de actividades puedes hacer así también te da recomendaciones alimentarias. [...] Pero el monitor me ayudó mucho y me aconsejó. Le expliqué con toda sinceridad que no sabía usar aquel material y que era todo nuevo para mí.”

Les atienden bien explicándoles el funcionamiento de máquinas en el caso de los gimnasios. Asimismo, en los programas se les indica atentamente las actividades, teniendo en cuenta las posibles dificultades de idiomas. Este tipo de trato ayuda a la mujer a practicar y animar a otras para inscribirse. En este sentido, el o la entrenadora suele ser atenta a la diversidad a la hora de explicar alguna cosa. Zinab (DG) destaca:

“El sitio es bueno, las y los entrenadores son buenos, te explican bien las cosas, te animan y me entendía muy bien con ellos y ellas.”

Respecto a eso, unas sólo han ido a preguntar sobre el gimnasio, las actividades y el horario, para tener información y ver si lo que se ofrece es

de sus capacidades o no. Sin embargo volvieron con buena impresión y muy contentas. Wafae (ND) dice:

“La administración, la verdad que no lo sé, con los que hablé, parecen muy buenas personas. Te explican muy bien lo que tienen, el horario y todo.”

b) Recomendación médica

El o la médico es un agente activo que puede influir en las personas para hacer deporte, sobre todo en el caso de las mujeres musulmanas. Tal como apunta Bakhta (DP):

“Sólo cuando me puse enferma, empecé a hacer deporte. Ahora hago deporte por mi enfermedad [tenía una subida de colesterol], por la salud en general. Mejor dejar a un lado las pastillas, correr es lo único que hace que mi enfermedad sea menos pesada.”

Hakima (DP):

“Ahora yo como me lo ha sacado el médico, empezó a gustarme hacer deporte y me ayuda mucho.”

Muchas mujeres practican deporte porque el médico les recomendó hacer deporte para sentirse mejor, ya que unas tenían problemas de aumento del grado de colesterol, dolores de espalda, diabetes o depresión. Algunas de ellas nunca practicaron deporte ni pensaban en hacerlo, sin embargo notaron la necesidad de hacerlo después de hablar con sus médicos. Naima (DP) pone en manifiesto:

“... yo siempre estoy en casa limpiando y haciendo las tareas domésticas, y no me sentí bien [psicológicamente], lo comenté a mi médico y me dijo: <Anda y vas a ver qué cambio tendrás>, y de verdad, me ha ido muy bien.”

Asmae (DG) también indica:

“Tuve depresiones por el cambio [su llegada a Cataluña], los problemas... todo esto... El médico me dijo que no tengo nada de enfermedad física y me recomendó de ocuparme el tiempo con algunas cosas como el deporte.”

La recomendación médica, a veces, es una vía para hacer más actividades, a muchas se les recomendó practicar natación o sólo caminar, pero ellas aprovechan y se animan a hacer más ejercicios. Layla (DG) dice:

“no era una decisión personal, mi médico [mujer] me recomendó la natación y de bajar un poco el peso. Ella me habló más de la natación para mi espalda [tiene dos discos de la columna vertical que tocan entre sí y le dan dolor], pero yo hago más cosas.”

La palabra del o de la médico para algunas es muy importante y se tiene que cumplir. Le dan mucha confianza. Unas si no fuera por el médico nunca practicarían deporte, ya que puede ser un agente influyente también en la familia de mujeres. Chaimae (DP) comenta:

“Me caí y me rompí por debajo de la espalda. Cuando fui al médico me dijo que tenía un hueso roto y que no podían ni ponerme yeso ni nada y me aconsejaron de bajar el peso para que puedan ponerme el tratamiento.”

Parece que los y las médicos se interesan por la práctica deportiva de sus pacientes magrebíes. Asimismo, se nota que pueden tener un papel muy importante para convencerlas. Las mujeres encuentran en ellos y ellas la persona que les escuche y comprenda. Unos buscan a sus pacientes sitios o maneras que les conviene para hacer deporte. Tal como Kelthoum (ND) explica:

“Mi doctora también que habló del burkini, y me dijo que está muy bien pero que sólo está en un país. [No se acuerda del país] y me lo buscó por internet, pero en ese momento estaba muy caro y valía más de 100 euros.”

9.1.2. Disponibilidad de equipamiento, material y servicio de guardería

La flexibilidad y libertad en escoger el horario que conviene a las mujeres en los gimnasios también es una opción que les gusta a las mujeres, ellas pueden ir a la hora que les va bien, sin estar limitadas a veces, tal como en los programas que suelen organizar las asociaciones. Aicha (DG) dice: “*En el gimnasio tienes derecho a ir a la hora que quieras.*” Otro punto importante para las mujeres es la disponibilidad de material deportivo en los gimnasios. Unas diversas máquinas que ayudan a cumplir con los objetivos físicos de algunas mujeres. Para unas, es totalmente nueva la práctica de deporte con material, ya que solían hacer solamente el aerobico en los gimnasios de sus países de origen o en los programas de deporte en las asociaciones dentro la sociedad de acogida. Zinab (DG) explica:

"Me acostumbré y aunque quería cambiar de gimnasio a uno cerca de casa, pero muchas cosas no me gustaron en éste, veía que no hay algunas actividades que tengo allí en el gimnasio de Fondo como el yoga, el baile, el boxeo, aunque está más cerca de mi casa, no me animé a apuntarme."

Aicha (DG) también indica:

"Para mí el material que encontré aquí era diferente, lo había visto sólo en la tele."

Igualmente, los programas de deporte en la televisión y la disponibilidad de material deportivo en casa: cinta de correr, combas, *bicing*, etc. ayuda a las mujeres hacer deporte en casa, sin pensar en gastos ni en las miradas de la gente por ejemplo. Mounira (ND) dice: "*mi marido compró una máquina para quitar barriga y la usaba.*". Hala (DP) añade: "*Por las mañanas sigo un programa de deporte de 7h30 a 8h30. Intento hacerlo dos veces al día.*"

Por otra parte, las entidades que disponen de servicio de guardería, ayudan más a promover la participación de las mujeres en deporte. Fatima (DAS) explica: "*es una vez a la semana, por las tardes de 17:30-16:00.*"

Algunos programas disponen de servicio de guardería, lo cual facilita la incorporación de más mujeres, sobre todo las amas de casa. Las técnicas del programa se encargan de los y las hijas de las participantes, juegan con ellos y ellas o les integran en el grupo del programa si no molestan y si lo propone la monitora. Las mujeres muchas veces se animan más a moverse y seguir bien a la monitora cuando estén acompañadas por sus hijos e hijas. Fatima (DAS) dice:

"Me gustaba todo y sobre todo que cuidaban a los niños. La verdad que nos ayudaban con los niños, los entretenían jugando."

9.1.3. Ofertas económicas en entidades y gimnasios

Las ofertas de gimnasios y las cuotas mensuales simbólicas, que ponen las asociaciones para sus programas de deporte, promueven la práctica de mujeres magrebíes en deporte. Algunos gimnasios, sobretodo con la crisis, tal como otras instituciones, han notado la disminución de participantes y por ello, han puesto pagas mensuales más reducidos. Asmae (DG) explica:

"Cuando empecé a trabajar, me dije que ya me apunto. Hicieron una oferta muy muy buena, hicieron por ejemplo que pagas 7

meses y te dan un mes gratis y te sale que a cada mes 22 Euros. Pero hay que pagar todo de golpe. Pues dije: mira, está bien!”

En cuanto a los programas de asociaciones, como se ha mencionado anteriormente, algunas lo hacen gratis, mientras otras piden una pequeña paga, que puede ser del alcance de todas las mujeres. Por ello, unas que no podían ir a un gimnasio por dificultades económicas optaron por hacer deporte en estos programas. Mouna (DAS) explica:

“Son 6 euros al mes. Es casi gratis. Por eso, se animaron muchas mujeres a venir, hasta que la entrenadora se vio obligada a hacer grupos: de 9h30 a 10h30 y otro de 10h30 a 11h30.”

También Aicha (DG) destaca:

“No, porque económicamente no estaba capacitada para apuntarme en un gimnasio. Por eso, al principio me apunté en un casal gratuito.”

Algunas mujeres cuentan con el apoyo del servicio de asistencia social del ayuntamiento. Se estudia el caso por parte de las personas responsables (asistentes sociales) y luego también se hace como un control de lo serio o no que es la mujer que solicitó la beca o ayuda para entrar al gimnasio. Como es el caso de Layla (DG):

“Ahora tengo una tarjeta de deporte, me la han hecho en el servicio de asistencia social porque tengo problemas en la espalda, no es algo grave, [...]. La asistente social me hizo la tarjeta de socia en un gimnasio de Raval, es muy grande, en el cual se organizan competiciones. [...] Les expliqué el problema de mi espalda y me enviaron al médico y luego me hicieron la tarjeta de socia en el gimnasio.”

El servicio social del ayuntamiento, además de ayudar a personas con necesidad a practicar deporte, puede intervenir para las entidades para facilitar espacios para la práctica deportiva. En este sentido, se puede decir que algunos ayuntamientos juegan un papel importante para la participación de la mujer magrebí en deporte. Mimouna (DAS) dice:

“Nos dieron una sala en el Centro Cívico, más tarde en el Casal Cívico y ahora hay tres centros cívicos en los que hay dos días en la semana de deporte. Empezamos cinco mujeres y acabaron siendo entre 30 y 40 mujeres por sesión, las mujeres dejan a sus hijos en el colegio y vienen a hacer deporte.”

9.1.4. Sobre las condiciones del islam

a) Sobre los espacios femeninos: "Quiero una piscina sólo para mujeres"

La mayoría de las mujeres que no practican deporte en un gimnasio, desconocen o creen que no hay sitios para mujeres. La falta de espacios femeninos para la práctica deportiva es el principal motivo mencionado por las mujeres que no practican deporte. Salma (ND):

"Aquí no tienes la oportunidad. Está todo mezclado. Está mixto con los hombres. ¿quieres que una mujer que lleva vestimenta religiosa, la quitará y llevará un bañador? Esto no es bueno. esto no me gusta ni a mí ni a cualquier mujer musulmana."

Asimismo, las mujeres que practican deporte por su cuenta, al aire libre o en casa, comentan que prefieren estar en un gimnasio, pero que sea sólo para mujeres. Mounira (ND) dice:

"Después de un año estando en Cataluña, quise apuntarme pero aquí todos los gimnasios están mixtos y no se puede."

Algunas no aceptarían estar en un grupo mixto porque se sentirían incómodas. No pueden moverse tranquilamente ni pueden poner ropa más cómoda. Atika (DP) comenta:

"No hago deporte en un gimnasio, porque vi que todo es mixto. La verdad que no diría no si encuentro algo. No, no diría no. A mí me gusta hacer deporte. Pero no hay separación de sexos aquí, sobre todo que llevo el pañuelo. No me sentiría bien en presencia de hombres."

Las mujeres afirman que hay muchas musulmanas que les gustaría hacer deporte y no hacen porque no encuentran sitios adecuados a sus necesidades. Kelthoum (ND) manifiesta:

"Muchas mujeres les gustaría hacer deporte, si hay grupos femeninos harían deporte, porque quieren hacer deporte."

Estar en un grupo femenino es una demanda de la mayoría de las mujeres musulmanas que tiene bastantes explicaciones y justificaciones. Esta condición que pone la mayoría de las musulmanas, sobre todo las que se ponen la ropa religiosa, puede ser por religión, puede ser por el control social o puede ser por incomodidad personal, aunque en la mayoría de casos, citan a esta condición como una norma religiosa.

Respecto a la piscina, esta condición se refuerza más. Ya que a veces tanto las que llevan vestimenta religiosa como las que no la llevan, mencionan su desacuerdo con la natación dentro de una piscina mixta y su preferencia a una femenina o con sesiones a mujeres. Las mujeres, aunque les gustan mucho algunos deportes, ponen de prioridad el tipo de grupo. La mayoría está entre la exigencia y la preferencia de un tipo de grupo femenino. Samira (DP) dice:

“Esto es aeróbico. Hay mujeres y hombres haciéndolo y ojalá algún día esté yo también haciendo este tipo de deporte.”

Ellas afirman que si tendrían gimnasios femeninos, seguro que harían deporte, aunque tengan responsabilidades familiares u otras, pero sería más fácil encontrar una solución para cumplir con las responsabilidades que con el tipo de gimnasios. Hala (DP) señala:

“... primero porque tengo mi hija pequeña y luego porque las salas que hay aquí son todas mixtas. En realidad este último es el principal motivo, porque mis hijas las puedo dejar con el padre o encontraría una solución: una guardería u otra cosa, pero el problema es que las salas son mixtas.”

Ni con hombres ni vistas por hombres. Las mujeres explican que muchos gimnasios en Cataluña tienen paredes de cristal, lo que las deja visibles por fuera y eso por lo tanto les molesta. Ellas intentan y quieren estar haciendo deporte de una manera invisible. Les molestan las miradas del público, sobre todo, cuando se relaciona con sus cuerpos. Hala (DP) comenta:

“Todo abierto y transparente [risa]. Todos los que pasan por sus alrededores, desde fuera pueden ver lo que haces dentro. Y esto me molestaría. sentiría vergüenza [risa]. Tendría vergüenza! No, no podría hacerlo.”

Salma (ND) también señal:

“Las instalaciones me parecen que son muy buenas. Pero no son discretas o tapadas, hay uno por ejemplo en Santa Coloma sólo pasando por fuera, se ve a la gente bañándose. No son discretos. Ya sabes, Aquí lo normal es que sea así.”

Algunas mujeres lo consideran como falta de interés por sus necesidades por parte de la sociedad de acogida, es un reflejo sobre la limitación de

oportunidades y la falta de transversalidad a la hora de montar un proyecto deportivo. Fatma (DAS) comenta:

“No es el hecho de ser musulmana sino que la sociedad de acogida no te permite hacer deporte. No nos permite pero no es por el hecho de ser musulmana, sino por las escasas facilidades. No sé cómo te lo explico! Mira, por ejemplo, en Marruecos o Argelia o en cualquier país musulmán te vas a encontrar con que hay un gimnasio para mujeres en la ciudad y es algo normal, aquí puedes encontrar sólo uno para mujeres pero no siempre lo vas a localizar y tampoco es lo más común.”

Por ello, algunas quisieran hacer un llamamiento desde el presente trabajo de investigación para las administraciones responsables para tener en cuenta la diversidad de personas y de necesidades existentes en Cataluña, Rabiaa (DAS) comenta:

“Quiero una piscina sólo para mujeres. La verdad que esperemos que lo tengan en cuenta en la sociedad de acogida, y que el sector deportivo nos construye piscinas sólo para mujeres musulmanas, bueno sólo para mujeres.”

Unas explican que la sociedad de acogida tapa la realidad de la presencia de diversos colectivos. Mbarka (DAS) explica:

“No quieren ver a las mujeres musulmanas, y tampoco nos proporcionan sitios adecuados donde podamos hacer deporte y pueden vernos haciéndolo.”

En este sentido, ellas culpan a la sociedad de acogida por la falta de apertura y de entendimiento a dicha diversidad. En la sociedad catalana, es difícil que entiendan las necesidades de las mujeres musulmanas: estar en un grupo femenino o llevar ropa religiosa a la hora de hacer deporte. Muchas mujeres creen que para la gente y la administración occidentales no es habitual separar los grupos para hacer deporte ni ver mujeres tapadas practicando deporte. Samira (DP) dice:

“Creo que tampoco la sociedad de acogida ayuda mucho a la mujer a practicar el deporte. Respecto al tipo de grupo por ejemplo, aquí no se puede entender que nosotras nos da un poco de vergüenza hacer ejercicio delante de un hombre que no conoces, porque puede que te destape parte de tu cuerpo.”

Así que la falta de participación deportiva de la mujer musulmana en Cataluña, también puede ser debida a la falta de facilidades. Ya que en

otros países como Inglaterra o Suecia, las mujeres explican que, existen más oportunidades para que la mujer musulmana haga deporte. Asmae (DG) indica:

“Podemos introducir a la mujer en el mundo de deporte y llamarla a hacerlo, pero intentamos siempre prepararle una cierta infraestructura según sus convicciones culturales que le permite y ayuda a hacer deporte, como en Suecia, por ejemplo. Allí encuentras gimnasios especiales para mujeres u horarios especiales para ellas, yo lo vi en un programa, van mujeres musulmanas y se apuntan, se apunta un montón de mujeres musulmanas, allí ellas viven su día-día de una manera tan diferente que aquí.”

Por otro lado, la mayoría de las mujeres explican que conocen sitios para hacer deporte: gimnasios, polideportivos o clubs, pero señalan que todos son mixtos. Hala (DP) dice:

“He preguntado aquí pero todas son mixtas. Hay una sala muy cerca de casa, también fui a preguntarles si hacen programas para mujeres y me dijeron que no.”

También Fatima (DAS) destaca:

“Sí que hay un gimnasio aquí al lado. Nunca he entrado, pero según me cuentan y lo que me dice mi hermana parece que está bien, pero es mixto.”

Asimismo, unas conocen gimnasios femeninos porque algunas de sus amigas hacen deporte allí, Asmae (DG) dice:

“Tengo una amiga musulmana conversa que va a un gimnasio de sólo mujeres en Sabadell y allí sí que van magrebís, y dicen que hay otro gimnasio de mujeres en Sagrada Familia, pero no sé si es verdad o no.”

Sin embargo, muchas mencionan que son pocos, menos equipados, caros y, a veces, están lejos de donde viven algunas. Chaimae (DP) dice:

“Cuando fui para preguntar en un gimnasio femenino, lo encontré muy caro a 40€.”

Aya (DP) también explica:

“Me parece que en Santa Coloma hay uno sólo para mujeres, creo que es 55 euros al mes.”

Algunas mujeres pidieron a una asociación de inmigrantes de intermediarse entre ellas y el sector de deporte de su ayuntamiento, para que les ofrezcan sesiones de deporte para mujeres en el polideportivo de su barrio. Houda (ND) dice:

“Aunque yo no hago deporte, sí que aconsejo a otras mujeres, lo hago. Hemos hablado en AFAC[Asociación de mujeres magrebíes] de encontrar una solución al problema de los grupos mixtos, de pedir sesiones sólo para mujeres o algo similar y lo están estudiando, porque hay otras asociaciones en otras provincias que lo hicieron y ha sido un éxito.”

No obstante, cabe destacar el papel que juegan las asociaciones de inmigrantes y de apoyo a inmigrantes con la organización de programas de deporte sólo para mujeres, así pues se alaban por parte de las entrevistadas por el hecho de pensar en las mujeres. Otra vez Houda (ND) subraya:

“Este año he visto a más mujeres que hacen deporte, que salen a caminar, pero ahora hay más mujeres que se han apuntado al programa de AFAC, y hacen deporte. Notas que hay muchas mujeres animadas. Exactamente cuántas personas no sé pero sí que hay muchas. Ves que la entrenadora trabaja con ellas mañana y tarde, lo que significa que hay muchas. He notado que hasta las mujeres tienen otra percepción del deporte y ves más interés por su parte. Pienso que con este programa de AFAC ha habido un cambio en la mentalidad de las mujeres, ha sido como una oportunidad para probarlo.”

Las mujeres consideran estos programas como una manera de acercamiento y de comprensión por parte de las entidades organizadas. Aicha (DG) dice:

“También, valoro mucho el programa, valoro el hecho de pensar en nosotras”

b) No se permite llevar la vestimenta religiosa dentro del gimnasio

Buena parte de las mujeres entrevistadas creen que no está permitido llevar vestimenta religiosa a la hora de hacer deporte en un gimnasio. Sin embargo, comentan que no han preguntado ellas mismas, algunas se lo dijeron y otras sólo porque piensan que no les van a dejar inscribirse en un gimnasio por el hecho de llevar vestimenta religiosa. Amina (DP) apunta:

“Me han dicho que es mixto, pues no fui. Me lo han dicho, yo no lo vi. También me dijeron que condicionan una vestimenta y que no te dan libertad en escoger la ropa deportiva.”

Fatima (DAS) dice:

“Creo que hay muchos gimnasios que no te dejarían entrar a hacer deporte con pañuelo. Si comparamos España con Inglaterra, hay una gran diferencia, tienen diferentes mentalidades. Allí la mujer puede ejercer muchas cosas aquí el pañuelo te dificulta el acceso a varios sectores como el deportivo.”

Sin embargo, algunas creen que lógicamente el pañuelo no molestaría a la administración de un gimnasio. Algunas se preguntan en qué les importa si la mujer lleva o no ropa religiosa, puesto que no les afecta en nada, y porque lo más importante para ellos es pagar y ya está. Mouna (DAS) dice:

“Nunca he ido a preguntar en un gimnasio así con pañuelo, nunca se me ha dado esta situación. Pero creo que no me dirían nada, no me rechazarían porque es sólo un pañuelo, y lo otro es sólo un deporte no es nada. Que mi pañuelo no les molestaría ni a mí para hacer deporte. También, ellos pienso que tienen un objetivo más económico, a ellos les interesa que haya más gente y no les importaría que lleve o no el pañuelo. Me parece que no supone ningún obstáculo.”

Para algunas, la dificultad no está tan en el tipo de grupo sino más en las condiciones para entrar a un gimnasio. Ellas creen que si no habrá contacto físico con los hombres a la hora de hacer actividades dentro del gimnasio, y si se aceptará la vestimenta religiosa, se inscribirían. Puesto que la vida cotidiana implica estar, interactuar y comunicarse con los hombres. La mujer no puede evitar estar en un grupo mixto, tanto los mercados como otros sitios están llenos de hombres y mujeres, y no supone ningún problema, en principio, para las musulmanas. Amine (DP) destaca:

“Yo no hice deporte aquí, porque es mixto, pero si es mixto y aceptan mi vestimenta religiosa, no tendré ningún problema en hacerlo. Para mí, como trabajo en una asociación con hombres, y voy al mercado donde hay también hombres y en varios sitios, no es un problema hacer deporte en un grupo mixto, pero si aceptan mi vestimenta religiosa. Si ellos me imponen un uniforme en el cual dejo mi vestimenta religiosa, allí no, no puedo hacerlo.”

Sin embargo, otras, aunque citan como dificultad el tema de la vestimenta, para ellas lo que, en realidad les limita a hacer deporte, es el tipo de grupo,

más que la vestimenta. Debido a que, practicando deporte en presencia de hombre, se sentirían incómodas y sin respetar a las condiciones religiosas. Samira (DP) manifiesta:

“Yo como llevo el pañuelo es difícil para mí entrar en un gimnasio, además de que está mezclado con hombres y mujeres, y el monitor también suele ser hombre.”

Unas mujeres creen que sería importante hablar con las administraciones responsables del sector deportivo sobre la necesidad de llevar pañuelo dentro de un gimnasio. Así que ellas reconocen también que es una falta de su parte que no hayan ido a preguntar, ya que no se puede hablar basándose sobre algunos pensamientos de personas. Amina (DP) retoma diciendo:

“No sé si el problema está en porque no pedimos a la hora de entrar a un gimnasio a los responsables de entender nuestra condición de poner vestimenta religiosa, o porque no hemos buscado bien sitios que lo permiten.”

Las mujeres ven imposible quitarse la ropa religiosa para hacer deporte, ya que sus creencias son más importantes que la práctica deportiva. Se ve que a todas les gustaría hacer deporte en un gimnasio, pero a muchas, el hecho de llevar vestimenta religiosa no le facilita acceder a un gimnasio, porque creen o saben que no es admitido, por todo eso, algunas buscan maneras adecuadas para hacer deporte combinándolo con la religión, mientras otras no practican. Rabiaa (DAS) dice:

“Yo no podría quitarme el pañuelo y entrar a la piscina.”

Para muchas, es como ilógico ponerse vestimenta religiosa fuera y quitársela dentro de un sitio mixto. Fahima (ND) comenta:

“No puede ser que te pongas bañador y entres a una piscina donde hay hombre y mujeres. Yo aunque no llevaba pañuelo me ponía un short, para ir tapada.”

Una mujer cree que en general, explícita o implícitamente, a las chicas con pañuelo no les dejan hacer deporte. Amina (DP) dice:

“a pesar de todo esto [que ellas no le parece que el fútbol es femenino], yo no obstaculizaba que mi hija iba a hacerlo. Participaba en grupo de chicas, que organizó una mujer española que agrupa a alumnas y van a un estadio público a jugar. Pienso

que pidieron un permiso del ayuntamiento para acceder a una sala. Hacían entrenamientos dos veces por la semana y el fin de semana hacen partido. Pero, mi hija era la única con pañuelo, dentro del grupo y pienso por eso ya no va ahora, porque le han desatendido, lleva mucho tiempo sin ir.”

A través de los medios de comunicación, las mujeres creen que en general las instituciones impiden a la mujer musulmana hacer deporte con su ropa religiosa, sobre todo cuando se hablan de las adolescentes que hacen educación física en las escuelas. Fatiha (ND) dice:

“al revés, ahora escuchamos por los medios de comunicación que aquí [en la sociedad de acogida] a muchas niñas no las dejan sus profesores o profesoras hacer deporte con la vestimenta religiosa... y son niñas que quieren llevar el pañuelo y hacer deporte, pero no les dejan! no van a hacerles daño, eran dos o tres casos pero no sé si es verdad la información o no.”

9.2. Comunidad autóctona

9.2.1. Miradas

a) Miradas sorprendidas y estereotipadas

Las mujeres entrevistadas creen que a las personas autóctonas, les sorprende ver una musulmana haciendo deporte, les parece como algo raro. Puede ser porque creen que la religión islámica y la práctica deportiva no son compatibles, o que el islam prohíbe a sus seguidoras hacer deporte. Señalan que en la sociedad de acogida se suele tener una imagen determinada sobre la mujer musulmana: sumisa, ama de casa, analfabeta y oprimida por el hombre y por su religión. Se sorprenden al ver una musulmana ejerciendo actividades en el espacio público, actividades que siempre, tanto en Occidente como en otras sociedades, han sido identificadas como masculinas. Sin embargo, en Occidente se van desapareciendo aquellos modelos tradicionales masculinos, pero se cree que fuera de Occidente, sobre todo en países musulmanes, persisten aquellos modelos y es difícil eliminarlos. Salma (ND) subraya:

“Las personas autóctonas perciben la práctica deportiva de la mujer musulmana de una manera sorprendida. Se sorprenden cuando haga deporte. Porque para ellas, la mujer árabe o digamos musulmana es ama de casa, una mujer sumisa, que depende mucho al hombre, y que no puede hacer nada.”

Del mismo modo, a unas mujeres les suele preguntar la gente autóctona si hace deporte, al verla con ropa deportiva, y se sorprende al saberlo. Rabiaa (DAS) comenta:

“Si te ve haciendo deporte les parece algo extraño. Yo muchas veces han venido a preguntarme, cuando acabo de hacer deporte, voy a buscar a mi hijo al cole y voy con mi chándal, la gente me pregunta si hago deporte y cómo. Se sorprenden, como si fuese algo extraño, porque ya se han llevado la idea equivocada de que nuestros maridos no nos dejan hacer deporte, pero es algo incorrecto. Se equivocan!”

Una amplia mayoría de las entrevistadas piensa que existen muchos estereotipos y prejuicios sobre la mujer magrebí y el islam. La mayoría de la comunidad autóctona cree que ellas no pueden hacer deporte porque el islam les prohíbe. Samira (DP) explica:

“No sé qué decirte, en las veces que yo he salido con mi marido a correr, a veces nos miran de una manera extraña. El hecho de ser una mujer musulmana con vestimenta religiosa y con chándal corriendo es como si fuera algo raro, como si fuera hacer deporte un pecado en nuestra religión –piensan-. Esto demuestra que tienen una mala y errónea idea sobre nuestra religión, cuando nuestra religión nos aconseja hacer deporte.”

Asimismo, en ciertas miradas, las mujeres perciben la dificultad de entender la manera de práctica deportiva de las mujeres refiriéndose a la ropa. Les parece extraño así como incómodo hacer deporte con vestimenta religiosa. Hanae (ND) dice:

“Normalmente lo va a ver como algo irónico, ¿sabes? viendo a una mujer tapada haciendo deporte, muy mal... va a sudar... ¿cómo lo va a hacer? Yo creo que una mujer musulmana con el pañuelo, tapada hasta las manos y todo, va a parecer algo irónico, lo van a tomar con ironía, van a decir ésta ¿cómo puede hacer deporte estando vestida de esta manera? El deporte hace sudar verdad? Y está tapada... sabes? Lo ven así.”

Además de las miradas, algunas afirman que reciben también palabras que hieren, expresiones y preguntas que las molestan. Fahima (ND) dice:

“Sin pañuelo te miran normal, pero Rhaymo [su amiga] llevaba pañuelo y veía como la gente guiñaba el ojo y hablaba por lo bajo, ahora hablan de ti en la cara como si no pasara nada, esto afecta a una persona, ya te he dicho quien tiene paciencia puede aguantar, yo no podría aguantar.”

Algunas personas les molesta la pregunta habitual y frecuente de la gente autóctona sobre el motivo de ponerse el pañuelo, sobretodo, cuando aquellas personas mencionan que la mujer es más guapa o parece más joven sin el pañuelo. Kelthoum (ND) explica:

“Ahora a veces cuando estoy haciendo la compra y me encuentro a algún hombre que estaba conmigo en el grupo me da vergüenza y me dice “¿por qué te has puesto el pañuelo? tienes un cuerpazo increíble!!” Pues, en esta situación, ¿qué puedes hacer? Te arrepientes por haber ido. Crees tú que si se hubiera encontrado con una española que había dejado de ir a la piscina, le diría: qué cuerpazo tenías y no sé qué?”

El pañuelo o la vestimenta religiosa son los elementos que llaman más la atención de la gente autóctona. Así que los hombres magrebíes o las mujeres que no se ponen la vestimenta religiosa no suelen percibir aquellas miradas de extrañez y sorprendentes. Puede ser porque van como occidentales y no se puede distinguir con ellos. Wafae (ND) dice:

“Yo pienso que, a la que lleva pañuelo, la ven con un desprecio. Yo lo noto mucho cuando salgo con chilaba. Generalmente, nos miran de una manera diferente.”

También explica Fatiha (ND):

“mi marido también sale a correr. A él, no lo van a notar porque es un hombre, pero yo no puedo con la vestimenta religiosa, llamo más la atención y todo el mundo va a quedarse mirándome.”

Por ello, unas dejaron de ir al gimnasio después de llevar la vestimenta religiosa. Explican que además de la dificultad de que el gimnasio es mixto, no van a hacer deporte por la incomodidad y las molestias que sienten con las miradas y palabras de la gente autóctona dentro del gimnasio. En sentido de que si no hubiera molestias por el resto del grupo, irían con la vestimenta religiosa al gimnasio mixto. Fahima (ND) dice:

“Prefiero no dejar el deporte, aquí la única cosa que te condiciona a la hora de hacer deporte es que los gimnasios son mixtos, ir con pañuelo sientes como que están hablando de ti, y quien se enfada rápido, no aguantaría esa actitud.”

Asimismo, hay mujeres que creen que a las personas autóctonas, no les gusta ver musulmanas practicando deporte y participando en la sociedad de una manera activa, porque ya tienen una imagen de ella y les resulta difícil

cambiarla, o bien porque no aceptarían el desarrollo de una mujer musulmana, y preferirían verla siempre inferior que la occidental. Fatma (DAS) señala:

“iraros! [risa] no sólo en deporte, en cualquier cosa. Cuando ven a una mujer musulmana que participa en la sociedad, les parece algo extraño, algo anormal, creen que una musulmana con pañuelo vive en un cajón y no debe salir de su casa, es la idea que tienen. Tampoco quieren que la mujer musulmana siga adelante porque si crece la mujer musulmana crecerá la sociedad musulmana en general y no les conviene. Aunque en los medios de comunicación parezcan al revés, que quieren que participemos y seamos más activas.”

Se sienten menos valoradas algunas por parte de la gente autóctona, con sus miradas discriminatorias. Hala (DP) explica:

“Sentaba un poco de menosprecio por parte de la gente y controlada, no estaba cómoda, no podía moverme con tranquilidad, esto en el caso de la rehabilitación. Pero en el programa de las mujeres, me sentía muy bien y me movía con tranquilidad y no me influía el hecho de ser musulmana en la práctica deportiva.”

A algunas, les gusta estar en un grupo femenino para sentirse bien y liberarse de las miradas de otras personas. En los programas deportivos para mujeres, ellas no perciben dichas miradas, en cambio las que van al gimnasio o lo practican de una forma no organizada al aire libre se sienten rodeadas por miradas de menosprecio y de sorprendentes. Hala (DP) dice:

“Aquella incomodidad creo que es por la vestimenta, que les atrae. También yo tenía la dificultad de moverme, de poder por ejemplo destapar mi brazo para hacer la actividad normal. Todos te miraban. En cuanto al programa de mujeres, era muy normal, llevaba chándal, una camiseta y las deportivas [sin pañuelo], porque éramos sólo mujeres, no da ningún apuro.”

No obstante, cabe destacar que para la mayoría de las mujeres entrevistadas, las miradas de las personas autóctonas se diferencian de las de compatriotas. Puesto que perciben a las primeras como de sorprendidas, sin embargo a las segundas como de controladoras.

Por otro lado, unas mujeres subrayan que es difícil saber qué piensa la gente autóctona sobre ellas y su práctica deportiva, ellas reconocen que no han percibido ninguna mirada especial por parte de los y las autóctonas. Aicha (DG) explica:

“No puedo entrar en la mente de las personas y saber que piensan pero no sé, son miradas... pero aun así no puedo saber que piensan.”

Mouna (DAS) también dice:

“No puedo saber cómo nos mira la sociedad de acogida. Se tendría que preguntarles a ellos.”

b) Por falta de conocimiento

Buena parte de las mujeres entrevistadas señala que existe un gran desconocimiento sobre la cultura magrebí e islámica. Mucha gente no puede distinguir entre el mundo árabe y el islámico, entre lo que es una cultura magrebí y lo que es el islam. Este desconocimiento lleva evidentemente a la construcción de imágenes e ideas estereotipadas, difícil de cambiar. Fatima (DAS):

“Yo creo que lo verían muy mal, no sé... como ellos tienen esa mentalidad de que la mujer musulmana no hace nada, ni se mete en cosas de estas, pues creo que lo verían mal. Pienso que es un problema de ignorancia de la cultura magrebí.”

Fatiha (ND) también dice:

“Siempre digo que depende de la persona que te ve y cómo piensa. Pero, la mayoría de los españoles no tienen una idea de lo que es el islam ni de los musulmanes [...], así que según la persona que te ve y cómo piensa. Últimamente he hablado con una mujer y me ha preguntado <¿tenéis fútbol en Marruecos?> Y era de la misma edad que yo y mira [risa]! mi hijo estaba conmigo y me dijo que a esta señora le falta conocimiento. Y si la persona es intelectual, una persona que lee mucho o que viaja, lo va a percibir de buena manera.”

Relacionarse con otras personas de diversas culturas puede ser una buena vía para el conocimiento mutuo. Sin embargo, relacionarse no es un deber sólo de inmigrantes, para algunas, también los y las autóctonos deben hacer el esfuerzo de conocer y comunicarse con inmigrantes. Houda (ND) señala:

“Es porque no se relacionan con los y las árabes, por eso, es un problema de desconocimiento. Hay mucha gente cuando le digo que soy licenciada se sorprende, hay gente que son ignorantes y llegan a extrañarse cuando les dices que en Marruecos hay universidades. No lo entiendo la verdad. Esto me ha pasado a mí, y

no una sola vez. Pero esto también es por culpa de los medios de comunicación.”

Algunas creen que si las personas autóctonas han visto o saben cómo las mujeres viven en sus países de origen, cambiarían las malas imágenes que tienen sobre la mujer musulmana. Verían que no existe mucha diferencia entre Occidente y el Magreb, y que existen más facilidades para la participación de la mujer en la sociedad, que cada vez hay más mujeres accediendo al espacio público y que existe una diversidad dentro de cada país magrebí. Ya que a veces, por ejemplo, se piensa que ni siquiera hay una lucha femenina contra los modelos tradicionales masculinos. Las informantes creen que los prejuicios parten, exclusivamente, del desconocimiento y la ignorancia del colectivo autóctono sobre la mujer magrebí musulmana. Casi cada mujer cuenta alguna anécdota que le pasó con una persona autóctona, y que refleja los prejuicios y la falta de conocimiento al mundo magrebí y a la mujer musulmana. Fahima (ND) dice:

“Ellos piensan de una manera diferente, por ejemplo quien va a Marruecos y ve cómo vivimos, cambiaría su opinión porque no hay mucha diferencia. Pero hay quien no tienen ni idea de cómo vivimos en nuestro país y creen que somos animales, se piensan que no somos personas intelectuales, integradas en la sociedad. Por ejemplo una mujer que trabajaba conmigo me preguntó que si teníamos coches en Marruecos. [risa] ¿cómo contestarías a esta mujer?? Entonces ¿cómo le vas a explicar que hacemos deporte? si de entrada piensa que no hay coches en nuestro país.”

Sin embargo, otras mujeres subrayan que la comunidad occidental adrede intenta ignorar a las musulmanas y pasan de verlas participando activamente en la sociedad. Para ellas, los y las autóctonas no sólo desconocen a las mujeres musulmanas, sino que no quieren conocerlas. Es decir, no se interesan por ver otras perspectivas sobre la comunidad musulmana residente en la sociedad de acogida. Salma (ND) señala:

“Yo pienso en el tema de deporte, además de que se sorprenden por la práctica de musulmanas, a veces nos ignoran o no nos quieren ver haciendo deporte, porque tenemos muchas mujeres profesionales en el mundo de deporte, como Nawal Motawakil, Hassiba Boulmerka, etc. pero no les conocen, sólo conocen a las occidentales. La pregunta que pongo: ¿por qué conocen a las héroes europeas u occidentales y no conocen a las árabes?”

Mbarka (DAS) también dice:

“No quieren ver a las mujeres musulmanas, y tampoco nos proporcionan sitios adecuados donde podamos hacer deporte y pueden vernos haciéndolo. [...] ellos no nos ven! Lo único que ven a veces es cuando vas por la calle con tu mochila y tus bambas y te ven de manera extraña, porque siempre creen que la musulmana es atrapada por su marido como si no pudiera hacer nada, la ven como una mujer que siempre está en casa cuidando a sus hijos, la ven que lleva a sus hijos al colegio o cuida de su casa. Para ellos, este es el único papel de la mujer dentro de la comunidad musulmana.”

Algunas explican porque es rara, desconocida o ignorada la práctica deportiva de las musulmanas, los medios de comunicación suelen presentarse en los programas deportivos dirigidos a mujeres (de mayoría musulmana) para entrevistarlas, tomar fotos y difundirlas. Ellas creen que todavía no es habitual ver a musulmanas practicando deporte. Mimouna (DAS) dice:

“Les parece algo extraño. Vino una periodista y hizo fotos. Creo que le pareció algo extraño. Hasta los vecinos y vecinas cuando les dices que haces deporte se sorprenden, es como si hicieras algo que nunca había existido, como si no pudiéramos hacer nada.”

c) Miradas positivas y de admiración

Por su parte, unas mujeres comentan que la gente autóctona se sorprende al principio, pero al ver frecuentemente a mujeres musulmanas practicando deporte ya empezarían a acostumbrarse y a considerarlo como normal. Zohra (ND) dice:

“Al principio, cuando ven a una mujer musulmana entrar a un gimnasio, se sorprendían, pero cuando se acostumbran a verte siempre con ellos ya les parece algo normal. Siempre al principio les parece algo muy extraño.”

Sin embargo, algunas creen que a las personas occidentales, les gusta también ver mujeres musulmanas practicando deporte. Hakima (DP) comenta:

“Dicen: mira a éstas [MMM] también les gusta hacer deporte. Les parece algo bueno.”

La práctica deportiva es como una parte de la integración de la mujer musulmana dentro de la sociedad de acogida. Verla corriendo tal como la

occidental transmite ideas positivas dentro de la sociedad de acogida y puede facilitar la comunicación y el acercamiento con personas autóctonas. Se considera a la mujer que practica deporte como una persona sana que se cuida, y puede ser que cambiarían las ideas estereotipadas que suelen tener sobre la musulmana. Mouna (DAS) subraya:

“Creo que se respeta más a la mujer. Porque hace deporte y se cuida, así también piensan que no es sólo aquella mujer tapada que no se cuida y está siempre en casa haciendo las tareas domésticas. A lo mejor pensarían así.”

Así que creen que reciben más respeto por la sociedad de acogida. Aya (DP) también explica:

“Pensarían bien al ver la MMM haciendo deporte, aceptan bien las cosas, ellos respetan tanto a la mujer que hace deporte como la que no hace. Nosotros [los y las magrebís] somos un poco complejos.”

Algunas creen que llevar ropa deportiva y hacer deporte no representa ningún inconveniente ni sorpresa dentro de la sociedad de acogida. Es habitual ver a mujeres haciendo deporte al aire libre o en una institución. Sin embargo, esto puede ser una realidad en el caso de las mujeres que no se ponen ropa religiosa, como se ha explicado arriba. Nadia (ND) dice:

“Es normal para ellos llevar un chándal y hacer deporte. Yo no tengo ningún problema en hacerlo delante de gente.”

No obstante, cabe destacar que unas dicen que nunca han percibido malas miradas por parte de la sociedad autóctona, a pesar de que van con ropa religiosa adaptada a la práctica deportiva. Naima (DP) dice:

“A mí, nunca nadie me ha mirado con mala cara. Y no me molesta llevar la vestimenta religiosa a la hora de hacer deporte.”

Algunas también comentan que las personas autóctonas tienen una mentalidad abierta y no controlan a la gente, cada uno hace lo que le da la gana y lo que le va bien. Layla (DG) dice:

“Aquí, al revés, entras con bikini, sin o como quieres, nadie te dice algo ni existe una persona que te mira mientras estás nadando. Es que nadie te mira nadie. Aquí nadas con un hombre en el mismo paseo él yendo y tú volviendo, no te mira, nadas no nadas, lo haces bien o no, con bikini o con mallot, con bañador o con pantalones, no te mira. Es lo que me gusta aquí.”

En algunos comentarios, se cree que la comunidad autóctona percibe la práctica deportiva de la musulmana de una manera tan simple y normal, no lo considera como algo extraño. Ellas explican que la diferencia de religión no exige una desigualdad de oportunidad. El deporte es accesible por todas las personas, musulmana y no. Zinab (DG) señala:

“Somos igual que ellos, no hay ninguna diferencia. Lo único que cambia es la religión. A cualquier mundo al que vayamos, vamos a encontrar lo mismo. Vas a encontrar a gente buena y otra no, en Marruecos, en Inglaterra, en España en cualquier sitio hay el mismo sistema, lo único que nos diferenciamos por la religión.”

Asimismo, algunas subrayan que no hay que generalizar, ya que existen personas que consideran la práctica deportiva de la musulmana como beneficiosa y positiva, otras como muy normal y tienen la misma percepción de cuando miran a una autóctona haciendo deporte, unas se sorprenden y algunas ni siquiera las ven. Bakhta (DP) dice:

“A veces te miran de manera rara. Igualmente, hay quien le gusta y hay quien no.”

Chaimae (DP) pone de manifiesto:

“hay quien te mira y lo ve normal y le da igual, hay quien te mira y le parece algo imposible y se sorprende, cada uno piensa de una manera, hay quien ni siquiera te mira, hay quien se ríe de ti, etc.”

d) Reacción por las miradas

En realidad, a algunas mujeres les da igual. Explican que no les importa qué piensa la gente sobre ellas, porque están haciendo lo que les gusta y no se interesan por lo que se dice o se piensa. Asimismo, algunas subrayan si van a dar importancia a las miradas o las palabras de la gente, nunca harían nada. Samira (DP):

“Evidentemente afectan sus miradas, pero intento que no me afecte, esto no significa que no me duela pero intento convencerme de lo que me gusta porque a mí, me gusta hacer deporte.”

Zohra (ND) también señala:

“Sí. Claro. Entré a hacer yoga. Lo hacía con pañuelo, no decían nada. Es cierto que algunos te miran de manera extraña y no les gustaba. Me miraban mal, pero, a ver, si haces hincapié, te vas a enfadar y no saldrás con ninguna solución, así que no les hacía caso y ya está.”

En algunos comentarios, parece que las mujeres intentan interpretar las miradas de la gente autóctona de una manera que les sienta a ellas bien. Se auto confirman que les están mirando porque les parece algo bueno que la musulmana haga deporte, o porque ella está dando una buena imagen de la musulmana delante de todo el mundo o que está guapa por ello llama su atención. Asmae (DG) dice:

“No he encontrado ningún inconveniente por el hecho de tapar el pelo, excepto las miradas que a veces molestan, pero otras veces, das excusas para la gente que puede ser que te ven guapa o puede ser que te ven bien, pero claro siempre no dejas de ser lo anormal.”

Pero a otras sí que les molestan las miradas de otras personas. Unas mujeres comentan que practicaban deporte en un gimnasio mixto durante mucho tiempo en Cataluña, no llevaban vestimenta religiosa y hacían todas las actividades que había en los gimnasios a los cuales iban, desde las sesiones de aerobio hasta la natación. Sin embargo, después estas mujeres deciden ponerse la vestimenta religiosa y dejaron de ir. Unas fueron al principio con su vestimenta religiosa, intentaban moderarla dentro para practicar deporte y dejaron de hacer ciertas actividades como la natación, pero, comentan que no aguantaban las miradas y la distancia que de repente se puso entre ellas y el resto de grupo, aunque habían podido crear una relación de grupo muy buena antes de ponerse la vestimenta religiosa. Zohra (ND) comenta:

“Antes de poner el pañuelo tenía muchos y muchas amigas [no musulmanes/as], íbamos a tomar algo juntos, salíamos juntos, etc. Siempre tenía amigos y amigas del gimnasio, pero ya después de poner el pañuelo ya se desapareció aquella amistad, me decían que no me va bien ponerla, que no parezco guapa, etc. Antes hacía todo como ellas y ellos, me duchaba allí como ellas, tenía el pelo suelto como ellas. No aceptaban que pongo el pañuelo y no les gustaba. La verdad que no me ha gustado esto que me han hecho, me sentía muy mal, hasta el punto de decidir salir de allí.”

Igualmente, algunas dentro del gimnasio intentan no llamar la atención, pasando por catalanas, y evitando las miradas de la gente. Asmae (DG) dice:

“Dentro del gimnasio, no llamo la atención, no parezco musulmana, porque yo hablo catalán mejor que el castellano, pero cuando

salgo, sí que me miran. Y cuando vivía en Terrassa, sí que allí quedan mirándote mucho, es una cosa rara [que le miran].”

Las reacciones de las mujeres por las miradas se vieron muy claras cuando algunas entidades se organizaron o propusieron organizar sesiones de actividades deportivas al exterior. Por ejemplo, en la celebración del Día de la Mujer, una entidad quería presentar una muestra del programa “Amb forma de dona” y bailes de diferentes tipos al vecindario de Poble-sec. Ante esta propuesta, las mujeres magrebís preguntaron si habría hombres, y en ser afirmativa la respuesta, se negaron a hacer la actividad en público y no vinieron las magrebís. Asimismo, cuando se realizaron sesiones en el exterior, la tasa de asistencia era muy baja, tanto en las magrebís como en el resto. A pesar de que la mayoría afirmaban que iban a venir, al final no se presentaban.

Algunas explican que también en sus programas se quiso hacer sesiones al exterior una caminata o carrera, y la mayoría de mujeres se negaron a hacerlo. Porque es, para ellas, llamar la atención de la gente, lo cual, les sienta mal, es decir por pudor de las mismas mujeres. Para ellas, salir a hacer deporte fuera con ropa deportiva es exhibirse delante los demás. Mbarka (DAS) dice:

“No iría, porque esta es mi vestimenta [*Hijab*], pues salir con un grupo e ir por la calle...no sé... no me sentiría bien. Yo salgo por las mañanas a caminar y ya está. Pero si lo hago en grupo además unos hablan por aquí y por allí y siempre llamas la atención. Yo salgo cada día a caminar por la mañana, y salgo así [con su ropa religiosa] pongo las bambas y voy andando.”

Fatma (DAS) también indica:

“sé que la profesora quiso hacernos una caminata fuera, pero la mayoría no quisieron y se olvidó la idea.”

En cambio, unas creen que puede ser que algunos familiares no permitirían que sus hijas o esposas salgan a hacer deporte en público. Rabiaa (DAS) manifiesta:

“A lo mejor por sus familias, sus padres o sus maridos si les dejan o no. Yo ojala encontrase a un grupo que sale fuera, porque está muy bien salir fuera. Puede ser que no venían porque no les gusta hacer deporte fuera...pero si lo hacen dentro, es lo mismo hacerlo

fuera?... también puede ser que no les gusta que les ve la gente fuera haciendo deporte...no sé, la verdad que no lo sé."

9.2.2. Su opinión sobre la práctica deportiva de las mujeres en Cataluña

a) "Nosotras no hacemos deporte pero tampoco las vemos a ellas haciéndolo"

Buena parte de las mujeres que hacen o hacían deporte en un gimnasio o en una entidad, lo comparten con personas musulmanas y no musulmanas. Mimouna (DAS) dice: *"vinieron africanas, españolas musulmanas y no musulmanas."* Sin embargo, ellas destacan que la participación femenina en deporte es escasa, tanto en el colectivo magrebí como en otros colectivos. Ellas notan que las mujeres que suelen hacer deporte en las sociedades occidentales son de ciertas clases y edades, la mayoría de ellas son mujeres con facilidades económicas y disponen de tiempo libre. Por ejemplo, destacan que las amas de casas también van muy ocupadas con las tareas domésticas tal como las magrebíes. Asmae (DG) dice:

"Tampoco aquí todas las mujeres hacen deporte, una mujer de aquí que viene del campo no tiene en sus prioridades practicar deporte, no todas las mujeres aceptan hacer deporte."

Así que algunas explican que hay mujeres no musulmanas que no se interesan por la práctica deportiva y tampoco les gusta. Por ninguna dificultad no hacen deporte, nada más que no tener ganas. Hala (DP) comenta:

"Hay mujeres activas y que les gusta hacer deporte y otras no, son más pasivas. Esto no lo digo sólo en el caso de las árabes, también hay españolas que no les gusta hacer deporte y son pasivas."

Aicha (DG):

"Éramos pocas personas. Esto [el hecho de haber pocas mujeres en el programa]me hizo sentir que la mujer en general, tanto la magrebí como la no magrebí, no quería hacer deporte. No tenía ningún interés en practicar deporte."

En este sentido, unas mujeres comentan que no hay diferencia entre las magrebíes y las no magrebíes, porque existe una diversidad dentro de los

dos colectivos. Por ejemplo, respecto el deporte, se puede encontrar mujeres que se interesan por el deporte y otras no, en ambos colectivos. Zinab (DG) manifiesta:

“Hay personas que les gusta hacer deporte y lo hacen, hay otras que son como nosotros. Hay quien le gusta y hace y quien no le gusta y no hace, son como los y las marroquíes.”

La mayoría de las entrevistadas mencionan que aquí se sienten muy estresadas con el tiempo, aunque sean amas de casa. Explican que el ritmo de vida en la sociedad de acogida no es tranquilizante y se les influye negativamente. Por ello, en su opinión, las que trabajan y las que tienen responsabilidades familiares no suelen hacer deporte y “contagian” a las magrebíes. Wafae (ND) explica:

“Pienso que esto no es específico para las musulmanas, ellas aquí [las autóctonas] tampoco hacen deporte. Yo veo que algunas jovencitas hacen deporte o las que ya están jubiladas, pero tampoco hay una gran participación de ellas. Las jubiladas lo hacen porque tienen becas, a veces para el transporte, algunos descuentos en el gimnasio, etc. Creo que muy pocas de las que trabajan y las que son madres hacen deporte, muy pocas. Nosotras no hacemos deporte pero tampoco las vemos a ellas haciéndolo. A menudo, les ves esperando a sus hijos e hijas en las puertas de gimnasios, tal como nosotras.”

Respecto el tipo de grupo, muchas mujeres reconocen que lo normal y habitual para las no musulmanas es estar en un grupo mixto, mientras para las musulmanas es estar en uno separado. Hala (DP) comenta:

“es el aerobico, es mantenerse en buena forma. Para mí, el aerobico es un importante deporte para tener una buena forma. No importa el tipo de grupo en su caso, para ellos es normal y habitual.”

Sin embargo, otras explican que también hay mujeres no musulmanas que prefieren estar en un grupo femenino. Por ninguna religión, sino por sentirse más cómodas haciendo deporte sólo con mujeres. Así que cabe destacar la presencia de españolas musulmanas en algunos programas de actividad deportiva, quienes no aceptarían estar en un grupo mixto, por ser musulmanas. Fatma (DAS) dice:

“Había una española musulmana que tiene el mismo problema que nosotras: va con vestimenta religiosa y no encuentra gimnasios

para mujeres. Y había otras españolas que no las conocía, no estaban en mi grupo, las veía a la hora de salir o entrar.”

b) Mentalidad abierta de la comunidad autóctona

A algunas mujeres, les ayuda mucho el hecho de que haya bastante gente en la sociedad catalana haciendo deporte. Ver a mujeres corriendo fuera, yendo a los gimnasios, saliendo a caminar temprano por las costas y ocupando muchos espacios públicos favorecidos para la práctica deportiva, todo esto, anima a algunas magrebíes a practicar. A pesar del control de su comunidad compatriota, a unas, les da fuerza ver las catalanas haciendo deporte, se atreven más a salir desafiando las miradas agobiantes de sus compatriotas. Samira (DP) dice:

“En cambio, lo que aquí sí que ayuda a la mujer musulmana hacer ejercicio es que cuando sales a la calle encuentras que la gente corre, nadie se fija en ti porque es algo normal. [...] Siempre veo a gente que sale a correr o caminar a la calle o va en bicicletas.”

Así que bastante mujeres les gustaría hacer deporte tal como las personas autóctonas, quieren disfrutar como ellas, imitarlas y seguirlas en cómo hacen deporte. Les llaman mucho la atención las personas mayores que salen a hacer deporte y reconocen su valentía. Wafae (ND) destaca:

“Me gustaría primero experimentar cómo es la sauna, [...] pero tengo más ganas para hacer natación, para sentirme yo también flotando sobre las aguas. También me gustaría hacer aeróbic, como lo hace todo el mundo aquí, para que mi cuerpo también lo disfrute. Tengo que hacer las actividades que aquí las hacen hasta las y los mayores, y nosotras que somos más jóvenes y ni siquiera sabemos cómo se hacen. Siempre, aprender a hacerlos de joven mejor que después.”

Para algunas, el deporte hace ver a las personas más jóvenes, porque les conserva su salud y les ayuda a tener un buen cuerpo. Bakhta (DP) dice:

“Aquí en España una mujer de 70 años aún se conserva muy bien porque hace deporte y se cuida, en Marruecos una mujer cuando llega a los 40 ya parece mayor. Para la sociedad de acogida, una mujer de 40 años es todavía joven.”

Kelthoum (ND) dice:

“Aquí te encuentras a una mujer con 60 años y aun lleva tacones y va súper bien, y tú vas con calzado muy cómodo y te sientes cansada, esto no está bien.”

c) Recomendaciones

En general, las mujeres ni reciben ni dan recomendaciones a las personas autóctonas, por la escasa o nula comunicación con ellas o por ningún determinado motivo. Con excepción, unas mujeres podían convencer a otras mujeres, musulmanas y no, a hacer deporte. Unas convencieron a sus compañeras del curso de castellano y otras a algunas amigas. Fatima (DAS) dice:

“Yo de mi parte he metido a 4 mujeres: dos eran marroquíes y dos españolas. Eran unas conocidas mías del colegio de niños y se lo dije a ellas. Les pareció bien la idea y empezaron a venir.”

Aicha (DG) también señala:

“Por ejemplo la chica que vive conmigo en casa es española le aconsejé que se apunte conmigo, y se ha apuntado.”

Mientras otras explicaron lo que hacen de deporte a otras personas, pero no lograron que se inscribiesen para hacerlo. Nadia (ND) subraya:

“Sí que he dicho que hago deporte, por ejemplo a la mujer española con quien trabajo y me dijo que ella también vendría. Le he explicado lo que hacíamos los martes y le dije que le traería la dirección, y al final me dijo que, como tiene problemas de huesos, ella va al gimnasio de Drassenes porque le aconsejó el médico.”

Asimismo, unas destacan que ninguna persona les recomendó hacer deporte, ni familiares ni amigos o amigas. Atika (DP): “*no, nadie me lo propuso [riendo], ni una mujer ni mi marido, nadie.*” Bakhta (DP) también apunta: “*nadie me lo recomendó. Iba sola a correr, y hace dos semanas que mi hermana empezó a acompañarme.*”

9.3. Comunidad magrebí en Cataluña

9.3.1. Entre miradas de angustia y de admiración

Unas mujeres no se atreven a hacer deporte en un espacio público o en un gimnasio para evitar las críticas de la comunidad compatriota, sobre todo de los hombres. Ellas, como se ha mencionado, afirman que los hombres de la sociedad de acogida no son tan “miradores” y controladores como los magrebíes. Por ejemplo en un gimnasio, los no magrebíes no fijan en la

mujer que hace deporte, mientras los magrebíes se quedan mirándola.
Nadia (ND): dice

“Me da igual si hay hombres o no. Los hombres autóctonos son respetuosos, no dicen nada de ti. Es normal para ellos llevar un chándal y hacer deporte.[...] en el programa del Poble Sec, de vez en cuando entraba un hombre, me daba igual, muy normal. Si fuera un magrebí no me gustara. Porque es diferente un hombre autóctono que un magrebí. El primero entra y ni siquiera te mira, pasa sin dar atención a nosotras, en cuanto al segundo se detiene y observa lo que vistes, qué haces y cómo, te controla hasta ponerte nerviosa.”

Este control social les agobia y a veces les impide a hacer deporte de la manera que quieren. Algunas mujeres no se sienten libres a hacer lo que les apetece, porque el control de su comunidad compatriota en la sociedad de acogida se lo dificulta. Señala Aya (DP):

“Cuando vine aquí, quise hacer deporte, pero la comunidad árabe no te lo permite, la boca de la gente. Si entras a hacer deporte con españoles no dicen nada sobre ti, nunca te miran o dan atención a lo que haces, en cambio, los árabes en general, tienen ese problema de que la mujer no puede hacer deporte [...], puede ser que dicen <has visto la mujer de fulanita, mira lo que está haciendo dentro>.”

Por ejemplo, algunas explican que se critica a la mujer magrebí que tiene responsabilidad familiar (madre o esposa) y practica deporte. Ellas comentan que el deporte se considere dentro de la comunidad compatriota como actividad más masculina, asimismo, como secundaria y no de tanta prioridad para la mujer, porque creen que la mujer debe quedarse en casa, dedicarse a las tareas doméstica y a su labor como madre y esposa. Sin embargo algunas de las entrevistadas no les dan caso y realizan deporte.
Layla (DG) señala:

“Pienso que no lo ven normal, pero no lo mencionan. Ellos siempre piensan que el hombre puede hacer deporte en cuanto a la mujer tiene que quedarse a casa haciendo las tareas domésticas, sobre todo si saben que tengo dos gemelas, van a decir que en vez de cuidar a mis gemelas, voy a hacer deporte y que quiero mantenerme en buena forma. Ellos no piensan si esta mujer tiene problemas de salud y tiene que hacerlo, o sí que puede ser que quiero mantenerme en buena forma, por qué no?, después del embarazo la mujer se pone mayor rápidamente y no quiero parecer mayor desde ahora [riendo].”

Es decir, algunas madres y esposas se ven obligadas a no hacer deporte aunque su familia (maridos o hijos) no esté contra de que ella haga deporte. Fatima (DAS):

“Yo creo que la mayoría piensa que ya eres una esposa y tienes hijos ¿qué vas a hacer tú con la práctica deportiva? Y lo relacionan con el islam, que una musulmana tiene que tener respeto y no ir con mallas, ser discreta, y no sé qué!”

Además, puede ser que el hecho de llevar ropa modesta es debido a que se molestan por las miradas de los hombres magrebíes. Ellas afirman que una amplia mayoría de los magrebíes controlan mucho a las mujeres compatriotas con sus miradas agobiantes que pueden transmitir ideas de que una musulmana no tiene que estar en un gimnasio o una piscina mixta y con ropa no adecuada a las normas religiosas. Las mujeres, después de ir varias veces al gimnasio, evitan los sitios y los horarios en que suelen venir hombres magrebíes. Zinab (DG) dice:

“Yo pongo este tipo de vestimenta especialmente para que no me vean los marroquíes, porque la gente española no te mira, les parece normal, pero los hombres marroquíes te miran e intento evitar eso. El día que haya marroquíes no voy a la piscina, los sábados y domingos cuando no hay entonces si voy.”

No obstante, algunas comentan que no perciben las miradas de control por parte de la comunidad magrebí en Cataluña. Señalan que aquí se cambia de mentalidad y se promueve la práctica femenina en deporte por parte de las personas magrebíes. Creen que a los y las magrebíes, les gusta ver a sus compatriotas haciendo deporte tal como las occidentales. Ellas piensan que su colectivo quiere ver a sus mujeres participando en la sociedad y practicando deporte. Bakhta (DP) subraya:

“También los marroquíes se quedan mirándote pero les gusta, porque es algo bueno, no es nada malo. Una vez estaba corriendo por el río y pasó un marroquí y me dijo: <me gustaría que todas las marroquíes hicieran lo mismo que tú, así me gustan mis compatriotas>. Es que a ellos también les gustaría vernos como las de aquí. Nosotras siempre estamos o bien yendo o volviendo del colegio y nuestros hijos e hijas en mano.”

9.3.2. Su opinión sobre la práctica deportiva de la MMM

a) Falta de cultura deportiva

La llegada de personas jóvenes intelectuales, de ciudades grandes y abiertas del Magreb se está creciendo, según algunas informantes: “*Pero últimamente vemos que han llegado personas más jóvenes y que son más abiertas.*”(Fatiha-ND). No obstante, reconocen que en general a la comunidad magrebí, le falta una cultura deportiva. Sobre todo cuando se refiere a las personas de procedencia rural y que representan una masa importante del colectivo magrebí residente en Cataluña. Se ve que las mujeres del pueblo son conocidas como mujeres dependientes a sus familias y que no piensan en hacer deporte. A pesar de que el deporte está bastante integrado en la sociedad de aquí, ellas no ven estas realidades por fijarse tanto y preocuparse sólo por el trabajo, ganar dinero y enviarlo a sus familias y/o dedicarse a las tareas domésticas. Ellas vinieron por un preciso objetivo, no dejan de pensar en realizarlo y no preocuparse por ninguna otra cosa, aunque esta cosa sea por su bien. Fatiha (ND) dice:

“La mayoría de las mujeres que llegan aquí no tienen un alto nivel de escolarización, la mayoría de gente son de pueblo y no tienen la cultura de hacer deporte. [...] La primera generación que llegó era gente mayor y no pensaba en hacer deporte, sólo pensaban en trabajar y ganar dinero. Pues, es la mentalidad de las mujeres, no tienen una mentalidad abierta para hacer deporte, están aquí para cuidar a los hijos, para estar en casa, para ...lo mismo que hago yo [risa].”

También Wafae (ND) señala criticándose:

“Tengo que hacer las actividades que aquí las hacen hasta las y los mayores, y nosotras que somos más jóvenes ni siquiera sabemos cómo se hacen!”

Ciertas entrevistadas creen que el hecho de ser inmigrante dificulta a la mujer practicar deporte. Para ellas, el perfil de las musulmanas residentes en Cataluña es de mujeres de la clase baja, con dificultades económicas, preocupadas sólo por sus familias y las remesas. Por tanto hablarle del deporte es como proponerle algo imposible e impensable. Hanae (ND) dice:

“Aquí la mayoría de las musulmanas, en lugar de hacer deporte, están detrás de las iglesias pidiendo comida. Entonces, ¿cómo me vas a decir que una mujer va a hacer deporte?? Si aún van

andando detrás de las cosas de la vida cotidiana, no tienen ni tiempo ni dinero ni mente abierta, sobretodo la mente abierta. Tú crees que una mujer va a entrar en un gimnasio mixto para hacer deporte? Qué va!!”

En algunos comentarios, se explica que las magrebíes al llegar a Occidente se encierran más y no aceptan todo lo que hacen los y las occidentales. Para algunas de ellas, es “anormal” que la mujer haga deporte en un gimnasio mixto o vaya a las playas en topless. Estas imágenes dan inseguridad a algunas y las deja siempre apartadas y aisladas, sin participar en la sociedad y mucho menos en deporte. Samira (DP) comenta:

“Aquí, el principal motivo de la escasa participación de la musulmana creo que es la inconsciencia y la mentalidad diferente. Tenemos que subrayar la diferencia que existe entre los dos países [Marruecos y España], es difícil cambiarse de actitud, además de que mucha gente al llegar aquí se encierran más, pienso por miedo. Ellas piensan que todo lo que se hace en la sociedad de acogida, no nos conviene. Por ejemplo, si hablamos del tema de tipo de grupo para nosotros, no nos conviene un grupo mixto.”

A algunas mujeres, a pesar de estar tanto tiempo en Cataluña, resulta muy difícil cambiarles de mentalidad, explicarles la importancia del deporte. Las entrevistadas explican que no es fácil de convencer a las mujeres, sobretodo las mayores que nunca hicieron deporte sobretodo las mayores, a hacerlo ahora, si no fuera a través del médico. Sentir pudor por correr y hacer visible su práctica deportiva persiste en algunas familias magrebíes residentes en Cataluña. Dichas familias resisten contra el cambio que exigen sus jóvenes hijos e hijas. Naima (DP) explica:

“Algunas mujeres no hacen deporte por gandulas y porque no saben que es sano para el cuerpo. También, como nunca lo han hecho, ya no tienen cultura de hacerlo. Ahora, aunque andan con enfermedades no ven que es necesario moverse y caminar. Por ejemplo, mi madre que siempre se queja que le duele eso y eso, yo le digo: <pero ve a andar>, pero nada. [...] las jóvenes participan en todo y muchas hacen deporte, pero las mayores no, hacen algo pero no participan en deporte público. Por ejemplo a una carrera en la calle nunca van. Sí que caminan y todo, pero no participan, tienen vergüenza y piensan en que puede decir la gente, en cambio la gente joven participa mucho.”

La práctica deportiva es uno de los campos donde se refleja la persistencia del machismo. Puesto que, para algunas personas magrebíes, sigue siendo

una actividad sólo de hombres, y si la mujer la hace o quiere hacerla, debe desafiar a su comunidad y las normas sociales de su colectivo. Unas informantes destacan la permanencia de los modelos tradicionales de género: el espacio privado para las mujeres y el espacio público para los hombres, en este sentido el acceso de la mujer al espacio público significa la resistencia contra los "principios" y "valores" de su grupo de referencia. Layla (DG) dice:

"Es una realidad, no tenemos una cultura de deporte para mujeres. Como ya te lo he dicho, si una mujer lleva su bolso deportivo y dice que va al gimnasio, parece muy extraño y la van a criticar mucho, porque el deporte es para hombres. La mujer -aunque no quiero generalizar- en la sociedad musulmana se ocupa por la cocina y la reproducción y educación de niños, nosotros somos más atrasados en este tema [deporte]."

Partiendo de todo eso, algunas informantes, destacando el *background* de la mayoría de mujeres residentes en Cataluña, no ven oportuno ni posible criticar a las que no practican deporte. Puesto que habían vivido en un entorno muy cerrado y con malas condiciones de vida, el deporte no formaba parte de sus vidas, ni habían pensado o hablado sobre el deporte. Por lo tanto, sugieren preparar a este colectivo para introducirse en la sociedad y luego pensar en la actividad deportiva como herramienta para la inclusión o como un fin para la mejora del bienestar de aquéllas. Asmae (DG) señala:

"...es un perfil bastante de zonas rurales, no hay mucho nivel cultural [intelectual], ni educativo, ni ... son gente que vienen de una miseria, de la marginalización de sus países, gente que ni tienen agua en sus pueblos, ni electricidad, entonces no podemos pedir o "juzgar" una persona que la práctica deportiva no forma parte de su vida, no está en su vida, por qué vamos a cuestionar estas preguntas. A lo mejor tenemos que ayudar a estas mujeres o esta gente a aprender a leer, a escribir, a.. hay muchas cosas que tenemos que enseñarles y que son más importantes."

Atika (DP) articula:

"Pienso que el perfil de las mujeres que llegan aquí es de mujeres de zonas rurales y que han venido directamente hacia aquí. Vienen de zonas no civilizadas y no cívicas, personas que desde el principio no tienen la idea de hacer deporte. Este perfil está muy presente aquí. Mujeres que crecían en zonas en que no se

escuchaba hablando mucho del deporte o de mujeres que hacen deporte.”

Algunas, a ellas mismas, les cuesta el cambio, porque no imaginan a sus madres o abuelas saliendo a correr o a caminar (haciendo deporte). Porque se han acostumbrado de que ellas ni hablan sobre el deporte, que ellas son responsables en casa y su espacio adecuado es estar dentro dedicándose a sus familias. Bouchra (DP) apunta:

“Porque desde pequeñas no nos hemos acostumbrado a hacer deporte, nos parece vergonzoso que mi madre haga deporte. A mí personalmente, me parece vergonzoso que mi madre o mi abuela hagan deporte. Por pudor. Pero me acostumbré desde pequeña que mi abuelo sale a correr todas las mañanas. Tiene más de 70 años, y sigue hasta hoy en día yendo a la playa y corre. Pero me da vergüenza que mi abuela lo haga. No nos hemos acostumbrado.”

Por otra parte, unas mujeres explican que nunca han visto a mujeres musulmanas practicando deporte en gimnasios. Atika (DP) dice:

“Nunca he visto a mujeres musulmanas entrando en gimnasios.”

Layla (DG) también señala:

“Es una piscina muy grande allí en el Raval, pero jamás he visto una árabe o magrebí.”

Algunas entrevistadas explican que las musulmanas suelen mostrar su interés, pero al final no practican. Kelthoum (ND) comenta:

“Dicen que la mujer debe hacer deporte y que el deporte es bueno, pero ellas no lo hacen. Siempre están buscando justificaciones como decirte que están cansadas y no quieren hacer nada. Son perezosas, la mayoría están entretenidos con la tele.”

Así que algunas piensan que las magrebíes no hacen deporte por falta de ganas y de interés. Éstas creen que las mujeres magrebíes suelen buscar excusas para no hacerlo, como el tema del pañuelo y el tipo de grupo, mientras hay diferentes posibilidades y formas de practicarlo si de verdad, les gustaría practicarlo. Zinab (DG) anota:

“Ellas no quieren hacer deporte. Por ejemplo en Marruecos hay deportes donde las mujeres están a solas, significa que tienen los medios para hacerlo si quieren. Si aquí no la hacen podemos decir que es porque los gimnasios que hay aquí son mixtos y porque no pueden quitarse el pañuelo. Pero, igualmente, pueden salir a hacer

deporte en la calle, correr, caminar, no es malo. Para mí, si ella no hace deporte es porque no tiene ganas. Lo malo es poner de excusa el pañuelo, eso es porque no quiere hacer deporte, no es por el pañuelo, porque si quiere va a practicar el deporte, saldrá a la calle con la vestimenta adecuada a ella misma, la vestimenta que considera cómoda para ella y hará deporte. ¡Qué se ponga un chándal, unas bambas y qué salga! Ella tiene la posibilidad de hacer deporte, si quiere.”

b) Mujeres hacia un cambio de mentalidad

Por su lado, unas mujeres subrayan que no hay que generalizar, ya que dentro de las magrebíes existe una gran diversidad. Zinab (DG) dice:

“Cada uno tiene un punto de vista diferente, nuestra sociedad tiene diferentes puntos de vista dependiendo del nivel de madurez y conciencia de cada persona. Hay personas maduras y saben que el deporte beneficiara a la mujer, y hay otras personas que están contra y no saben nada del deporte.”

También, cabe destacar que las magrebíes musulmanas se van introduciendo activamente, pero poco a poco, en la sociedad, tanto en Occidente como en su país de origen, y el deporte tal como otros sectores es una área de interés de las mujeres musulmanas. Layla (DG) dice:

“Antes, hace 50 años o más, la mujer no podía ir a estudiar, ahora ya es una obligación y necesidad que la mujer estudie porque se ha contestado a la pregunta: ¿por qué ella tiene que estudiar?, que es para el bien de ella misma, de su familia y de su sociedad. Respecto al deporte, estamos en la pregunta: ¿por qué tiene que hacerlo? Todavía no la hemos contestado. Y cuando tengamos una cultura de deporte, podríamos contestarla.”

Algunas subrayan que, en la sociedad de acogida, hay muchas musulmanas interesadas en hacer deporte. Sin embargo, por diversos motivos, se ve que hay una escasa participación. Chaimae (DP) señala:

“Yo voy a una asociación a estudiar árabe, y todas cuando hablamos del deporte, ves que tienen muchas ganas y están dispuestas a hacerlo, pero hablamos del problema de que no hay gimnasios femeninos, y para salir no todas pueden o les gusta.”

Los programas de actividad deportiva dirigidos a mujeres son el reflejo del interés de las musulmanas por hacer deporte, ya que cada vez hay más personas apuntándose. Mimouna (DAS) dice:

“Cuando hicimos este programa [de AFAC] muchas mujeres se apuntaron, pero muchas, mayores y jóvenes. Desde mucho tiempo

ellas querían hacer deporte pero no han encontrado sitios donde sólo haya mujeres. [...] Cuando se les ofreció la oportunidad de hacerlo en privado [en separación] se apuntaron y de una manera impresionante, porque muchas les gusta hacer deporte.”

Todas las mujeres entrevistadas comentan que animan a otras para practicar deporte, sobretodo a las musulmanas. La práctica femenina en deporte representa para ellas un signo de desarrollo y de evolución de la condición de la mujer, es un desafío contra tanto el patriarcado magrebí como los estereotipos que se pueden encontrar en la sociedad de acogida. También da una imagen a la mujer como fuerte y resistente. Las informantes manifiestan su alegría y satisfacción sobre todo cuando ven una mujer con vestimenta religiosa practicando deporte.. Layla (DG) dice:

“[Foto equipo iraní] waww! Dos mujeres y con pañuelo!! De dónde sacaste esta foto? Qué bien! Me gusta. qué bien!”

Hala (DP) manifiesta:

“[Foto programa deportivo] me gusta mucho esta foto, porque hay una mujer con pañuelo que se mueve con libertad.”

Del mismo modo, muchas manifiestan su orgullo por las deportistas magrebíes de alto nivel. Aicha (DG) comenta:

“[Hassiba Boulmerka] ésta creo que es marroquí. Ah! no, es de Argelia. Me alegro por ella. Mira que cuerpo tiene! una mujer árabe, sí que puede llegar a esto.”

Salma (ND) también dice:

“Yo digo bravo a todas musulmanas que practican deporte, bravo. Las animo siempre. De nosotras, salieron las deportistas de Marruecos. NO?! Como Garouje y Nawal Motawakil, además de muchas.”

Los prejuicios son comportamientos que se pueden encontrar dentro de cualquier colectivo. Así pues, algunas entrevistadas, ellas mismas, se sorprenden al ver otras magrebíes o musulmanas practicando deporte, sobre todo si llevan vestimenta religiosa. A veces, hasta las mujeres tienen prejuicios sobre sus compatriotas. Muchas que no llevan vestimenta religiosa creen que las que se la ponen, son cerradas, conservadoras y no aceptarían o no la dejarían hacer deporte; mientras las que van con ropa religiosa creen que las que no la llevan son mujeres que no les interesa su

religión y son muy europeizadas, que se han asimilado a la cultura de occidente dejando la suya. Wafae (ND) dice:

“Me encontré con una mujer de 50 años o más, le recomendé ir a hacer deporte, y se mostró su disponibilidad, sea en un gimnasio o salir a caminar, a ella le da igual. La verdad que me ha sorprendido mucho! Porque parece una mujer de casa [que no piensa en hacer deporte]. Me dijo que a ella le encantaría, porque hace mucho que quería hacer deporte y estaba buscando una mujer de compañía, ya que le daba vergüenza hacerlo sola. Desde la apariencia no parece una mujer que le puede interesar el deporte, me ha sorprendido mucho. Es que va con pañuelo! No parece que le interesa hacer deporte.”

c) Formas de práctica

Las mujeres entrevistadas destacan que a muchas musulmanas les gustaría hacer deporte, así que algunas ya lo hacen, mientras otras no encuentran las facilidades para hacerlo. Hakima (DP) dice: *“hay muchas mujeres musulmanas que hacen deporte.”*. También Chaimae (DP) destaca: “Tenemos que estar seguras de que hay muchas mujeres musulmanas que quieren hacer deporte, sólo que no encuentran las facilidades.”

Sin embargo, los programas de deporte organizados por las asociaciones de inmigrantes o entidades de apoyo a inmigrantes han facilitado la incorporación de muchas, por ser dedicados sólo a mujeres y también por el coste asequible. Estos programas representan una oportunidad de oro para muchas. Houda (ND) dice:

“Este año he visto a más mujeres que hacen deporte, que salen a caminar, también hay muchas que se han apuntado al programa de AFAC para realizar actividades deportivas. Notas que hay muchas mujeres animadas. Exactamente cuántas personas no sé pero sí que hay muchas. Ves que la entrenadora trabaja con ellas mañana y tarde, lo que significa que hay muchas. He notado que las mujeres tienen otra percepción al deporte y ves más interés por su parte, gracias a este programa.”

Mbarka (DAS) también explica:

“Ahora estamos separadas por grupos, pero llegamos a unas 40 o 50 mujeres. Hay mujeres que vienen a varios grupos, hacen por la mañana y por la tarde.”

Asimismo, buena parte de las mujeres conocen a otras compatriotas que van a hacer deporte y de diversas maneras, algunas de ellas son sus

acompañantes cuando hacen deporte y otras sólo conocidas. Al contrario de unas mujeres entrevistadas, algunas han podido encontrar y acceder a un gimnasio femenino, por disponer de medios económicos. Naima (DP) dice:

“Yo conozco a mujeres que van a un gimnasio aquí en Sta. Coloma, pero porque el médico les ha aconsejado, por el dolor de espalda o por sobrepeso, pero también disponen de dinero. Conozco una vecina que tiene casi 100 kilos y es muy joven y ella va allí.”

Algunas entrevistadas destacan que hay mujeres musulmanas que van a los gimnasios en Cataluña. Fahima (ND):

“Conozco muchas personas que iban al gimnasio femenino que está cerca de Ayuntamiento, mujeres mayores de edad. Pero se cansaban y no seguían. Además de Rhaymo, quien iba conmigo a Fondo, también va una mujer que se llama Salwa, no sé si sigue o no, el año pasado aun seguía.”

Igualmente, se destaca que algunas van a gimnasios mixtos, aunque lleven ropa religiosa. Fatiha (ND) explica:

“Mi hermana hacía deporte aquí en Hospitalet, cerca de mi casa, estaba ella y tres amigas, las cuatro llevaban ropa religiosa. Mi hermana dice que aun hay mujeres que van a hacer deporte.”

Mientras hay otras que salen a caminar. Se organizan en grupo entre sí, intentan combinar el tiempo entre sus responsabilidades familiares y las actividades que les apetece hacer. Practican deporte, por ejemplo, cuando sus hijos o hijas estén en cole, o cuando estén libres y hayan terminado sus tareas domésticas. Wafae (ND):

“Mi vecina que vive a mi lado aquí, también lo hace, van en grupo. Era gorda como yo o más, y ahora tiene muy buena forma. Esto porque hacen deporte, caminan. Han organizado su tiempo, por la noche hacen todas las tareas doméstica y por la mañana, cuando sus maridos van al trabajo, llevan a sus hijas e hijos al colegio y van a caminar.”

Rabiah (DAS) también dice que: *“hay mujeres que salen a caminar por las mañanas. Salen en grupos de 4 o 5 mujeres.”* Caminar es una de las actividades más practicadas por las mujeres musulmanas residentes en Cataluña según las informantes. La mayoría lo hace de una manera regular, y se les nota con el tiempo su práctica deportiva, puesto que unas pierden

peso, y otras parecen en buen estado de salud y con buen aspecto físico. Naima (DP) comenta:

“También hay parejas que van a playa de El Masnou y andan mucho. Además de que en el río nos encontramos con muchas amigas y gente conocida haciendo deporte, son unas 20. Conozco dos amigas que viven aquí, una era muy gorda, después de 4 o 5 meses, la he vuelto a ver y casi no la reconozco, de tan delgada que estaba. Caminar se nota mucho. [...] También algunas amigas de mi madre que tienen enfermedades y cada mañana andan como dos horas. Creo que si no hubieran andado y seguido en esta actividad, habrían estado sin moverse de las sillas.”

La mayoría de las mujeres hacen deporte para adelgazar y mantenerse en buena forma. Asimismo, muchas veces lo hacen por recomendación médica Samira (DP) explica:

“muchas de mujeres que conozco aquí en Barcelona acaban de ser madres y después del embarazo es bueno hacer deporte o por lo menos caminar, para recuperar un poco el cuerpo, y ellas lo hacen.”

Kelthoum (ND) también comenta:

“Conozco una mujer que el médico le ha sacado hacer piscina por la espalda y sí que va.”

d) La opinión de las mujeres sobre el tipo de vestimenta de sus compatriotas

Sin embargo, llevar vestimenta religiosa no impide a la mujer hacer deporte. Ya que existen varias maneras para practicarlo. Tal como Zinab (DG) subraya:

“Es porque no tienen ganas de hacer deporte, si tuviesen la ilusión y las ganas de hacer deporte, lo hubieran hecho. ¿Qué me vas a decir que porque lleva pañuelo no puede hacer deporte? Esto no existe, puede llevar pañuelo y hacer deporte perfectamente.”

Una amplia mayoría de magrebíes intentan no llamar la atención a la hora de hacer deporte, quitando el pañuelo o poniéndose ropa que no llama la atención más adecuada a la religión como una chilaba y bambas. Amina (DP) dice:

“Aquí está el problema que no se ven [las que pasan por catalanas en el gimnasio]. Para mí, son pobres, porque hacen lo que quieren pero seguro que no cómo quieren en el fondo o cómo deberían

hacerlo, sienten que están haciendo lo que quieren pero lejos de su religión.”

Algunas explican que conocen a mujeres que se ponen ropa religiosa y que van a gimnasios y hacen varios tipos de deporte. Aya (DP) dice:

“Algunas entran a nadar a la piscina de Fondo. Hay una con pañuelo, la vi últimamente entrando.”

Algunas no se quitan la ropa religiosa dentro del gimnasio, como Nadia (ND) explica:

“Una mujer que viene al curso de castellano, me comentó que hay muchas MMM que van al gimnasio de Drassanes, frente al hospital de Drassanes. Llevan pañuelo durante la actividad, no lo quitan, porque es mixto.”

Naima (DP) también manifiesta:

“yo conozco a una mujer que va al gimnasio y le he preguntado de cómo va vestida, y me ha dicho que se viste un chándal, una camisa larga y el pañuelo y hace deporte.”

Mientras otras sí que no podían ponerse ropa religiosa. Tal como Amina (DP) señala:

“Conozco a unas mujeres magrebís que iban a hacer deporte y no tenían ningún problema en adecuar más la ropa a la hora de hacer gimnasio. Llevan shorts hasta las rodillas y un jersey para la piscina y por supuesto quitan el pañuelo, porque es obligatorio.”

Pero, estas mujeres suelen ser criticadas por la comunidad magrebí, por el hecho de entrar en un gimnasio mixto y quitarse la ropa religiosa. Debido a que para sus compatriotas, la creencia religiosa tiene que ser de prioridad. Otra vez Amina (DP) subraya:

“Y dicen porque les duele la espalda y necesitan hacer natación, lo hacen sin ropa religiosa y en un grupo mixto. Pero aunque vayan a la natación y hagan lo que quieren los de la gimnasia, su espalda les sigue doliendo. Por eso, a mí, me duele la espalda mucho, pero el hecho de ir a la piscina, no me va a aliviar, y prefiero hacer deporte caminando.”

Mientras, había unas que no llevan vestimenta religiosa y no les surge ningún problema entrar a un gimnasio mixto, puesto que ellas en principio ya van sin la ropa religiosa en la calle. Mimouna (DAS) dice:

"Hay un polideportivo, pero no van las mujeres musulmanas porque es mixto. Sí que conozco a unas musulmanas que no llevan pañuelo en la calle y van. Es comprensivo que vayan a un gimnasio mixto."

9.3.3. El apoyo de las propias mujeres

a) Las mujeres recomiendan la práctica

Muchas mujeres explican que están dispuestas a recomendar la práctica deportiva a cualquier persona, mujer u hombre, musulmana o no, joven o mayor. Asmae (DG) dice: "*no lo he recomendado pero lo recomendaría. Y a todo el mundo.*" Sin embargo otras especifican a quien les gustaría recomendar, como a mujeres que tienen un poco de sobrepeso. Atika (DP) señala:

"Por ejemplo lo propongo a mujeres que conozco y que encuentro en el parque. Aquellas son las que puedo decirles si quieren hacer deporte. Les diría: <¿por qué no vamos a hacer deporte?>, ya que la mayoría de ellas quieren bajar de peso, siempre están diciendo que se sienten que se han engordado. Tienen un problema de sobrepeso, es decir si les dirías que vais a adelgazar un poco haciendo deporte, pienso que lo aceptarían."

Asimismo, algunas piensan en recomendarlo a sus familiares que les parecen que deberían bajar de peso. Fatiha (ND) anota:

"Sí, lo recomendaría sobretodo a mi hermana que después de tener gemelas está muy rellenita, siempre la animo a hacer deporte. Le digo que vaya a hacer deporte, que yo soy mayor que tú y mira como estoy de físico y cosas así."

Algunos explican que lo recomendarían a mujeres sólo en el caso de ver que hay sitios adecuados, sitios femeninos. Les parece poco adecuado proponer algo que creen que no conviene. Kelthoum (ND) dice:

"No lo recomendaría. Porque lo que no quiero para mí, no lo voy a querer para otras personas?"

Es decir, si ven que hay un programa de deporte para mujeres o gimnasio femenino, pues hablarían con otras para inscribirse, sino no lo harían. Atika (DP) apunta:

"Yo lo recomendaría sólo en caso de que hay un sitio cómodo, no mixto, en que nos sentimos bien."

Mientras otras sólo recomendarían tipos de deporte que les parecen que son adecuados a mujeres. Amina (DP) dice:

“Yo recomendaría a las musulmanas que hagan actividades deportivas, salvo aquellas que considero que no son adecuadas a mujeres y no sólo yo pienso que no son adecuadas, sino también los ulemas [islamólogos] lo piensan como el fútbol y el rugby y.... Ayer, me dijo mi hija que no acepto que ella haga lo que quiere y que le he tratado injustamente, le dije que porque el deporte que ha escogido es de hombre [fútbol], y los hombres tienen una construcción corporal más fuerte que la mujer, y este deporte es para los hombres. Yo la he dejado hacerlo. Le he dado la autorización con mucha dificultad.”

Igualmente, algunas señalan que el deporte no es accesible a cualquier persona. En algunos casos, no se puede practicar por diferentes dificultades, por ello, ellas lo recomendarían sólo a las personas que pueden refiriéndose a las facilidades económicas o la disponibilidad de tiempo. Wafae (ND) dice:

“Recomendaría deporte a cualquier mujer que tenga tiempo y la posibilidad de hacerlo.”

Aicha (DG) apunta:

“Por ejemplo en el gimnasio al que voy yo, si veo que las mujeres están dispuestas a pagar una cuota adelante, les recomendaría hacer deporte allí.”

También Salma (ND) subraya:

“Lo recomendaría a las mujeres que viven en buenas circunstancias, que no les dificulta nada participar en AF, yo les diría: id a hacer deporte.”

Sin embargo, ciertas mujeres apuntan que no lo recomendarían, porque tampoco ellas lo hacen, y saben que no es fácil hacer deporte. No es una prioridad en la vida, sobre todo en el caso de inmigrantes. Hanae (ND) dice: “Si yo no lo practico, cómo voy a recomendarlo a otra persona?!”

b) Juntas se animan

El creciente interés de las mujeres facilita el aumento de número de la participación de otras en deporte. Algunas ya no sienten pudor por hacerlo, sobre todo si estuvieran en grupo, se animan más para romper los tabús

relacionados con el tema de la práctica femenina en deporte. Mouna (DAS) dice:

“Me lo dijeron unas mujeres [marroquíes] que me encontré. Cada vez que me encontraba a alguien me preguntaban si sabía que el gimnasio estaba cerca de mi casa y a buen precio. Y todo esto anima a apuntarse. Me apunté y era en mitad de programa. Y el año que viene volveré seguro inchaAlá [Si Alá quiere].”

Parece que en algunos casos, hacer deporte fuera es atreverse y resistir contra las miradas de las personas. A pesar de esta situación de control social, a algunas, les da igual practicar deporte fuera, al aire libre. Layla (DG) expresa: *“a mí, me gusta el deporte y no me importa hacerlo fuera.”* Sin embargo, hay mujeres que les cuesta practicarlo, por varias razones como sentirse mal por las miradas o no tener una compañía para hacerlo fuera, como el caso de Wafae (ND):

“Yo no puedo hacer fuera deporte, me da vergüenza hacerlo sola, correr o caminar por la carretera, me da vergüenza. Por eso, para hacerlo fuera, necesito ir acompañada con una persona siempre, que no va a decirme hoy sí, y luego me dice que no puede! Porque sola no lo puedo hacer, no me sentiría tranquila.”

De la misma forma, muchas mujeres recomiendan a sus amigas o familiares hacer deporte. Por ejemplo, las que van a un programa, convencen a otras y las traen. Las mujeres mismas anuncian el programa, ya que a veces la mayoría de participantes en los programas de deporte llegan por la recomendación de otras mujeres. Mimouna (DAS) explica:

“Cuando empezamos en la asociación recogí a todas mis amigas, cada una llamaba a la otra y así fue cómo se crecieron los grupos de participantes.”

Igualmente, las que hacen deporte al aire libre siempre lo explican en su entorno familiar, o de amigas o de trabajo, para presumir o para atraer a acompañantes, por ello, muchas personas también se animan para hacerlo. Bakhta (DP) dice:

“A la gente con la que trabajo. Somos cinco o seis personas árabes y les aconsejaba hacer deporte. Son chicos y una chica. Ahora todos hacen deporte, van al río donde voy yo, les veo allí los domingos corriendo.”

Zinab (DG) añade:

“Tengo una amiga que ha venido de Marruecos, es aun joven pero está un poco gorda y se ha divorciado. Le he dicho que haga deporte para adelgazar y la llevo conmigo a veces para hacer deporte y poder adelgazar un poco. Intento siempre aconsejar a la gente hacer deporte y animarla. A cualquier persona que conozco, le demuestro que el deporte es bueno para el cuerpo humano, que así uno se puede cuidar bien.”

Sin embargo, no cualquier mujer puede convencer a otra, a veces, sólo en el caso de que son de la misma clase social, de la misma procedencia o de la misma edad. Por ejemplo, a las mujeres que vienen de zonas rurales, no es fácil convencerlas a hacerlo, si no fuera por parte de una mujer también de su propia zona. Hakima (DP) dice:

“Sólo a tres amigas de Rif, yo no tengo muchas amigas. Son las con quienes voy ahora a caminar. Vamos juntas. Una iba desde siempre, una acaba de empezar y otra cuando yo enfermé me dijo que también se apuntaría para cuidarse de su salud.”

En este caso, las mujeres se animan más a hacerlo y dan más confianza a esta persona que a una que viene de una zona urbana. Aya (DP) apunta: *“Evidentemente que lo recomendaría. Claro, pero hay mucha gente cerrada como los del Rif [con quien es difícil hablar del tema].”*

Por otro lado, buena parte de las entrevistadas hacen o hacían deporte porque otras mujeres le recomendaron hacerlo. Como el caso de Bakhta (DP): *“una mujer me dijo porque no sales a correr y desde allí empecé a correr cada fin de semana.”* Asimismo, algunas se animan a ir a los programas donde sus amigas están inscritas. Nadia (ND) dice:

“mis amigas me lo dijeron, ellas estaban inscritas allí. Me explicaron cómo y cuándo se hace, empecé y me gustó mucho. Lo pasaba bien y salía contenta después de hacerlo.”

Igualmente, cabe destacar que había mujeres que nadie les recomendó hacer deporte. Ellas mismas pensaron y vieron la necesidad de hacerlo. Atika (DP) explica: *“nadie me propuso hacer deporte [riendo], ni una mujer ni mi marido, nadie.”* También Mimouna (DAS) apunta: *“yo misma me aconsejé.”*

Por otro lado, unas creen que por el hecho de ser delgadas, no les suelen recomendar hacer deporte. Naima (DP) anota:

“A mí, como me ven un poco delgada, no me recomiendan hacer deporte. Aquí lo llevan con la talla, poca gente me lo ha dicho. Yo recomiendo más a la gente que la gente a mí.”

O porque saben que no hay sitios adecuados para practicar deporte. Mbarka (DAS) señala:

“No, porque sabían cuál era la situación [antes de empezar en el programa de AFAC], no había la posibilidad de hacer deporte.”

Mientras otras comentan que es porque no hace falta proponer la práctica deportiva, porque es una actividad tal como cualquier otra actividad que quiere ejercer la mujer, y porque, en sus familias, se han acostumbrado hacer deporte. Mouna (DAS):

“Es una idea que tenemos desde pequeños. Es algo normal [que están acostumbrados a ver a la mujer haciendo deporte].”

9.4. Familia

9.4.1. La opinión de la familia sobre su práctica deportiva

La familia es un agente muy importante que puede influir tanto en la práctica como en la no práctica de deporte, puede promover como frenar la participación de la mujer en deporte. Algunas mujeres practican deporte porque se han motivado a hacerlo con sus familiares, tal como el caso de Chaimae (DP):

“Cuando veía que mi hermano y mi hermana iban a correr, me entraron también a mí ganas de ir a correr.”

Algunas mujeres, sus familias les animan siempre a hacerlo, Amina (DP) dice:

“Sí que me aconsejan en mi familia de salir a caminar.”

Chaimae (DP) también explica:

“Mi marido y mis hijas me animan a correr y a salir a caminar y me dicen que tengo que adelgazar más. Y mi hermana siempre me aconseja comer bien, y sobre todo que haga deporte.”

Nadia (ND) también subraya:

“A ellos, les gustaba mucho la idea de que yo vaya al programa de Poble Sec y me animaban. Me dijeron que me hicieran una fiesta

de felicitación por haber empezado a hacer deporte y me recordaban si olvidaba o tardaba en salir para ir al programa.”

Asimismo, existen mujeres que no lo hacen a pesar de la práctica de algunos familiares. Fatiha (ND) dice:

“Mi hermana sí que iba a uno que está aquí, van vestidas normales con pañuelo, pero con las mujeres creo que se quitaban el pañuelo, porque no entraban... casi no entraban hombres.”

Mientras, a otras, les animan sólo porque están enfermas y necesitan hacerlo, ellas subrayan que si no fuera por recomendación médica, nunca sus familias piensan en recomendársele. Hakima (DP) dice:

“En mi familia me dicen que como el médico te ha dicho que hagas ejercicio, ves a caminar. Pero antes del médico no me decían nada.”

Buena parte de las entrevistadas tiene a algún familiar que practica deporte, en la mayoría de casos son hombres que juegan al fútbol o van al gimnasio. Fatima (DAS) dice:

“Mi hermano va al gimnasio. Hace 4 o 5 años desde que va, así que lo hace cada día durante una hora.”

Mounira (ND) también explica:

“Los hermanos de mi marido hacen deporte, también el hijo de mi cuñada ha estudiado medicina, desde pequeño jugaba a futbol. Está apuntado en el equipo de L’Hospitalet, desde pequeño jugaba allí. Y ahora, él trabaja en un gimnasio, y hace ejercicios de rehabilitación.”

Algunas explican que también hay mujeres en sus familias que hacen deporte en gimnasios o al aire libre. Wafae (ND) explica:

“También mi cuñada va a hacer natación, porque tiene problemas en la espalda.”

Lo mismo que unas entrevistadas, algunas de sus familiares no pueden o no quieren practicar deporte porque no encuentran sitios adecuados a sus necesidades. O algunas dejaron de ir después de ponerse la ropa religiosa. Samira (DP) dice:

“Lo que sé, es que en Santa Coloma mi prima iba a un gimnasio, pero como ha tenido un bebe ha parado una temporada. Estaba apuntada ella y su marido. Era mixto el gimnasio. Ella no llevaba el

pañuelo. Ahora sí que lo lleva, en principio dejó el gimnasio por embarazo, y mientras estaba embarazada puso el pañuelo. Pero ahora ya no va, porque se pone ropa religiosa.”

O porque no tienen tiempo, dice Chaimae (DP):

“A mi hija, le gusta ir a correr en el río. También entró al gimnasio de Santa Coloma con una mujer y hace un mes dejó de ir porque empezó a trabajar y no tiene tiempo.”

También en algunos casos, unos hombres familiares dejaron de ir al gimnasio por pudor, porque les molestaba ver a otros hombres sin ropa en las duchas del gimnasio. Kelthoum (ND) explica:

“Mi hermano dejó de ir a la piscina por este motivo, él iba a la piscina pero a la hora de ducharse, los hombres se duchan sin nada, desnudos, pues lo dejó, no pudo más. Entonces no es lógico, ni para mí como mujer ni para hombres.”

No obstante, no todas las y los familiares de las mujeres practican deporte, ni a todas, les gusta hacerlo. Naima (DP) comenta: “Mi madre no lo hace, porque no le gusta.” En algunos casos, actualmente, dentro de la familia, son las únicas mujeres que practican deporte Samira (DP) dice: “tengo poca familia, no todos en Barcelona, pero sí en las afueras. De toda la familia yo soy la que salgo a caminar.” Mientras en otros, son las únicas personas (entre hombres y mujeres) que practican deporte. Hakima (DP) apunta: “*No. Nadie de mi familia hace deporte.*”. Zinab (DG) también subraya que: *De mi familia yo soy la única que hace deporte, mi hijo a veces va a jugar a fútbol.* Igualmente, unas explican que sus familiares se ríen de ellas por la práctica deportiva. Samira (DP) dice:

“La familia en general no anima mucho a hacer ejercicio, cuando les dices que has hecho deporte, se ríen de ti irónicamente. Lo mismo cuando ven que me cuido mucho en la comida.”

Pocas entrevistadas explican que se encontraron con dificultades familiares, ya que alguien de su familia intentó prohibirlas practicar deporte, tal como el caso de Bouchra (DP):

“Al principio, mi hermano no quiso, pero cuando se lo dije a mi padre me dijo que si quería ir, podía ir. Mi hermano no quiso y me dijo que allí hay sólo chicos y gente desnuda, y no sé qué... pero mi padre estaba pro.”

Aunque en otras ocasiones, Bouchra (DP) parece que el hermano cambia de actitud, y empieza a ser él quien le facilita la práctica deportiva dejándola materiales deportivos como la bicicleta.

Unas entrevistadas creen si las mujeres no piensan en hacer deporte, es porque no les han educado en sus familias hacer deporte. Ellas culpan a las familias de transmitir ideas machistas que separan las actividades entre masculinas y femeninas impidiendo implícita o explícitamente a las mujeres practicar deporte. Layla (DG) dice:

“Todo parte de los padres. Si ellos dicen que la chica debe hacer deporte como el chico y lo consideran normal, pues ya se educa así. A veces, la madre prepara la comida muy bien combinada para su hijo para que, después de volver de gimnasia, él encuentre lo que necesita su cuerpo. En cuanto a la hija le dice en vez de irte, tendrías que preparar la comida a tu hermano, allí se aprende el machismo y la cultura de deporte masculino.”

Por su parte, hay mujeres que creen que algunas no pueden practicar deporte al aire libre, porque sus familias, en principio, no las dejan hacerlo. Fatma (DAS):

“...Desde el principio ella sabía que su marido, su padre o su hermano no están de acuerdo, sabía que su familia no aceptaría que ella salga a hacer deporte al aire libre y le da vergüenza decir que no puedo venir, pues lo afirma y no vendrá, después busca justificaciones como que su hijo estaba enfermo u otra justificación.”

Para unas personas, la práctica deportiva en público significa llamar la atención de la gente, exhibir con su cuerpo y también puede significar que el hombre de esta mujer no tenga una varonía, lo que le puede dar una mala imagen dentro de su comunidad compatriota. Wafae (ND) dice:

“Depende del hombre. Hay hombres que no quieren que sus mujeres hagan deporte, si hacen deporte es como una manera de desprecio hacia el hombre. Esto aún sucede en muchos sitios. Y hay hombres que no tienen problema en que la mujer practique el deporte.”

Igualmente, la mayoría de las mujeres subrayan que sus familias están de acuerdo con la práctica deportiva de la mujer. Kelthoum (ND) dice: “Es evidente que les gusta.”. Fatma (DAS) también añade: “algo genial. Cuando les conté lo del programa de AFAC, les pareció algo bueno.” O Mouna

(DAS): "les encantaría y desean que la mujer haga deporte pero no se da la oportunidad."

Sin embargo, a pesar del apoyo de las familias, en algunos casos, el propio sentido de la responsabilidad de la mujer como núcleo de su familia, la lleva a dedicarse a las tareas domésticas y cuidar de sus miembros. Ellas sienten este cargo, y muchas veces no pueden hacer nada más que cumplir con ello. Buena parte de las entrevistadas creen que sus familias son de prioridad, explican que su satisfacción es cuando cumplan con sus responsabilidades de madres y de esposas. Wafae (ND) dice:

"Yo pienso para que no tenga efectos negativos, debemos organizar nuestro tiempo, y dando importancia a la familia, no olvidarnos de nuestros hijos e hijas y de la familia por motivo del deporte. No debe [la mujer] ir de 9 a 13H y olvidarse de la familia. Esto también para evitar problemas con el marido, que puede no dejarte ir después de ver tu negligencia a la familia y a la casa."

9.4.2. Maridos entre facilitar y dificultar la práctica deportiva de la mujer

El papel del marido es primordial para que las mujeres dispongan de tiempo y facilidades para realizar actividad física. Más del 50% de las entrevistadas están casadas (Tabla 10), asimismo, buena parte de las mujeres, que practican o no deporte, afirman que el marido las anima a hacer deporte, sobre todo, para que tengan buen aspecto físico. Se observa que aunque la mujer esté casada y viva con el marido, contrariamente al modelo tradicional del patriarcado y los estereotipos más extendidos, la mayoría de las mujeres practican deporte. Sin embargo, se detecta que la figura del marido está muy presente en su discurso, de modo que su opinión es sin duda importante para ellas e influyente. Así, muchas de ellas también hacen referencia a la idea de que posiblemente hay maridos (no el suyo), que no aceptan que su mujer haga deporte.

En primer lugar, vemos como el marido influye y fomenta la práctica deportiva por una cuestión estética. Kelthoum (ND) dice:

"Mi marido me dice: <eeh qué es esto!> No le gusta que esté gorda [risa]. El marido en general quiere que su mujer sea guapa y esté bien."

Hanae (ND):

“Como me está saliendo un poco de barriga, mi marido me dice que necesito hacer deporte.

Buena parte de las mujeres explican que los códigos sociales no tienen nada que ver con la escasa participación de la magrebí en deporte, debido a que ahora los hombres son los que la animan a hacerlo. En este sentido, unas gracias a sus maridos y a la motivación de ellos, siguen y se animan más a practicarlo. Zinab (DG) dice:

“Yo no tengo ningún problema con mi marido, no me dice nada, al contrario me dice haz deporte, cuídate, me anima. Si tuviese un hombre que no me deja hacer deporte no lo podría hacer.

Asimismo, a veces los maridos son los acompañantes de sus mujeres a la hora de practicar deporte. Se ve que tanto la mujer como el hombre se sienten más animados a practicarlo y a seguir haciéndolo juntos. Samira (DP) dice:

“Mi marido *alhamdulillah* me anima mucho a hacer deporte. Siempre, me habla de este tema y me anima. También, se ofrece para acompañarme a caminar o me pide de salir a correr con él. A veces, caminamos una hora o dos, al principio, él me ayudaba mucho porque no podía de un golpe correr mucha distancia.”

Las mujeres que tienen niños y niñas, en varios casos, se ocupa el marido por ellos y ellas a la hora que la mujer practica deporte. Rabiaa (DAS) dice:

“La mayoría de veces no me lo quiero llevar, lo dejo en casa con su padre, salgo sola. Mi marido me ayuda mucho, le dejo el niño y salgo a caminar o ir al programa de actividad deportiva.”

En cambio, algunas dejan de hacer deporte porque tienen que cuidar a sus hijos e hijas en vacaciones. Cuando el curso se acaba, los niños y niñas se quedan en casa, y las actividades de ocio fuera de casa de las madres se reducen y se concentra más trabajo doméstico. En este caso, algunos maridos trabajan y no pueden cuidarse de los y las niñas, mientras otros, aunque estén en paro, no ayudan en las tareas domésticas o en cuidarse de sus hijos e hijas cuando lo necesitan sus esposas. Pero, también, cabe destacar que algunas mujeres se lo consideran como responsabilidad propia, aunque el marido no trabaje y esté dispuesto a ayudar. Mbarka (DAS) dice:

“Ahora he dejado de ir a caminar, mis hijos están en casa entonces no..., no les puedo dejar en casa y salir [el marido trabaja], hace tiempo les dejaba en casa con su padre y salía a caminar y luego les llevaba al colegio y luego caminaba, pero en estas vacaciones no puedo porque no hay con quien les dejo. Creo que a veces los hijos o hijas te dificultan hacer cosas.”

	En entidad	De forma no organizada	No hacen
Presencia de hombre	7 mujeres	8 mujeres	9 mujeres
Ausencia de hombre	3 mujeres	1 mujer	2 mujeres

Tabla 10. Práctica deportiva relacionada con la presencia del marido

También algunas mujeres explican que sus maridos les animan y les piden hacer deporte en compañía con ellos, pero ellas no aceptan porque ven que la responsabilidad de madre es de prioridad, y prefiere quedarse en casa cuidándose a sus hijos o hijas porque no tienen con quien dejarles. Salma (ND) dice:

“Cada mañana, me lo dice mi marido, me lo suplica: <ya vamos, ven conmigo>. Pero no puedo, no puedo salir, cerrar la puerta y dejar a las niñas solas. No puedo, mi corazón no me deja hacerlo. No puedo dejar a las niñas, no puedo. Voy a pensar que va a ocurrir esto o esto.”

Así, Fatiha (ND) explica que mientras deba ocuparse de los niños, no contempla ni ella ni su familia, la posibilidad de hacer deporte. Sin embargo, una vez termine el rol de madre y disponga de más tiempo, ella considera que podría hacer deporte, y también su marido: *Un día me dijo Mohamed, mi marido, cuando crezcan los niños, vamos a hacer deporte juntos.*

Unas mujeres comentan que el hecho de que en la actividad sólo hubiera mujeres, facilitaba la aceptación de los maridos. En este sentido, hay que señalar que algunas veces no son las mujeres, las que quieren estar en un grupo femenino, ellas lo exigen porque sus maridos sólo aceptarían que ellas hagan deporte con mujeres. Dejarla, permitirla, prohibirla, etc. son verbos que usan algunas mujeres para explicar la posición del hombre respecto su práctica o no al deporte, sin embargo, estos verbos reflejan e

interpretan la dependencia total de la mujer al hombre. Nadia (ND) dice: *él me deja* hacer lo que quiero siempre respetando nuestros valores [refiriéndose al tema de separación de sexos]. Fatiha (ND) también explica: *mi marido no me impide hacer deporte*. O Aya (DP): *aun casada hacia deporte. Mi marido no me dice nada. Es muy abierto*.

Muy pocas mujeres muestran que ellas hacen y harían lo que les conviene y lo que quieren ellas, sin esperar el consenso del marido. Naima (DP) dice:

“Mi marido me anima mucho a caminar. Pero a entrar a un gimnasio no, porque yo no quiero, él no me diría nada. Pudiera entrar con él, pero yo no me sentiría bien en un gimnasio mixto.”

También, existen mujeres que no esperan hablar con sus maridos sobre lo que quieren hacer, porque piensan que les van a desmotivar más que motivar. Sin embargo, parece que ellas pueden hacer lo que quieren y no necesitan ni esperan la opinión de sus maridos. Amina (DP) dice:

“Empecé sin decir a mi familia. ¿Sabes por qué me gusta hacer las cosas sin decirles? Porque muchas veces no encuentro la persona que me motiva, a veces, al revés, te desmotivan. Sobre todo si una persona cercana, muy cercana, como el marido por ejemplo. Por eso, yo prefiero no decirles nada, antes o a la hora de decisión.”

A pesar de que a la mayoría de mujeres entrevistadas en este estudio no les limita el hecho de estar casadas y tener su marido a su lado, muchas de ellas hacen referencia a que si que existen hombres que obstaculizan la práctica deportiva de sus esposas, o no las dejan hacer deporte de una manera explícita o implícita, aunque no sea su caso propio. Kelthoum (ND) dice: *“hay quien el marido le prohíbe hacer deporte.”* O no les dejarían hacer ciertos tipos de deporte, que son considerados como masculinos. Bakhta (DP) explica:

“Sí que hay mujeres que no pueden hacer lo que quieren. Por ejemplo, a mi hermana, a lo mejor, su marido no le deja jugar al fútbol o hacer cualquier tipo de deporte.”

Igualmente, había algunas que creen que todos los hombres magrebíes no dejan a sus mujeres hacer deporte fuera de casa. Hanae (ND) dice:

“Por la mentalidad cerrada! ¿Quién es ese hombre que va a permitir a su mujer musulmana ir a hacer deporte con otro grupo de mujeres?”

También el hecho de tener el marido en el trabajo durante todo el día puede facilitar o animar a la mujer practicar deporte, algunas no le dicen lo que hacen y otras, sí que lo dicen, pero se liberan del control del marido durante el día y de sus responsabilidades como madre y esposa. Por ejemplo, puede salir por la mañana a hacer deporte, dejar las tareas domésticas después, cuando su marido esté próximo a entrar a casa. Wafae (ND) explica:

“Qué sepas que cuando tienes el marido trabajando, puedes organizarte y salir a hacer lo que quieres. Pero si lo tienes a casa, es muy difícil, te controla todo el rato.”

En cambio, para otras, cada vez hay menos maridos opresores que dificultan la participación de la mujer en deporte. Fatiha (ND) apunta:

“Hay mujeres que no lo pueden hacer porque el marido no les deja. Aunque la mayoría sí que dejan a sus mujeres y sólo una minoría que impiden a sus mujeres hacer deporte.”

Sobre todo en la sociedad de acogida. Los hombres tienen miedo de las denuncias que pueden hacer las mujeres. Muchos se sienten amenazados por sus esposas, les tratan bien para evitar revivir historias de amigos, que se les había separado de sus hijos o hijas o que están en la cárcel por denuncia de maltrato. Aicha (DG) dice:

“Creo que la mujer magrebí que está aquí en España, no tiene problemas con el marido, ella hace y puede hacer lo que quiere, sea que lleva o no la vestimenta religiosa. A pesar de que hay hombres machistas aquí, pero no son capaces de prohibir a sus mujeres hacer lo que quieren, porque están en Europa y no pueden.” Añade *“No hace falta culpabilizar al hombre mientras la mujer no tiene ganas de hacerlo.”*

Por otro lado, había muy pocas mujeres que explican que sus maridos no las dejan o dejaban hacer deporte. Para algunos, la práctica deportiva de la mujer es cumplir con las tareas domésticas. Ya que son movimientos físicos que les bastan. Hakima (DP) dice:

“A mí, tampoco me deja mi marido, lo hago sólo porque estoy enferma. El me dice no, porque ya estoy en casa con mis hijos y me paso el día haciendo las tareas de casa y por la tarde, él dice: < ya estás cansada > [le parece que el esfuerzo que hace en casa es más que deporte].”

Sin embargo, como están enfermas no les impedirían a hacer deporte, porque el médico se les aconsejó practicarlos. Zohra (ND) dice:

“Yo cuando hago deporte, no me dice nada, porque sabe que hago deporte por mi salud, lo necesito, nunca me ha dicho que no haga deporte.”

Mientras otros, por celos, no les gusta que sus mujeres hagan deporte con hombres. Porque el deporte es un conjunto de movimientos corporales, y puede hacer ver o marcar el cuerpo de su mujer. Fahima (ND) comenta:

“La paré definitivamente cuando vine por primera vez a España, tenía 28 años. Cuando llegue a los 3 meses me casé y mi marido no me dejaba hacer deporte, había un poco de celos, entonces volví a engordar cuando nació mi hijo, más tarde volví a hacer deporte en gimnasio.”

En este caso, la mujer, después de conocer bien a su marido, le pudo convencer de hacer deporte y no le dijo el tipo de grupo. Hacía deporte en un gimnasio mixto durante casi 4 años, sin decírselo a su esposo. Fahima (ND):

“La verdad que le dije que había sólo mujeres. No sabía que era mixto. Qué Dios me perdone, porque le he mentado [a su marido]. Te lo juro, si se hubiera enterado por eso, no me dejaría ir. Menos mal que es un hombre que no tiene muchos contactos con marroquíes y no sale mucho, trabaja y vuelve a casa, y confía mucho en mí, menos mal. Si lo supiera... sí...es algo grande, es un pecado, no es algo fácil.”

Así que, en el caso de tener un hombre que no acepte que su mujer haga deporte, algunas en vez de enfrentarse con sus maridos, les mienten, mientras otras admiten su prohibición y otras les dejan sentir el riesgo de denunciarles. Sin embargo, algunas entrevistadas explican que en principio los maridos son comprensivos, por ello las mujeres deben hablar con ellos sobre el tema del deporte y explicárselo para convencerles. Fatiha (ND) señala:

“Si coges el marido y hablas con él y le dices que quiero hacer deporte por estas razones, el marido tampoco te va a impedir hacer lo que te va bien a ti.”

Lo cual, siempre transmite la idea de jerarquía y superioridad entre hombre y mujer.

Por otra parte, a algunos maridos les da vergüenza ir con sus mujeres a hacer natación. Les molesta la mirada de la gente a sus mujeres entrando a bañarse tapadas. Se sienten rodeados por críticas. Así también, puede ser que perciben la culpabilidad de la gente a ellos, que son opresores y machistas y no dejan a sus mujeres destaparse. Hala (DP) explica:

“Entro con pantalón, una camiseta larga y un pañuelo. Mi marido me dice que la gente va a pensar que voy a suicidarme!! [risa]. Para evitar tener vergüenza de la gente, prefiero ir por la mañana temprano o por la noche. [...]A mi marido, no le gusta que vaya a la playa, porque con la ropa que llevo para bañarme, le da vergüenza y le parece anormal.”

Maridos practicando o no deporte

Buena parte de los maridos practican deporte. Caminar, salir a correr o hacer fútbol con otros amigos son unas de las principales actividades que ejercen las mujeres. Samira (DP) manifiesta:

“... en cuanto a los hombres de mi familia todos juegan al futbol, en especial mi marido. Cada domingo salía a jugar al futbol.”

Salma (ND):

“Por ejemplo, mi marido ahora también ha empezado a entrenarse por las mañanas durante una hora. Él sale a las 7h y vuelve a las 8h.”

También algunos van a gimnasios mixtos. Naima (DP) dice:

“Mi marido va al gimnasio porque es diabético y mi padre también, mi marido hace gimnasio. Él va cada día, 3 horas. Corre, va a la sauna, la piscina, hace de todo, el día que no va se siente mal.”

Por otra parte, unos hacían y lo dejaron por no tener tiempo, ya que trabajan todo el día y llegan cansados a casa. Zinab (DG) dice:

“Mi marido hacía deporte pero paró. Hace tiempo cuando lo conocí y nos casamos hacía pesas y cuando llegamos aquí también hacía pero como trabaja ahora ya no va.”

Mimouna (DAS) también explica:

“Mi marido tiene que hacer deporte, pero no puede, no encuentra el tiempo, siempre dice que tiene que apuntar a los niños y entrar, porque en el polideportivo, si se apunta toda la familia sale más barato, y quiere apuntarse y el tiempo no le ayuda.”

Cabe destacar que esta simple y reducida interpretación sobre la práctica de los maridos magrebíes al deporte necesitaría estudios posteriores más profundos, ya que se debe saber los hábitos deportivos de los y las magrebíes que viven en Cataluña y analizar los motivos tanto de práctica como de no práctica, teniendo en cuenta, entre otras variables, la de género.

Discusión y conclusiones

Capítulo 10. Discusión y conclusiones

10.1. Discusión

Si bien en la literatura internacional se pueden encontrar múltiples referencias sobre la práctica deportiva de mujeres inmigrantes y más específicamente, sobre mujeres musulmanas (Walseth & Fasting, 2004; Amiraux, 2002; Benn, 1996; Benn, Dagkas & Jawad, 2010; Boukhobza, 2005; Dagkas & Benn, 2006; Shavit & Wiesenbach, 2012; Pfister, 2009; Koca, & Hacısftaoglu, 2011), hasta este momento, aún son pocos los estudios que se han llevado a cabo en el contexto catalán o español.

En los últimos años, sin embargo, se ha iniciado esta línea de investigación y ya se pueden encontrar estudios, sobretodo de tipo cualitativo, sobre los programas o propuestas prácticas para promover la participación deportiva de la mujer inmigrante en la sociedad de acogida (Albuixech & Batista, 2002; Balibrea & Santos, 2010; Soler, Gaztelu & Serra, 2010; Nasri & Soler, 2012; Asins, 2009) o bien sobre la forma de ver y vivir la práctica deportiva por parte de las mujeres inmigrantes (en general), en que se recoge también la voz de las protagonistas (Kennett et al. 2007, 2008; Sagarzazu, 2010; Balibrea & Santos, 2010, Santos et al. 2004). Sin embargo, se trata de estudios no específicos del colectivo magrebí musulmán, sino que incluyen a varios colectivos, de modo que finalmente son muy pocas las voces magrebíes recogidas.

Sobre la participación de las magrebíes en deporte, en Francia existe bastante literatura sobre el tema, y se han recogido varias experiencias con mujeres magrebíes (Khmalia, MiKulovic, & Bui-Xuán 2011; Errais & Lafranchi, 2002; Boukhobza, 2005; Gogerino & Longchamp, 2009; Santos et al. 2005; Fontayne, Sarrazin & Famose, 2001 ; Senior, 2007), a pesar de que se centran sobre todo en la práctica de las adolescentes. Por otra parte, en otros países de Occidente, se puede encontrar literatura sobre la práctica deportiva de mujeres inmigrantes y musulmanas pero no de magrebíes.

En esta línea de investigación, este trabajo es el primer estudio que recoge la voz y experiencia de las MMM en Cataluña directamente, partiendo de su propio testimonio, y de forma específica, teniendo en cuenta de forma particular sus características culturales y religiosas diferenciales.

El primer apartado hace referencia a la primera pregunta sobre las actitudes de las mujeres magrebíes musulmanas ante el deporte. En relación a la segunda pregunta, se presentan dos apartados, uno que hace referencia a los itinerarios deportivos de las MMM. Y otro que hace referencia a los motivos de práctica y no práctica deportivas. Y finalmente, en relación a la 3ª pregunta, se presentan dos apartados, el primero de los cuales hace referencia al papel de las entidades deportivas y no deportivas en la promoción de la realización de deporte por parte de las MMM en Cataluña y otro apartado que hace referencia a dos agentes sociales: la comunidad autóctona y la compatriota, y su influencia a través de las miradas.

10.1.1. La diversidad de actitudes ante el deporte: la interrelación entre las dimensiones conceptual, afectiva y comportamental

El análisis de las dimensiones cognitiva, afectiva y conductual por parte de las MMM hacia el deporte permite distinguir cinco perfiles de mujeres, según su postura más o menos favorable, en cada una de las dimensiones (Tabla 11).

En el perfil 1 "practicantes invisibles", las mujeres muestran elementos conceptuales, afectivos y comportamentales claramente favorables a la práctica deportiva. En este perfil, encontramos a mujeres que, por una parte, reconocen los beneficios del deporte, especialmente en relación con la mejora de salud y el mantenimiento del estado de forma, y por otra, entienden que el islam permite e incluso promueve la práctica deportiva. Además, les gusta practicar deporte y su intención es realizarlo, de modo que deciden buscar mecanismos para disfrutarlo y sentirse a gusto, según sus preferencias. Por ello, finalmente desarrollan hábitos deportivos, ya sea en programas dirigidos a mujeres o no, en su casa, o al aire libre, sin llamar la atención.

En el perfil 2 "no practicantes", se encuentran a mujeres que también tienen elementos conceptuales y afectivos favorables hacia el deporte pero finalmente no muestran intención de practicarlo debido a diversas razones como la falta de tiempo, la falta de recursos económicos o su responsabilidad en la familia como esposa o madre.

En el perfil 3 "a escondidas", se incluyen a mujeres que reconocen los beneficios positivos del deporte y la posición favorable de la religión sobre la práctica femenina deportiva, y les gusta hacer deporte, pero tienen sentimientos negativos por el pudor que sienten ante las miradas de la comunidad magrebí y/o autóctona, y por el peso de unos códigos sociales que reproducen los códigos de género más limitantes. En el caso de las mujeres de este perfil, lo que hacen es buscar estrategias para practicar deporte "a escondidas".

En el perfil 4 "coartadas", se incluyen a mujeres que, como en el caso anterior, a pesar de que les gusta la práctica deportiva, el contexto en el que se encuentran no les permite sentirse a gusto haciendo deporte y deciden no practicarlo. Puede ser debido al temor por las miradas o por la falta de espacios femeninos, entre otros motivos.

Es decir, a algunas mujeres, les gusta practicar deporte, pero las miradas controladoras o discriminatorias en su entorno les generan sentimientos negativos. En este caso, unas prefieren hacer deporte y adaptarse con aquellas miradas, mientras otras prefieren respetar la ley social, antes de hacer lo que desean, evitando las supuestas críticas.

En cuanto al perfil 5 "apasionadas", corresponde a aquellas mujeres que conocen los beneficios del deporte y les apasiona, de modo que lo practican incluso aunque sea sin seguir los principios indicados por el islam en relación a la vestimenta si se hace en grupos mixtos.

Como se ha señalado, en las actitudes de las mujeres ante el deporte encontramos diferentes planteamientos en función de los elementos que configuran cada una de las dimensiones de que se componen (Tabla 11).

	Dimensión conceptual	Dimensión afectiva	Dimensión comportamental
--	----------------------	--------------------	--------------------------

Perfil 1 "practicantes invisibles"	++	++	+
Perfil 2 "no practicantes"	++	++	-
Perfil 3 "a escondidas"	++	+-	+
Perfil 4 "coartadas"	++	+-	-
Perfil 5 "apasionadas"	+-	++	+

Tabla 11. Perfiles de las MMM según sus actitudes ante el deporte

En conjunto, pues, se observa que si ellas disponen de unas ideas, creencias o conocimientos favorables para la práctica deportiva, tanto en relación a los beneficios del deporte como a la postura de la religión, y también gozan y se sienten a gusto haciendo deporte, muestran su intención de practicarlo y se deciden a hacerlo.

Sin embargo, si las sensaciones que tienen mientras practican deporte (o ante la posibilidad de hacerlo), no son positivas, y se sienten incómodas por el pudor que sienten o bien en una situación desagradable por las miradas, se inhiben y desaparece la intención de practicarlo. No obstante, es especialmente llamativo como, algunas de ellas, aunque sientan el peso de las miradas, se resisten a ajustarse a los patrones sociales y buscan fórmulas para practicar deporte ni que sea a escondidas. Incluso algunas, aunque consideran que transgreden de algún modo las indicaciones del islam en relación al tipo de grupo y la vestimenta, su pasión por el deporte las lleva a practicarlo y a buscar estrategias para que, aunque no cumplan estrictamente las disposiciones religiosas, se acerquen de algún modo a ellas y, basándose en la idea de que la forma de vivir la religión es algo personal, sienten que pueden seguir practicando deporte tal y como lo hacen.

A partir de estas actitudes, las MMM desarrollan un tipo de hábitos deportivos o unos otros, tal y como se describe en el siguiente apartado.

10.1.2. Los itinerarios deportivos de las MMM

Aunque el presente trabajo no es representativo, se ha podido recoger datos sobre algunos hábitos deportivos de la MMM que vive en Cataluña, asimismo sobre la concepción que ella tiene sobre el deporte y cómo influyen las condiciones religiosas en su práctica.

a) Sobre el concepto de deporte y la influencia del islam

Tal y como ya recogen otros estudios realizados en España en relación al conjunto de la población (CIS, 2006; García Ferrando & Llopis, 2011), una gran mayoría de la ciudadanía asocia al término "deporte" a su definición más amplia y abierta a partir de la cual se considera que todas las actividades físicas se podrían considerar como deporte.

Esta concepción más compleja del término "deporte", también se da entre las MMM, que consideran que con la palabra deporte se hace referencia al deporte de competición, pero también al deporte recreativo, en la naturaleza, o por salud. Bajo esta definición más abierta, una de las participantes incluso reflexiona sobre la idea que el propio acto del rezo implica unos movimientos físicos que, realizados repetidamente de forma regular durante el día, todos los días, se podría considerar que es como hacer deporte. Más allá de este aspecto prácticamente anecdótico, no obstante, se puede considerar que esta visión amplia por parte de la mayoría de las MMM que han participado en este estudio (tan solo en unos pocos casos no supieron cómo definirlo), denota su conocimiento de la diversidad de manifestaciones deportivas existentes así como sus múltiples posibilidades.

Por otra parte, también es destacable que todas las mujeres entrevistadas en este estudio explican sin ninguna duda que el islam permite la práctica deportiva, coincidiendo con el estudio de Walseth & Fasting (2004) sobre la interpretación de mujeres egipcias respecto a la posición de la religión hacia el deporte. Por otra parte, en este estudio algunas mujeres plantean que la religión no sólo no prohíbe, sino que incluso promueve o obliga realizar deporte, ya que anima a cuidar el cuerpo. No obstante, igual a las investigaciones mencionadas, ellas comentan las condiciones que pone el

islam para dicha práctica respecto el tipo de grupo o/y el tipo de vestimenta.

b) Los itinerarios deportivos de las MMM: del Magreb a Cataluña

Al estudiar la relación con el deporte de las mujeres participantes en el estudio, se ha observado cómo, a lo largo de su trayectoria, desde su infancia o juventud en el Magreb, al momento de llegada en Cataluña y finalmente el momento actual, su práctica deportiva ha ido variando. Por ello, para analizar este proceso, resulta especialmente útil el concepto de "itinerario deportivo" de Núria Puig (1996).

Se recogen, en este estudio, ocho posibles itinerarios, representados gráficamente en la figura 12:

Itinerario A: 7 mujeres que practicaban deporte en el Magreb y siguen practicando en Cataluña.

Itinerario B: 2 mujeres que practicaban deporte en el Magreb, lo dejaron al llegar a Cataluña, y ahora vuelven a practicar.

Itinerario C: 5 mujeres que no practicaban deporte en el Magreb, empezaron a practicarlo en Cataluña y siguen practicándolo.

Itinerario D: 6 mujeres que no practicaban deporte en el Magreb y recientemente, una vez establecidas en Cataluña empiezan a practicarlo

Itinerario E: 2 mujeres que practicaban deporte en el Magreb y también al llegar a Cataluña pero en la actualidad ya no practican.

Itinerario F: 2 mujeres que practicaban deporte en el Magreb pero al llegar a Cataluña no siguen con su práctica.

Itinerario G: 5 mujeres que no practicaban deporte en el Magreb, al llegar a Cataluña realizaron práctica deportiva, pero en la actualidad ya no siguen.

Itinerario H: 1 mujer que no practicaba deporte en el Magreb y en Cataluña sigue sin realizar práctica deportiva.

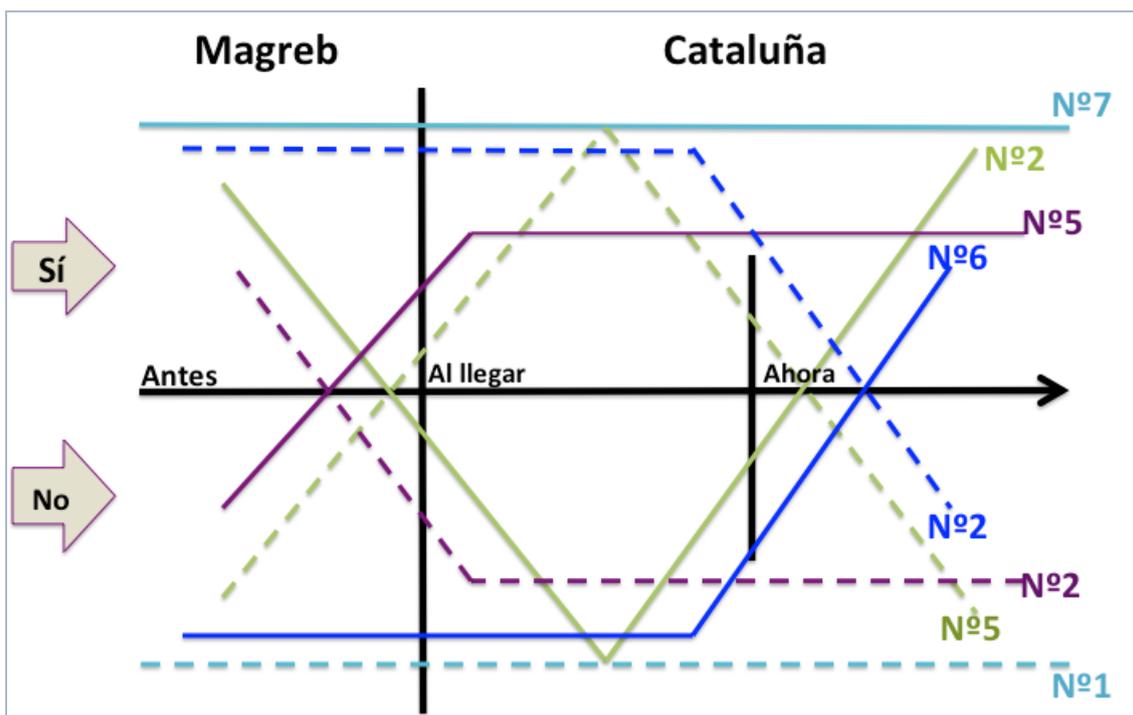


Figura 12. Itinerarios de práctica

A continuación se analiza el contexto cultural y social de cada uno de los momentos y espacios que recorren nuestras protagonistas.

c) Sobre la participación deportiva femenina en el Magreb

Si se analiza la participación deportiva de las mujeres entrevistadas en su país de origen en el Magreb, se puede observar que trece de ellas (aproximadamente un tercio), realizaban algún tipo de actividad física.

En relación a este dato, cabe destacar que la mayoría de los estudios que tratan el tema de la práctica deportiva femenina en el Magreb hacen referencia a la poca participación deportiva de la mujer²⁵ (Lakhdar, 2002; Aldeeb, 2004; Hentati; 2002; Néfil, 2002, 2008). Néfil (2008), por ejemplo, recogiendo datos 2004 recogidos por el *Ministère de la jeunesse et des Sports* de Argelia, indica que las licencias federativas femeninas representan el 14,23%, mientras que en el ámbito escolar el deporte femenino representaba el 24% y en el sector universitario, el 9,5%. Por otra parte, en relación a la situación de las mujeres musulmanas, el estudio de

²⁵ En relación a la comparación de los datos de participación deportiva entre unos estudios y otros cabe tener en cuenta que los resultados pueden divergir también por el diferente concepto de deporte que se utilice en cada estudio.

Women's Sport and Fitness Foundation and Sporting Equals (2010), también señala que la práctica deportiva de las musulmanas es menor.

A pesar de estos datos, diversas investigaciones revelan como las mujeres del Magreb utilizan cada vez más las zonas verdes para la práctica deportiva, y como se ha ido incrementando el número de gimnasios femeninos, sobre todo en las zonas urbanas (Gillot, 2002; Kerzabi, 2002; Néfil, 2008).

Estos cambios también son señalados por las mujeres entrevistadas que, si bien señalan que en muchas zonas magrebíes el deporte femenino sigue siendo mal visto e incluso es rechazado, también destacan como la presencia de las mujeres haciendo deporte en los espacios públicos ha incrementado y existen muchos más gimnasios, hecho que consideran que facilita el acceso de la mujer al deporte.

Tanto en los estudios citados, como los testimonios recogidos en este trabajo, se destaca como las mujeres en el Magreb se van incorporando progresivamente a la práctica deportiva, resistiéndose a los modelos tradicionales de género y a los códigos sociales patriarcales.

d) Sobre la participación deportiva de la mujer magrebí musulmana en Cataluña

Varias investigaciones realizadas sobre la mujer musulmana en diversos países europeos destacan que ésta se caracteriza por la poca o nula participación en deporte (Amara & Henry, 2010; Balibrea & Santos, 2010; Dagkas, Benn & Jawad, 2010; Kay, 2006; Maxwell & Taylor, 2010; Pfister, 2008; Walseth & Fasting, 2004).

En Cataluña, los estudios pioneros en este campo han sido el de Albuixech & Batista (2002), y más recientemente los de Soler (2007), Sagarzazu *et al.* (2009), Soler, Gaztelu & Serra (2010), y Nasri & Soler (2012). Todos ellos analizan programas de actividad física dirigidos a mujeres inmigrantes en el que participan mujeres musulmanas y valoran el papel del deporte como herramienta de inclusión.

En el estudio realizado por Sagarzazu *et al.* (2009), se analizaron seis programas deportivos en el que hubiera presencia de mujeres inmigrantes

de origen latinoamericano (tres programas) o magrebí (tres programas²⁶), se señalaba que "muchas de las mujeres musulmanas entrevistadas no tienen hábito deportivo" (2009: 384).

En el presente trabajo también se ha encontrado algún caso en el que no existe un hábito deportivo y se desconocen los elementos básicos de la práctica deportiva. Precisamente este perfil es el que no practica o bien realiza deporte en el marco de los programas dirigidos a mujeres organizados por entidades de apoyo o de inmigrantes, tales como los que fueron objeto de estudios en Sagarzazu *et al.* (2009).

Sin embargo, se considera que esta situación no se puede extender a todo el conjunto del colectivo femenino magrebí musulmán, ya que, tal y como ya se apuntaba en Soler, Gaztelu & Serra (2010), los datos de este trabajo muestran la existencia de muy diversos perfiles entre las mujeres magrebís musulmanas ante la práctica deportiva. Así, junto a los casos en que se observa poca cultura deportiva, también se han encontrado otros testimonios de mujeres magrebís musulmanas que tienen ampliamente adquirido el hábito deportivo e incluso denotan un alto nivel de competencia motriz y conocimientos sobre la práctica deportiva.

En algunos casos, la práctica deportiva llega a convertirse en una parte esencial en su vida, llegando incluso a hacer deporte pasando por los preceptos religiosos. Para estas MMM, parece que el deporte resulta más importante que las creencias religiosas. Este perfil realiza la práctica deportiva por su cuenta o en gimnasios, de modo que era difícilmente detectable en los trabajos anteriores, y además procura pasar desapercibida (este hecho se comentará también más adelante al hacer referencia a la invisibilidad de las MMM).

A lo largo de su trayectoria, se observa que muchas de ellas, si no lo realizaban en el Magreb, empiezan a hacer deporte o se conciencian sobre la importancia de la práctica deportiva, al llegar a Cataluña. Ello es debido, según su propio testimonio, a que disponen de más facilidades para realizarlo y también gracias a que en Cataluña, en la mayoría de los casos,

²⁶ "Surt, mou-te" en Sant Boi de Llogrebat; Programa d'Activitat Física en La Guixa (Osona); y "Bellugant-nos", en L'Hospitalet, organizado por un equipo de investigación del INEFC (Soler, 2010)

han encontrado una mentalidad abierta que promueve la práctica deportiva y refuerza la libertad de expresarse y de hacer lo que quieren. Por ello, han buscado la forma de practicar deporte sintiéndose cómodas con sus creencias, tal y como se describe en el siguiente apartado. No obstante, otras mujeres dejan de realizar práctica deportiva debido a que ellas solían ir a un gimnasio femenino en el Magreb y en Cataluña no encuentran sitios femeninos, entre otros motivos.

Sin duda, mediante este trabajo, de tipo exploratorio, y con una muestra que incluye intencionalmente a MMM que no practican deporte y a MMM que sí que lo practican, no es posible generalizar, de modo que son necesarios otros estudios con un enfoque más cuantitativo y representativo para conocer los porcentajes de práctica deportiva de las MMM en Cataluña. Sin embargo, esta investigación aporta una nueva visión de las MMM ante el deporte respecto a los estudios anteriores realizados en Cataluña y a la imagen tradicional de la MMM, ya que se ha “desvelado” que entre el colectivo de MMM en Cataluña es posible encontrar también a mujeres con un gran interés por la práctica deportiva y una actitud claramente favorable al deporte, de modo que incorporan la actividad física en sus hábitos cotidianos, o les gustaría hacerlo.

Así que se observa, como plantea Kay (2006), que son muy diversos las posturas y estrategias de la MMM a la hora de practicar (o no) deporte, no siendo posible generalizar sobre “las mujeres musulmanas”, ya que hay diversos posicionamientos dentro de la misma doctrina islámica y también a nivel personal de cada mujer.

10.1.3. Motivos de práctica y no práctica

a) La gran motivación: la salud en un sentido integral

En los estudios de hábitos deportivos de la población española ya se destaca que los motivos principales para practicar deporte entre las mujeres tienen que ver con la salud y la imagen (Puig & González, 2010; García Ferrando & Llopis, 2011). En el caso de las mujeres magrebíes musulmanas, también este es el principal motivo de práctica o intención a la práctica deportiva, tal y como se recoge en esta investigación y ya se ha señalado en otros estudios (Albuixech & Batista, 2002; Sagarzazu et al., 2008; Jiwani & Rail, 2010).

Se ha observado como todas las mujeres entrevistadas son conscientes de la importancia de la práctica deportiva para la salud en un sentido integral y que mediante su actividad cotidiana pueden mejorar su nivel de salud y calidad de vida, de modo que la mayoría de mujeres se animan a hacer deporte con esta intención.

La dimensión física de la salud, así como los aspectos estéticos, son elementos que todas ellas tienen presentes si bien, tal y como explican las propias mujeres, también son conscientes de los beneficios psíquicos y sociales de la práctica deportiva y lo tienen especialmente en cuenta.

Por otra parte, y con estrecha relación con el interés para la salud, otra motivación que indican las participantes de este estudio es el religioso, tal y como también recogen Walseth & Fasting (2004) o Farooq & Parker (2009). Las mujeres musulmanas entienden que su cuerpo es una donación de Alá que requiere el cuidado. Para ellas, es una "amana" divina. En este caso, las mujeres suelen sentir la obligación "religiosa" de realizar deporte para mantenerse en buena forma.

b) Los motivos de no práctica: las responsabilidades familiares y la situación de precariedad

En el presente estudio se ha observado que las mujeres magrebíes, tal como muchas otras, no disponen de tanto tiempo libre. María Ángeles Durán (2010: 170) dice:

"En cuanto al tiempo libre e inespecificado, que ocupa alrededor de cinco horas diarias, en todos los países (europeos) los hombres disponen de más tiempo que las mujeres para ocuparlo en estas actividades, siendo la distancia máxima en los países del Este (cerca de una hora de diferencia) y mínima en los países escandinavos. España ocupa un lugar intermedio, con media hora de diferencia a favor de los varones."

Diversos estudios, tanto sobre la mujer en el Magreb como en Occidente, indican que la mujer no suele disfrutar de tanto tiempo libre para ella misma y por lo tanto, realizar actividades de ocio como la práctica deportiva (Durán, 2010; Ayuste et al., 2007; Pfister, 2004). La mujer se ocupa por las tareas domésticas, cuida de sus hijos e hijas, y se encarga de hacer la compra y todos aquellos trámites necesarios para la vida cotidiana de toda la familia (Ayuste et al., 2007; Balibrea & Santos, 2010; Errais & Lafranchi, 2002; Kennett et al. 2007; Kerzabi, 2002; Pfister, 2008; Sagarzazu et al.

2008). Como resultado de dicha responsabilidad familiar, la mujer siente que no dispone de tiempo y le resulta difícil combinar ocio y tareas familiares.

Esta situación se ve muy bien reflejada en el caso de algunas entrevistadas, en las que incluso se observa como las actividades de tiempo libre de su familia suponen aún un aumento de las tareas y responsabilidades de la mujer. Tal y como explica Pfister (2004), la mayoría de las mujeres musulmanas tienen una gran carga de tareas domésticas que les deja poco tiempo y energía para actividades deportivas. En el presente trabajo, también, se ha mostrado que, tanto las personas de su entorno, como las mismas mujeres, consideran que son las "responsables de la familia", aunque trabajen también fuera. A menudo no invierten su tiempo libre en deporte, porque no les queda más energía, no forma parte de sus prioridades, o a veces porque no lo consideran necesario. Así que, la falta de tiempo y la prioridad que otorgan las mujeres a los trabajos domésticos es una limitación para pensar en hacer deporte. Muchas mujeres que tienen este motivo para no práctica, no suelen tener mucha intención para practicar deporte.

En este sentido, las tareas domésticas siguen siendo una responsabilidad de la mujer magrebí, ella se siente esta responsabilidad aunque no se lo comunican (Balibrea & Santos, 2010; Errais & Lafranchi, 2002; Pfister, 2004; Sagarzazu, 2010). Se observa que, por costumbre, la magrebí se siente obligada a aplicar y cumplir las tradiciones aunque esté en un país occidental donde el rol de la mujer ya no es éste únicamente.

Según Sagarzazu et al. (2008), la mayor parte de las musulmanas en Cataluña se encuentran en una situación económica precaria, y las posibilidades de acceso a instalaciones deportivas donde hay que pagar una cuota mensual, les resulta difícil alcanzar hacerlo cada mes, ni todas pueden pagar la guardería para poder hacer deporte. No obstante, se ha detectado en el presente trabajo que las magrebíes buscan nuevos modos para realizar deporte según sus necesidades y habilidades: sitios cómodos, horarios adecuados, a veces, con servicio de guardería y con cuotas simbólicas o sin cuotas.

Algunas prefieren hacer deporte al aire libre porque trabajan durante toda la semana y no disponen de tiempo para ir a un gimnasio, de modo que prefieren no pagar una cuota que no podrían aprovechar. En cambio, hay otras que consiguen dinero trabajando, y gracias a ello, pueden acceder a un gimnasio. Por otra parte, también hay los casos de mujeres que debido a cansancio acumulado en el trabajo, prefieren no hacer ningún tipo de actividad deportiva.

En cuanto a las amas de casa y las que están en paro, algunas hacen deporte de una manera no organizada y otras van a una asociación para realizarlo. También hay otras que explican que no pueden hacer deporte porque no disponen de recursos económicos, de tiempo o de espacios apropiados.

También, en relación con el motivo socioeconómico, hay que destacar que casi todas las mujeres revelan y agradecen la facilidad económica que les han supuesto los programas en las asociaciones (sólo con mujeres, horarios adecuados, cuotas simbólicas, servicio de guardería). Cabe destacar que algunas de las mujeres que empiezan a hacer deporte en las asociaciones, se deciden a inscribirse en un gimnasio una vez disponen de recursos económicos.

Finalmente, la pereza y la desgana también forman parte de los motivos de no práctica de algunas mujeres entrevistadas, tal y como se ha citado en las encuestas de hábitos deportivos en García Ferrando (1989-2001) y García Ferrando & Llopis (2011). En el caso de las magrebíes, se observa que este motivo está presente pero no siempre declarado verbalmente por las mujeres, ya que en algún caso utilizan otros argumentos que finalmente se observa que son "excusas".

10.1.4. El papel de las entidades deportivas y no deportivas

Por su característica adquirida y cambiante, las actitudes se ven afectadas por agentes sociales, variaciones y factores que se encuentran en cada entorno (Bolívar, 1995; Janès, 2006). Igualmente, esta teoría coincide con las actitudes de las mujeres magrebíes musulmanas en Cataluña hacia el deporte. Se ven reconstruidas, en algunas veces construidas, y en otras estables, a través de la interacción con diversos agentes sociales. Se

observa que algunos de los agentes facilitan la práctica deportiva de la mujer mientras otros la dificultan. Así que a continuación se presentan los agentes más destacados en el presente trabajo que más influyen en la práctica o no de la MMM en Cataluña.

a) Las organizaciones que facilitan la práctica deportiva de la MMM

En relación con la forma de práctica deportiva de las MMM en Cataluña, el presente estudio ha permitido identificar diferentes tipos de organización donde las MMM practican deporte.

En primer lugar, se ha observado como la forma en que realizan deporte la mayor parte de practicantes magrebíes musulmanas es mediante lo que Heinemann (1997) denomina la "no organización", propia de la sociedad posmoderna, es decir, sin estar en el contexto de una entidad o asociación que planifique y organice la práctica, sino que ésta se realiza por su cuenta o en grupos informales. Así pues, se han identificado varios casos que practican deporte en sus casas mediante aparatos de gimnasia o siguiendo programas televisivos de cadenas del país de origen que presentan tablas de gimnasia. Por otra parte, también se han recogido varios testimonios que explican como realizan deporte al aire libre, aprovechando los recursos que ofrece el entorno, como parques o playas. Estos resultados, pues, desmienten la idea de que las MMM no practican deporte al aire libre apuntada en algunos estudios anteriores (Sagarzazu et al. 2008; Balibrea & Santos, 2010; Albuixech & Batista, 2002), si bien lo que sucede es que procuran que esta práctica pase desapercibida, como se explicará más adelante.

Por otra parte, el presente estudio también confirma el importante papel de las asociaciones de inmigrantes y entidades de apoyo a inmigrantes como marco para que las MMM puedan realizar actividad física, tal y como ya señalaban diversos estudios (Sagarzazu, 2010; Albuixech & Batista, 2002; Sagarzazu et al. 2008; Soler, Gaztelu & Serra, 2010; Balibrea & Santos, 2010; Nasri & Soler, 2012).

El asociacionismo parece ser factor muy importante de dinamismo, que juega un papel relevante para la participación de las personas inmigrantes en la sociedad, sobre todo de las mujeres, tal y como indican varias

investigaciones (Balibrea & Santos, 2010; Nasri & Soler, 2012; Sagarzazu, 2010, 2008).

Mediante estos programas de actividad física, aquellas mujeres musulmanas que no tenían aún una red social fuera de sus comunidades, o bien tenían una red muy reducida, reconocen que les ha permitido establecer relaciones con otras mujeres no musulmanas con las que ahora siguen teniendo relación de amistad, confirmándose así el potencial de la práctica deportiva como creador de redes sociales que describe Gaspar Maza (2004). Por otra parte, estos programas, a los que asiste a menudo aquél perfil de mujeres con menos experiencia deportiva, también les permiten incrementar su bagaje motriz y familiarizarse con la cultura deportiva de Cataluña, conociendo nuevas posibilidades para realizar actividad física.

Junto a la práctica por libre o a la práctica en asociaciones, también se han encontrado casos de MMM que realizan actividad física en el marco de un gimnasio que, como es habitual en Cataluña, son de carácter mixto. En estos casos, las mujeres suelen tener ya unos buenos conocimientos deportivos y también del entorno social y cultural catalán, con buen dominio del idioma.

Por otra parte, es destacable que en este estudio no se han encontrado casos de MMM que practiquen deporte en clubs o entidades asociativas deportivas, ni tampoco en gimnasios exclusivamente femeninos de entre algunos de los que existen en la ciudad de Barcelona. Sin embargo, y por las características propias de un estudio de casos, ello no quiere decir que no haya mujeres vinculadas a este tipo de entidades, ya que las propias participantes de este estudio hacen referencia a otras conocidas que están o han estado vinculadas a este tipo de entidades.

b) Sobre la oferta y la demanda de espacios femeninos

Diversos estudios en diversos países occidentales identifican la importancia de ofertar actividades únicamente femeninas para las mujeres musulmanas (Balibrea & Santos, 2010; Benn, Dagkas & Jawad, 2010; Benn, Pfister & Jawad, 2011; Errais & Lafranchi, 2002; Pfister, 2004, 2008, 2011; Sagarzazu, 2010 et al. 2008; Soler, Gaztelu & Serra, 2010; Walseth, 2008).

En relación a esta cuestión, hay que destacar las propuestas de algunos ayuntamientos así como de asociaciones de inmigrantes y entidades de apoyo a inmigrantes, ya que diversas MMM participantes de este estudio han encontrado en este marco espacios que les permiten practicar deporte de acuerdo con sus necesidades, tal y como ya señalan otros estudios (Albuixech & Batista, 2002; Balibrea & Santos, 2010; Errais & Lafranchit, 2002; Kennet et al. 2007; Pfister, 2010; Soler, Gaztelu & Serra, 2010; Walseth, 2008).

En el presente trabajo, los testimonios de las mujeres entrevistadas muestran el importante papel que juegan estas entidades mediante iniciativas concretas para promover la práctica deportiva de la mujer magrebí musulmana, así como de otras mujeres inmigrantes o del barrio en que se ubican, y darles acceso. Las mujeres agradecen especialmente el hecho de que se organicen actividades en grupos femeninos, con propuestas de actividad física orientada a su salud e intereses, en horarios que les es posible asistir y seguir realizando las tareas domésticas, y finalmente también valoran muy especialmente aquellos casos en que es posible disponer de servicio de guardería. En relación a estos programas, se observa que a menudo son organizados por asociaciones de inmigrantes o de apoyo, que cuentan con el apoyo de la administración pública mediante subvenciones o la cesión de espacios y equipamiento, entre otros apoyos.

Por otra parte, una de las actividades que también despierta mucho interés entre las MMM es la natación. En la presente investigación se ha puesto de manifiesto que a muchas magrebíes les gustaría nadar, y buena parte de ellas saben hacerlo, pero en la sociedad de acogida no hacen esta actividad por la ausencia de piscinas donde haya solo grupos femeninos. Ante esta dificultad, unas optan por ir a nadar en la playa aunque sea con ropa acorde con las indicaciones religiosas y ante las miradas de sorpresa de las personas del entorno. Otras, mientras, prefieren esperar las vacaciones para ir a las playas de sus países de origen, donde no hay tantas miradas de sorpresa.

Así, se observa que, si bien la mayoría de MMM señala que no va a un gimnasio, por ejemplo, por la falta de espacios femeninos, esto no le impide

practicar deporte ya que, como se ha mencionado, algunas de ellas encuentran otras formas para realizar actividades deportivas, como al aire libre o en casa. Sin embargo, reconocen que preferirían la posibilidad de ir a un gimnasio femenino porque está más equipado y hay más diversidad de actividades. Por otra parte, en otras ocasiones, si bien la mayoría manifiesta la importancia de poder acceder a un gimnasio femenino, se observa que hay algunas mujeres que se animan a hacer deporte en un gimnasio mixto siempre que sea posible ir con una vestimenta acorde con las indicaciones religiosas.

10.1.5. Entre las miradas de la familia, la comunidad magrebí y la comunidad autóctona

Como señalan varios estudios, la mirada puede tener una connotación muy profunda en quién la percibe, puesto que quien observa exhibe cierta autoridad sobre la persona observada, a quién influencia de forma muy potente a nivel afectivo (Canales, 2006; Serrano, 2004; Breton, 1999).

La mayoría de las mujeres entrevistadas reconoce que al hacer deporte sienten la mirada de las demás personas de su alrededor, tanto de su propia comunidad como de la comunidad de acogida, de modo que les influencia, en mayor o menor grado, dependiendo del caso. Sin embargo, las connotaciones de la mirada son distintas para cada mujer y también en función del colectivo que mira.

Según su opinión, la comunidad autóctona muestra distintos tipos de mirada. En algunas ocasiones perciben la mirada de la sorpresa, procedente posiblemente, según sus propias palabras, de los estereotipos existentes y la falta de conocimiento al respecto de la postura del islam ante el deporte, en otras veces perciben miradas discriminatorias. Y en otras ocasiones, también sienten miradas positivas y de admiración, hecho que las reconforta y que atribuyen a la mentalidad abierta de la comunidad de acogida.

a) La familia: ¿un apoyo o un obstáculo?

Más allá de la realización de las tareas domésticas y de responsabilidad familiar que acostumbra a asumir la mujer y el menor tiempo disponible para la práctica deportiva que ello conlleva, la familia también influye en el

plano más ideológico. Buena parte de los estudios sobre la mujer magrebí musulmana subrayan que la familia tiene una gran influencia en relación a las costumbres, tradiciones y creencias de sus miembros (Aldeeb, 2004; Dagkas, Kouchkie & Talbot, 2011; Parella, 2003; Roque, 1998; Sadiqui & Ennaji, 2004).

En el caso del deporte, el papel de la familia también resulta especialmente importante, tal y como muestra este trabajo. En muchos de los casos, las mujeres entrevistadas han declarado sentir el apoyo de la familia para practicar deporte. O en todo caso, le asignan una postura "neutral", es decir, ni a favor ni en contra.

En el contexto familiar, el papel del marido resulta especialmente relevante. Varios estudios destacan a esta figura por su posible papel inhibitor para que la mujer haga deporte (Balibrea & Santos, 2010; Sagarzazu et al. 2008; Soler, Gaztelu & Serra, 2010). Así, en diversas de las experiencias analizadas en estos trabajos, se ha recogido algún testimonio de mujeres que no manifiestan explícitamente que realizan práctica deportiva para evitar la posible respuesta negativa del marido.

En esta investigación, también se han recogido algunos casos que se encuentran en esta situación inhibitoria y reconocen que, si no fuera por los argumentos de la salud, no les dejarían hacer deporte y ellas obedecerían. Sin embargo, se ha constatado que en muchas otras ocasiones el marido es uno de los principales agentes promotores y facilitadores de la práctica deportiva de la mujer, puesto que a menudo la apoya o la acompaña.

Así, a pesar de llegar a Cataluña con unas creencias y modelos tradicionales de género muy rígidos, varias mujeres reconocen que al llegar han notado un cambio en la postura de sus familiares, que tiende a la apertura. Buena parte de las entrevistadas expresan, literalmente o no, haber tenido y estar disfrutando de más autonomía en Cataluña, porque sienten que pueden ejercer y reclamar sus derechos. Sin embargo, la mirada de la comunidad magrebí de su alrededor, no solo de la familia, la puede influir, tal y como se describe a continuación.

De este modo, se puede subrayar que saber la importancia de la práctica deportiva es uno de los nuevos aprendizajes en el caso de algunas,

mientras en el caso de otras este conocimiento se ha reforzado gracias a algunas facilidades que encuentran, como la mentalidad abierta en la sociedad de acogida.

b) La mirada de la comunidad magrebí: de la admiración al control

En cuanto a la comunidad magrebí, las mujeres manifiestan que su mirada suele implicar control social, si bien también explican que encuentran miradas de admiración procedentes de su colectivo, en el que también reconocen una apertura en su mentalidad.

Sin embargo, diversas mujeres hacen referencia a las críticas que perciben por parte de personas de su comunidad por el hecho de hacer deporte, sobretodo en el caso de las madres. También Snape & Binks (2008) subrayan que la mujer musulmana al practicar deporte puede enfrentarse a muchas críticas por ser considerada como una mujer no responsable de su familia, ya que no le dedica el tiempo suficiente.

Ante esta crítica, muchas mujeres participantes en el estudio afirman que la práctica deportiva es una actividad muy importante desde el punto de vista religioso y no supone una pérdida de tiempo, sino que consideran que la mujer debe cumplir con sus deberes delante de su familia como madre o esposa, y también delante de sí misma cuidándose, haciendo deporte, por ejemplo. Así, mediante una premisa vinculada a la religión, las mujeres tienen un argumento para hacer frente a aquellos códigos sociales más propios del patriarcado que limitan las posibilidades de la práctica deportiva de la mujer magrebí musulmana.

No obstante, hacer frente a los códigos sociales no resulta sencillo, ya que "las miradas" pesan en las actitudes de las mujeres, especialmente en la forma de practicar deporte. En este sentido, como ya se ha señalado anteriormente, para muchas de ellas resulta importante poder acceder a espacios únicamente femeninos para realizar actividad física y deporte. Sobre esta cuestión, junto con el propio "pudor" que puede sentir la mujer, hay que añadir la connotación cultural y social que supone, ya que realizar actividad física en un espacio no únicamente femenino, puede implicar también alejarse de los modos de hacer tradicionales de su entorno

(aunque no en todos los casos). En ese caso, como ya recoge Ayuste et al. (2007), pueden surgir sentimientos de miedo ante la pérdida de sus propios valores y principios culturales. Y a menudo el miedo deja paso a la angustia de comprobar cómo es de difícil perpetuar sus creencias y su cultura. En estas circunstancias, y como ya recoge Amity (1998), las mujeres que al llegar a un nuevo país se encuentran con normas y valores diferentes a los propios, pueden responder de varias formas: algunas reafirman sus creencias religiosas, y en el caso de la práctica deportiva, por ejemplo, solicitan espacios únicamente femeninos; otras ignoran las pautas culturales y religiosas para aproximarse a la comunidad no musulmana; y finalmente, otras buscan formas de adaptarse para encontrar un punto de adecuación entre los valores de su cultura y los de la sociedad de acogida, rompiendo las pautas tradicionales que, ellas creen que no sirven o que contradicen con su religión.

Así pues, se observa como algunas mujeres intentan no prestar atención a las miradas negativas e ignorarlas, ya sean de control por parte de sus compatriotas o de discriminación por parte la comunidad autóctona. No obstante, otras se sienten mal o se sienten controladas, de modo que prefieren pasar desapercibidas o hacer deporte en espacios cerrados, para evitar, precisamente las miradas tanto de la comunidad magrebí como de la de acogida.

En conjunto, se observa como las miradas "controladoras", la permanencia de los modelos tradicionales de género, así como las condiciones religiosas relacionadas con el cuerpo y el tipo de ropa a llevar, son elementos importantes para comprender la forma de ver y vivir el deporte por parte de las MMM en Cataluña. Según como cada mujer perciba las miradas de su entorno y sienta en mayor o menor medida el peso de los modelos tradicionales de género, o interprete las condiciones religiosas relacionadas con el cuerpo, adoptará unas actitudes o unas otras ante el deporte. No obstante, aunque desarrolle una actitud favorable y desarrolle unos hábitos deportivos, su práctica se caracterizará por la "invisibilidad", tal y como se expone en el siguiente apartado.

10.2. Conclusiones

En este apartado se recogen las principales conclusiones que se desprenden de este estudio así como las reflexiones que generan éstas en la investigadora, las limitaciones de la investigación y las propuestas de futuro que se desprenden de ella.

10.2.1. La invisibilidad de la práctica deportiva de las MMM

El análisis de las tres preguntas de esta investigación nos ha permitido observar la estrecha relación existente entre las actitudes, los hábitos y el papel de los agentes sociales. Por este motivo, en este apartado se presentan las conclusiones generales del estudio de forma conjunta relacionando cada uno de los tres elementos básicos del modelo teórico planteado: las actitudes, con sus tres dimensiones; los hábitos deportivos a lo largo de la trayectoria y proceso migratorio de las MMM; y el papel de los agentes sociales vinculados tanto a la socialización primaria como secundaria.

A partir de todos los elementos que han configurado este estudio, ha sido posible recoger la forma de ver y vivir la actividad física y el deporte por parte de las MMM. Así, se observa como todas ellas conocen bien que el islam no impide la práctica deportiva femenina, si bien condiciona la forma de hacerlo debido a las pautas religiosas vinculadas a las partes del cuerpo que se deben cubrir según el tipo de grupo en que se realiza la práctica. Por otra parte, en relación a la posición del islam, las mujeres también destacan como la religión promueve el cuidado del cuerpo, idea que también refuerza su actitud favorable al deporte y convierte a la salud como uno de los principales motivos de la práctica deportiva de aquellas que la realizan.

Por ello, aquellas MMM que manifiestan tener intención de hacer deporte y finalmente se deciden a ello, encuentran varias fórmulas o estrategias para realizar deporte en Cataluña ajustándose a las indicaciones religiosas. Fruto de ello, desarrollan unos hábitos deportivos que pueden ser muy diversos: hacer ejercicio al aire libre o en gimnasios con una ropa que permite combinar la práctica deportiva con las pautas religiosas; realizar ejercicio físico en casa; buscar entidades donde haya actividades solo para mujeres;

o, en el caso de no llevar ropa religiosa habitualmente, practicar deporte en un gimnasio o al aire libre con ropa deportiva.

Una de las estrategias más sencillas es hacer ejercicio en casa, donde pueden practicar sin necesidad de preocuparse por quién está mirando y con la ropa que les resulta más cómoda. Otra estrategia es practicar deporte en entidades en las que, dentro de sus instalaciones y en programas especialmente dirigidos a mujeres, no están a la vista de cualquier individuo, de modo que su práctica deportiva queda sólo entre las personas que asisten a esa entidad. Se constata, así, como este tipo de oferta facilita la práctica deportiva de aquellas mujeres que se sienten inhibidas por las miradas de su entorno, si bien contribuyen a su invisibilidad.

Por otra parte, aquellas mujeres que practican deporte al aire libre, mediante caminatas por los parques por ejemplo, su estrategia es ir en horarios en que se van a encontrar a poca gente, o bien llevar ropa que no denote que están haciendo deporte, poniéndose zapatillas deportivas pero llevando la chilaba, para no llamar la atención, especialmente entre la comunidad compatriota.

Mientras en todos estos casos la intención de las mujeres es que no se vea que practican deporte, entre las que van al gimnasio se ha observado que su intención es pasar desapercibidas como mujeres musulmanas, si bien en el caso de que alguien "descubra" su origen, se muestran orgullosas.

En definitiva, todas estas formas de practicar deporte, tal y como ellas desean, las llevan a pasar inadvertidas por las personas de su alrededor, llegándose a convertir en "invisibles". Sin embargo, esta "invisibilidad" conlleva la perpetuación de los estereotipos o prejuicios relacionados con la idea que la MMM no puede hacer deporte y no lo hace, o que es una persona sumisa y pasiva. Una creencia, por otra parte, que también se encuentra ante la propia comunidad magrebí y las mujeres que, como en varios casos de este estudio, a pesar de que ellas mismas hagan deporte, se consideran como una excepción. Y por ello, se sienten mujeres rebeldes ante los cánones sociales tradicionales, abiertas a la modernidad y a la sociedad de acogida, y liberales. Su llegada a Cataluña les ha facilitado este paso.

Como comentan muchas de ellas, en Cataluña han encontrado nuevas maneras de realizar deporte respecto a las que ya conocían en el Magreb (al aire libre o en gimnasios femeninos). Son varios los casos que explican que es al llegar aquí cuando han empezado a desarrollar unos hábitos deportivos gracias a las facilidades para practicar deporte que existen en su entorno y a la mentalidad abierta y favorable para la práctica con que se encuentran. En este sentido, es destacable que las MMM han sentido en muchas ocasiones miradas a favor de su práctica deportiva, tanto entre la comunidad de acogida como, en algunos casos, también entre su propia comunidad.

Sin embargo, no todas las MMM que expresan su intención de practicar deporte encuentran las fórmulas para realizarlo. Entre sus motivos de no práctica, se encuentran los argumentos habituales presentes entre la población en general y las mujeres en particular, como por ejemplo, la falta de tiempo por las responsabilidades familiares, el coste económico, la ausencia de propuestas interesantes, etc. Junto con estos motivos más clásicos, por otra parte, en este colectivo se hace referencia a otro argumento más específico, que es el de la falta de actividades o espacios para grupos femeninos en los que puedan practicar deporte sin pudor y con comodidad.

En estos casos, por lo tanto, nos encontramos con mujeres que, a diferencia de otros casos, en lugar de sentir miradas favorables y de aprobación, sienten miradas de control que les recuerdan los códigos sociales patriarcales o bien miradas discriminatorias por parte de la comunidad no magrebí.

En relación a esta cuestión, se constata como las MMM que habitualmente llevan ropa religiosa y sienten el peso social y cultural de los modelos tradicionales de género, valoran muy positivamente aquellas entidades o instituciones que ofrecen actividades sólo para mujeres. Así pues, estas propuestas son especialmente interesantes para aquellas MMM que no realizan actividad física habitualmente por pudor, por el sentimiento de control que sienten ante las miradas de las personas de su entorno, o por su forma de vivir la religión.

En la gran mayoría de los casos, pues, las MMM muestran actitudes favorables a la práctica deportiva, si bien no siempre llegan a ponerse en acción debido a los motivos clásicos de no práctica deportiva o a la falta de espacios femeninos. En muchas ocasiones, sin embargo, sí que desarrollan hábitos deportivos que pueden llegar a ser muy diversos aprovechando las posibilidades del entorno y por el deseo de cuidar su salud, su bienestar y su imagen. No obstante, la mayoría de MMM que practican deporte, intentan ser discretas y pasar desapercibidas. Así, se ha podido observar como uno de los aspectos que caracteriza a la MMM en su relación con el deporte es su "invisibilidad".

10.2.2. Limitaciones del estudio y propuestas de futuro

En la realización de este trabajo, como en toda investigación, ha surgido una serie de limitaciones que se deben tener en cuenta a la hora de valorar sus resultados y aportaciones y que, a su vez, nos indican por donde puede seguir la línea de investigación y trabajo relacionada con MMM y práctica deportiva. Por ello, en este apartado se señalan las principales limitaciones del estudio así como las propuestas de futuro para seguir avanzando.

Uno de los aspectos que ha supuesto una limitación en relación a la construcción del estado de la cuestión ha sido la dificultad por encontrar datos y estudios que nos permitieran conocer los hábitos deportivos en el Magreb. Para disponer de información al respecto, se contactó con personas expertas de allí y con el Grupo de Ciencias Sociales de Deporte en la Université d'Alger, pero según sus palabras, todavía no tienen trabajos sobre los hábitos deportivos de Argelia. De modo que no ha sido posible conocer estos datos de este país, ni tampoco de los otros países del Magreb.

Por otra parte, respecto a la selección de la muestra, también debe destacarse que, si bien se ha procurado contactar con el mismo número de personas que cumplieran cada uno de los criterios de selección establecidos, no ha sido posible encontrar exactamente a la misma proporción de mujeres en relación a la vestimenta, la clase social y la zona de

procedencia. Por otra parte, cabe destacar que este estudio se trata de una investigación de tipo exploratoria a partir de la cual no se pueden establecer generalizaciones. Por ello, se considera especialmente interesante realizar estudios de corte más cuantitativo que permitan describir, de forma representativa, al colectivo de MMM.

En este sentido, es importante destacar que en este estudio han participado mujeres dispuestas a hablar de sí mismas y de su vinculación con el deporte, de modo que de aquellas que no han accedido, no conocemos su posición. Desde allí, cabe destacar que, a pesar de la proximidad de la investigadora con el grupo de estudio, al ser argelina y musulmana, se han encontrado casos en que, si bien al principio habían aceptado hacer la entrevista, al final se disculparon y no se pudo realizar.

En relación al proceso de transcripción, cabe destacar que a pesar de que la propia investigadora conoce bien el idioma de las participantes y se pudo comunicar en su propia lengua, la traducción de las palabras y conceptos del árabe al castellano ha podido suponer, en algunos términos, cierto proceso de interpretación y la pérdida de algunos matices y detalles.

Así mismo, se deben tener en cuenta también las limitaciones del análisis de contenido como técnica de investigación y que se describen en el apartado correspondiente. Sin duda, hay que señalar que estos resultados son fruto del discurso de las mujeres entrevistadas, y de la interpretación que se hace de sus palabras por parte de la investigadora, y no se ha contrastado su relato mediante otras técnicas de investigación como por ejemplo la observación, o la entrevista a personas del entorno de las MMM, aspecto que se consideraría especialmente interesante para futuros trabajos.

Partiendo de estas limitaciones, y teniendo en cuenta los resultados de este estudio, la culminación de este trabajo ha generado nuevos interrogantes, nuevas ideas que podrían ser un punto de partida para estudios en el futuro. Las propuestas de investigación pueden orientarse en la dirección que se recoge en los siguientes puntos:

- Realizar un estudio representativo y de carácter más cuantitativo que complemente los resultados cualitativos que se han recogido en el presente trabajo. Asimismo, no estudiar solamente las actitudes de las MMM en Cataluña, sino de todas las mujeres, catalanas y no, puesto que en algunas ocasiones, en la presente investigación se evidencian algunas similitudes por el hecho de que todas son mujeres.
- Las asociaciones de inmigrantes así como el resto de la comunidad magrebí juegan un papel importante tanto en promover como dificultar la práctica deportiva de las MMM. Por ello, se considera también interesante analizar las actitudes ante la práctica deportiva de la MMM de la familia así como de las personas responsables de las asociaciones magrebíes.
- Las entidades deportivas y no deportivas, públicas o privadas, que ofrecen actividades deportivas o para la inclusión de población inmigrante, también pueden jugar un papel importante en la promoción de la práctica deportiva de la MMM, de modo que también se considera oportuno realizar estudios que permitan conocer su punto de vista y su posicionamiento ante la participación de las MMM en sus actividades.
- Y finalmente, y como uno de los aspectos a los que más quiere contribuir esta investigación, es el desarrollo de programas deportivos que den cabida a MMM y promuevan su participación, de modo que sea posible transferir el conocimiento desarrollado en este estudio a las personas y entidades que pueden llevarlo a la práctica.

10.2.3. Algunas reflexiones finales de la investigadora

En el desarrollo de este estudio, y como investigadora, he podido constatar como la "invisibilidad" de la práctica deportiva de la MMM desvelada en este trabajo, nos influye también como investigadores e investigadoras, ya que nos resulta difícil saber ver y reconocer su práctica.

Este hecho nos lleva a destacar la importancia de que las miradas de los y las investigadoras se abran a diversas y nuevas formas de hacer deporte, realizando estudios que no partan sólo del modelo de práctica deportiva occidental, sino buscando otros ángulos para encontrar nuevos datos y perspectivas. Partir de la voz y experiencia de las propias mujeres puede permitir romper los prejuicios que puedan tener el propio investigador e

investigadora. En mi caso, he podido comprobar la importancia de reflexionar sobre las propias creencias sobre el colectivo del cual yo misma formo parte, y sobre cuáles son mis veritables deseos como investigadora, que hagan deporte como ellas quieren, o que sean visibles para mostrar al resto de la sociedad catalana que tienen también un papel activo.

Por otra parte, la realidad multicultural existente en Cataluña y en Europa en general, nos lleva a nuevos retos para alcanzar el ideal de igualdad respetando a la diferencia. En relación con la práctica deportiva y las mujeres magrebíes musulmanas, las implicaciones que para muchas de ellas conlleva el islam, este acercarse a este ideal resulta complejo, ya que uno de los grandes logros del feminismo occidental ha sido la liberación del cuerpo femenino y la eliminación de la segregación por sexos en la mayoría de ámbitos de la sociedad. Así pues, nos encontramos ante un debate ideológico importante, el cual no es objeto de esta tesis abordar o intentar resolver. Sin embargo, y como investigadora, y para finalizar este trabajo, me gustaría lanzar una última cuestión: ¿Qué es más deseable: que las mujeres magrebíes musulmanas hagan deporte según sus gustos e intereses, que hagan deporte tal y como lo hacen las mujeres occidentales, o que no hagan deporte?

Este trabajo ha pretendido aportar más conocimiento sobre un colectivo a menudo muy estereotipado y rodeado de prejuicios en un ámbito especialmente sensible como es el deporte por su vinculación con el cuerpo. Espero que sus resultados puedan aportar un poco más de comprensión sobre cuál es la múltiple realidad de las mujeres que forman parte de este colectivo y a partir de este conocimiento, aquellas personas responsables de promover tanto la práctica deportiva como las políticas de inclusión social lo aprovechen para convertir el deporte en una herramienta de bienestar y también de inclusión para las mujeres magrebíes musulmanas y alcanzar así una convivencia de calidad.

Bibliografía

- Abbassi, Z. (2009). Education corporelle en Algérie. *Éducation Physique et Sport*, 336, 22-24.
- Abdelaziz, M. (2004). *Velos sobre las mujeres*. Recuperado 5 abril 2013, desde <http://www.aulaintercultural.org/spip.php?article500>
- Abdelrahman, N. (1992). *Women and sport in the Islamic society*. Alexandria: Alexandria University.
- Adami, S. (2002). Les femmes aux Jeux Méditerranéens. En B. Errais & M. Lanfranchi (Eds.), *Femmes et Sport dans les pays méditerranéens* (p. 82-90). Cote D'Azur: Association Femme, Sport, Cultures, Méditerranée.
- Atrous, E. (14.08.2012). Les islamistes tunisiens menacent les champions des JO. *Le Matin*. Recuperado 16 agosto 2012, desde <http://www.lematin.ch/monde/les-champions-des-JO>
- Aixelà, Y. (2000). La problematización de las mujeres magrebíes desde Europa: ¿la cuestión femenina?. *Revista Mugak*, 11. Recuperado 18 febrero 2013, desde <http://www.mugak.eu/revista-mugak/no-11>
- Aixelà, Y. (2008). La imagen de las mujeres marroquíes en Europa. En López Enamorado (Ed.), *España y Marruecos: Mujeres en el espacio público* (p.45-54). Sevilla: Alfar-Ixbilia.
- Al-Abyadh, A. (2003). *Fasafat al-libas al-islami [La Filosofía de la indumentaria islámica]*. Casa Blanca: Editorial Alforqan.
- Al-Ansari, M. (2011). Women in sports leadership in Bahrain. En T. Benn, G. Pfister & H. Jawad (Eds.), *Muslim women and sport* (p. 79-91). London & New York: Routledge.
- Al-Bukhari, M. (2004). *Sahih Al-Bukhari*,. El Cairo: Dar.us-salam.
- Al-Ghazali, M. (2003). *Huquoq al.insan bayna taalim al.islam wa ilan al.omam al.motahida [Los Derechos Humanos entre las normas islámicas y la carta de la Naciones Unidas]*. El Cairo: Nahdhat Misr.
- Al-Qaradawy, Y. (1992). *The lawful and rohibited in Islam*. Kuwait: International Islamic Federation of Student Organizations.

- Al-Sinani, Y., & Benn, T. (2011). The sultanate of Oman and the position of girls and women in physical education and sport. En T. Benn, G. Pfister & H. Jawad Richard (Eds.), *Muslim women and sport* (p. 125-137). London & New York: Routledge.
- Albuixech, S., & Batista, N. (2002). El Farah es mou: Una experiència amb dones magribines. *Apunts. Educació Física i Esports*, 68, 92-93.
- Alcalde, R., García, C., Moreno, R., & Ramírez, M. (2002). Las mujeres marroquíes en Cataluña: entre la transgresión y el cambio. *Revista Catalana de Sociologia*, 18, 27-44.
- Aldeeb, S. (2004). Limites du sport en droit musulman et arabe. *Confluences Méditerranée - Heracles*, 50, 93-112.
- Alonso, J. (2011). Migración Internacional y desarrollo: una revisión a la luz de la crisis. *Economic & Social Affairs*, 11. Recuperado 6 enero 2012, desde <http://www.un.org/en/development>
- Amara, M., & Henry, I. (2010). Sport, Muslim Identities and Cultures in the UK, an Emerging Policy Issue: Case Studies of Leicester and Birmingham. *European Sport Management Quarterly*, 10(4), 419-443.
- Amiriaux, V. (2002). Femme musulmanes et pratique d'une activité physique. En B. Errais & M. Lanfranchi (Eds.), *Femmes et Sport dans les pays méditerranéens* (p. 198-204). Cote D'Azur: Association Femme, Sport, Cultures, Méditerranée.
- Amiti, K. (1998). Dona, identitat i conflicte de valors al Magreb. En M^a. A. Roque (Ed.), *Valors i diversitat cultural a les societats d'Europa i del Magreb* (p. 169-176). Barcelona: Proa La Mirada.
- Arab League Education, Culture and Science Organization (2012). *Datos sobre la población del Mundo Árabe según el sexo*. Recuperado 12 marzo 2013, desde <http://www.alecso.org.tn/>
- Artal, C., Pascual, A., & Solana, M. (2006). *Trajèctories de la població estrangera a Catalunya. Les poblacions marroquina, equatoriana i pakistanesa*. Barcelona: Fundació Jaume Bofill - Generalitat de Catalunya.

- Asins, C. (1999). Educar, contra què?. *Apunts. Educació Física i Esports*, 56, 107-109.
- Asins, C. (2009). *Pla integral Collblanc-Torrassa. Bellugant-nos*. Comunicació presentada en VII Forum Olímpic. Esport i immigració. Barcelona: Universitat de Barcelona.
- Ayuste, A., Payà, M., Romañá, T., & Baltasar, E. (2007). De la societat d'origen a la societat d'acollida: una aproximació als processos migratoris de dones marroquines i dominicanes. *Temps d'educació*, 33, 165-182.
- Balaguer, C., & Ripoll, O. (2002). *Xarranca. Jocs per a l'aprenentatge del català oral per a nousvinguts*. Barcelona: Fundació Jaume Bofill - Generalitat de Catalunya.
- Balibrea, E., & Santos, A. (2010). Mujeres inmigrantes magrebíes y deporte para la integración social. En E. Mata, P. Burillo & A. Dorado (Eds.), *¿Cómo hacer del deporte herramienta para el desarrollo?* (Vol. 11, p. 664- 672). Toledo: Librerías Deportivas Esteban Sanz - AEISAD.
- Balibrea, E., Santos, A., & Lerma, I. (2002). Actividad física, deporte e inserción social: un estudio exploratorio sobre los jóvenes en barrios desfavorecidos. *Apuntes. Educación Física y deportes*, 69, 106-111.
- Balta, P. (2004). *El gran Magreb: Desde la independencia hasta el año 2000*. Madrid: Siglo Veintiuno Editores.
- Balta, P. (2005). *El Euromediterráneo: Desafíos y propuestas*. Madrid: Oriente y Mediterráneo.
- Bantulà, J., & Sánchez Martín, R. (2008). Inmigración y culturas deportivas: estudio para determinar los criterios de intervención y promoción deportiva municipal en Barcelona. En L. Cantarero, X. Medina & R. Sánchez Martín (Eds.), *Actualidad en el deporte: investigación y aplicación - X Congreso de Antropología*. Donosti: Ankulegui.
- Barreto, C. (2007). Identitats en trànsit, immigració femenina i cultures corporals. *Temps d'educació*, 33, 11-24.

- Bedhioufi, H. (2002). Attitudes et représentations liées aux pratiques sportives de la femme tunisienne. En B. Errais & M. Lanfranchi (Eds.), *Femmes et Sport dans les pays méditerranéens* (p. 272-277). Cote D'Azur: Association Femme, Sport, Cultures, Méditerranée.
- Ben Larbi, M., & Errais, B. (1985). Analyse de mecanismes de la domination culturelle: l'exemple de pratiques corporelles en Maghreb. En M. Ben Larbi & B. Errais (Eds.), *Les maghrébins et la culture du corps* (p. 55-65). Paris: Centre de la Méditerranée Moderne et Contemporaine.
- Benmoussa, F. & Boutalbi, M. (2002). Logique culturelle et pratique sportive en Algérie. En B. Errais & M. Lanfranchi (Eds.), *Femmes et Sport dans les pays méditerranéens* (p. 278-282). Cote D'Azur: Association Femme, Sport, Cultures, Méditerranée.
- Benn, T. (1996). Muslim women and Physical Education in Initial Teacher Training. *Sport, Education and Society*, 1(1), 5-21.
- Benn, T., Dagkas, S., & Jawad, H. (2010). Embodied faith: islam, religious freedom and educational practices in physical education. *Sport, Education and Society*, 16(1), 17-34.
- Benn, T., Pfister, G., & Jawad, H. (2011). *Muslim women and sport*. London & New York: Routledge.
- Blasco, D. (2006). Educación, género y deporte: jóvenes de etnia gitana y práctica físico-deportiva. *Revista de Dialectología y Tradiciones Populares*, LXI (2), 115-128.
- Bolívar, A. (1992). *Los contenidos actitudinales en el Currículo de la reforma: problemas y propuestas*. Madrid: Editorial Escuela Española.
- Bolívar, A. (1995). *La evaluación de valores y actitudes*. Madrid: Alauda, Anaya.
- Botton, L., Puigvert, L. & Taleb, F. (2004). *El velo elegido*. Barcelona: El Roure.
- Boukhobza, N. (2005). Jeux et enjeux d'appropriation des espaces collectifs par une population d'origine maghrébine, *La société des voisins*, 21, 303-317.

- Boutefnouchet, M. (2004). *La société algérienne en transition*. Alger: Office des Publications Universitaire.
- Bramon, D. (2009). *Ser mujer y musulmana*. Barcelona: Edicions Bellaterra.
- Bramon, D. (2010). La dona al islam. En M. Viladrich, M. Estanyol, & A. Blomart (Eds.), *Immigració, religions i societat* (p.85-96). Barcelona: PPU.
- Breton, D. (1999). *Las pasiones ordinaria. Antropología de las canciones*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Buñuel, A. (1994). La construcción social del cuerpo de la mujer en el deporte. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, 68, 97-117.
- Camino, X., Maza, G., & Puig, N. (2008). Xarxes socials i esport als espais públics de Barcelona. *Apunts. Educació Física i Esports*, 91, 12-28.
- Camps, V. (2000). *Los valores de la educación*. Madrid: Anaya
- Canales, I. (2006). *Consecuencias pedagógicas de la mirada y el tacto en la expresión corporal*. [en línea]. Lleida: Universitat de Lleida. Departament de Història de l'Art i Història Social, <<http://www.tdx.cat/handle/10803/8205>> [Recuperado 12 agosto 2013]
- Cantero, F.; León, J. & Barriga, S. (1998). Actitudes: naturaleza, formación y cambio. En S. Barriga, B. González, F. Cantero, J. León, T. Gómez & S. medina (Coords.). *Psicología Social: Orientaciones teóricas y ejercicios prácticos* (p.117-132). Madrid: McGraw-Hill.
- Carbonell, F. (2000). *Educació i immigració: els reptes educatius de la diversitat cultural i l'exclusió social*. Barcelona: Mediterrània - Fundació Jaume Bofill.
- Cárdenas, M., Monreal, M^a. & Pérez, I. (2008). La inmigración femenina en España. *Revista de Humanidades*, 15, 115-138.
- Carrizo, S., Luberiaga, J., & Ronquillo, S. (2004). *Mujeres inmigrantes: de la invisibilidad a la presencia*. Recuperado 12 septiembre 2012, desde <http://www.emakunde.euskadi.net>

- Castro, J. (2003). *Análisis de los componentes actitudinales de los Docentes hacia la enseñanza de la Matemática. Caso: 1º y 2º Etapas de Educación Básica-Municipio San Cristóbal- Estado Táchira* [en línea]. Tarragona: Universitat Rovira I Virgili. Departament de Pedagogia, <<http://www.tdx.cat/handle/10803/8906>> [Recuperado 22 marzo 2012]
- Cebrián, I & Moreno, G. (2009). *Cómo abordar la integración de las mujeres inmigrantes*. Guía para las Administraciones Públicas. Madrid: Instituto de la Mujer, Observatorio 11.
- Centro de Investigaciones Sociológicas (2006). *Encuesta deliberativa en España sobre ocio nocturno*. Córdoba: Instituto de Estudios Sociales Avanzados (IESA). Recuperado 28 de noviembre de 2013, desde http://www.cis.es/cis/opencm/ES/1_encuestas/
- Chahed, A. (1985). Pratiques corporelles et sportives dans la culture tunisienne. En B. Errais & M. Ben Larbi (Eds.), *Les maghrébins et la culture du corps* (p. 34-49). Paris: Centre de la Méditerranée Moderne et Contemporaine.
- Coakley, J. (2001). Using Social Theories: What can they tell us about Sport and Society. En J. Coakley (Ed.), *Sport and Society: issues and controversies* (p. 25-51). Singapore: McGraw-Hill.
- Collins, M., & Kay, T. (2003). *Sport and social exclusion*. London: Routledge.
- Collins, M., Henry, I., Houlihan, B., & Buller, J. (1999). *Research Report: Sport and Social Exclusion*. Recuperado 20 agosto 2013, desde <http://www.sportdevelopment.org.uk/collins1999.pdf>
- Comisión Europea. (2007). Libro blanco sobre deporte. Recuperado 20 julio 2010, desde <http://ec.europa.eu/sport/pdf>
- Consell Català de l'Esport (2010). *Enquesta d'hàbits esportius a Catalunya 2009-2010*. Barcelona: Generalitat de Catalunya.
- Corbetta, P. (2003). *Social Research : Theory, Methods and Techniques*. California: SAGE.

- Corebetta, P. (2003). *Metodología y técnicas de investigación social*. Madrid: McGraw-Hill.
- Coronel, A. (2009). *Sharia (La ley islámica)*. Recuperado 22 febrero 2013, desde <http://www.monografias.com>
- Cuentas, S., & Vera, P. (2011). *Migración, género y desarrollo: mujeres transnacionales actoras del cambio social*. Barcelona: Intercanvi i Solidaridad Interred Catalunya.
- Dagkas, S., & Benn, T. (2006). Young Muslim Women's experiences of islam and Physical Education in Greece and Britain: A Comparative Study. *Sport, Education and Society*, 11 (1), 21-38.
- Dagkas, S., Benn, T., & Jawad, H. (2010). Multiple voices: improving participation of Muslim girls in physical education and school sport. *Sport, Education and Society*, 16(2), 223-239.
- Dagkas, S., Koushkie, M., & Talbot, M. (2011). Reaffirming the values of physical education, physical activity and sport in the lives of young Muslim women. En T. Benn, G. Pfister & H. Jawad (Eds.), *Muslim women and sport* (p. 13-24). London & New York: Routledge.
- Denzin, N., & Lincoln, Y. (2005). *The Sage Handbook of Qualitative Research*. California: SAGE.
- Direcció General d' Afers Religiosos (2012). *Informació sobre la població musulmana a Catalunya*. Recuperado 6 junio 2013, desde http://www14.gencat.cat/gov_publicacions
- Domingo, C. (2005). El Magreb y Egipto: las mujeres en el proceso de urbanización y cambio demográfico. En C. Domingo (Ed.), *Mujer y Desarrollo* (p. 17-57). Valencia: Institut Universitari d'Estudis de la Dona.
- Durán, Ma. (2010). *Tiempo de vida y tiempo de trabajo*. Bilbao: Fundación BBVA.
- El Corán (2005). Cortés, J. (trd.). Barcelona: Herder.
- El Corán (2010). Beirut: Al-Yamama.

- El Faquir, F. (2010). Women and sport in North Africa: voices of Moroccan athletes. En T. Benn, G. Pfister & H. Jawad (Eds.), *Muslim women and sport* (p. 236-248). London & New York: Routledge.
- El Moutawakil, N. (2002). Temoignage. En B. Errais & M. Lanfranchi (Eds.), *Femmes et Sport dans les pays méditerranéens* (p. 140-144). Cote D'Azur: Association Femme, Sport, Cultures, Méditerranée.
- Elghali, K. (2005). *Las inmigrantes marroquíes en España: identificación de causas, proyectos y realidades*. Rabat: Fondation Hassan II Pour les Marocains Résidant à l'Etranger.
- Elias, N., & Dunning, E. (1992). *Deporte y ocio en el proceso de civilización*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Errais, B. (2002). Culture patriarcal méditerranéenne, corps féminin tabou et pratique sportive. En B. Errais & M. Lanfranchi (Eds.), *Femmes et Sport dans les pays méditerranéens* (p. 23-32). Cote D'Azur: Association Femme, Sport, Cultures, Méditerranée.
- Errais, B. & Lanfranchi, M. (2002). *Femmes et Sport dans les pays méditerranéens*. Cote D'Azur: Association Femme, Sport, Cultures, Méditerranée.
- Errais, B., & Ben Larbi, M. (1985). *Les maghrébins et la culture du corps*. Paris: Centre de la Méditerranée Moderne et Contemporaine.
- Essomba, M. (2004). El ocio y las actividades físicas y deportivas: hacia una convivencia intercultural. En T. Lleixà & S. Soler (Eds.), *Actividad física y deporte en sociedades multiculturales. ¿Integración o segregación?* (p. 27-42). Barcelona: Horsori.
- Essomba, M. (2007). Una aproximació a la pràctica esportiva dels immigrants en el temps lliure a Catalunya. *Temps d'educació*, 33, 91-103.
- Eurostat (2010). *Información en relación con la población extranjera en Europa*. Recuperado 14 diciembre 2011 <http://epp.eurostat.ec.europa.eu/PDF>
- Farooq, S., & Parker, A. (2009). Sport, physical education, and islam: Muslim independent schooling and the social construction of masculinities.

Sociology of Sport Journal, 26(2), 277-295.

- Fates, Y. (1985). La question du corps dans la politique sportive en Algérie. En B. Errais & M. Ben Larbi (Eds.), *Les maghrébins et la culture du corps* (p. 79-89). Paris: Centre de la Méditerranée Moderne et Contemporaine.
- Fernández, J., & Ries, F. (2010). Working with marginalized groups in Spain using physical activity and sport. *Revista Portuguesa De Ciências Do Desporto*, 10 (1), 44.
- Fons, C., Luque, B., & Forteza, M. (2012). El mapa de minorías religiosas de Catalunya. *Revista Catalana de Sociología*, 28, 15-27.
- Fontayne, P., Sarrazin, P., & Famose, J. (2001). Culture and achievement motivation in sport: A qualitative comparative study between Maghrebian and European French adolescents. *European Journal of Sport Science*, 1(4), 1 - 11.
- Fraisse, D. (2002). Le sport des femmes, entre raisons et corps sexué. En B. Errais & M. Lanfranchi (Eds.), *Femmes et Sport dans les pays méditerranéens* (p. 17-22). Cote D'Azur: Association Femme, Sport, Cultures, Méditerranée.
- García Bonafé, M. (1991). L'inici de l'esport femení. A Ajuntament de Barcelona (Ed.), *Dona i esport* (p. 23-38). Barcelona: Ajuntament de Barcelona.
- García Ferrando, M. (2006). *Posmodernidad y deporte: entre la individualización y la masificación. Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles 2005*. Madrid: Consejo Superior de Deportes-Centro de Investigaciones Sociológicas.
- García Ferrando, M., & Llopis, R. (2011). *Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010: Ideal democrático y bienestar personal*. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas.
- García Ferrando, M., Puig, N., & Lagardera, F. (2005). *Manual de sociología del deporte*. Madrid: Alianza Editorial.

- García López, A., Ruiz, F., Hidalgo, F., Escaméz, J., Román, R., & Sámper, M. (2001). *Los juegos en la Educación Física de los 12 a los 14 años: primer ciclo de la E.S.O.* Barcelona: Inde.
- García-Cano, M. (2001). La inmigración femenina en Málaga: el caso de la comunidad Marroquí. *Revista Jábaga*, 87, 119-126.
- Gasco, M., Briñol, P., & Horcajo, J. (2010). El cambio de actitudes en la percepción de la imagen corporal: el efecto de la elaboración sobre la fuerza de las actitudes. *Psicothema*, Vol. 22, 1, 71-76.
- Gillot, G. (2002). Femmes joggeuses à Rabat. En B. Errais & M. Lanfranchi (Eds.), *Femmes et Sport dans les pays méditerranéens* (p. 283- 287). Cote D'Azur: Association Femme, Sport, Cultures, Méditerranée.
- Gogerino, G., & Longchamp, L. (2009). Religion, corps et activité physique: le cas des jeunes filles musulmanes en EPS. *Staps*, 86, 23-41.
- Gómez Camarero, C. (2003). Las nuevas formas de comunicación de la Administración con el ciudadano. *Anales de Documentación*, 6, 109-119.
- González, M. (1997). *Metodología de la investigación social. Técnicas de recopilación de datos*. Alicante: Editorial Aguaclara.
- González, G. (2005). Actituds i canvi d'actituds. En N. Tordera, J. Tous, M. J. Codorniu, F. Ferré, F. Revillas & G. González (Eds.), *Temes psicología social: la interacció individu-societat* (Vol. 33, p. 71-85). Tarragona: Cossetània Edicions.
- González, M., & Cornejo, J. (1993). Los grupos núcleos mediadores en la formación y cambio de actitudes. *Psicothema*, 5, 213-223.
- Goytosolo, J., & Naïr, N. (2000). *El peaje de la vida. Integración o rechazo de la emigración en España*. Madrid: Aguilar Editorial.
- Granata, S. (2010). Second generation of immigrants and integration process through sport. *Revista portuguesa de ciências do desporto*, 10 (1), 54.
- Hall, A. (1996). *Feminism and sporting bodies: essays on theory and practice*. Michigan: Human Kinetics.

- Hargreaves, J. (2000). The muslim female heroic. En J. Hargreaves (Ed.), *Heroines of sport. The politics of difference and identity* (p. 46-77). London: Routledge.
- Hashemi, F. (2000). Flying the chador. *Index on Censorship*, 29(4), 70-71.
- Heinemann, K. (1997). Aspectos sociológicos de las organizaciones deportivas. *Apunts. Educació Física i Esports*, 49, 10-19.
- Heinemann, K. (2002). Esport per a immigrants: instrument d'integració? *Apunts. Educació Física i Esports*, 68, 24-35.
- Heinemann, K. (2003). *Introducción a la metodología de la investigación empírica en las ciencias del deporte*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Hentati, A. (2002). Femmes et sport en Tunisie. En B. Errais & M. Lanfranchi (Eds.), *Femmes et Sport dans les pays méditerranéens* (p. 118-129). Cote D'Azur: Association Femme, Sport, Cultures, Méditerranée.
- Hierro, C. (2008). *Manual de Prácticas Participativas: Asociaciones de personas inmigrantes*. Bilbao: Dirección de Participación Ciudadana, Dirección de Inmigración.
- Ibn Alkayim, M. (2006). *Zaad almi-aad [El equipaje del encuentro]*. Beirut: Ar.risala.
- Institut d'Estadística de Catalunya (2012). *Información sobre la población migratoria en Cataluña*. Recuperado 12 de marzo de 2013, desde www.idescat.cat
- Instituto de la Mujer (2005). *Estudio sobre actitudes y prácticas deportivas de las mujeres españolas. 1990-2005*. Recuperado 18 Febrero 2010, desde <http://www.jccm.es>
- Instituto de la Mujer (2009). *Cómo abordar la integración de las mujeres inmigrantes. Guía para las Administraciones Públicas*. Madrid: Instituto de la Mujer.
- Janés, J. (2006). *Les actituds lingüístiques de l'alumnat d'origen immigrant a Catalunya. una anàlisi d'algunes variables de l'àmbit escolar i sociofamiliar* [en línea]. Lleida: U. de Lleida. Departament de Pedagogia i Psicologia. <<http://www.tdx.cat/handle/10803/8297>> [Recuperado 7

enero 2012]

- Jawad, H., Al-Sinani, Y., & Benn, T. (2011). islam , women and sport. En T. Benn, G. Pfister & H. Jawad (Eds.), *Muslim women and sport* (p. 25-40). London & New York: Routledge.
- Jiménez, P., & Durán, L. (2004). Propuesta de un programa para educar en valores a través de la actividad física y el deporte. *Apunts. Educació Física i Esports*, 77, 25-29.
- Jiwani, N., & Rail, G. (2010). Islam, hijab and young Shia Muslim Canadian women's discursive constructions of physical activity. *Sociology of Sport Journal*, 27, 251-267.
- Kadri, A. (2005). Femmes en Méditerranée. Les conditions de la comparabilité Nord/Sud. En V. Christiane, R. Marguerite & A. Mireille (Eds.), *Les femmes entre violences et stratégies de liberté - Maghreb et Europe du Sud* (p. 51-56). París: Bibliothèque d'histoire de la Méditerranée.
- Karfoul, N. (2011). Women and sport in Syria. En T. Benn, G. Pfister & H. Jawad (Eds.), *Muslim women and sport* (p. 138-153). London & New York: Routledge.
- Kay, T. (2006). Daughters of Islam: Family influences on Muslim young women's participation in sport. *International Review for the Sociology of Sport*, 41(3-4), 357-373.
- Kennett, C., Cerezuela, B., Sagarzazu, I., & Correa, R. (2008). El paper de l'esport en la integració de la població adulta estrangera immigrada a Catalunya. En Secretaria per a la Immigració (Ed.), *Recerca i immigració. Projectes de recerca AMIC 2005* (p. 83-101). Barcelona: Secretaria per a la Immigració.
- Kennett, C., Sagarzazu, I., & Cerezuela, B. (2007). *El multiculturalisme en les polítiques esportives: anàlisi de l'adequació de les polítiques locals a Catalunya a les actuacions promogudes per la Unió Europea*. Recuperado 3 septiembre 2010, desde <http://olympicstudies.uab.es/>
- Kerzabi, M. (1985). Le statut du corps de la femme algérienne et sa relation avec l'activité physique et sportive. En B. Errais & M. Ben Larbi (Eds.),

Les maghrébins et la culture du corps (p. 105-109). Paris: Centre de la Méditerranée Moderne et Contemporaine.

Kerzabi, M. (2002). Image de la sportive, regard et médias en Algérie. En B. Errais & M. Lanfranchi (Eds.), *Femmes et Sport dans les pays méditerranéens* (p. 74-81). Cote D'Azur: Association Femme, Sport, Cultures, Méditerranée.

Khachani, M. (2009). *L'Émigration au féminin: Tendances récentes au Maroc*. Recuperado 2 diciembre 2013, desde <http://hdl.handle.net/1814/11613>

Kharchi, H. (1985). Jeux physiques traditionnels en Algérie: leur place et leur rôle dans le développement du sport de masse. En B. Errais & M. Ben Larbi (Eds.), *Les maghrébins et la culture du corps* (p. 49-53). Paris: Centre de la Méditerranée Moderne et Contemporaine.

Khmailia, M., MiKulovic, J., & Bui-Xuán, G. (2011). Une approche singulière de l'évaluation des niveaux d'intégration sociale des femmes arabomusulmanes issues de l'immigration maghrébine en France: corps, sport et analyse conative. *Staps*, 94, 39-62.

Klein, M. (1978). Le monde des adultes et ses racines dans l'enfance. En A. Lévy (Ed.), *Psychologie sociale: Textes fondamentaux anglais et américains* (Vol. Tome I, pp. 46-62). Paris: Dunod.

Kleindienst-Cachay, C. (2011). Balancing between the cultures: sports and physical activities of muslim girls and women in Germany. En T. Benn, G. Pfister & H. Jawad (Eds.), *Muslim women and sport* (p. 92-108). London & New York: Routledge.

Koca, C., & Hacisftaoglu, İ. (2011). Struggling for empowerment: sport participation of women and girls in Turkey. En T. Benn, G. Pfister & H. Jawad (Eds.), *Muslim women and sport* (p. 154-166). London & New York: Routledge.

Lacassagne, M., Bouchet, P., Weiss, K., & Jebrane, A. (2005). Analyse comparative des représentations sociales du sport en France et au Maroc: valeurs modernes et post-modernes chez des étudiants en sciences du sport. *STAPS*, 65, 97-109.

- Lachheb, M. (2012). La religion en pratique. Le port du voile dans l'espace sportif en Tunisie. *Social Compass*, 59(1), 120-135.
- Lachheb, M. (2012). *Penser le corps au Maghreb*. Túnez: Karthala et IRMC.
- Lacomba, J. (2000). El islamismo como actor político en el Magreb. *Revista Mugak*, 11. Recuperado 19 febrero 2013, desde <http://www.mugak.eu/revista-mugak/no-11>
- Lacomba, J. (2004). *Migraciones y desarrollo en Marruecos*. Madrid: La Catarata.
- Lakhdar, L. (2002). La femme et le sport: enjeux culturels et médicaux au Maroc. En B. Errais & M. Lanfranchi (Eds.), *Femmes et Sport dans les pays méditerranéens* (p.164-170). Cote D'Azur: Association Femme, Sport, Cultures, Méditerranée.
- Lalami-Fates, F. (1985). Au corp perdu... ou des activités corporelles de caractère ludique des femmes travailleuses (zone d'Alger). En B. Errais & M. Ben Larbi (Eds.), *Les maghrébins et la culture du corps* (p. 91-103). Paris: Centre de la Méditerranée Moderne et contemporaine.
- Lecumberri, C. (2012). Deporte y género. *Revista Aula de Innovación Educativa*, 212, 7-8.
- Lecumberri, C. (2010). Els rols de gènere en l'àmbit de l'educació física. *Revista Guix. Elements d'acció Educativa*, 364.
- Lecumberri, C., Puig, N., & Maza, G. (2009). *Deporte e integración social. Guía de intervención educativa a través del deporte*. Barcelona: Inde.
- Liga de los Estados Árabes (2012). *Mujeres trabajadoras en el Maghreb*. Recuperado 20 abril 2013, desde www.arableagueonline.org
- Lleixà, T. (2007). Cos, identitat i diversitat cultural. *Temps d'educació*, 33, 7-9.
- Lleixà, T., & Soler, S. (2004). *Actividad física y deporte en sociedades multiculturales. ¿Integración o segregación?*. Barcelona: Horsori.
- Llopis, R. (2005). Inmigración, ocio y tiempo libre: Vida social, actividades deportivas y actividades culturales de la población inmigrante en España. *Investigación y marketing*, 89, 16-23.

- López Crespo, C. (2007). Gènere i activitat física: interessos, pràctiques esportives i imatges corporal. En Institut Barcelona Esports (Ed.), *Quadern Dones i Esport*, (Vol. 1, p. 21-28). Barcelona: Ajuntament de Barcelona.
- López García, B. (1993). *Inmigración magrebí en España: el retorno de los moriscos*. Madrid: Editorial MAPFRE.
- López Lindstrom, A. (2000). El papel de la mujer marroquí a debate: El Plan de Acción para la Integración de la Mujer al Desarrollo. *Revista Mugak*, 11, 18-21.
- Maalouf, A. (2009). *Identidades asesinas*. Madrid: Alianza Editorial.
- Machado, R. (2004). Dilemes i paradoxes de l'autogovern del cos. *Apunts. Educació Física i Esport*, 78, 33-40.
- Manyer, J. (1996). Quan l'Íslam truca a la porta. Per a Una aproximació cultural als musulmans de Catalunya. *Revista Bibliogràfica de Geografia y Ciencias Sociales*, 102, 127-132.
- Maxwell, H., & Taylor, T. (2010). A Culture of Trust: Engaging Muslim Women in Community Sport Organizations. *European Sport Management Quarterly*, 10(4), 465-483.
- Maza, G. (2002). L'esport i el seu paper en els mecanismes de reproducció social de la població immigrada estrangera. *Apunts. Educació Física i Esports*, 68, 58-67.
- Maza, G. (2004). El capital social del deporte. En T. Lleixà & S. Soler (Eds.), *Actividad física y deporte en sociedades multiculturales. ¿Integración o segregación?* (p. 43-56). Barcelona: Horsori.
- Medina, X. (2002). Esport, immigració i interculturalitat. *Apunts. Educació Física i Esports*, 68, 18-23.
- Medina, X. (2003). Actividad físico-deportiva, migración e interculturalidad. En X. Medina & R. Sánchez (Eds.), *Culturas en juego* (p. 229-250). Barcelona: Icaria.
- Medina, X., & Sánchez, R. (2003). *Culturas en juego. Ensayos de antropología del deporte en España*. Barcelona: Icaria.

- Mernissi, F. (2001). *El harén en Occidente*. Madrid: Espasa Calpe.
- Mijares, L. & Ramírez, Á. (2008). Mujeres, pañuelo e islamofobia en España: un estado de la cuestión, *Anales de Historia Contemporánea*, 24, 121-135.
- Molina, F. (2010). El deporte como motor de cambio y elemento transformador de la sociedad. En E. Mata, P. Burillo & A. Dorado (Eds.), *¿Cómo hacer del deporte herramienta para el desarrollo?* (Vol. 11, p. 46-59). Toledo: Librerías Deportivas Esteban Sanz-AEISAD.
- Morales Vallejo, P. (2006). *Medición de actitudes en psicología y educación*. Madrid: Universidad Pontificia Comillas.
- Moreno, S. (2009). Condicions de vida i hàbits de la població de Barcelona: una aproximació des de la perspectiva de gènere. *Revista Barcelona societat*, 17, 5-15.
- Moreras, J. (2004). Marroquíes en Cataluña. En B. López García & M. Berriane (Eds.), *Atlas de la inmigración marroquí en España* (p. 305-313). Madrid: Observatorio de la inmigración marroquí en España.
- Moret, C. (2008). *Actitudes de los adolescentes hacia la realidad multicultural en el Principado de Andorra*. Murcia: Universidad de Murcia.
- Moro, A. (2006). Problématiques nouvelles ou renouvelées de la sociologie du sport? □Historicité, identité et juridicité, *Insaniyat*, 34, 159-171.
- Mosquera, M^a. & Puig, N. (2002). Género y edad en el deporte. en M. García Ferrando, N. Puig & F. Lagardera (Comp.), *Sociología del Deporte* (p. 99-126). Madrid: Alianza.
- Moualhi, D. (2000). Mujeres musulmanas: estereotipos occidentales versus realidad social. *Papers*, 60, 291-304.
- Naïr, N. (2003). *El trabajo femenino en una empresa agroindustrial foránea en Marruecos*. Valencia: Institut Universitari d'Estudis de la Dona.
- Nash, M. (2001). Diversidad, multiculturalismos e identidad; perspectivas de género. En M. Nash & D. Marre (Eds.), *Multiculturalismos y género* (p. 21-47). Barcelona: Edicions Bellaterra.

- Nasri, K., & Soler, S. (2012). "Amb Forma de Dona": mujeres magrebíes haciendo actividad física (AF). En I. Martínez, R. Cayero & J. Calleja (Coords.), *Investigación e innovación en el deporte* (p. 42-50). Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Nasri, K., Soler, S., Serra, P., & Gaztelu, M. (2010). La invisibilidad de la mujer magrebí musulmana en el deporte: causas y perspectivas de cambio. En E. Mata, P. Burillo & A. Dorado (Eds.), *¿Cómo hacer del deporte herramienta para el desarrollo?* (Vol. 11, p. 677-686). Toledo: Librerías Deportivas Esteban Sanz - AEISAD.
- Nefil, I. (2002). Les sportives algériennes en France: entre tradition et modernité. En B. Errais & M. Lanfranchi (Eds.), *Femmes et Sport dans les pays méditerranéens* (p. 244-247). Cote D'Azur: Association Femme, Sport, Cultures, Méditerranée.
- Néfil, I. (2008). *Les femmes algériennes et le sport: L'accession des femmes algériennes au métier de Conseiller en Sport* [No publicada]. Sorbonne: Université Paris Descartes.
- Niubó, M., & Avelar, B. (2009). Barcelona, immigració i cultures esportives: estudi per determinar criteris d'intervenció i promoció esportiva. *Barcelona Societat: Revista de coneixement i anàlisi social*, 16, 81-88.
- Oatley, K. (2002). Toma de decisiones. En R. Wilson & F. Keil (Eds.), *Enciclopedia de Ciencias Cognitivas*, Vol. II (p. 454-457). Madrid: Editorial Síntesis.
- Observatori Català de l'Esport (2012). Informació sobre la pràctica esportiva en Catalunya per diferencia de gènere. Recuperado 4 julio 2012, desde <http://www.observatoridelesport.cat>
- Olaz, A. (1998). La entrevista en profundidad como herramienta en proyectos de investigación. *Capital humano: revista para la integración y desarrollo de los recursos humanos*, 11, 116, 18-32.
- Organización de Naciones Unidas (2010). *Estadísticas sobre la población emigrante en el mundo*. Recuperado 10 mayo 2013, desde <http://www.un.org>

- Organización Internacional para las Migraciones (2010). *Informe sobre las migraciones en el mundo 2010, El Futuro de la migración: Creación de capacidades para el cambio*. Recuperado 12 mayo 2013, desde <http://www.un.org/esa/popuation/migration/hld/index.html>
- Ortega, P. (1986). La investigación en la formación de actitudes: problemas metodológicos y conceptuales. *Teoría de la educación*, 01, 111-125.
- Osorio, A. (2007). En cuerpo de mujer. En M. López (Ed.), *Palabra de Mujer: mujeres por un mundo posible* (p. 118-124). Sevilla: Fundación Tres Culturas del Mediterráneo.
- Parella, S. (2003). *Mujer, inmigrante y trabajadora: la triple discriminación*. Barcelona: Anthropos.
- Pérez-Beltrán, C. (1999). Las mujeres en las sociedades magrebíes: entre la modernidad y la tradición. En I. López & A. Alcalde (Coords.), *Relaciones de género y desarrollo: hacia la equidad de la cooperación* (p. 91-116). Madrid: Instituto Universitario de Desarrollo y Cooperación-Los Libros de la Catarata.
- Pérez, C. (2012). *La mujer y el islam: continuidad y cambio*. Recuperado 16 mayo 2013, desde <http://books.google.es/books>
- Pérez, V., Álvarez, B., & Chuliá, E. (2004). *La inmigración musulmana en Europa: Turcos en Alemania, argelinos en Francia y marroquíes en España*. Barcelona: Colección Estudios Sociales Nº 15, Fundación "la Caixa".
- Pfister, G. (2004). Deporte, género y etnicidad: el caso de las mujeres inmigrantes. *Apunts. Educació Física i Esports*, 78, 117-124.
- Pfister, G. (2004). Género y multiculturalidad: la apropiación del cuerpo y la práctica deportiva de las jóvenes inmigrantes. En T. Lleixà & S. Soler (Eds.), *Actividad física y deporte en sociedades multiculturales. ¿Integración o segregación?* (p. 57-80). Barcelona: Horsori.
- Pfister, G. (2008). Equality and social missions: Muslim women and their opportunities to participate in sport and physical activities. *Sport Bilimleri Dergisi, Hacettep J. of Sport Sciences*, 19(4), 250-260.

- Pfister, G. (2011). Muslim women and sport in diasporas: theories, discourses and practices - analysing of Denmark. En T. Benn, G. Pfister & H. Jawad (Eds.), *Muslim women and sport* (p. 41-76). London & New York: Routledge.
- Pla de Ciutadania i Inmigració 2005-2008 (2006). *Catalunya-Emigració i immigració - Política governamental*. Barcelona: Generalitat de Catalunya.
- Pla de Ciutadania i Inmigració 2009-2012 (2010). *Catalunya-Emigració i immigració - Política governamental*. Barcelona: Generalitat de Catalunya.
- PMP & Institute of Sport and Leisure Policy of Loughborough (2004). *Sport and multiculturalism: final report: studies on education and sport*. European Commission - DG Education & Culture. Recuperado 10 marzo 2010, desde <http://www.sportdevelopment.org.uk>
- Prat, M. (2000). *Els continguts actitudinals en educació física a l'educació primària* [en línea]. Barcelona: Universitat Autònoma de Barcelona. Departament de Didàctica de l'Expressió de la Música, Arts Plàstiques i l'Educació Corporal. <<http://www.tdx.cat/handle/10803/4656>> [Recuperado 30 marzo 2012]
- Puig, N. (1996). *Joves i esport*. Barcelona: Generalitat de Catalunya-Secretaria General de l'Esport
- Puig, N. (2001). La situación de la mujer en el deporte al iniciarse el s. XXI. En M. Latiesa, P. Martos & J. Paniza (Eds.), *Deporte y Cambio Social en el umbral del siglo XXI* (Vol. 5, p. 67-80). Madrid: Librerías Deportivas Esteban Sanz-AEISAD
- Puig, N. (2002). Introducció al dossier: Esport i Inmigració a debat. *Apunts. Educació Física i Esports*, 68, 5-7.
- Puig, N. & González, S. (2010). El sistema abierto del deporte en Cataluña. Una actualización. En E. Mata, P. Burillo & A. Dorado (Eds.), *¿Cómo hacer del deporte herramienta para el desarrollo?* (Vol. 11, p. 242-252). Toledo: Librerías Deportivas Esteban Sanz-AEISAD.

- Puig, N., & Fullana, M. (2002). Diferents mirades sobre la immigració i l'esport. *Apunts. Educació Física i Esports*, 68, 8-16.
- Puig, N., & Soler, S. (2004). Dona i esport a Espanya: estat de la qüestió i proposta interpretativa. *Apunts. Educació Física i Esports*, 76, 71-78.
- Quivy, R., & Campenhoudt, L. (2004). *Manual de recerca en ciències socials*. Barcelona: Herder.
- Rato, M., & Ley, C. (2010). Principios de intervención en proyectos físico-deportivos de Cooperación Internacional para el Desarrollo Humano. En E. Mata, P. Burillo & A. Dorado (Eds.), *¿Cómo hacer del deporte herramienta para el desarrollo?* (Vol. 11, p. 544-568). Toledo: Librerías Deportivas Esteban Sanz-AEISAD.
- Real Academia Española (2013). *Diccionario de la lengua española*. Recuperado 22 mayo 2013, desde <http://www.rae.es/rae.html>.
- Rodríguez, R. (2012). La "Primavera árabe" y las mujeres. *Debats*, 117, 6-19.
- Roque, M. (1998). *Valors i diversitat cultural a les societats d'Europa i del Magreb*. Barcelona: Proa La Mirada.
- Roura, G. (1999). Un programa de actividad física para mujeres adultas. *Apuntes. Educación Física y deportes*, 57, 100-104.
- Sadiqui, F., & Ennaji, M. (2004). The impact of male migration from Morocco to Europe on women: a gender approach. *Finisterra*, XXXIX, 77, 59-76.
- Sagarzazu, I. (2010). Characteristics and barriers of sport participation for migrant women living in Catalonia. *Revista Portuguesa De Ciências Do Desporto*, 10 (1), 42.
- Sagarzazu, I. (2010). Fomento de la participación deportiva de mujeres inmigrantes procedentes de Latinoamérica y Magreb: reconocimiento de las propias participantes. En E. Mata, P. Burillo & A. Dorado (Eds.), *¿Cómo hacer del deporte herramienta para el desarrollo?* (Vol. 11, p. 684-693). Toledo: Librerías Deportivas Esteban Sanz-AEISAD.

- Sagarzazu, I., Kennett, C., Rezende, A., & Correa, R. (2009). La participació de la dona immigrant en l'esport a Catalunya: les necessitats i hàbits de pràctica esportiva i l'oferta per a les comunitats llatinoamericanes i musulmanes. En Secretaria per a la Immigració (Ed.), *Recerca i immigració II* (Vol. 4, p. 377-397). Barcelona: Generalitat de Catalunya.
- Sampieri, R., Collado, C., & Baptista, P. (2007). *Fundamentos de metodología de la investigación*. Madrid: McGraw-Hill.
- Sandin, M. (2003). *Investigación cualitativa en educación: fundamentos y tradiciones*. Madrid: McGraw-Hill.
- Santos, A., Castro, R., Balibrea, E., López, A., & Arango, L. (2004). *Mujeres en forma contra la exclusión*. Valencia: Delegación general de la mujer.
- Sarabia, B. (1994). El aprendizaje y la enseñanza de las actitudes. En C. Coll; J. Pozo; B. Sarabia & E. Valls. (Eds.), *Los contenidos en la Reforma* (p. 133-198). Madrid: Santillana.
- Secretaria per a la Immigració (2008). Pacte Nacional per a la Immigració. Recuperado 8 Febrero 2011, desde <http://www.gencat.cat/benestar>
- Senior, N. (2007). The Muslim Headscarf Controversy in French Schools: A Sign of Inclusion or of exclusion?. *Rhetor: Journal of the Canadian Society for the Study of Rhetoric*, 2. Recuperado, 22 marzo 2013, desde http://www.cssrscer.ca/wpcontent/uploads/2012/10/_Senior.pdf
- Serrano, S. (2004). *El regalo de la comunicación*. Barcelona: Anagrama.
- Shafir, E. (2002). Toma de decisiones. En R. Wilson & F.Keil (Eds.), *Enciclopedia de Ciencias Cognitivas* (Vol. II, p. 1313-1317). Madrid: Editorial Síntesis.
- Shavit, U., & Wiesenbach, F. (2012). An "integrating enclave": The case of Al-Hayat, Germany's first islamic fitness center for women in cologne. *Journal of Muslim Minority Affairs*, 32(1), 47-61.
- Silva, P., Novais, C., Botelho, P., & Carvalho, J. (2011). cambios en la percepción del cuerpo de mujeres de edad avanzada, a través de un programa de actividad física. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 26, 55-64.

- Snape, R., & Binks, P. (2008). Re-thinking sport: physical activity and healthy living in British South Asian Muslim communities. *Managing Leisure*, 13, 23-35.
- Soler, S. (2000). Sobre la participación femenina en las actividades deportivas. *Apunts. Educació Física i Esports*, 60, 102-105.
- Soler, S. (2007). *Les relacions de gènere en l'educació física a l'escola primària, Anàlisi dels processos de reproducció, resistència i canvi a l'aula* [En línea]. Barcelona: Universitat de Barcelona. Departament de Teoria i Història de l'Educació. <<http://www.tdx.cat/handle/10803/2934>> [Recuperado 8 febrero 2011]
- Soler, S. (2012). Mujer y deporte: de la teoría a la práctica. En I. Martínez, R. Cayero & J. Calleja (Coords.), *Investigación e innovación en el deporte* (p. 28-42). Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Soler, S., & Vilanova, A. (2008). Las mujeres, el deporte y los espacios públicos: ausencias y protagonismos. *Apuntes. Educación Física y deportes*, 91, 29-34.
- Soler, S., Gaztelu, M., & Serra, P. (2010). *Disseny, implementació i avaluació d'un programa d'activitat física per a la inclusió femenina a L'Hospitalet de Llobregat*. Recuperado 1 diciembre 2011, desde <http://inefcgiseafe.files.wordpress.com/2010>
- Soriano, R. (2006), La inmigración femenina marroquí y su asentamiento en España, *Revista Internacional de Sociología (RIS)*. LXIV, 43, 169-191.
- Tamzali, W. (2011). *Carta de una mujer indignada: desde el Magreb a Europa*. Madrid: Ediciones Cátedra.
- Taylor, S., & Bogdan, R. (2009). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Barcelona: Editorial Paidós.
- Tejada, J., & Sosa, F. (1997). *Las Actitudes en el Perfil del Formador de Formación Profesional y Ocupacional*. Ponencia presentada en el II Congreso CIFO. Barcelona: Universidad Autónoma de Barcelona.

- Thomas, R., & Alaphilipe, D. (1983). *Les attitudes*. Paris: Presses universitaires de France.
- Tlili, F. (2002). Statut féminin, modèle corporel et pratique sportive en Tunisie. *STAPS*, 57, 53-68.
- Tordera, N., Tous, J., Codorniu, M., Ferré, F., Revillas, F., & González, G. (2005). *Temas psicología social: la interacción individuo-societat*. Tarragona: Cossetània Edicions.
- Unión General de Trabajadores Marroquíes (2004). *Al-Mudawana*. Recuperado 15 marzo 2013, desde http://www.ugtm.ma/siteugtm/pdf/codefamille_ar.pdf
- United Nations Development Programme (2007). *Población analfabeta según el país y el sexo*. Recuperado 23 marzo 2013, desde <http://www.undp.org/content/undp/en/home.html>
- Vallés, M. (1997). *Técnicas cualitativas de investigación social*. Madrid: Síntesis.
- Vázquez, B., & Álvarez, G. (1990). *Guía para una educación física no sexista*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales-Instituto de la Mujer.
- Vernell, I. (2006). Reseña de "La condición de la mujer en el Área Mediterránea" de Germaine Tillon. *Espacio abierto*, Vol. 15, 004, 833-841.
- Vilanova, A. (2002). Per seguir treballant amb el tema: una bibliografia sobre esport i immigració. *Apunts. Educació Física i Esports*, 68, 74-77.
- Walseth, K. (2008). Bridging and bonding social capital in sport—experiences of young women with an immigrant background. *Sport, Education and Society*, 13(1), 1-17.
- Walseth, K., & Fasting, K. (2003). Islam's View on Physical Activity and Sport: Egyptian Women Interpreting Islam. *International Review for the Sociology of Sport*, 38, 45-60.
- Walseth, K., & Fasting, K. (2004). Sport as a Means of Integrating Minority Women. *Sport in Society*, 7(1), 109-129.

- Women's Sport and Fitness Foundation and Sporting Equals (2010). Muslim Women in Sport. *Sporting Equals*. Recuperado 30 septiembre 2011, desde
- Wright, J. (1999). Changing gendered practices in physical education: working with teachers. *European Physical Education Review*, 5(3), 181-197.
- Zamora, E. (1998). *Participació de la dona en l'esport i l'Olimpisme*. Recuperado 22 marzo 2012, desde http://olympicstudies.uab.es/pdf/wp076_cat.pdf
- Zapata, R. (2009). Definició d'una política d'acomodació de la diversitat cultural per a la ciutat de Barcelona. *Barcelona Societat: Revista de conexement i anàlisi social*, 16, 52-61.
- Zaragoza, J. (2003). *Actitudes del Profesorado de Secundaria Obligatoria hacia la Evaluación de los aprendizajes de los alumnos* [En línea]. Barcelona: Universitat Autònoma de Barcelona. Departament de Pedagogia Aplicada. <<http://www.tdx.cat/handle/10803/5023>> [Recuperado 4 septiembre 2012]

Índice de figuras, gráficas y tablas

Figura 1. Esquema sobre la posición del islam respecto la práctica deportiva	46
Figura 2. Diferencia entre actitudes y otros conceptos.....	111
Figura 3. Las actitudes y sus tres componentes.....	112
Figura 4. El componente cognitivo.....	112
Figura 5. El componente afectivo.....	113
Figura 6. El componente comportamental.....	115
Figura 7. Las actitudes y sus tres dimensiones.....	124
Figura 8. Modelo teórico del estudio.....	125
Figura 9. El programa “Express Scribe”	155
Figura 10. Ejemplo de categorización mediante NVivo.....	156
Figura 11. Predisposición de las MMM respecto el tipo de práctica deportiva	181
Figura 12. Itinerarios de práctica	403
Gráfica 1. Porcentaje de mujeres trabajadoras en el Magreb	39
Gráfica 2. Autopercepción corporal	234
Gráfica 3. Forma de participación ahora en Cataluña	285
Gráfica 4. Formas de práctica: vestimenta, tipo de grupo y espacio	288
Gráfica 5. Formas de nadar.....	315
Gráfica 6. Sobre la práctica de ir en bicicleta.....	319
Tabla 1. Personas analfabetas en los tres países del Magreb	37
Tabla 2. Sistema de dimensiones, variables e indicadores	128
Tabla 3. Criterios para la selección de participantes	149
Tabla 4. Características de la muestra	150
Tabla 5. Tipos de cuidado de las MMM.....	241
Tabla 6. Tipos de práctica deportiva en el Magreb	275
Tabla 7. Práctica deportiva en Cataluña y en el Magreb	284
Tabla 8. Motivos de práctica	322
Tabla 9. Motivos de no práctica	329
Tabla 10. Práctica deportiva relacionada con la presencia del marido.....	387
Tabla 11. Perfiles de las MMM según sus actitudes ante el deporte.....	400

Anexos

Anexo 1. Guión de la entrevista

Guión de entrevista sobre las actitudes y hábitos deportivos de la mujer magrebi musulmana (MMM) en Cataluña

Laboratorio de Investigación Social y Educativa INEFC-Barcelona
Octubre de 2011

Introducción

Buenos días / Buenas tardes. Me llamo Kheira Nasri (Dalila), estoy haciendo un doctorado en INEFC-Barcelona, es una Facultad de Educación Física y Deporte de la Universitat de Barcelona. Estoy realizando entrevistas a MMM que viven en Cataluña, para conocer sus actitudes ante el deporte y la actividad física, ya que hay un gran desconocimiento de su situación en Cataluña. Nos gustaría saber tu punto de vista y el de otras MMM, conocer lo que hacías cuando era pequeña en vuestro barrio, lo que haces ahora, etc. Si hay algo que preferirías no contestar, puedes no hacerlo, no es nada de cosas personales o privadas.

Como es habitual en los trabajos científicos, garantizamos totalmente el anonimato y la información sólo se usará para fines científicos.

Como mucho hablaremos durante una hora, pero eso depende de lo que charlemos.

Para que no se nos escape nada de lo que decimos, nos gustaría grabar la charla, ¿nos das permiso?

Si la persona acepta la entrevista, se consulta el tiempo y espacio adecuados, sobre todo para ella.

Práctica deportiva

En el Magreb

1. ¿Me puedes explicar a qué jugabas de pequeña?
 - a. ¿Qué era lo que más te gustaba?
 - b. ¿Había alguna razón? (en caso de no jugar).
2. ¿En la escuela, hacías educación física? En primaria / En secundaria.
 - a. ¿Cómo era? ¿Cuántas veces?
 - b. ¿Había alguna razón? (en caso de no hacer).

3. Y de joven, ¿hacías algún tipo de actividades deportivas?
 - a. ¿Cuál? ¿Dónde? ¿Cuántas veces? ¿Con quién? ¿Hasta qué edad?
 - b. ¿Qué era lo que más te gustaba?
 - c. Motivos de práctica o no.
4. ¿Las mujeres de tu pueblo practican(ban) deporte? (¿Qué tipo de actividades? ¿Cómo lo practican? ¿Dónde? ¿Cuándo? ¿Con quién?)
5. ¿Sabes nadar? ¿Ir con bici? ¿Te gusta practicarlos? ¿Los practicas?

Sociedad de acogida

1. Al llegar a Cataluña, ¿has hecho algún tipo de deporte?:
 - a. En el caso de que practique deporte: ¿Qué tipo de actividades? ¿Cómo? ¿Dónde? ¿Cuándo? ¿Con quién? ¿Por qué?
 - b. En el caso de que no practique deporte: ¿Por qué? ¿Te gustaría hacerlo? (¿Qué tipo de actividades? ¿Cómo? ¿Dónde? ¿Cuándo? ¿Con quién? ¿Por qué?)
2. ¿Qué efectos crees que tiene la práctica deportiva sobre las personas?
3. ¿Crees que hay actividades más adecuadas para mujeres y otras para hombres? ¿Por qué?
4. ¿Conoces alguna MMM que haga deporte? (¿Qué tipo de actividades? ¿Cómo? ¿Dónde? ¿Cuándo? ¿Con quién?)
5. ¿Qué opinas de las MMM que hacen AF?
6. ¿Cuál crees que es la razón de la escasa participación de las MMM en deporte?
7. ¿Alguien de tu familia o de tus amigas o amigos hace AF? (¿Quién? ¿Dónde? ¿Cuándo? ¿Con quién?)
8. ¿Qué opinan de la práctica femenina de deporte?
9. ¿Te han sugerido que te incorpores a un programa de actividades deportivas? Y ¿qué opinan de la participación de la mujer en deporte?
10. ¿Has recomendado o recomendarías a otras mujeres hacer deporte? ¿A quién? ¿Qué le dirías para que se apunte? ¿Por qué? (en caso de NO).

11. ¿Conoces sitios o entidades donde se puede hacer deporte?
¿Cuáles? ¿Qué te parecen? ¿Por qué? ¿Sabes si hay MMM en alguno?
12. ¿Cómo crees que percibe la sociedad de acogida la participación de la MMM en AF?

Islam

La posición del islam

1. ¿Cómo influye el hecho de ser musulmana a la hora de hacer deporte?
2. ¿Cuál crees que es la posición del islam ante el deporte y la participación de la mujer en el deporte? ¿Qué opinas?
3. ¿Conoces algunos *hadith* o aleyas de la religión que lo indiquen?

Vestimenta

1. ¿Qué piensas sobre el hecho de llevar vestimenta religiosa a la hora de practicar deporte? ¿Por qué?
2. ¿Qué vestimenta llevas(rías)? ¿Por qué?
3. Según tu opinión, ¿cuál es la posición del islam en relación con el tipo de vestimenta a la hora de hacer deporte?
4. ¿En casa, tienes ropa que consideres adecuada para hacer deporte?
¿Por ejemplo?

Tipo de grupo

1. ¿Qué tipo de grupo te parece adecuado para hacer deporte? (sólo mujeres, con mujeres y hombres, etc.). ¿Por qué?
2. Si estuvieras dentro de un programa de actividades deportivas en un grupo sólo de mujeres, ¿qué pasaría si entrara un hombre?

Cuerpo

1. ¿Crees que el hecho de que la MMM practique o no deporte está relacionado con lo que se dice de que la mujer es "el honor de la familia"?
2. ¿Me puedes explicar esto? ¿Qué piensas tú?
3. ¿Crees que el hecho de que la MMM practique o no deporte está relacionado con los términos siguientes que se usan en el Magreb: "*hurma*", "*nif-nefs*", "*hishma*", "*'ayb*" y "*haram*"?
4. ¿Me puedes explicar qué significan? ¿Qué piensas tú?
5. ¿Me puedes dar ejemplos de actos de cada uno?

6. ¿Cómo cuidas de tu cuerpo?
7. ¿Te sientes a gusto con tu cuerpo?
8. ¿Cómo crees que es una mujer guapa? Y ¿un hombre guapo?

Te voy a mostrar algunas fotos y me gustaría saber lo que piensas sobre ellas (ver páginas siguientes)

Perfil sociocultural (datos que no sabemos)

Perfil sociocultural
Nombre y tipo de práctica o no práctica
Lugar de nacimiento
Nivel de estudios
Aspecto físico
Edad
Estado civil
Año de llegada a Barcelona
Trayectoria migratoria
Posicionamiento religioso

Agradecimiento + regalo (Bolsa de INEFC + algunas frutas, si la entrevista se realiza en su casa, o invitarla al café, si se realiza en una cafetería).



[Foto Futbol femenino]



[Foto Hassiba Boulmerka]



[Foto aerobio]



[Foto ejercicio físico]



[Foto voleibol]



[Foto Poble-Sec]



[Foto motociclismo]



[Foto equipo iraní]



[Foto mujer rellenita]



[Foto levantamiento de pesas]

Anexo 2. Glosario de términos árabes utilizados

Término	Significado	Transcripción fonética	Caligrafía árabe
Abna ʿakom	Vuestros hijos	/ʿabnāʿakum/	ابناءكم
Al-amira	Tipo de vestimenta en el mundo musulmán	/al ʿamira ^h /	الاميرة
Alhamdulillah	Gracias a Dios	/al ḥamdu li-lāh/	الحمد لله
Amana	Fianza o donación	/ʿamāna ^h /	امانة
Awra	Fuente de seducción	/ʿawra ^h /	عورة
Awladukum	Vuestros hijos e hijas	/ʿawlādukum/	اولادكم
Awlad	Hijos e hijas	/ʿawlād/	اولاد
ʿayb	Tabú	/ʿayb/ /ʿeyb/	عيب
Fasfat al-libas al-islami	La filosofía de la indumentaria islámica	/fesfāt al.libās al.islāmī/	اللباس الإسلامي فلسفة
Fitna	Miedo al desorden	/fitna/	فتنة
Hadith	Dichos del Profeta	/ḥadīṭ/	حديث
Halal	Lícito	/ḥalāl/	حلال
Hammam	Baño turco	/ḥammām/	حمام
Hanafi	Doctrina islámica	/ḥanafī/	حنفي
Hanbali	Doctrina islámica	/ḥanbalī/	حنبلي
Haram	Prohibido	/ḥarām/	حرام
Hayek	Tipo de vestimenta en el mundo musulmán	/al ḥāyik/	حايك
Hijab	Vestimenta religiosa	/ḥiġāb/	حجاب
Hishma	Vergüenza/Pudor	/ḥišma ^h /	حشمة
Huquoq al.insan: bayna taalim al.islam wa ilan al.omam Al.motahida	Los Derechos Humanos entre las normas islámicas y la Carta de Naciones Unidas.	/ḥuqūq al.ʿinsān bayna taʿālīm al.ʿislām wa ʿiʿlān al.ʿumam al.mutaḥida ^h /	: بين تعاليم حقوق الإنسان الأمم المتحدة الإسلام وإعلان

Hurma	Honor	<i>/ḥurma^h/</i>	حرمة
InchaAlá	Si Dios quiere	<i>/inšālah/</i>	ان شاء الله
Iytehad	El afán de búsqueda personal o consenso	<i>/it.tiḥād/</i>	اجتهاد
Izar	Tipo de vestimenta en el mundo musulmán	<i>/ʾizār/</i>	ازار
Yebala	Zona marroquí	<i>/ğbāla/</i>	جبالة
Kiyass	El razonamiento analógico	<i>/keyās/</i>	كياس
Khawf	Miedo	<i>/ḥawf/</i>	خوف
Khimar	Tipo de vestimenta en el mundo musulmán	<i>/ḥimār/</i>	خمار
Litam	Tipo de vestimenta en el mundo musulmán	<i>/litām/</i>	لثام
Maharim	Hombres con los que no se puede casar por cercanía familiar (el sobrino o el hermano)	<i>/maḥārim/</i>	محارم
Makruh	Desaconsejable	<i>/makrūh/</i>	مكروه
Maliki	Doctrina islámica	<i>/mālikī/</i>	مالكي
Milhaf	Tipo de vestimenta en el mundo musulmán	<i>/milḥfa^h/</i>	ملحفة
Mubah	Permitido por naturaleza	<i>/mubāḥ/</i>	مباح
Mustabah	Aconsejable	<i>/mustabāḥ/</i>	مستباح
Nefs	Celos/varonía	<i>/næfs/</i>	نفس
Nif	Celos/Varonía	<i>/nīf/ /neyf/</i>	نيف
Riadha	Deporte	<i>/riyāḍa^h/</i>	رياضة
Sabniya	Tipo de vestimenta en el mundo musulmán	<i>/ṣebniya^h/</i>	صبنيه
Safsari	Tipo de vestimenta en el mundo musulmán	<i>/safsārī/</i>	سفساري

Sahih Al-Bukhari	Libro que recoge todos los dichos del Profeta	<i>/ṣaḥīḥ al.buḥārī/</i>	صحيح البخاري
Saw´ah	Fuente de seducción	<i>/saw´aḥ/</i>	سوءة
Shafi´i	Doctrina islámica	<i>/šāfi´ī/</i>	شافعي
Sharia	La ley islámica	<i>/šarī´aḥ/</i>	شريعة
Shayla	Tipo de vestimenta en el mundo musulmán	<i>/šaylaḥ/</i>	شيله
Zaad almi-aad	El equipaje del encuentro	<i>/zād al-mī´ād/</i>	زاد المعاد