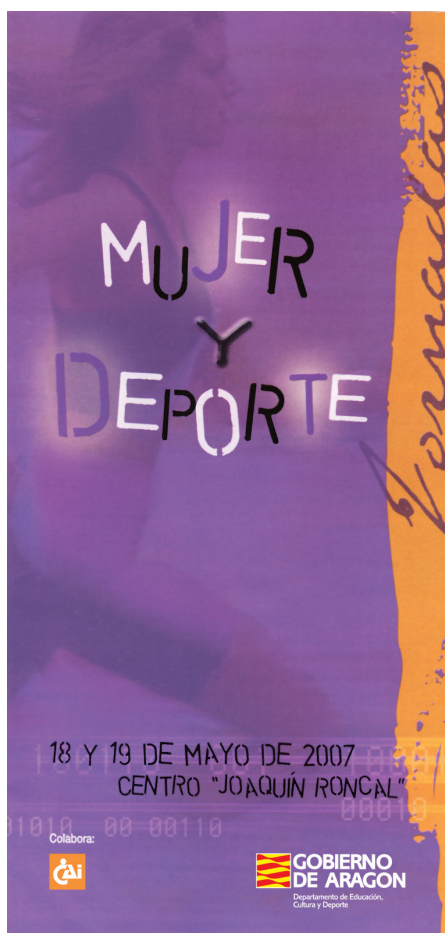


JORNADAS  
"MUJER  
Y DEPORTE"



ZARAGOZA  
18 Y 19  
MAYO  
2007

( ACTAS )

CUADERNOS  
TÉCNICOS  
DEL  
DEPORTE  
44



# “JORNADAS SOBRE MUJER Y DEPORTE”

Zaragoza, 18 y 19 de mayo de 2007



Las “Jornadas sobre Mujer y Deporte” fueron dirigidas por D. Manuel Casanova Larrayad y coordinadas por D. Alfonso Muniesa Ferrero.

La presente edición ha sido revisada por D. Alfonso Muniesa Ferrero.

© Diputación General de Aragón

Edita: Diputación General de Aragón  
Departamento de Educación, Cultura y Deporte

Imprime: INO Reproducciones, S.A.

I.S.B.N.: 978-84-8380-009-6

Depósito Legal: Z-4371-2007

## ÍNDICE

<b>PRESENTACIÓN</b> .....	7
<b>PONENCIA GENERAL</b>	
Deporte y Mujer. Situación actual en España <i>Dra. Benilde Vázquez Gómez</i> .....	9
<b>MESA REDONDA: MUJER Y DEPORTE</b>	
<i>Moderadora: M<sup>a</sup>. José Martínez González</i>	
El deporte como medio de integración de la mujer <i>Ilma. Sra. D<sup>a</sup>. Eva Martínez Blasco</i> .....	37
Práctica de actividad física y deporte en la mujer <i>D<sup>a</sup>. Marisol Casado Estupiñán</i> .....	47
Práctica deportiva de la mujer en Aragón <i>D<sup>a</sup>. M<sup>a</sup>. Jesús Perich Sancho</i> .....	51
<b>PONENCIA</b>	
Las mujeres jóvenes y el deporte: características biológicas, capacidad de rendimiento y estereotipos sociales <i>Dra. Susana Mendizábal Albizu</i> .....	61
<b>MESA REDONDA: MUJER Y DEPORTE FEDERADO</b>	
<i>Moderadora: Ilma. Sra. D<sup>a</sup>. M<sup>a</sup>. Teresa Perales Fernández</i>	
La integración de la deportista en el mundo laboral del sector deportivo <i>D<sup>a</sup>. Elisabeth Cebrián Scheurer</i> .....	85
Mujer y Deporte Adaptado <i>D<sup>a</sup>. Sonia Asun Dieste</i> .....	87
El abandono temprano de la práctica deportiva federada en la mujer <i>D<sup>a</sup>. Julieta Paris Cristóbal</i> .....	95
<b>PONENCIA</b>	
La evolución del rol de la mujer en la gestión deportiva en España <i>D<sup>a</sup>. Isabel García Sanz</i> .....	105
<b>PONENCIA</b>	
Mujeres, puestos de decisión y organizaciones deportivas: barreras y propuestas <i>Autora: D<sup>a</sup>. Nuria Puig Barata</i> <i>Presentado por: Anna Vilanova Soler</i> .....	119

**MESA REDONDA: MUJER Y GESTIÓN DEPORTIVA**

*Moderadora: Ilma. Sra. D<sup>a</sup>. Natividad Mendiara Callén*

Gestión deportiva en la iniciativa privada <i>D<sup>a</sup>. Salas Árguis Miravé .....</i>	133
<b>RELACIÓN DE PARTICIPANTES .....</b>	135
<b>COLECCIÓN CUADERNOS TÉCNICOS DEL DEPORTE .....</b>	137

## PRESENTACIÓN

Los datos que nos ofrecen los estudios realizados en el sector, nos indican que la participación de la mujer en los diferentes ámbitos del deporte está muy por debajo de la paridad, especialmente en los puestos que representan mayor responsabilidad. Los índices de práctica deportiva son inferiores en las mujeres respecto a los hombres, aunque afortunadamente las distancias tienden a disminuir. Así mismo los motivos que les llevan a practicar el deporte son también diferentes, teniendo mucho que ver en ello estereotipos sociales de género.

Igualmente, se observa que el número de mujeres ocupando puestos directivos en el sector deportivo es muy limitado, hasta el punto que son excepcionales los casos de mujeres presidiendo federaciones deportivas aragonesas o españolas, o incluso formando parte de asambleas generales o juntas directivas de estas entidades, de forma que no se ha cumplido en casi ningún caso el objetivo planteado por el COI del 20% de participación de mujeres en estas entidades para 2005.

Es interés de esta Comunidad Autónoma actuar sobre esta realidad mediante acciones que promuevan la igualdad entre sexos en el ámbito deportivo, realizándolo en este caso a través de la formación permanente mediante unas jornadas que bajo la denominación “Mujer y Deporte” se celebraron en Zaragoza el 18 y 19 de mayo de 2007, en las que participaron ponentes de reconocido prestigio que aportaron sus conocimientos y informaron sobre la realidad concreta y puntual de esta situación.

La calidad de las presentaciones, el trabajo de las moderadoras, la participación de los asistentes, etc. hicieron que estas jornadas nos sensibilizaran más sobre esta situación y concienciaran más, si cabe, en la necesidad de seguir trabajando para conseguir una mayor igualdad entre sexos en y a través del deporte.

Por este motivo se edita este libro de actas de las mencionadas jornadas, como una forma más de incidir positivamente en la información sobre la situación de la mujer en el sector deportivo, para lo que animamos al lector en su estudio, ya que con él, y gracias al destacable trabajo realizado por las ponentes en las jornadas, podrá contar con datos contrastados y de gran interés para conocer mucho mejor la realidad de la participación de la mujer en el deporte español y aragonés, y las posibles fórmulas de intervención planteadas por las mismas intervinientes.

**EVA ALMUNIA BADÍA**

Consejera de Educación, Cultura y Deporte





# *PONENCIA GENERAL*

**DEPORTE Y MUJER. SITUACIÓN ACTUAL EN ESPAÑA**

**PONENTE:  
BENILDE VÁZQUEZ GÓMEZ**





## 1. INTRODUCCIÓN

### 1.1. ¿POR QUÉ?

Es obvio que al principio de unas jornadas como éstas nos preguntemos por la utilidad o, incluso, la necesidad de un encuentro sobre mujer y deporte, ¿tiene tanta importancia el deporte para las mujeres?, ¿no encontramos, ya, mujeres de todas las edades en los gimnasios y en las canchas deportivas?

En primer lugar debemos precisar que el término deporte tiene, hoy, un sentido polisémico y lo utilizamos para referirnos no solo al deporte convencional sino también al ejercicio físico practicado con fines muy variados y otras actividades físicas más o menos regladas realizadas individualmente o en grupo, por eso el título de mi ponencia se refiere a actividades físico-deportivas, término que lo englobaría todo.

A la primera pregunta no es difícil contestar pues hay un consenso generalizado, entre los especialistas, sobre la importancia del ejercicio físico para la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas y, por lo tanto, las mujeres no están excluidas. Dicho de otra manera las mujeres deben poder practicar deporte por los beneficios que la actividad físico-deportiva aporta al bienestar individual y social. La importancia de esta cuestión viene recogida y reconocida como un derecho por los organismos internacionales y nacionales.

En cuanto a la segunda pregunta la respuesta es que, ciertamente, en las últimas décadas la presencia de las mujeres en el deporte español ha aumentado sensiblemente; sin embargo a poco que analicemos los datos más recientes de que disponemos, la realidad no se nos presenta tan satisfactoria tanto por el volumen de practicantes, que sigue siendo significativamente menor que el de los hombres, como por el número de deportes practicados, así como por las barreras que todavía tienen muchas mujeres para instalarse en el mundo del deporte tanto a nivel de práctica como de puestos técnicos y de gestión.

Por otra parte, el sector deportivo se presenta como un amplio campo profesional en el que las mujeres también pueden desarrollarse. Así, el deporte no solo se practica sino que también se puede enseñar, se puede investigar, se puede gestionar, se puede difundir a través de todos los medios de comunicación, ámbitos en los que se vienen desarrollando nuevas profesiones.

### 1.2. ¿PARA QUÉ?

El objetivo de estas jornadas es no sólo conocer la situación actual, sino analizar los porqués de la misma y buscar estrategias para incorporar a las mujeres a un ámbito de la actividad humana en el que todavía están claramente infrarrepresentadas.

Estas estrategias de promoción de la actividad físico-deportiva deberán empezar ya en las niñas y en las mujeres jóvenes, edades en las que se puede consolidar la adherencia al ejercicio físico para un estilo de vida saludable.

### 1.3. PROBLEMAS ESPECÍFICOS DE LAS MUJERES EN EL DEPORTE ACTUAL

Como introducción a este análisis hay que señalar que existe un paralelismo de la situación de las mujeres en el deporte con la situación básica que se ha producido en los otros ámbitos de incorporación social: cultural, laboral, económico y político. Este paralelismo se manifiesta en lo siguiente:

- Inclusión en el modelo establecido, generalmente masculino.
- Necesidad de compatibilizar los roles socio-familiares adscritos tradicionalmente a las mujeres con los exigidos en los nuevos ámbitos a los que se incorpora.
- Mayor nivel de exigencia en cuanto a su competencia para llegar a los mismos niveles de reconocimiento que tienen los hombres.
- Asimilación de conductas y competencias identificadas con los roles sociales masculinos para desenvolverse con éxito.

## 2. EL DEPORTE DE TIEMPO LIBRE. PARTICIPACIÓN

### 2.1. PARTICIPACIÓN GLOBAL DE LAS MUJERES EN EL DEPORTE ESPAÑOL

Los estudios específicos, a nivel nacional, sobre la participación de las mujeres españolas en las actividades físico-deportivas son escasos, si bien los datos globales en cuanto a volumen de participantes o deportes más practicados se vienen recogiendo habitualmente en las encuestas periódicas realizadas por el Consejo Superior de Deportes (García Ferrando, M. 1990, 1995, 2000, 2005)

Como se puede observar en la tabla adjunta, obtenida en los estudios elaborados por el autor citado sobre los hábitos deportivos de los españoles y en las dos últimas encuestas (2000 y 2005,) vemos que todavía hay muchas más mujeres que hombres que no practican deporte (70% frente a 55%), aunque parece que los datos de 2005 reflejan un mayor aumento de práctica en las mujeres que en los hombres que, como puede observarse, están prácticamente igual que en el 2000.

En cuanto a la práctica respecto a la edad, no se presentan diferencias por sexos, aunque como veremos más adelante sí las hay

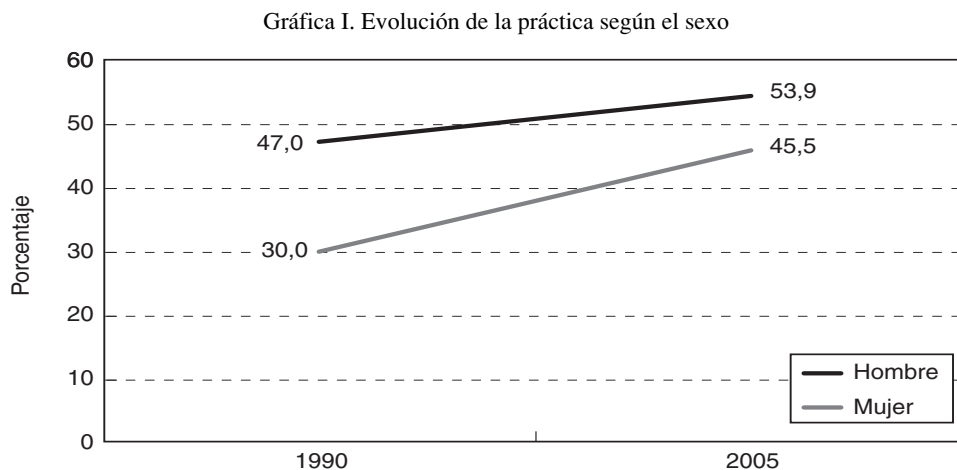
Tabla I. Distribución de la práctica deportiva según sexo y edad, 2005-2000

Practica deporte	Uno		Varios		Ninguno	
	2005	2000	2005	2000	2005	2000
Sexo						
Varones	25	24	20	22	55	54
Mujeres	21	18	9	9	70	73
Edad						
15-24	33	29	25	28	42	43
55-65	17	17	7	5	76	78

Fuente: G. Ferrando, M. 2006

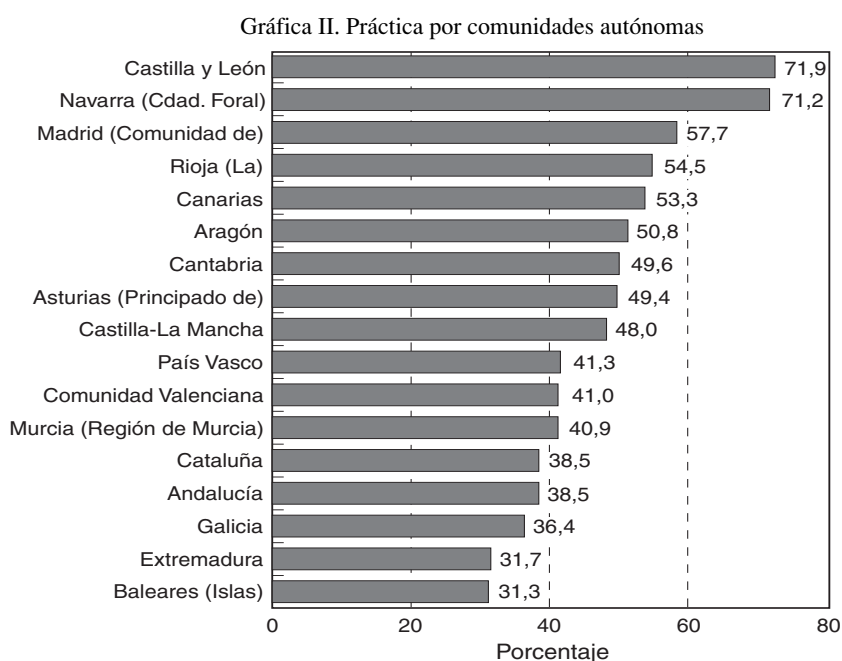
Los estudios específicos sobre mujer y deporte de que disponemos solo son dos, uno realizado en 1990: "Actitudes y prácticas deportivas de las mujeres españolas" (Vázquez, Benilde, 1993) y una comparativa realizada en 2005: "Actitudes y prácticas deportivas de las mujeres españolas (1990-2005) ambas publicadas por el Instituto de la Mujer. A ésta última vamos a referirnos a continuación.

En la gráfica adjunta observamos la evolución de los índices de práctica, diferenciada por sexos, entre la primera de estas encuestas, realizada en 1990, y la última, la de 2005. Podemos comprobar el aumento de estos índices en ambos sexos, y en mayor medida en las mujeres, a pesar de lo cual, en 2005 todavía existe una diferencia de más de ocho puntos.



Fuente: *Estudio sobre Actitudes y prácticas deportivas de las mujeres españolas (1990-2005)*.  
Base: 6.125. Telecyl Estudios, 2005 y comparativa con el estudio realizado en 1990.

En cuanto a la práctica de actividad física de las mujeres por Comunidades Autónomas, llama la atención que a la cabeza se encuentran Castilla y León por delante de Navarra, y de otras comunidades como Cataluña y País Vasco tradicionalmente con una mayor participación. Cierran la tabla Extremadura y Baleares. Es destacable el 1º lugar que Castilla León ocupa en la tabla de participación ya que contrasta no solo con otros indicadores sociales, sino, incluso con otros estudios actuales, concretamente con el publicado por el C.S.D. (G. Ferrando, M.) en 2006



Fuente: *Estudio sobre Actitudes y prácticas deportivas de las mujeres españolas (1990-2005)*, Base: 6.125. Telecyl Estudios, 2005.

Por edades, comprobamos como disminuye el porcentaje de mujeres que practican deporte conforme aumenta su edad, especialmente a partir de los 64 años.

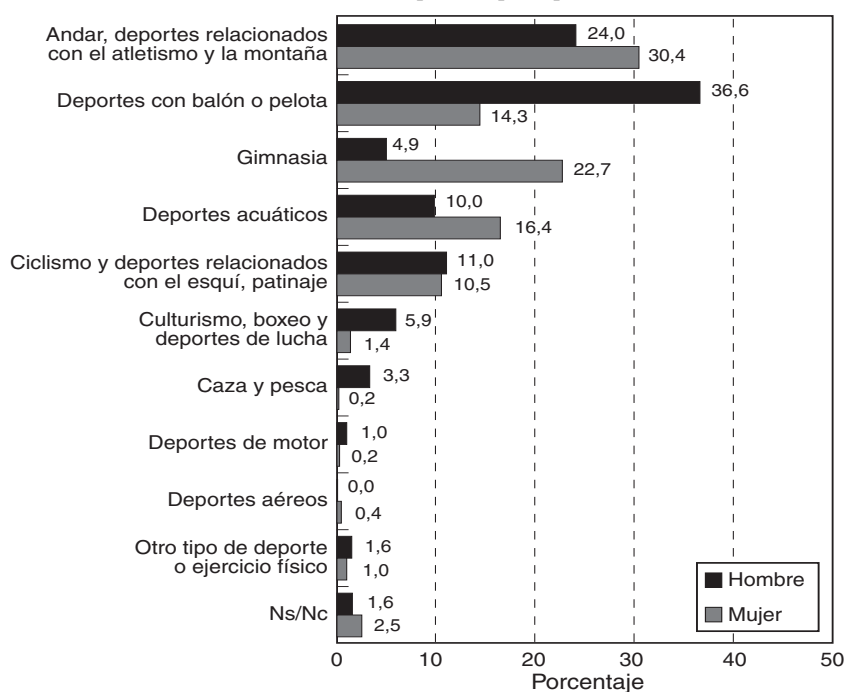
Tabla II. Práctica en la actualidad de actividades físicas o deportivas (mujeres)

Edad	Sí	No	Total	Base
De 15 a 29 años	53,3	46,7	100,0	1.027
De 30 a 49 años	47,9	52,1	100,0	813
De 50 a 64 años	43,7	56,3	100,0	587
Más de 64 años	34,9	65,1	100,0	838
Total	45,5	54,5	100,0	3.265

Fuente: *Actitudes y prácticas deportivas de las mujeres españolas (1990-2005)*.

Respecto al tipo de actividad deportiva que practican las mujeres, destacan el andar y la gimnasia (ésta última con gran diferencia respecto a los hombres) seguido de deportes acuáticos y deportes de balón o pelota, (en este caso también hay gran diferencia con los hombres, pero en sentido contrario a la gimnasia). Ciclismo y deportes relacionados con el esquí o el patinaje es otro del grupo de práctica deportiva más elegida. Vemos por tanto que las mujeres eligen actividades más relacionadas con la salud o la estética que los hombres, con preferencia de actividades más socializadoras

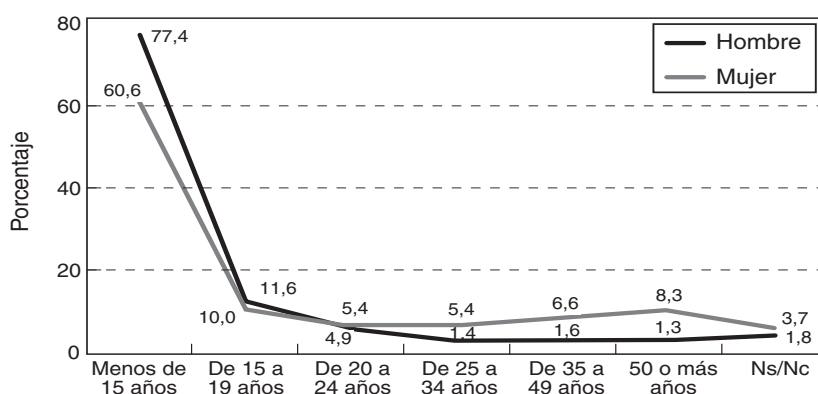
Gráfica III. Tipo de deporte practicado



Fuente: *Estudio sobre Actitudes y prácticas deportivas de las mujeres españolas (1990-2005)*. Base: 5.728. Telectyl Estudios, 2005.

Otra de las variables analizadas es la edad en la que se inician en la práctica deportiva, en la que se observa que un mayor número de hombres se inicia en edades tempranas, habiendo un porcentaje pequeño de hombres que se inician a partir de los 25 años, mientras que las mujeres se inician en el deporte, de forma mayoritaria, antes de los 15 años, como los hombres, pero también lo hacen con mayor porcentaje que los hombres, en edades adultas, aumentando ese porcentaje incluso a partir de los 35 años. La explicación de estos datos puede ser el hecho de que el tiempo de atención a los hijos, tradicionalmente asignado a las mujeres, empieza a descender en estas edades, y ofrece una mayor cantidad de tiempo libre que ellas destinan, entre otras cosas, a la práctica de actividad física.

Gráfica IV. Edad de inicio de la práctica deportiva



Fuente: *Estudio sobre Actitudes y prácticas deportivas de las mujeres españolas (1990-2005)*. Base: 3.115. Telecyl Estudios, 2005.

En esta tabla podemos ver una información más detallada de la edad de iniciación en la práctica de actividades físico-deportivas en mujeres (porcentajes).

Tabla III

Edad de iniciación en la práctica de actividades físicas o deportivas	Antes de 15 años	Entre 15 y 19 años	Entre 20 y 24 años	Entre 25 y 34 años	Entre 35 y 49 años	50 o más años	Ns/Nc	Total	Base
De 15 a 29 años	85,7	8,7	2,1	0,6	0,0	0,0	2,9	100,0	566
De 30 a 49 años	63,8	12,1	9,6	8,9	3,6	0,0	1,9	100,0	392
De 50 a 64 años	41,4	10,2	6,0	9,2	21,7	5,3	6,1	100,0	276
Más de 64 años	31,5	7,3	1,6	2,3	8,2	42,8	6,4	100,0	323
Total	60,6	10,0	5,4	5,4	6,6	8,3	3,7	100,0	1.557

Fuente: *Actitudes y prácticas deportivas de las mujeres españolas (1990-2005)*.

La pertenencia o no a asociaciones o clubes deportivos es otro de los factores que nos aporta información sobre el modelo de práctica deportiva de la mujer. Observamos que, de las mujeres que practican deporte, nunca han pertenecido a una asociación deportiva el 60%, lo que supone una cantidad elevada. También destaca el elevado porcentaje de mujeres que han pertenecido a una asociación y ahora no lo hacen. Se observa así mismo que el asociacionismo aumenta conforme disminuye la edad de las practicantes.

Tabla IV

Pertenencia a asociaciones o clubes deportivos (Mujeres)	Sí	Ahora no, pero sí he pertenecido	Nunca he pertenecido	Nc	Total	Base
Edad						
De 15 a 19 años	21,8	19,0	56,1	3,1	100,0	243
De 20 a 29 años	12,5	25,2	60,1	2,2	100,0	323
De 30 a 49 años	18,1	24,5	52,1	5,3	100,0	392
De 50 a 64 años	9,7	19,9	68,0	2,4	100,0	276
De 65 a 74 años	13,7	19,2	64,9	2,2	100,0	199
Más de 74 años	3,9	15,2	79,6	1,3	100,0	124
Total	14,4	22,2	60,0	3,4	100,0	1.557

Fuente: *Actitudes y prácticas deportivas de las mujeres españolas (1990-2005)*.

Por Comunidades Autónomas, destacan por un alto asociacionismo (pasan del 20%) Cataluña, Navarra, Asturias y Canarias. Castilla y León, que tenía un alto porcentaje de prácticas en mujeres (71,9%), tiene, sin embargo, una tasa un bajo nivel de asociacionismo (4%).

Tabla IV. Pertenencia a clubes y asociaciones deportivas por comunidades autónomas

CC.AA.						
Andalucía	16,9	10,4	70,5	2,2	100,0	81
Aragón	16,8	29,9	52,0	1,3	100,0	91
Asturias (Principado de)	23,8	30,4	41,0	4,7	100,0	80
Baleares (Islas)	18,6	17,1	62,4	1,9	100,0	65
Canarias	21,1	26,6	51,4	0,9	100,0	99
Cantabria	11,7	32,7	50,1	5,5	100,0	110
Castilla y León	4,0	29,0	66,1	1,0	100,0	153
Castilla-La Mancha	14,4	18,1	66,8	0,6	100,0	108
Cataluña	25,6	26,9	38,2	9,4	100,0	73
Comunidad Valenciana	6,3	20,7	69,9	3,1	100,0	71
Extremadura	4,3	12,7	74,1	8,9	100,0	60
Galicia	7,6	21,2	67,5	3,6	100,0	65
Madrid (Comunidad de)	13,4	27,5	58,7	0,4	100,0	104
Murcia (Región de Murcia)	8,1	13,7	72,4	5,8	100,0	73
Navarra (Cdad. Foral)	24,3	15,2	55,3	5,2	100,0	108
País Vasco	12,2	15,0	64,8	8,0	100,0	77
Rioja (La)	14,8	18,5	66,2	0,5	100,0	139
Total	14,4	22,2	60,0	3,4	100,0	1.557

En cuanto a las mujeres federadas, destaca el País Vasco con un 11,3% de mujeres federadas, seguida de lejos por Galicia 7 %. En cualquiera de los casos, son cifras evidentemente bajas como se puede ver en la tabla siguiente.



Tabla VI. Población federada (mujeres) (en porcentajes)

Población federada (Mujeres)	Sí	No	Nc	Total	Base
CC.AA.					
Andalucía	1,2	96,3	2,5	100,0	81
Aragón	3,5	96,5	0,0	100,0	91
Asturias (Principado de)	4,3	93,3	2,3	100,0	80
Baleares (Islas)	2,5	93,4	4,1	100,0	65
Canarias	1,8	97,3	0,9	100,0	99
Cantabria	3,4	94,7	1,9	100,0	110
Castilla y León	2,1	97,9	0,0	100,0	153
Castilla-La Mancha	6,2	93,8	0,0	100,0	108
Cataluña	2,1	94,4	3,5	100,0	73
Comunidad Valenciana	2,1	96,9	1,0	100,0	71
Extremadura	4,3	85,3	10,4	100,0	60
Galicia	7,0	93,0	0,0	100,0	65
Madrid (Comunidad de)	3,6	95,1	1,3	100,0	104
Murcia (Región de Murcia)	0,0	98,1	1,9	100,0	73
Navarra (Cdad. Foral)	2,0	96,4	1,6	100,0	108
País Vasco	11,3	83,3	5,3	100,0	77
Rioja (La)	3,3	96,1	0,6	100,0	139
Total	3,2	94,9	1,9	100,0	1.557

Fuente: *Estudio sobre Actitudes y prácticas deportivas de las mujeres españolas (1990-2005)*. Base: 1.557. Tececyl Estudios, 2005.

Entre las actividades físicas que más practican las mujeres, destacan, las que la realizan todos los días: andar, atletismo o deportes relacionados con la montaña, ya que el 71,1% de las mujeres que hacen actividad todos los días, eligen éstas. Entre las que realizan actividad física varias veces a la semana, destacan la elección de gimnasia y deportes acuáticos, opción ésta última que destaca también entre las que realizan actividad varias veces al mes, menos de una vez al mes o sólo en vacaciones.

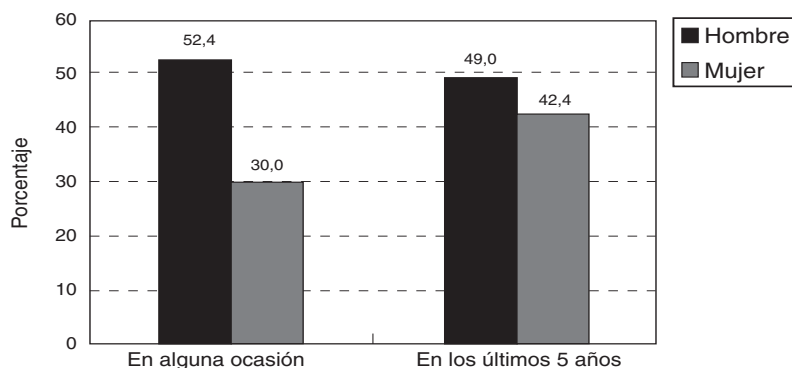
Tabla VII. Actividades físicas o deportivas (mujeres) (en porcentajes)

Actividades físicas o deportivas practicadas (mujeres)	Frecuencia de la práctica de actividades físicas o deportivas							Total
	Todos los días	Varias veces semana	Varias veces mes	Una vez mes	Menos de una vez mes	Sólo en vacaciones	Ns/Nc	
Andar, deportes relacionados con el atletismo y la montaña	71,1	23,6	18,4	17,0	15,3	7,6	7,2	30,4
Deportes con balón o pelota	1,7	8,8	22,6	45,9	32,1	24,8	16,4	14,3
Gimnasia	12,5	39,8	19,0	11,7	9,9	1,8	7,3	22,7
Deportes acuáticos	4,2	18,2	16,3	8,0	26,6	43,4	9,9	16,4
Ciclismo y deportes relacionados con él, esquí, patinaje	8,8	6,2	20,7	10,5	10,5	17,7	5,0	10,5
Culturismo, boxeo y deportes de lucha	1,5	2,3	0,8	0,5	0,0	0,0	0,0	1,4
Caza y pesca	0,0	0,0	0,0	0,6	1,3	1,4	0,0	0,2
Deportes de motor	0,0	0,0	0,3	2,5	0,0	0,2	0,0	0,2
Deportes aéreos	0,1	0,7	0,3	0,0	0,0	0,0	0,5	0,4
Otro tipo de deporte o ejercicio físico	0,0	0,4	1,6	3,3	4,3	3,1	0,0	1,0
Ns/Nc	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	53,7	2,5
Total	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
Base	661	1.078	423	106	116	237	101	2.722

Fuente: *Estudio sobre Actitudes y prácticas deportivas de las mujeres españolas (1990-2005)*. Base: 2.722. Tececyl Estudios, 2005.

Por otro lado, la mujer participa en menor medida que los hombres en competiciones populares (52,4 frente al 30%), si bien es preciso destacar que la diferencia disminuye cuando la pregunta se concreta en los últimos 5 años, lo que informa sobre la incorporación paulatina de las mujeres en este tipo de actividades.

Gráfica V. Participación en competiciones populares



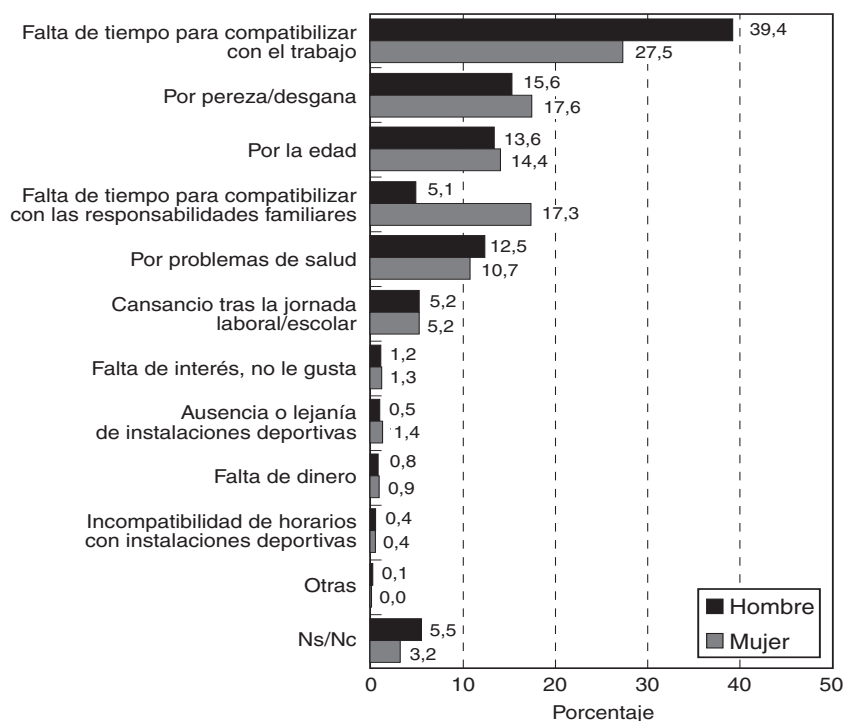
Fuente: *Estudio sobre Actitudes y prácticas deportivas de las mujeres españolas (1990-2005)*. Telecyl Estudios, 2005.

### 3. EL DEPORTE DE TIEMPO LIBRE: MOTIVACIÓN

¿Cuáles son los principales motivos que frenan a las mujeres para realizar algún tipo de actividad físico-deportiva?

Los motivos por los que las mujeres dicen que no practican deporte son fundamentalmente la falta de tiempo libre para compatibilizar con el trabajo, motivo que indican muchos más hombres que mujeres, por pereza, por la edad, por falta de tiempo para compatibilizar la actividad con las responsabilidades familiares (destaca la diferencia de este motivo con los hombres, ya que alegan esta circunstancia el 5,1% de los hombres frente al 17,3% de las mujeres), o por cansancio.

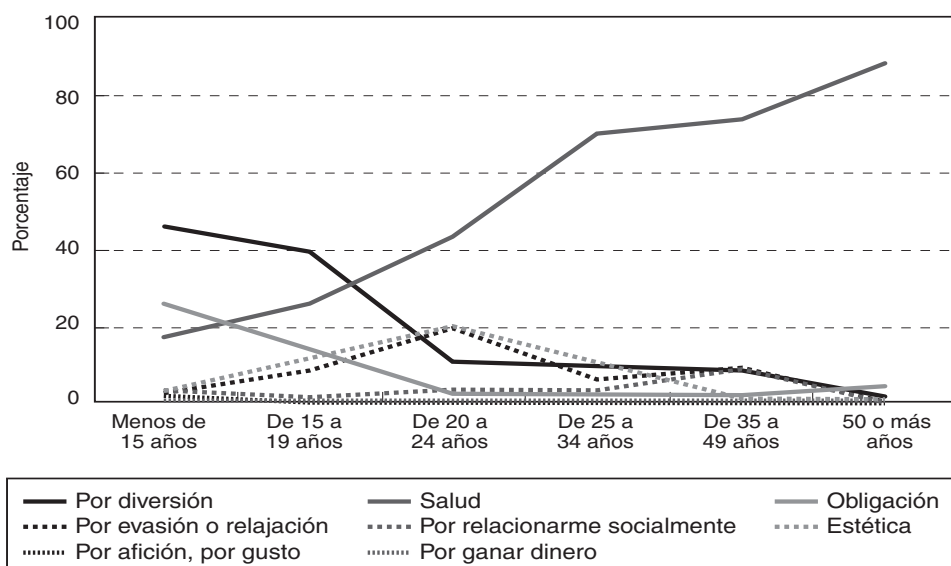
Gráfica VI. Motivos por los que no practican deporte



Fuente: *Estudio sobre Actitudes y prácticas deportivas de las mujeres españolas (1990-2005)*. Base 3.010. Telecyl Estudios, 2005.

En sentido inverso, los motivos por los que se inician en la práctica deportiva (en este caso no hay diferenciación por sexos en la encuesta) evoluciona en gran medida con la edad, de tal forma que con menores de 15 años destaca el motivo “diversión”, y conforme avanza la edad los motivos de salud se imponen claramente a los demás especialmente a partir de los 25 años. Resaltar también que entre los 20-24 años los motivos de evasión, relajación y estética experimentan un avance, aunque posteriormente disminuyen.

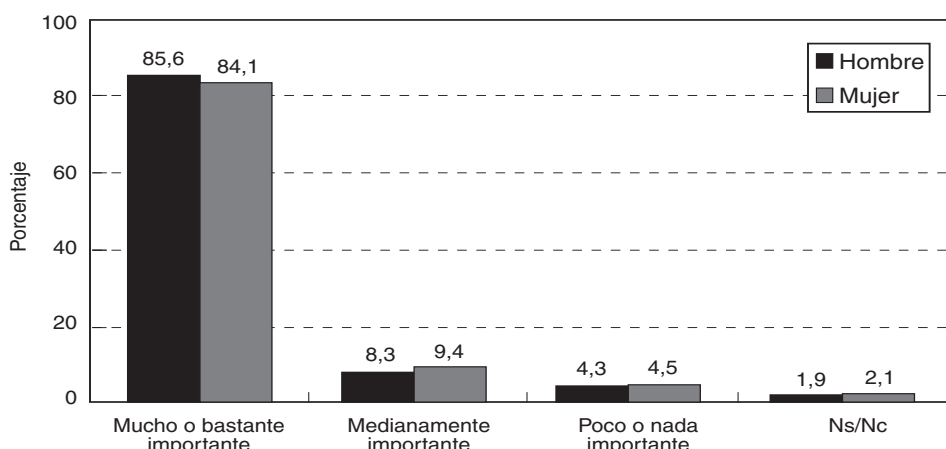
Gráfica VII. Motivos por los que se inician en la práctica



Fuente: *Estudio sobre Actitudes y prácticas deportivas de las mujeres españolas (1990-2005)*. Base 3.115. Telecyl Estudios, 2005.

Otro de los elementos de análisis es la importancia que las mujeres dan a la Educación Física, que en términos generales es alta, ya que el 84,1% de ellas piensan que es mucho o bastante importante. No se observan grandes diferencias entre sexos sobre la importancia que dan a esta materia. En cuanto a las diferencias según la edad, se aprecia en las mujeres que la franja de edad de 15 a 19 años es la que menos valora esta materia, de forma que el 11,4% la considera poco o nada importante, porcentaje de dos a cuatro veces superior que en el resto de grupos. Es importante considerar este aspecto en el momento de elaborar estrategias en esta área, y conveniente valorar la evolución de estos datos. Por último, indicar que el grupo de edad de más de 74 años da un menor valor a la materia, que puede tener relación directa con los estereotipos y educación de su época.

Gráfica VIII. ¿Qué importancia le da usted a las clases de educación física en los centros educativos?



Fuente: *Estudio sobre Actitudes y prácticas deportivas de las mujeres españolas (1990-2005)*. Base 3.115. Telecyl Estudios, 2005.

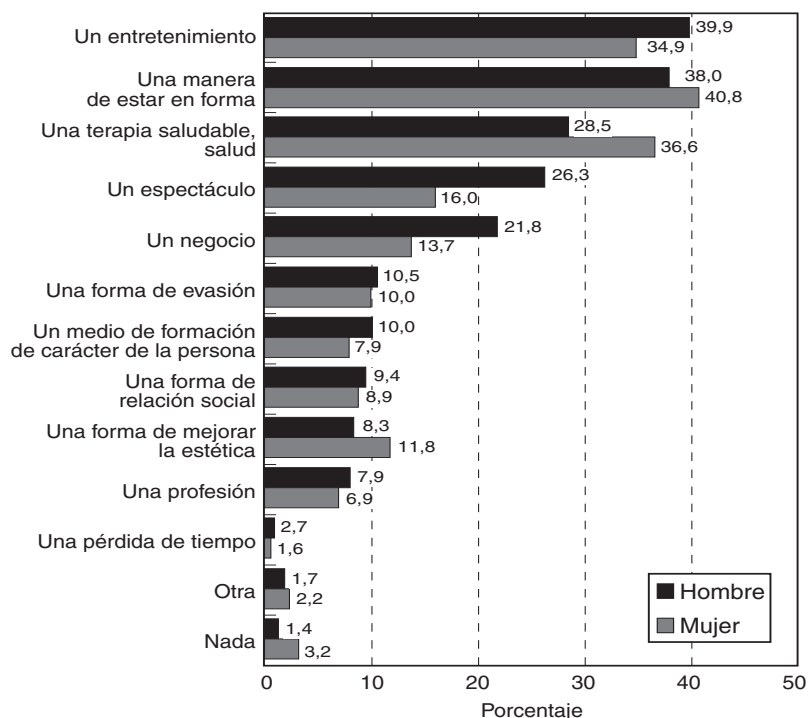
Gráfica IX. Importancia de la educación física escolar, según la edad

¿Qué importancia le da Usted a las clases de Educación Física en los centros educativos? (Mujeres)	Mucho o bastante importante	Medianamente importante	Poco o nada importante	Ns/Nc	Total	Base
Edad						
De 15 a 19 años	76,3	10,8	11,4	1,6	100,0	410
De 20 a 29 años	85,9	9,7	3,7	0,7	100,0	617
De 30 a 49 años	85,9	8,2	4,8	1,1	100,0	813
De 50 a 64 años	82,9	11,6	3,3	2,2	100,0	587
De 65 a 74 años	85,9	7,6	2,6	3,9	100,0	443
Más de 74 años	79,7	9,7	4,2	6,4	100,0	395
Total	84,1	9,4	4,5	2,1	100,0	3.265

Fuente: *Actitudes y prácticas deportivas de las mujeres españolas (1990-2005)*

En cuanto al concepto que tienen del deporte, en ambos sexos destacan el entretenimiento, estar en forma, una forma de mejorar la salud, espectáculo o negocio, si bien las mujeres valoran más los conceptos relacionados con la salud, la estética, estar en forma que los hombres, y éstos el concepto de entretenimiento, negocio, espectáculo respecto a las mujeres.

Gráfica X. Concepto de deporte

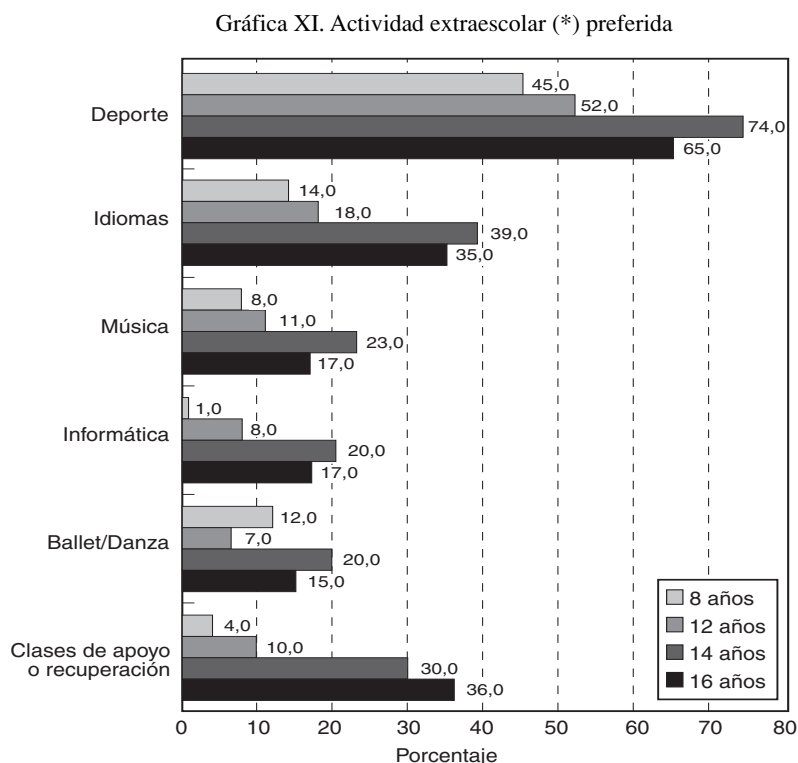


Fuente: *Estudio sobre Actitudes y prácticas deportivas de las mujeres españolas (1990-2005)*. Base 6.125. Telecyl Estudios, 2005.

## 4. EL DEPORTE EN EDAD ESCOLAR Y EN LA UNIVERSIDAD

### 4.1. EDAD ESCOLAR

En un análisis de las actividades extraescolares que prefieren nuestros niños y jóvenes, observamos que el deporte destaca sobre todas las demás, como son los idiomas, la música, informática, danza o clases de recuperación. Es por tanto una actividad bien valorada, en la que es necesario destacar que aumenta en los practicantes con la edad, excepto a los 16 años, edad en la que, como en el resto de áreas (excepto la de recuperación de clases), disminuye.

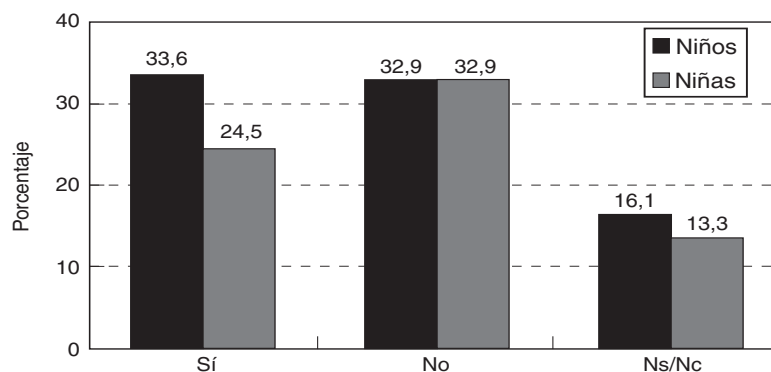


(\*) Nota: Fuera del horario escolar.

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos obtenidos del Instituto Nacional de Calidad y Evaluación. Sistema Estatal de indicadores de la Educación. Año 2000.

Si comparamos la diferencia de participación en deporte extraescolar entre sexos, comprobamos que las chicas participan de forma significativamente inferior que los chicos, circunstancia que puede tener que ver con el valor que le dan a este tipo de actividades las mujeres, especialmente cuando en muchas ocasiones el deporte extraescolar tiene una orientación competitiva de bajo nivel de motivación para las chicas.

Gráfica XII. Realización de actividades deportivas de manera extraescolar

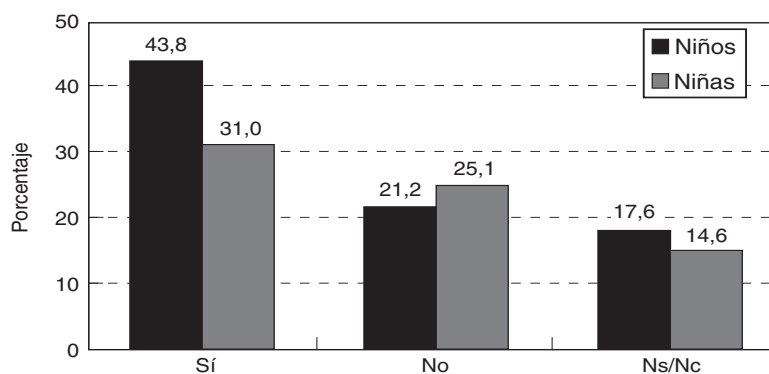


Fuente: *Estudio sobre Actitudes y prácticas deportivas de las mujeres españolas (1990-2005)*. Base 845. Telecyl Estudios, 2005.

Las chicas también practican de forma significativamente inferior a los chicos actividades deportivas fuera del colegio (43,8% los chicos frente al 31% de las chicas).

Con todos estos datos constatamos que la práctica deportiva en estas edades tiene una implantación muy inferior en las chicas, lo que sin lugar a dudas no es un buen dato para el fomento de este tipo de actividades en edades adultas.

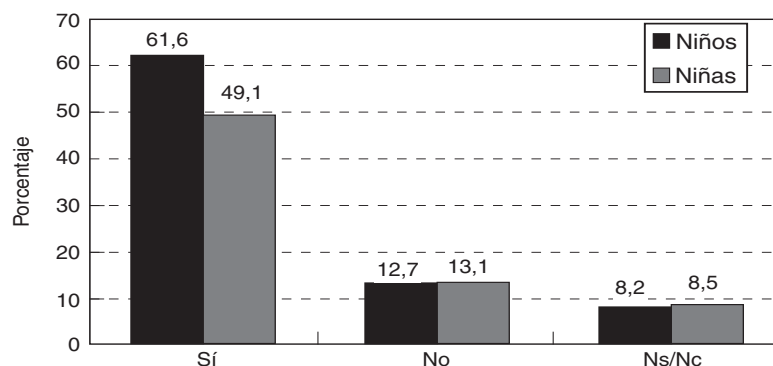
Gráfica XIII. Realización de actividades deportivas fuera del colegio



Fuente: *Estudio sobre Actitudes y prácticas deportivas de las mujeres españolas (1990-2005)*. Base 845. Telecyl Estudios, 2005.

Los padres valoran muy positivamente la realización por sus hijos de actividades deportivas como complemento de la Educación Física escolar, pero lo valoran en mayor medida para los chicos (61,6%) que para las chicas (49,1%). Evidentemente, este último es un dato muy negativo para la adherencia de las chicas al deporte, pues se manifestará en un menor apoyo familiar en cuanto a recursos, tiempo, grado de satisfacción de los padres, etc.

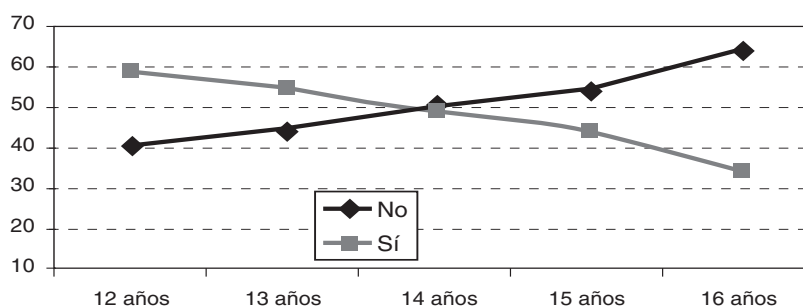
Gráfica XIV. Opinión de los padres sobre la necesidad del deporte como complemento de la E.F. Escolar



Fuente: *Estudio sobre Actitudes y prácticas deportivas de las mujeres españolas (1990-2005)*. Base 845. Tepecyl Estudios, 2005.

Pero si los datos presentados anteriormente nos deben obligar a la reflexión y la propuesta de estrategias para la obtención de una mayor igualdad entre sexos, el dato que se observa respecto a la evolución de la práctica deportiva regular de cierta intensidad a lo largo de la edad escolar es algo que también merece análisis, ya que se observa una disminución significativa en la franja de 12 a 16 años en el caso de las niñas.

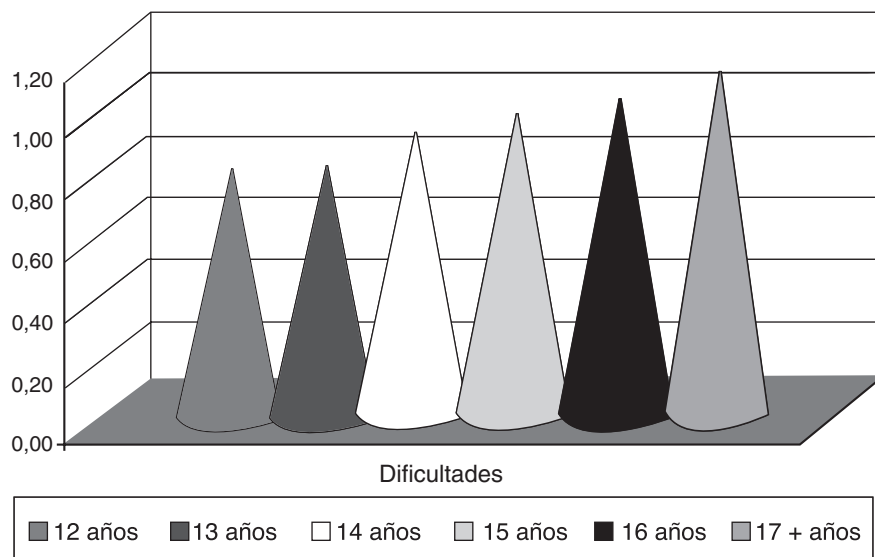
Gráfica XV. Práctica actual, regular y de cierta intensidad



Fuente: Fernández, Emilia (2003).

Esta circunstancia tendrá mucho que ver, sin duda, con la percepción subjetiva de dificultades para llevar a cabo esta práctica que tienen las niñas de estas edades, especialmente desde los 14 años, edad en la que se han incorporado ya a la Enseñanza Secundaria Obligatoria.

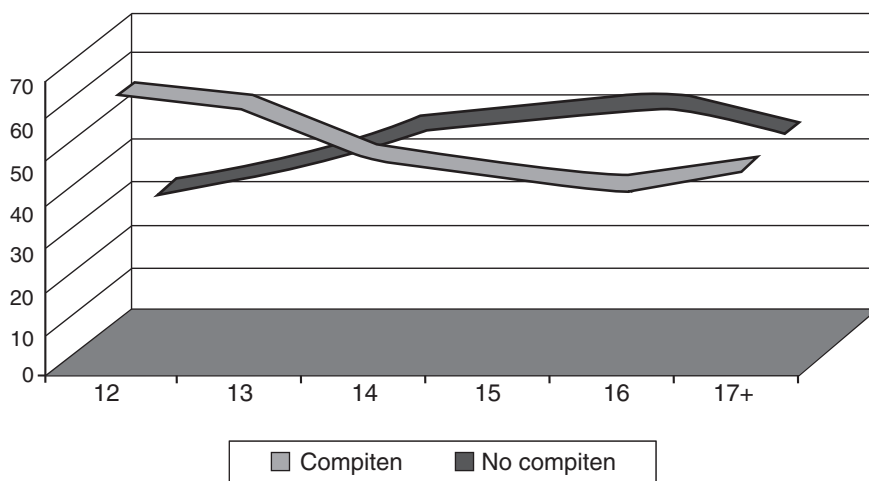
Gráfica XVI. Percepción subjetiva de dificultades



Fuente: Fernández, Emilia, Vázquez, Benilde y otros (2003).

El modelo deportivo también varía con la edad. De esta forma, el interés por la competición va a la baja de los 12 a los 16 años, si bien parece que esta tendencia cambia de los 16 a los 17.

Gráfica XVII. Modelo deportivo elegido



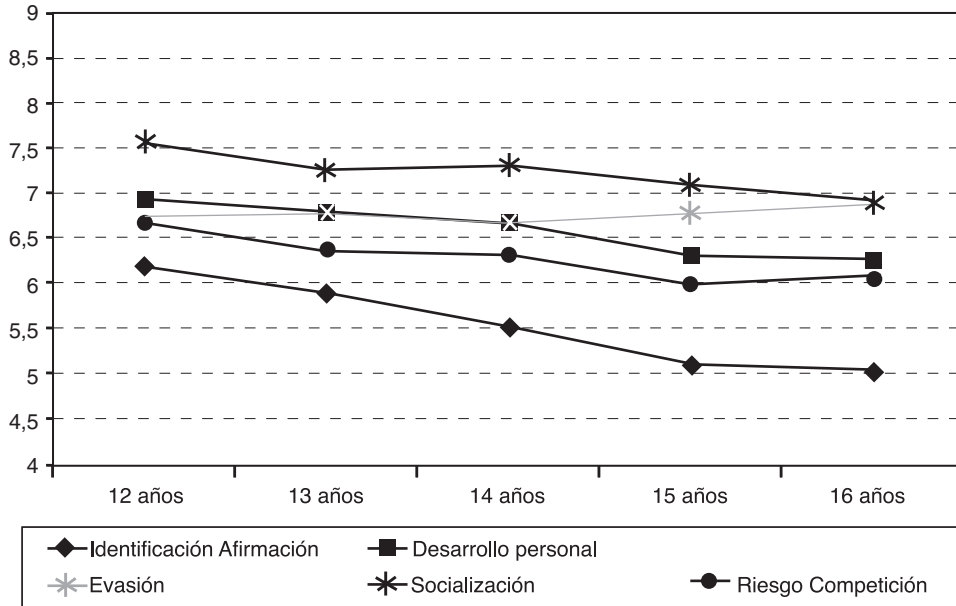
Fuente: Fernández, Emilia (2003).

### Utilidad percibida de las actividades físicas por las adolescentes

Como puede observarse en la gráfica siguiente, disminuye la percepción del deporte como una actividad de afirmación personal a medida que aumenta la edad, probablemente porque el refuerzo social va por otro lado, según el estereotipo dominante; lo mismo sucede con el factor socialización y con el de desarrollo personal que se perciben más claramente a los 12 que a los 16 años. Tiende a aumentar la percepción del deporte, como un factor de salud, hacia los 16 años, aunque está muy lejos de la percepción que tienen las mujeres adultas y mayores, según se ha visto en la encuesta de carácter general. Asimismo el valor que le dan a la competición es mayor en las primeras edades (12 años) que en torno a los 16.



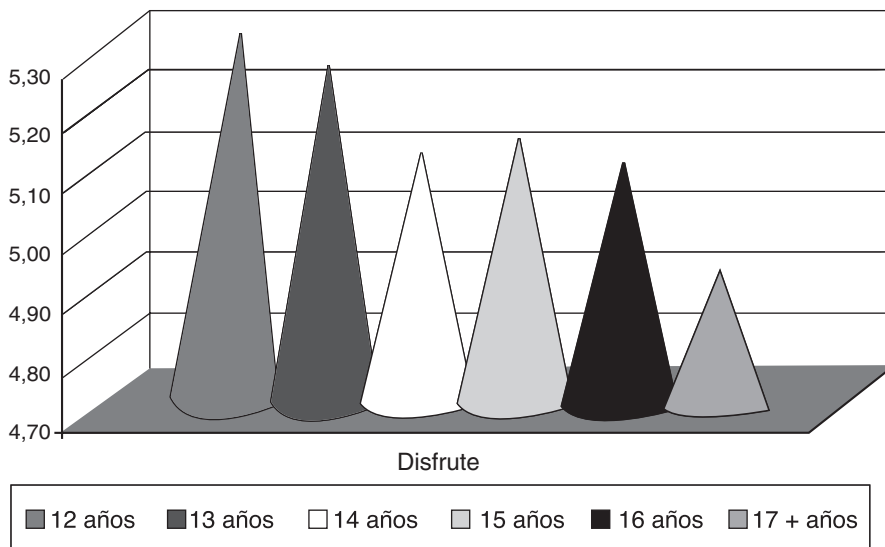
Gráfica XVIII. Evolución de la percepción de la práctica de actividad física y deporte según factores y edad



Fuente: Fernández, Emilia (2003).

Por otra parte también es preocupante el descenso que se produce en esta franja de edad en la valoración subjetiva que las chicas tienen sobre el disfrute percibido durante la práctica de actividad física, especialmente llamativo de los 16 a los 17 años.

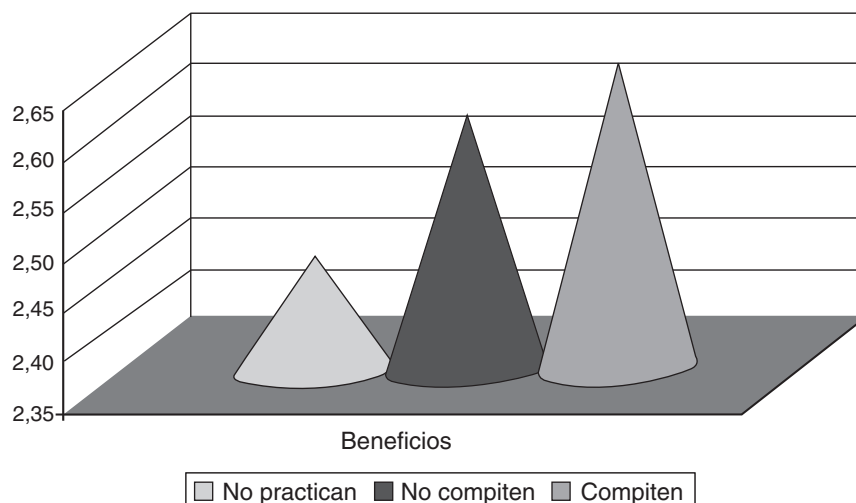
Gráfica XIX. Nivel de disfrute percibido



Fuente: Fernández, E. Vázquez, Benilde y col. (2005)

En cuanto a la percepción que las chicas tienen de los beneficios de la actividad física, según el tipo de práctica que realizan, se aprecia que conforme más implicación tienen mayor es la percepción de beneficios; así, las chicas que compiten tienen una mayor percepción que las que no compiten, y éstas a su vez, más que las que no practican deporte. Es evidente que si no practican o lo hacen poco sistemáticamente no alcanzarán nunca el nivel de satisfacción esperado.

Gráfica XX. Percepción de beneficios, según tipo de práctica



Fuente: Fernández, Emilia. Vázquez, Benilde y col. (2005)

En este sentido, podemos indicar que la utilidad percibida por las adolescentes en el deporte de competición se basa en los siguientes factores:

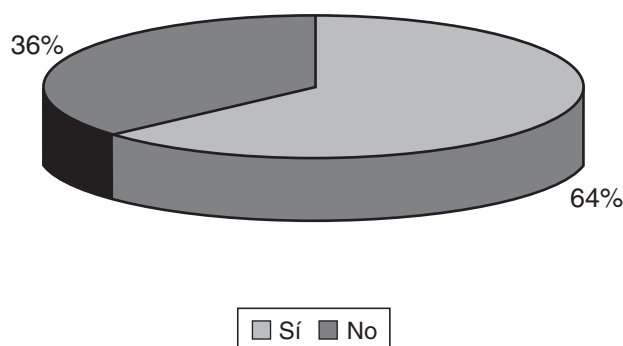
- Mayor percepción de sus beneficios.
- Mayor grado de disfrute con el ejercicio físico.
- Mayor percepción del apoyo social percibido.
- Mayor adherencia a la actividad física.

## 4.2. EL DEPORTE EN LA UNIVERSIDAD

Según los recientes estudios de la Universidad de Córdoba, el 64% de los estudiantes universitarios practican actividad física. De ellos, el 54% son mujeres.

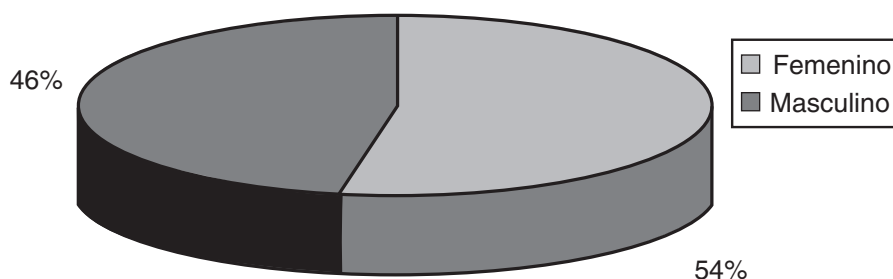
Este dato muy positivo para las mujeres y quizá sorprendente si se tienen en cuenta otros sectores e, incluso, según estudios anteriores, en mi opinión puede deberse a la mayor presencia de las mujeres en los últimos años.

Gráfica XXI. Práctica actividad física



Fuente: El Modelo de Deporte Universitario español (Universidad de Córdoba)

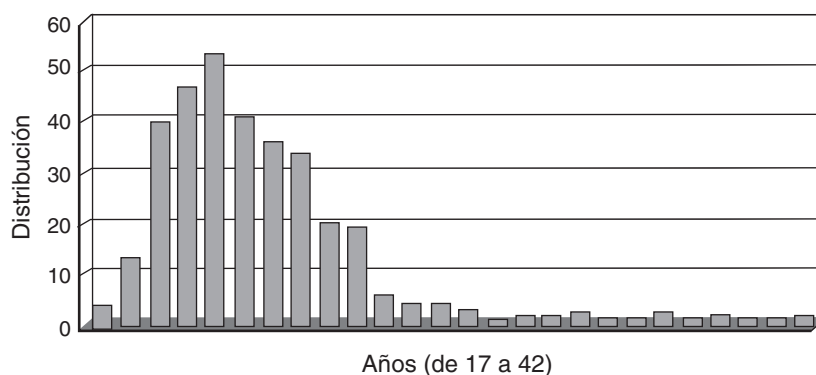
Gráfica XXII. Género de la demanda establecida



Fuente: El Modelo de Deporte Universitario Español (Universidad de Córdoba)

Se aprecia un aumento de la demanda de los 17 a los 21 años, y un descenso desde esta edad hasta los 26. Lógicamente esto tiene que ver mucho con la franja de edades que compone la comunidad universitaria. En cualquier caso sí se aprecia una adherencia a este tipo de actividades en la universidad, si bien habría que concretar la importancia que tiene en esta tendencia factores como el desconocimiento inicial de la oferta de actividades la presión de los estudios o trabajos en los últimos años de carrera, etc.

Gráfica XXIII. Edad de la demanda establecida



Fuente: El Modelo de Deporte Universitario Español (Universidad de Córdoba)

Es llamativa la diferencia existente entre el número de responsables en los servicios deportivos universitarios, según su sexo, ya que en el 72% de los casos son hombres y sólo el 28% mujeres, cifras muy lejanas a la paridad.

Gráfica XXIV

Género			
	Casos	%	
Nº Hombres	26	72	
Nº Mujeres	10	28	
Total	36		

## 5. EL DEPORTE DE COMPETICIÓN

Como introducción, dar una serie de cifras para la reflexión:

- Las mujeres representan sólo el 16,2% del deporte federado
- En boxeo, sólo el 1,24% de las fichas son de mujeres
- En voleibol, asciende hasta un 53,8%
- En gimnasia, el 83,4% de los federados son mujeres

En definitiva, el tipo de actividad tiene mucho que ver con la elección por parte de las mujeres; hay deportes preferentemente femeninos o masculinos.

Sin embargo, es interesante comprobar cómo esta gran diferencia en número de federados no es determinante en el deporte de alto nivel. Considerando la participación en los últimos Juegos Olímpicos podemos comprobar que no es tan grande la diferencia, y que va disminuyendo, especialmente en la última, la de Atenas, en la que en ella, el 43,47% de los deportistas españoles que participaron, eran mujeres.

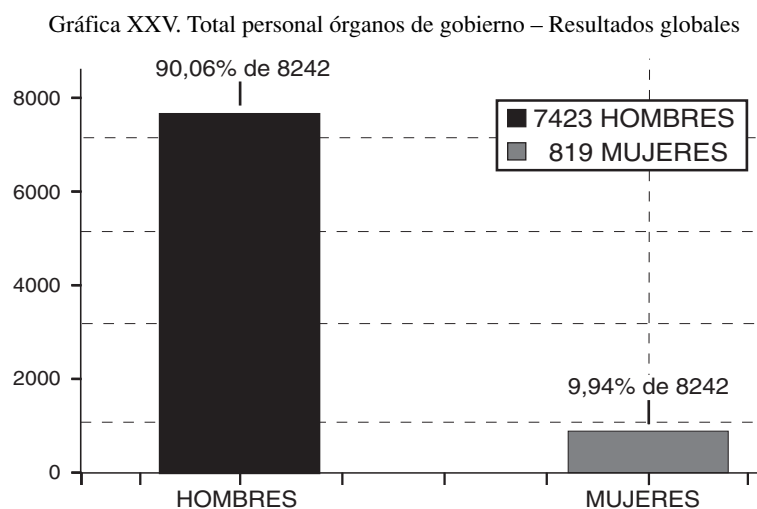
Tabla VIII

AÑO	PAÍS	Nº ATLETAS	Nº MUJERES	% MUJERES
1992	BARCELONA	447	133	29,7
1996	ATLANTA	298	96	32,2
2000	SYDNEY	329	107	32,5
2004	ATENAS	322	140	43,47

Fuente: Consejo Superior de Deportes.

## 6. LA GESTIÓN DEPORTIVA

El ámbito de la gestión deportiva en España es fundamentalmente masculino. Sin lugar a dudas, es un sector en el que la mujer, tradicionalmente, no ha tenido más que una pequeña representación, y aunque en la actualidad van acudiendo cada vez más mujeres, es un proceso lento que hace muy difícil que a medio plazo se pueda conseguir la paridad. A modo de ejemplo, si consideramos el número de personas que componen los órganos de gobierno de las Federaciones Deportivas Españolas, comprobamos que sólo hay 819 mujeres entre las 8.242 personas que forman este contingente, lo que supone un poco menos del 10% del total.



Fuente: Comisión "Mujer y Deporte" del C.O.E.

## 7. DIFICULTADES Y BARRERAS

Los datos ofrecidos previamente demuestran que la participación de la mujer en actividades físico-deportivas está por debajo de la del hombre, y muy por debajo de lo que se podría considerar como ideal, si bien en algunas áreas se encuentra mejor que en otras. Por este motivo hay que establecer estrategias que mejoren esta situación, pero previamente es necesario analizar las posibles causas que han conducido a la misma, que se exponen a continuación como un listado de dificultades o “barreras” con las que se encuentra la mujer para el acceso a estas prácticas.

### 7.1. BARRERAS BIOLÓGICAS

- Diferencias morfológicas, de ritmo de crecimiento y de maduración.
- Diferencias de rendimiento físico y funcional.
- Maternidad.
- Respuesta orgánica al ejercicio físico intenso.
- Respuesta orgánica a sustancias dopantes y de mejora de rendimiento.
- Concepto diferente del cuerpo.

En este listado aparecen aquellos aspectos que suponen algún tipo de diferencia con los hombres, aunque no siempre en sentido negativo; por otra parte la experiencia demuestra que algunas de las diferencias pueden disminuir por efecto del entrenamiento

### 7.2. BARRERAS EDUCATIVAS

- Modelos de práctica más cercanos a los intereses masculinos que a los femeninos.
- Menores expectativas de los padres y de los profesores en relación con la práctica deportiva de las mujeres.
- Baja autoestima sobre el nivel de competencia motriz.
- Menor implicación en la práctica deportiva.
- Menor nivel de hábitos deportivos y de formación.

### 7.3. BARRERAS DEPORTIVAS

- Normas, reglamentos y rutinas administrativas y deportivas que no siempre favorecen o facilitan el acceso de las mujeres.
- Espacios, instalaciones y material.
- Modelo deportivo masculino.
- Modelos de práctica, horarios y nivel de dedicación que no siempre las mujeres pueden asumir.
- Gestores y entrenadores masculinos.
- Estructuras deportivas pensadas por y para los hombres.

## 7.4. BARRERAS SOCIO-CULTURALES

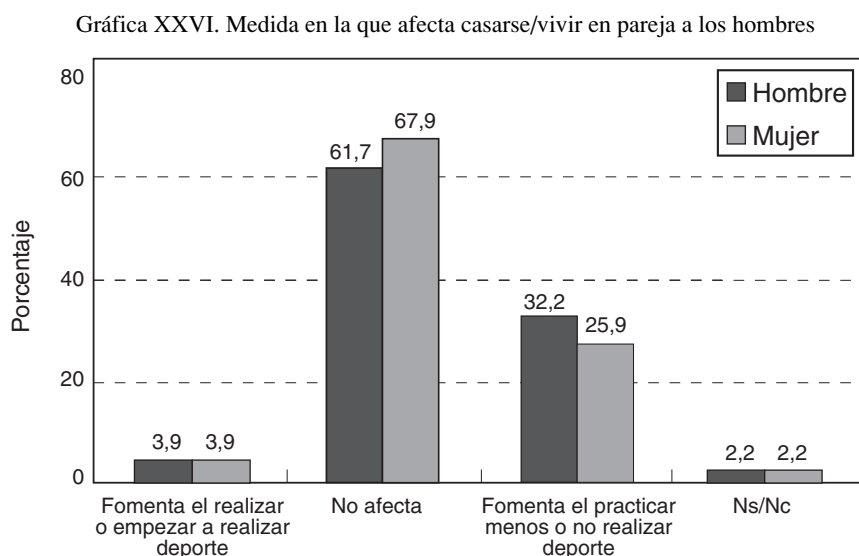
- Estereotipos sobre los modelos sociales de hombres y mujeres.
- Asignación social masculina a la práctica deportiva, especialmente en algunos deportes.
- Diferencias en el reconocimiento social y económico de las mujeres deportistas en relación con los hombres.
- Limitaciones económicas y de tiempo y dificultad para combinar la práctica con los roles familiares y sociales.
- Ausencia de un rol deportivo en la mujer.
- Ideología y religión.

## 8. LA VIDA FAMILIAR, EL TIEMPO LIBRE Y EL SENTIDO LÚDICO DE LAS MUJERES

¿La vida familiar afecta a la dedicación a la práctica de actividades físicas y deportivas?, ¿Lo hace de la misma manera en ambos sexos?

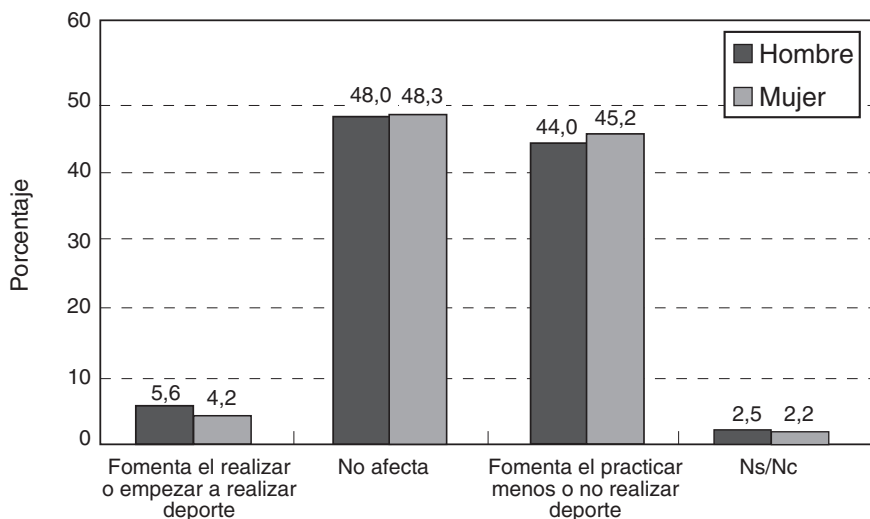
Según los estudios sobre Actitudes y Prácticas Deportivas de las Mujeres Españolas, la impresión que tienen ambos sexos sobre estas preguntas es parecida, pero ambos sexos consideran que el matrimonio y tener hijos afecta de forma diferente al hombre y la mujer. En el caso del matrimonio, ambos sexos consideran mayoritariamente que no afecta al hombre, (lo piensan el 62% de los hombres y el 68% de las mujeres). El 32% de los hombres piensa que el matrimonio sí influye en que los hombres practiquen menos deporte o que, incluso no lo practiquen, sin embargo, solo el 26% de las mujeres lo creen así.

Cuando se pregunta por la influencia del matrimonio, en las mujeres, para hacer deporte, la respuesta de hombres y mujeres es parecida, piensan en un 48% que no les influye, aunque el 44% de hombres y el 45% de mujeres piensan que, efectivamente, el hecho de casarse o vivir en pareja influye en hacer menos o no hacer deporte.



Fuente: *Estudio sobre Actitudes y prácticas deportivas de las mujeres españolas (1990-2005)*. Base 4.420. Telecyl Estudios, 2005.

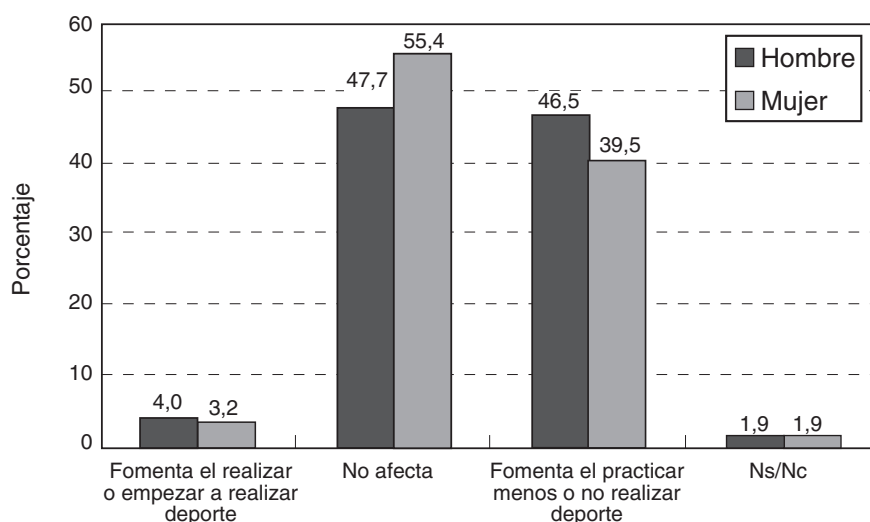
Gráfica XXVII. Medida en la que afecta casarse/vivir en pareja a las mujeres



Fuente: *Estudio sobre Actitudes y prácticas deportivas de las mujeres españolas (1990-2005)*. Base 4.420. Telecyl Estudios, 2005.

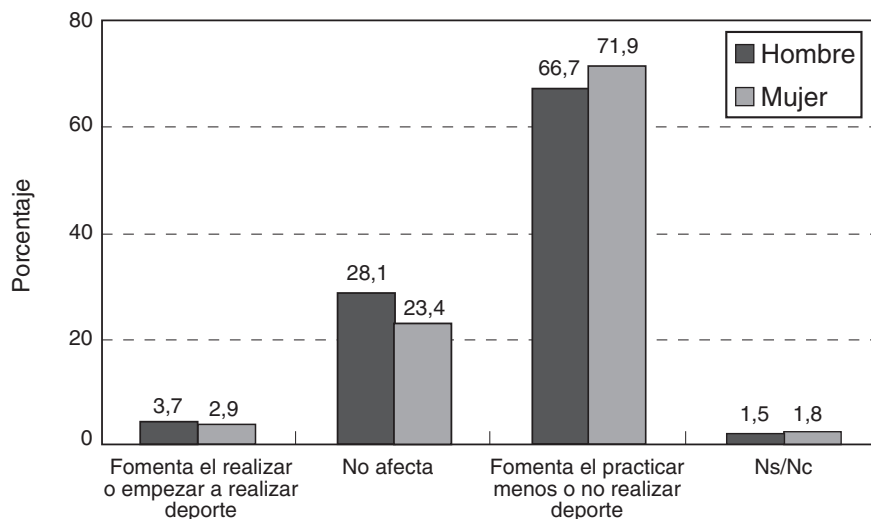
En el caso de la maternidad, la tendencia es similar a la indicada para el matrimonio, pero con valores más extremos. En el caso del hombre, los porcentajes de los que piensan que no afecta tener hijos para que los hombres practiquen deporte se iguala con los que consideran que sí lo hace, aunque las mujeres piensan que a ellos les afecta menos de lo que piensan los hombres, mientras que en el caso de las mujeres, ambos sexos piensan mayoritariamente que sí les afecta: el 67% de los hombres y el 72% de las mujeres.

Gráfica XXVIII. Medida en la que afecta tener hijos/as a los hombres



Fuente: *Estudio sobre Actitudes y prácticas deportivas de las mujeres españolas (1990-2005)*. Base 4.420. Telecyl Estudios, 2005.

Gráfica XXIX. Medida en la que afecta tener hijos/as a las mujeres



Fuente: Estudio sobre Actitudes y Prácticas Deportivas de las Mujeres Españolas (1990-2005). Base 4.420. Telecyl Estudios, 2005.

## 9. CONCLUSIONES

Después de la exposición de estos datos podemos extraer algunas conclusiones:

1º. Es manifiesto que la situación de las mujeres en el deporte español ha mejorado sensiblemente en los últimos años, sobre todo, si lo comparamos con los datos de 1990.

2º. Este avance no es homogéneo para todos los colectivos de mujeres ni para todas las edades, ni para todos los deportes:

- Las mujeres con mayor nivel educativo y las pertenecientes a clases socio-económicas medias y altas tienen un mayor nivel de participación.
- Las mujeres solteras y las casadas sin hijos hacen más deporte que las que tienen hijos.
- Las mujeres mayores y las pertenecientes a la 3ª edad han aumentado su participación en los últimos años.
- Las adolescentes y jóvenes tienen un nivel de participación mayor que las anteriores, pero se aprecia un abandono importante a medida que cumplen años, focalizando su interés en otras ocupaciones (estudios, moda, amistades, etc.)
- Las mujeres adolescentes y jóvenes que hacen deporte de competición perciben mayores beneficios en la práctica deportiva que las que hacen deporte de tiempo libre, probablemente porque, necesariamente, son más constantes, aspecto imprescindible para que los beneficios se manifiesten.
- Las mujeres eligen en mayor medida deportes vinculados al estereotipo femenino dominante (gimnasia en sus diversas formas, natación o simplemente andar) y en menor medida los deportes con pelota, salvo los tradicionalmente practicados por mujeres (baloncesto, voleibol o tenis).
- En general, las mujeres prefieren deportes individuales que de grupo (caso inverso a los hombres), probablemente por la dificultad en formar grupo, o por no poder compatibilizar horarios.

3º. La participación de las mujeres en las prácticas deportivas sigue siendo inferior a la de los hombres, salvo en las mujeres mayores y de la 3ª edad.



4º. Asimismo tanto el concepto de deporte como los motivos para practicarlo difieren en los hombres y en las mujeres. Éstas lo conciben como una actividad para estar en forma y, sobre todo, las mujeres mayores lo asocian con la salud, en cambio los hombres lo conciben más como diversión o como lugar de encuentro social, así como más interesados en el aspecto de competición.

5º. También difieren a la hora de federarse o de pertenecer a clubes o sociedades deportivas. Las mujeres sólo representan aproximadamente el 16% de todas las licencias federativas.

6º. A su vez, las mujeres están infrarrepresentadas en los cargos de responsabilidad y de toma de decisiones en el deporte español no llegando ni al 10% de dichos cargos a nivel nacional, cifra muy alejada del 20% que el C.I.O. recomendaba a los comités nacionales para 2005.

7º. Hay que destacar que en deporte de alta competición la distancia entre hombres y mujeres ha disminuído como se puede observar en los últimos J.J. Olímpicos (2004, en Atenas) donde las mujeres representaron el 43% de los participantes españoles.

8º. Sigue siendo un obstáculo, para las mujeres casadas o que viven en pareja, la distinta percepción que hombres y mujeres tienen de las dificultades que ambos tienen para hacer deporte lo que, una vez más, puede interpretarse como la invisibilidad de la situación de las mujeres en la vida familiar.

## **10. ESTRATEGIAS PARA PROMOVER EL DEPORTE EN LAS MUJERES**

Quiero finalmente llamar la atención sobre algunos aspectos de mi intervención, que seguramente algunos ya están pensando.

Me refiero al criterio de utilidad que señalaba al comienzo de este encuentro. Evidentemente ¿Qué utilidad tiene esta retahíla de datos algunos de ellos ya conocidos?

Hace casi dos décadas que en nuestro país nos venimos interesando por este tema en el Seminario permanente “Mujer y Deporte” en el I.N.E.F. de Madrid, en el Instituto de la Mujer, en el I.N.E.F. de Cataluña y en muchas investigaciones, congresos y jornadas como éstas y se puede constatar que los diagnósticos son bien claros, sin embargo no se ha avanzado tanto en la aplicación de estrategias para mejorar la situación. Quizá porque no se han atacado las causas fundamentales que a mi modo de ver aún no se han resuelto: la educación física y el deporte escolar que no consiguen promover todavía una adherencia permanente a los hábitos de ejercicio físico entre las niñas y jóvenes, una distribución más igualitaria del tiempo libre entre los dos sexos y un cambio en las actitudes tanto de los dirigentes deportivos como de los propios deportistas que siguen viendo el deporte como un ámbito masculino donde las mujeres son invisibles, por lo menos en algunos sectores.

Nos parece que resolver estas tres cuestiones es una tarea urgente por parte de todos los agentes sociales implicados: profesorado, políticos, dirigentes deportivos, medios de comunicación, etc.

Así pues, podríamos pensar en:

- Estrategias dirigidas al Profesorado de Educación física, desde formación específica en Género y Deporte, hasta incentivos para estimularlos a participar más activamente en el Deporte escolar. En mi opinión y en la de muchos expertos consultados es muy escasa la eficacia, de las dos horas de educación física curricular para la adquisición de hábitos, por lo que habría que pensar en el deporte escolar como complemento necesario. Probablemente, en la situación actual, se esté dando más importancia a las cuestiones de organización que a las pedagógicas.
- Estrategias dirigidas a las Instituciones educativas para que proporcionen a las chicas los mismos recursos y refuerzo social que a los chicos.
- Estrategias dirigidas a las familias para que valoren los beneficios del deporte en las chicas, estableciendo una comunicación permanente bien, a través del Profesorado, o bien a través de la Ins-

titución educativa (debates, jornadas deportivas de puertas abiertas, invitación a participar conjuntamente en el deporte de ocio y tiempo libre, etc.)

- Estrategias dirigidas a los servicios deportivos y a los servicios sanitarios locales para coordinar la oferta de actividades para la 3ª edad, así como su seguimiento (campañas informativas en las instalaciones deportivas y en los Centros de salud así como en los clubes y residencias de la 3ª edad
- Estrategias dirigidas a los medios de comunicación estatales para divulgar los éxitos de nuestras deportistas así como dar a conocer sus historias personales en la vida deportiva.
- Estrategias dirigidas a los altos estamentos de la dirección deportiva para que hagan realidad la incorporación de las mujeres a los puestos de toma de decisión.

## 11. BIBLIOGRAFÍA

COMITÉ OLÍMPICO ESPAÑOL (2006). Estudio sobre la presencia de las mujeres en los Órganos directivos y de gestión del Deporte Español. Pág. web de la Comisión Mujer y Deporte.

FERNÁNDEZ GARCÍA; E. VÁZQUEZ, BENILDE y colab. (2003). “Evolución de la práctica de la actividad física y el deporte en las mujeres adolescentes e influencia en la percepción del estado general de salud”. En Mujeres y actividades físico-deportivas. Estudios sobre C.C. del Deporte Nº 35. C.S.D.

FERNÁNDEZ GARCÍA; E. VÁZQUEZ, BENILDE y colab. (2006). “La inclusión de la actividad física y el deporte en el estilo de vida de las mujeres adolescentes: Estudio de los factores clave y pautas de intervención”, en: Las mujeres jóvenes y las actividades físico-deportivas. Estudios sobre C.C. del Deporte, nº 46. C.S.D.

GARCÍA FERRANDO, M. (2006). Posmodernidad y Deporte: Entre la individualización y la masificación (encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles, 2005). Consejo Superior de Deportes.

INSTITUTO DE LA MUJER (2006). Estudio sobre las actitudes y prácticas deportivas de las mujeres españolas (1990-2006).

UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA. El modelo de Deporte Universitario Español.

# ***MESA REDONDA***

**MUJER Y DEPORTE**

**MODERADORA:**

**M<sup>a</sup>. JOSÉ MARTÍNEZ GONZÁLEZ**

**INTERVIENEN:**

**EVA MARTÍNEZ BLASCO**

**MARISOL CASADO ESTUPIÑÁN**

**M<sup>a</sup>. JESÚS PERICH SANCHO**





## EL DEPORTE COMO MEDIO DE INTEGRACIÓN DE LA MUJER

Dra. Eva Martínez Blasco

Directora del Instituto Aragonés de la Mujer

### ¿QUÉ SIGNIFICA HOY DEPORTE?

- La actividad física y el deporte cobran **cada día mayor importancia** en la vida de hombres y mujeres porque su práctica está relacionada con **aspectos fundamentales de la vida cotidiana y el bienestar**: mejora de la salud, relación entre personas, ocio y ocupación del tiempo libre, profesionalización, ...
- Incluye prácticas que **permiten satisfacer necesidades de desarrollo** corporal, de experimentar, de juego, de comunicación, de expresión, de superación, de disfrutar, de acercarse a la naturaleza, ...
- El mundo del deporte **no puede mantenerse al margen de los problemas sociales** y de las aportaciones de las mujeres a la sociedad del siglo XXI.
- Si el deporte en todas sus facetas es un bien cultural y social, es **incomprensible que más de la mitad de la población, las mujeres, no puedan beneficiarse de él.**
- El deporte femenino es la **expresión del derecho a la igualdad y a la libertad** de todas las mujeres a disponer de su cuerpo y a inscribirse en el espacio público.
- Es un **fenómeno de gran impacto social**, relacionado directamente con la transmisión de valores, la educación, la creación estructural de la sociedad y la democracia.
- Es un medio privilegiado de **reeducación** así como un instrumento de **integración social.**

### ¿CÓMO ESTÁN LAS COSAS? (Situación de la práctica deportiva femenina en España)

- Las mujeres siguen **encontrando barreras** para incorporarse al ámbito deportivo en términos de equidad.
- Los problemas que tienen las mujeres en el ámbito deportivo **no son los mismos en todos los deportes ni en todas las mujeres.**
- **Avance significativo** en cuanto a las nuevas **medidas y políticas** para favorecer la igualdad en todos los ámbitos de la vida y también en el deporte.
- Considerable **crecimiento de participación femenina** en el ámbito deportivo.

- **Avance importante en el deporte femenino de alta competición**, pero sigue sin acompañarse del correspondiente reconocimiento social.
- Las mujeres continúan estando **prácticamente ausentes en los niveles superiores** de responsabilidad política, administrativa y deportiva.
- **Avance paralelo** a las conquistas de la mujer en **otros ámbitos de la sociedad**.
- **Concepción más amplia del deporte** que ha beneficiado a las mujeres: mejora de la calidad de vida, repercusiones positivas en la salud, las relaciones interpersonales y propio desarrollo personal.
- Sigue presente una **escasa difusión y atención de los medios de comunicación** al deporte femenino así como un tratamiento poco adecuado, que refuerza los estereotipos tradicionales de la imagen de la mujer deportista.
- **Desigual distribución de recursos** materiales, humanos y económicos.
- **Vacíos legales** en relación a los problemas de la mujer en el ámbito del **deporte profesional**.

## OBSTÁCULOS

- Práctica deportiva femenina limitada por **prejuicios y estereotipos sexistas**: sociedad patriarcal, valores femeninos “incompatibles” con los valores del deporte.
- **Falta de tiempo libre**.
- Menor **disponibilidad económica**.
- **Educación** tradicionalmente **sexista**
- **Falta de refuerzo social**: menor reconocimiento al talento deportivo de la mujer.
- **Diferentes formas de socialización**: factor social mayor peso en el sexo masculino; para la mujer, deporte como forma de mejorar su bienestar físico y psicológico.
- **Menor espacio** dedicado al deporte femenino **en los medios**: menor divulgación y seguimiento.
- **Menor peso en competiciones femeninas** a nivel internacional, tanto en participación como en número de deportes.

## ACTITUDES Y PRÁCTICAS DEPORTIVAS DE LAS MUJERES EN ESPAÑA

### *GRADO DE INFORMACIÓN DE LAS MUJERES HACIA EL DEPORTE*

- Menor grado de conocimiento e interés hacia los eventos deportivos.
- El éxito y notoriedad de los/as deportistas nacionales en el deporte profesional así como la participación de miembros de la familia tienen un efecto motivador para la mujer.
- Fútbol: deporte al que mayor número de mujeres asiste. Después, tenis.
- Menor disponibilidad, conocimiento y valoración de las instalaciones deportivas.

## *ESTEREOTIPOS Y ACTITUDES BÁSICAS DE LAS MUJERES*

- Diferencia conceptual del deporte: para la mujer asociado a la salud y a la estética; para el hombre como entretenimiento, espectáculo y diversión.
- Mayor importancia concedida al deporte

## *INTERESES Y POSIBILIDADES EN LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES*

- Interés de la mujer en actividades relacionadas con deportes acuáticos o actividades de mantenimiento.
- Menor disponibilidad de tiempo.
- Menor interés general, pero aumentando progresivamente.
- No diferencias notables en las posibilidades para hacer deporte

## *PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS O DEPORTIVAS*

- Aumento en la práctica global, superior en las mujeres (45%).
- La edad factor influyente en la práctica, disminuyendo ésta a medida que aumenta la edad. Vuelve a aumentar en edades avanzadas.
- Motivos de no práctica: responsabilidades familiares.
- Realización de ejercicio físico de manera individual.
- Mayor continuidad y asiduidad de las mujeres (hábito)

## *MUJERES EN LOS ÓRGANOS DE GOBIERNO DE LAS ORGANIZACIONES DEPORTIVAS ESPAÑOLAS*

- Las mujeres están muy infrarrepresentadas en los órganos de gobierno, incumpliendo la cuota recomendada por el COI (20%). 9 de las 67 Federaciones cuantificadas no tienen a ninguna mujer en sus órganos de gobierno.
- Las federaciones que incorporan más mujeres a sus órganos de gobierno son las de deportes vinculados al cuidado de personas (disminuidos físicos y psíquicos) y gimnasia, deporte tradicionalmente femenino.
- Diferencias notables entre el número de licencias femeninas (16 %) y masculinas.

## *EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR*

- Mayor preocupación e interés general por la Educación Física escolar (51%)
- Percepción de aumento de la calidad de la E.F. escolar
- Necesidad de actividades extraescolares deportivas.

## *DEPORTE Y FAMILIA*

- Falta de práctica de deporte entre las familias, siendo la mujer quien en menor medida realiza ejercicio físico o deportivo.
- Las familias con mayor número de practicantes, supone un mayor número de mujeres y hombres que realizan ejercicio.
- Casarse, vivir en pareja, tener hijos/as o personas a cargo afecta más a las mujeres respecto a la menor práctica de actividades físico-deportivas.

## **OBJETIVOS**

Desarrollo de una cultura deportiva que permita y valore la plena participación de la mujer en todos los aspectos del deporte.

1. Asegurar a todas las mujeres la **oportunidad de participar** en el deporte en un ambiente seguro, que les apoye y reconozca sus derechos y el respeto como personas.
2. **Incrementar la participación** femenina en el deporte en todos los niveles y en cada una de las funciones.
3. Garantizar que los **conocimientos, las experiencias y los valores de las mujeres** contribuyan al desarrollo del deporte.
4. Fomentar el **reconocimiento de la participación** femenina en el deporte.
5. Animar a las mujeres a **reconocer el valor intrínseco** del deporte y su contribución al desarrollo personal y a una vida sana.

## **LÍNEAS DE ACTUACIÓN**

### *EN MATERIA DE CONCIENCIACIÓN SOCIAL*

- Fomentar el interés de las mujeres adaptando la oferta de los medios de comunicación a los gustos y preferencias femeninos.
- Utilizar la imagen de los referentes deportivos femeninos como fomento de la práctica.
- Realizar mayor difusión y variedad deportiva a través de los medios de comunicación.
- Sensibilizar a los medios de comunicación para que transmitan una imagen igualitaria de la mujer en el deporte, posibilitando su patrocinio.
- Promocionar deportes minoritarios.
- Inculcar a la población de mayor edad los beneficios del deporte a nivel físico, social y cultural.
- Motivar y fomentar el hábito del deporte entre las mujeres más jóvenes desde el colegio y la familia.
- Fomentar el deporte base como medio para la obtención de deportistas de élite.
- Inculcar los valores del deporte y fomentar la práctica deportiva desde la familia.



## *EN MATERIA DE ADAPTACIÓN DE LA OFERTA FÍSICO-DEPORTIVA*

- Adecuar la oferta de actividades a las demandas de las mujeres.
- Adecuar las instalaciones deportivas a las demandas de cada sexo.
- Ampliar los horarios de las instalaciones deportivas.
- Ofrecer mayor información sobre las instalaciones.
- Puesta en marcha de guarderías en las instalaciones deportivas.
- Fomentar la práctica asidua y continuada, con actividades para toda la familia.
- Acercar el deporte y las instalaciones a todos los lugares y personas del territorio nacional.
- Fomento desde las Federaciones de la participación femenina (beneficios, acciones específicas, descuentos, ...).

## *RELACIONADAS CON LA ADMINISTRACIÓN PÚBLICA*

- Elaborar políticas de igualdad de género que trasciendan los niveles individuales
- Elaborar políticas transversales, a largo plazo, con asignación presupuestaria, participativa y consultiva.
- Concretar las políticas consensuadas en base a alianzas con organismos específicos.
- Trabajar sobre todos los ejes: divulgación, participación, investigación y producción de estadísticas.
- Facilitar información a las mujeres sobre la facilidad de acceso y los beneficios de la actividad física.
- Velar por el cumplimiento del reparto equitativo e igualitario de los recursos destinados a hombres y mujeres deportistas.
- Velar para que las deportistas de alto nivel tengan igualdad de trato con relación a sus colegas masculinos.
- Reconocer el deporte como una auténtica carrera profesional
- Institucionalizar el deporte, con más fondos al deporte base.
- Fomentar y motivar la presencia de mujeres en la gestión de órganos de deportivos.
- Realizar programas de reciclaje para ayudar a los/as ex-deportistas en su inserción laboral.
- Fomentar el apoyo económico al deporte de mujeres discapacitadas así como su inclusión en el deporte federado.
- Integrar la perspectiva de género en los programas y proyectos del deporte

## *PARA EL INCREMENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE*

- Asegurar el acceso a toda la población femenina.
- Equiparar los recursos económicos asignados a hombres y mujeres.
- Reunir datos estadísticos para conocer la situación real de la mujer y el deporte.
- Proceder a una valoración de dicha situación y al establecimiento de estrategias, medios y actuaciones.

- Necesidad de modelos femeninos en la familia (madres), en la escuela (maestras) y en el deporte (monitoras, entrenadoras y grandes deportistas).
- Instar a que la mujer se organice en los diferentes ámbitos de la actividad física para generar ofertas de su interés.

### *PARA ALCANZAR LA IGUALDAD EN LA GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA*

- Promover cursos de formación específica sobre gestión deportiva para mujeres.
- Aplicar las cuotas de representación femenina establecidas por la Ley de Igualdad.
- Elaborar políticas y programas y diseñar estructuras que permitan incrementar el número de mujeres en todos los niveles, teniendo en cuenta y facilitando la conciliación entre la vida personal y profesional.
- Abrir el mercado laboral del mundo del deporte a las mujeres.
- Ayudar a las mujeres a planificar sus carreras profesionales y sus expectativas personales, facilitando la compatibilidad de ambas.
- Concienciar a las propias mujeres de su capacidad y conveniencia de aspirar a puestos de decisión.
- Potenciar el cambio de estructuras organizativas “androcéntricas”, una adaptación de las organizaciones deportivas y una nueva distribución de los tiempos de trabajo y de ocio por parte de la sociedad.

### *PARA POTENCIAR LA PARTICIPACIÓN FEMENINA DESDE LAS FAMILIAS*

- Procurar que las mujeres adultas hagan ejercicio o practiquen deporte, como modelo positivo para las chicas.
- Motivar en la misma medida a hijos y a hijas para la práctica del deporte.
- No limitar el acceso a determinados deportes por considerarlos “impropios” para un sexo.
- Valorar de igual manera el tiempo de ocio de hijos e hijas.
- Otorgar la misma importancia a la Educación Física que a otras áreas de estudio.
- Dejar practicar a niñas y niños los juegos que espontáneamente deseen.
- Facilitar el desarrollo motor de hijas e hijos.

### *PARA POTENCIAR LA PARTICIPACIÓN FEMENINA DESDE LA ESCUELA*

#### **Concretar la práctica deportiva a través de**

- Favorecer espacios en los que chicos y chicas puedan debatir sobre los problemas derivados de una educación sexista.

- Implicar a todo el centro en el desarrollo de la educación física.
- Abrir la participación de padres y madres.
- Mantener relación con las Federaciones deportivas para coordinar el deporte escolar y extraescolar.

### **Potenciar la asignatura de Educación Física**

- Concederle el peso que tiene en el currículo.
- Mejorar la formación del profesorado: contenidos, aumento de horas, equiparación importancia asignatura.
- Incluir en los programas de estudios la formación para educar en igualdad.
- Incluir en el currículo programas específicos de coeducación

### **Crear un clima de clase de educación física que no dé cabida a los estereotipos**

- Utilizar como modelo tanto a chicas como a chicos.
- Otorgar valor propio a los deseos e inquietudes de las chicas.
- Dar visibilidad a los modelos deportivos femeninos.
- No transmitir las conductas femeninas como refuerzo negativo hacia los chicos (“te mueves como una nena”).
- Programar gran variedad de juegos y actividades que permitan sobresalir a chicos y chicas en alguna modalidad.
- Programar deportes que no tengan una carga sexista.
- Relativizar el rendimiento cuando se evalúen los resultados.

### **Crear un clima donde la forma de relacionarse chicas y chicos no esté basada en la competitividad**

- Plantear actividades dentro de un contexto cooperativo en el que no importe ser los mejores.
- Fomentar las relaciones de igualdad de oportunidades en los grupos, no permitiendo violentos.
- Programar actividades en las que las chicas puedan demostrar su bien hacer en habilidades más allá de las consideradas típicamente femeninas.
- Vigilar actividades que tácitamente validan o consienten comportamientos agresivos.

### **Cuidar la selección de espacios y materiales**

- Utilizar materiales desprovistos de cargas culturales sexistas.
- Planificar juegos que permitan a niños y niñas familiarizarse con so espacios para que aprendan a moverse con seguridad.
- Ofrecer usos alternativos a las instalaciones, permitiendo que tanto niños como niñas encuentren espacio para llevar a cabo sus actividades.

## IMPLICACIONES LEY ORGÁNICA PARA LA IGUALDAD EFECTIVA DE MUJERES Y HOMBRES EN EL ÁMBITO DEL DEPORTE

**Artículo 29:** el gobierno promoverá el deporte femenino mediante programas específicos y favorecerá su acceso a la mujer. Además, se garantiza la inclusión de esta igualdad en los programas públicos de desarrollo deportivo.

**“Todos los programas públicos de desarrollo del deporte incorporarán la efectiva consideración del principio de igualdad real y efectiva entre mujeres y hombres en su diseño y ejecución”.**

**“El Gobierno promoverá el deporte femenino y favorecerá la efectiva apertura de las disciplinas deportivas a las mujeres, mediante el desarrollo de programas específicos en todas las etapas de la vida y en todos los niveles, incluidos los de responsabilidad y decisión”.**

### *MEDIDAS GENERALES*

- Combatir todas las manifestaciones de discriminación directa o indirecta por razón de sexo y promover la igualdad real entre mujeres y hombres.
- Previene conductas discriminatorias y prevé políticas activas.
- Alcance horizontal a todas las políticas públicas, a las relaciones entre particulares y al ámbito de participación política.
- Medidas en educación.
- Inclusión en las bases reguladoras de las subvenciones públicas de actuaciones a favor de la igualdad. (Ya se han incluido en la convocatoria de subvenciones de 2.006 del CSD).
- Medidas para facilitar la conciliación.
- Elaboración de planes de igualdad.
- Representación equilibrada en los órganos de dirección y consejos de administración.
- Medios de comunicación: transmitir una imagen plural y no estereotipada.

### *MEDIDAS PARA LA IGUALDAD (Acuerdo Consejo de Ministros, 4 de marzo de 2004). MUJER Y DEPORTE*

- Se acuerda crear, dentro del Consejo Superior de Deportes, una unidad con carácter permanente para desarrollar el Programa Mujer y Deporte.
- A través del Consejo Superior de Deportes se subvencionará a la Comisión Mujer y Deporte del Comité Olímpico Español.
- Se acuerda la firma de un convenio entre el Consejo Superior de Deportes y el Instituto de la Mujer para promover el deporte femenino.
- Se encomienda al Consejo Superior de Deportes a que en todas las campañas o exposiciones para el fomento del deporte se aplique el principio de paridad.
- Se acuerda que el Consejo Superior de Deportes promueva estudios de investigación, análisis y estadísticas dirigidos a fomentar la igualdad de género en el deporte.

## *PLAN DE ACCIÓN POSITIVA PARA LAS MUJERES EN ARAGÓN (IAM)*

### **ÁREA 1. Cultura y medios de comunicación**

#### **Objetivo 1.2. Fomentar la participación de la mujer en todos los ámbitos del mundo deportivo**

##### **Acciones:**

- 1.2.1. Potenciar la realización de **campañas de sensibilización** dirigidas a madres, padres, profesorado y profesionales del deporte para una práctica deportiva exenta de contenido discriminatorio, promoviendo una elección no sexista de las actividades deportivas.
- 1.2.2. Incluir en la programación de los Servicios Comarcales de Deportes, **actividades deportivas para las mujeres**, a realizar en polideportivos u otros espacios, atendiendo a las necesidades e intereses de las mujeres.
- 1.2.3. Apoyar, mediante **subvención, la práctica del deporte** femenino profesional y de élite en las distintas disciplinas del sistema deportivo.
- 1.2.4. **Sensibilizar a las personas responsables de las federaciones** deportivas sobre la importancia de su papel en la promoción de la actividad deportiva de las mujeres.
- 1.2.5. Promover el **incremento** de las mujeres en todos los **sectores de responsabilidad** del sistema deportivo, tanto a nivel técnico como de gestión y organización.
- 1.2.6. **Potenciar** el ejercicio físico y las actividades deportivas dirigidas especialmente a **mujeres mayores de 45 años**.

LAS EXPERIENCIAS, VALORES Y OPINIONES DE LAS MUJERES PUEDEN ENRIQUECER, REALZAR Y DESARROLLAR EL DEPORTE. IGUALMENTE, LA PARTICIPACIÓN EN EL DEPORTE PUEDE ENRIQUECER, REALZAR Y DESARROLLAR LA VIDA DE CADA MUJER. (Declaración de Brighton sobre la Mujer y el Deporte, 1994)



## “PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE EN LA MUJER”

Marisol Casado Estupiñán: Presidenta de la Comisión Mujer y Deporte del Comité Olímpico Español.  
Tesorera de la Federación Internacional de Triatlón. Presidenta de la Federación Europea de Triatlón.  
Secretaria General de la Federación Española de Triatlón.

Como presentación general, la Comisión Mujer y Deporte que tengo el honor de presidir se creó el año 2004, siguiendo las directrices del Comité Olímpico Internacional, con el fin de promover la participación de mujeres en el deporte y en la dirección del mismo.

Expondré unas cifras generales para tener una idea general de la situación actual. No solamente de cifras de participación deportiva de mujeres, sino también de forma muy general de mujeres en puestos directivos.

Es importante recordar que las ideas que expongo, al margen, claro está de las cifras concretas están basadas en la experiencia como directiva de un Federación Española, Europea e Internacional, la de Triatlón.

## PRÁCTICA DEPORTIVA

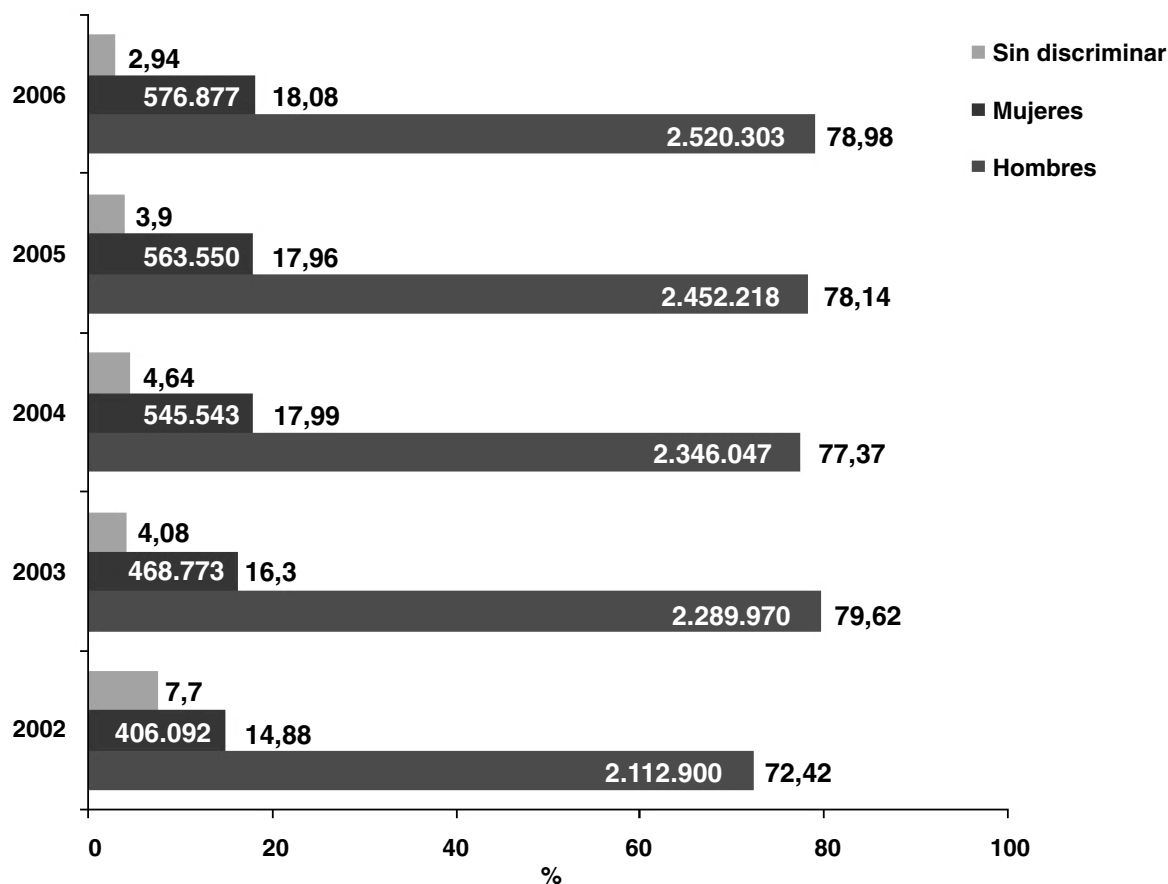
Estudiando las cifras expuestas en el estudio sobre Actitudes y Prácticas Deportivas de las Españolas 1990-2005, sobre el Concepto de Deporte; se extrae una diferencia conceptual entre hombres y mujeres, que se acentúa con la edad. Para las mujeres el deporte se encuentra más asociado a salud y estética, sin embargo para los hombres realizan una mayor asociación del deporte como entretenimiento o espectáculo.

Según este mismo estudio, las mujeres han pasado de ser el 43% en 1990 de la población interesada en practicar algún deporte, al 52% en el 2005. El perfil de mujer más **interesada** en practicar algún deporte es: **Joven (entre 15 y 29 años). Soltera o viviendo en pareja. Estudiante. Con formación secundaria o universitaria. Residentes en ámbitos metropolitanos.**

Es muy importante conocer la gran diferencia entre la población que está interesada en participar en algún deporte, en otras palabras, en **competir: sólo el 3.2% de las mujeres lo está en el deporte federado, frente a un 30% que lo está en la participación en competiciones populares.**

La población femenina realiza ejercicio físico o deportivo de manera más recreativa (estética y salud) frente al fin competitivo de los hombres.

**6 de cada 10 mujeres, que practican deporte, nunca ha pertenecido a una asociación o club deportivo.**



Deporte federado en España licencias 2006

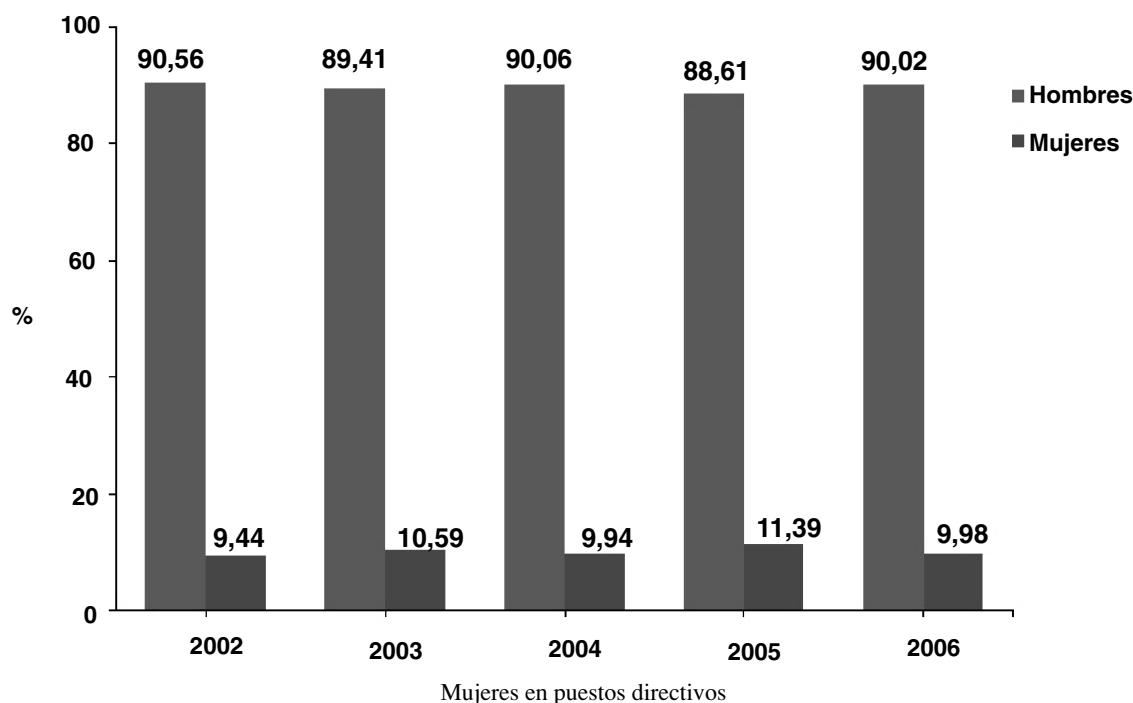
Pasamos a cifras reales y actualizadas por las propias federaciones deportivas españolas. Sólo el **18% de las licencias pertenecen a mujeres**. Es con esta población con la que se trabaja para el Alto rendimiento.

Aunque las cifras de mujeres federadas son muy escasas, se observa que hay un **ligero incremento en los últimos 5 años**.

Las cifras y las comparaciones con la participación de los hombres se nos “rompen” cuando tomamos las de la participación de las **mujeres en los Juegos olímpicos** de Barcelona 29,16%. Atlanta 32,53. Sydney 32,41 y **Atenas 43,61**...De estas cifras hay que tener en cuenta que la selección de los equipos olímpicos que realizan los Comités Olímpicos Nacionales, la tienen que hacer sobre criterios de selección impuestos por las Federaciones Internacionales, es decir, que todos y todas deben acreditar el nivel necesario para ser elegibles. **¿Podríamos pensar que una política igualitaria desde Barcelona 92, como ha sido el programa ADO nos ha llevado a esta situación? Mi opinión es Sí.**

La evolución de la participación femenina en los JJ OO es acorde con las cifras Españolas. En Atenas de un total de Atletas de 10.864, 4412 fueron mujeres.





No puedo dejar de hacer referencia al segundo mandato del Comité Olímpico Internacional a las Comisiones Mujer y Deporte: promover mujeres a cargos directivos. En este sentido el panorama actual es mucho más desalentador que el de la participación deportiva. Para comenzar, la mayor parte de la población española desconoce organismos deportivos que tengan representación femenina en sus órganos de dirección, aunque 9 de cada 10 personas encuestadas le parece apropiado que existan mujeres al frente de organismos deportivos.

Estas son las cifras actuales en las Federaciones Españolas. **¿Por qué una bajada en el 2006? ¿Será el temor de los presidentes en su inmensa mayoría hombres (sólo 3 mujeres) a desarrollar políticas activas de igualdad aunque se promuevan desde instituciones como el Consejo Superior de Deportes?**

Donde, afortunadamente si se constata un incremento, es en el del personal dedicado a la alta competición (fundamentalmente técnico, entrenadores) aquí se pasa de un 13,26% en el 2002 al 22,12% en el 2006. Esta es una cifra alentadora.

## COMISIÓN MUJER Y DEPORTE DEL COMITÉ OLÍMPICO ESPAÑOL

Aprovecho para agradecer a los organizadores la invitación que me permite “evangelizar” y dar a conocer la Comisión Mujer y Deporte y sus actividades.

**El Origen de la Comisión** es el compromiso del COE en la promoción del deporte femenino. Atender a los criterios del COI sobre materia de Mujer y Deporte. Corresponder a las recomendaciones realizadas en materia de igualdad en el deporte, desde organismos e instituciones nacionales e internacionales. Así mismo responder al interés por parte del Instituto de la Mujer y el CSD en apoyar la creación de una Comisión de Trabajo sobre Mujer y Deporte.

**El objeto de la Comisión** es estudiar y promover la incorporación de las mujeres a todos los niveles del deporte, defendiendo la equidad de trato y la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres en el ámbito deportivo.

**Entre sus fines se encuentran:** *Aconsejar y colaborar* con el COE; federaciones deportivas; instituciones; organismos; asociaciones, y empresas que lo soliciten, en asuntos relacionados con la temática Mujer y Deporte. *Estructurar* la cuestión relativa a las mujeres y el deporte. *Promover* la participación de las mujeres en el deporte escolar, universitario y de ocio. *Garantizar* la equidad de trato e igualdad de derechos en el deporte de competición amateur, alta competición y alto nivel.

*Reforzar* la participación de las mujeres en la toma de decisiones.

## **ACTIVIDADES DE LA COMISIÓN**

### *ACTIVIDADES DE ESTUDIO Y REFLEXIÓN*

Estudio “Mujeres en los Órganos de Gobierno de las Organizaciones Deportivas Españolas” del que se concluye que dentro de la faceta laboral del deporte, existe una clara segregación ocupacional. Que las mujeres encuentran más oportunidades en puestos relacionados con la administración, descendiendo su presencia a medida que se asciende en el escalafón. Que la falta de oportunidades laborales en el ámbito deportivo para las mujeres es algo a lo que hay que enfrentarse día a día. Se siguen prefiriendo hombres como técnicos, entrenadores y direcciones deportivas y técnicas.

#### **Jornadas**

2005: “*Deporte y Violencia contra las Mujeres*” entre sus objetivos incentivar la práctica deportiva entre las mujeres, haciéndolas comprender que el deporte puede dotarlas de valor, coraje y resistencia, y que por lo tanto hay que intensificar el impacto que puede tener entre mujeres y niñas.

2006: “*Mujeres Gestionando el Deporte*” entre sus objetivos analizar, debatir y estudiar la situación de las Mujeres en el ámbito de la Gestión Deportiva.

#### **Actividades de Sensibilización**

Participación en jornadas y conferencias en toda España, en temas de mujer y deporte y educación. Participación en jornadas específicas de deporte reglado, federado y universitario.

### *ASESORAMIENTO TÉCNICO A COMUNIDADES AUTÓNOMAS Y AYUNTAMIENTOS*

#### **Difusión General**

Colaboración con el Instituto de la Mujer en la difusión de la exposición fotográfica sobre Mujer y Deporte y del video “Chicas en Movimiento”.

*Página Web* [www.mujerydeporte.org](http://www.mujerydeporte.org) en esta Web se da visibilidad y soporte a todo hecho noticiable relacionado con la mujer y el deporte. Se actualiza diariamente con noticias protagonizadas por mujeres y resultados de las competiciones y/o eventos en los que participan, con una visión igualitaria de todos los deportes.

#### **Trabajo Directo**

Grupo de trabajo con las Federaciones Españolas y las Comunidades Autónomas.

Reitero mi agradecimiento al Comité Organizador de esta jornada en mi nombre y en nombre de la Comisión Mujer y Deporte del Comité Olímpico Español.

## PRÁCTICA DEPORTIVA DE LA MUJER EN ARAGÓN

María Jesús Perich

Analizar la práctica deportiva de la mujer en Aragón, comporta tener presente la realidad social actual de la mujer, así como las transformaciones sociales que han tenido lugar sobre todo durante la segunda mitad del siglo XX y lo que ha avanzado este XXI. Ambos aspectos, ayudan a interpretar cualquier análisis que se realice en torno a la mujer y con ello, los asociados a la práctica deportiva.

Las transformaciones sociales han comportado y se han producido, entre otros aspectos, por la incorporación de la mujer al mercado de trabajo y su presencia masiva en la universidad, la disminución del número de hijos, el retraso en la edad de maternidad, la cada vez mayor implantación de una sociedad de consumo, la recepción de inmigración, etc.

Ello está generando la incorporación de nuevos roles, que también han llegado al ámbito del deporte y en concreto de la práctica deportiva. La práctica deportiva, no deja de ser un fiel reflejo de estas transformaciones sociales, así como de las desigualdades y situaciones que se encuentran presentes en la sociedad actual como son la discriminación salarial, el mayor desempleo femenino, la escasa presencia en puestos de dirección pública y privada, los problemas de conciliación entre la vida personal, laboral y familiar, etc.

El año 2007 recoge en su haber la aprobación de la Ley para la igualdad efectiva entre hombres y mujeres. Enumerar los condicionantes sociales que han llevado a la aprobación de esta Ley no es objeto de esta comunicación, sin embargo, es necesario remarcar la incorporación a esta Ley de un artículo<sup>1</sup> relativo al deporte, que denota la importancia de la realidad social en el deporte en general y en la práctica deportiva en particular.

Por tanto, no podemos dejar de tener presentes, a la hora de hablar de la práctica deportiva, las transformaciones sociales que se han producido hasta la fecha, que condicionan la interpretación de los datos relativos a la práctica deportiva de la mujer.

1. El artículo 29 "Deportes", de la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la Igualdad efectiva entre hombres y mujeres señala que:
  - a. Todos los programas públicos de desarrollo del deporte incorporarán la efectiva consideración del principio de igualdad real y efectiva entre mujeres y hombres en su diseño y ejecución.
  - b. El Gobierno promoverá el deporte femenino y favorecerá la efectiva apertura de las disciplinas deportivas a las mujeres, mediante el desarrollo de programas específicos en todas las etapas de la vida y en todos los niveles, incluidos los de responsabilidad y decisión.

# 1. LA PRÁCTICA DEPORTIVA DE LAS MUJERES EN ARAGÓN. EL MARCO DE ANÁLISIS

Realizar un análisis profundo de la práctica deportiva de la mujer en Aragón, es una tarea pendiente y una importante línea de investigación para abordar en nuestra comunidad autónoma. Hasta la fecha, tan solo se dispone de algunos análisis realizados a mujeres practicantes de actividades en la naturaleza<sup>2</sup>, así como de estudios realizados a población escolar en la elaboración de tesis doctorales en la Universidad, así como de diversos datos estadísticos como: el número de participantes en los Juegos Escolares, el número de licencias deportivas de las Federaciones Deportivas, las inscripciones de mujeres en actividades deportivas de clubes, municipios y comarcas, etc.

La comunidad autónoma también cuenta con los datos de la encuesta sobre hábitos deportivos que se realiza cada 5 años a nivel estatal, a partir de cuyos resultados y para el caso de la mujer, se construye el contenido de esta comunicación.

Así, durante el año 2005 se ha realizado a nivel estatal la encuesta que, sobre “los hábitos deportivos de los españoles”, se viene efectuando cada cinco años por parte del CIS (Centro de Investigaciones Sociológicas), dirigida por Manuel García Ferrando y financiada por el Consejo Superior de Deportes.

En 1995 y 2000, esta encuesta contó con la aplicación de una sobremuestra para la Comunidad Autónoma de Aragón que, financiada por el Departamento de Educación, Cultura y Deporte del Gobierno de Aragón, complementa los datos que arroja la encuesta desarrollada a nivel nacional. De 2005 también conocemos los datos de la muestra para el caso de Aragón.

El conocimiento de los datos que muestran los resultados de la encuesta pueden servir, a la vez que para entender el desarrollo de la práctica deportiva por parte de las aragonesas y su interpretación en el marco de la realidad social, de elemento orientativo en el establecimiento de políticas públicas en torno a la mujer y el deporte.

Cabe remarcar sin embargo, que ésta es una encuesta que se realiza a la población de 15 a 74 años, por lo que no abarca a la totalidad de la población, y por tanto ha de complementarse su análisis con otros datos o estudios que sobre el grupo de población no analizada, puedan llevarse a cabo.

Así podemos señalar, a modo de marco complementario, algunos datos sobre la práctica deportiva de la mujer en Aragón:

- En noviembre de 2006, unas 1.300 mujeres participaron en la carrera de la mujer desarrollada en Zaragoza.
- La participación femenina en la temporada 2005-2006 en los Juegos Escolares de Aragón, estuvo en torno a un 25% del total de partícipes<sup>3</sup>.
- El número de licencias federativas en Aragón, ha sido de entre un 11 y un 13% en los años 2000-2005, cuando la media española se ha situado entre el 15 y el 18%, en este mismo periodo.
- 2 de los 7 deportistas aragoneses que participaron en los últimos Juegos Olímpicos, fueron mujeres.
- Entre los deportistas cualificados y los deportistas de alto nivel aragoneses, no se observa una tendencia clara en la distribución del número en función del género, durante los últimos 5 años. En el caso de los deportistas de nivel cualificado, el porcentaje se ha alternado en los últimos 5 años, siendo de un 50% para hombres y mujeres en el último dato del 2007. En cuanto

2. Citar la investigación realizada en el marco de colaboración entre el INEFC de Lleida y el Gobierno de Aragón (Dirección General de Deportes) en 1995, sobre el género femenino y actividad físico deportiva en la naturaleza: el caso de la mujer aragonesa, o el estudio realizado por PRAMES en 2005 sobre la práctica de los deportes de montaña en España: aproximación desde una perspectiva de género.

3. Datos extraídos de <http://www.juegoscolaresdearagon.com>

a los deportistas de alto nivel, son más los hombres que las mujeres, si bien, los porcentajes han variado en función del año, estando en la actualidad en un 65% de hombres frente a un 35% de mujeres.

## 2. DATOS SOBRE LA PRÁCTICA DEPORTIVA DE LAS MUJERES EN ARAGÓN. LA ENCUESTA DE HÁBITOS DEPORTIVOS

A continuación vamos a analizar algunos de los datos que muestra la encuesta sobre los hábitos deportivos de los españoles realizada en 2005, en el caso de la población aragonesa y en concreto para las mujeres.

Antes de ahondar en los resultados que dicha encuesta muestra, conviene destacar algunos aspectos, que son claves a la hora de entender e interpretar los mismos.

En lo que se refiere a los datos de población:

- En Aragón, entre el 2000 y el 2005, la población femenina ha aumentado en 33.092 mujeres, siendo en 2005 el 50,19% de la población total (en 2000 eran el 50,74%).
- En 2005, el 44% de los inmigrantes en Aragón son mujeres (44.613), lo que significa el 7% de las mujeres. En 2000, eran 5.380 mujeres (0,89% de las aragonesas).

En lo que se refiere a aspectos de hábitos deportivos:

- Tanto el “ver deporte” como el “hacer deporte”, ya no se encuentran entre los 10 primeras posiciones en el empleo del tiempo libre de la población.
- “Pasear” se ha incorporado a este listado en 3ª posición.
- La población ha aumentado en cifras absolutas, lo que quiere decir que ha aumentado en número de practicantes.

### 2.1. EL INTERÉS POR EL DEPORTE Y LA PRÁCTICA DEPORTIVA

En primer lugar cabe analizar el interés que manifiestan las aragonesas por el deporte. Se observa que en este último lustro ha disminuido ligeramente, tanto en las mujeres como en los hombres, si bien en mayor medida entre las mujeres (5,5 puntos porcentuales en el caso de los hombres y 8 en el de las mujeres). (Gráfico 1)

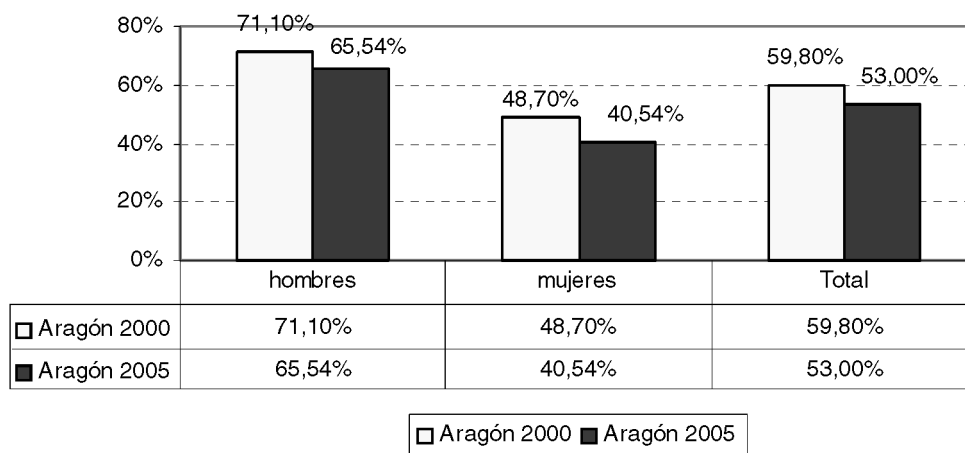


Gráfico 1. Mucho o bastante interés por el deporte de los aragoneses

Sin embargo, estos datos se corresponden al deporte en su concepción amplia de juego, espectáculo, ejercicio físico y diversión, con independencia de si es practicado o no. Y aunque el balance sobre el interés por el deporte sigue siendo positivo, se sitúa a 7 puntos porcentuales de la media española en 2005, cifra que era de tan sólo 2 puntos en 2000.

En esta misma línea cabe señalar las diferencias que existen entre el interés por el deporte y la práctica deportiva, puesto que los aragoneses manifiestan principalmente “tener interés en el deporte, aunque no lo practican tanto como quisieran” (27,20% del total), señalando principalmente las mujeres que “ni lo practican ni les interesa” (30,41%). Señalar que esta última cifra ha disminuido respecto al año 2000, en el que eran el 34,7% de mujeres, las que manifestaban no tener interés ni practicarlo.

## 2.2. PRÁCTICA DEPORTIVA

Los niveles de práctica deportiva en la mujer aragonesa han aumentado en 2,5 puntos porcentuales respecto al año 2000, aunque continúa por debajo de los niveles de práctica masculina que se sitúan en el 43,24%, frente al 27% en las mujeres.

Así, en 2005, eran 172.085 aragonesas quienes realizaban práctica deportiva, frente a las 149.135 del año 2000.

En lo que se refiere a la frecuencia de práctica deportiva, las mujeres practicantes, afirman realizar deporte con una alta frecuencia, siendo el 50% quienes lo realizan 3 o más días por semana, y siendo un 47,76% en el caso de los hombres.

Estos datos nos llevan a interpretar que la incorporación de la mujer a la práctica deportiva, se está traduciendo en una mejora de la calidad de la misma, frente a la incorporación masiva a la práctica, que se viene realizando de una manera sostenida desde el año 1995. La regularidad con que se produce, hace que ésta se haya incorporado como un hábito para quienes se manifiestan practicantes. (Gráfico 2)

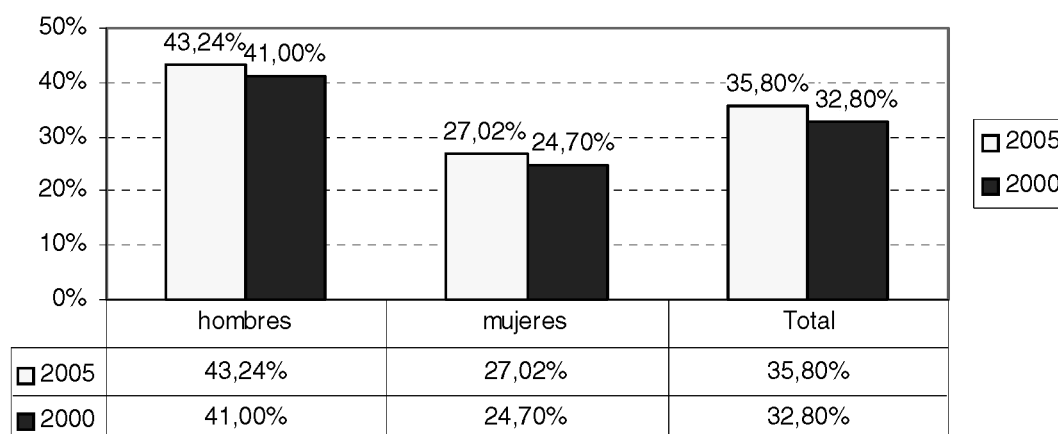


Gráfico 2. Práctica deportiva de los aragoneses

Si se analiza la tipología de deportes<sup>4</sup> que realizan fundamentalmente las mujeres, se observa que se encuentran asociados a prácticas vinculadas en mayor medida a la salud y estética corporal, siendo la natación, el aeróbic y la gimnasia de mantenimiento los 3 deportes más practicados por las mujeres, frente al fútbol, la natación y el baloncesto por los hombres. Son prácticamente las mismas prácticas que en el 2000, señalaban los aragoneses. (Tabla 1)

4. Los deportes que engloba el aeróbic son: Aeróbic, rítmica, expresión corporal, gymjazz, danza, step, pilates, etc.; el fútbol: campo grande, sala, futbito, fútbol 7 y fútbol playa; los deportes de montaña: Montañismo, senderismo, excursionismo, escalada; el esquí: Esquí y otros deportes de invierno; la Gimnasia de mantenimiento: en centro deportivo y en casa.

Tabla 1. Deportes más practicados por los aragoneses (2005)

orden	mujeres	hombres
1	Natación (comp. y recre.)	Fútbol
2	Aerobic	Natación (comp. y recre.)
3	G.mantenimiento	Baloncesto
4	Dxts. montaña	Dxts. montaña
5	Ciclismo	Ciclismo
6	Baloncesto	Esqui
7	Atletismo	Atletismo

### 2.3. MOTIVACIONES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA Y MOTIVOS POR LOS QUE NO SE PRACTICA

Cuando se pregunta a los aragoneses los motivos por los que practican o no practican deporte, se observan algunas diferencias a nivel de género.

Los motivos por los que las mujeres realizan práctica deportiva principalmente se centran más en aspectos de salud y estética que los hombres, si bien ambos señalan la “diversión y el pasar el tiempo” como principal motivo. (Gráficos 3 y 4 )

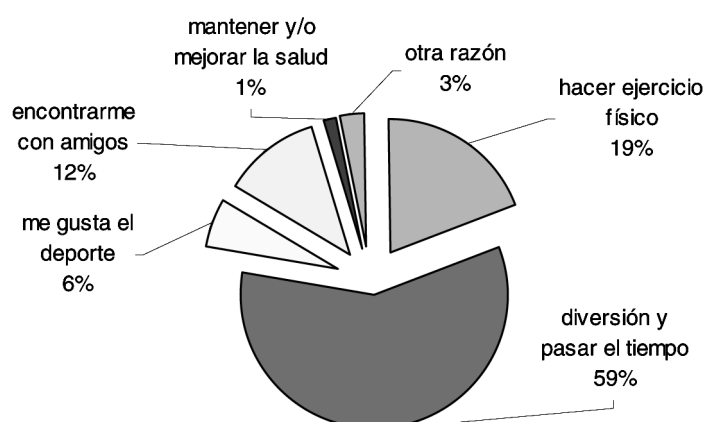


Gráfico 3. Motivos de práctica deportiva de los hombres (2005)

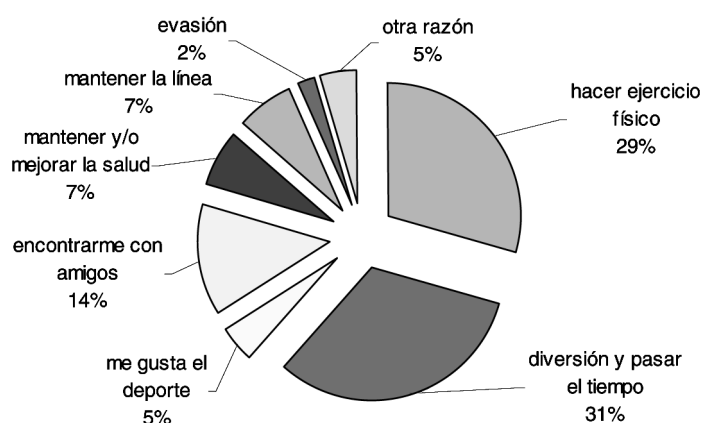


Gráfico 4. Motivos de práctica deportiva de las mujeres (2005)

En cuanto a los motivos por los que no se realiza práctica deportiva, la edad es el principal motivo para los hombres, mientras que el “no me gusta” es el principal motivo señalado por las mujeres.

Tabla 2. Principal motivo de no práctica deportiva de las aragonesas (2000-2005)

en %	2005	2000
No le gusta	34,38	21,7
Por la edad	25,00	34,8
Por la salud	3,13	4,3
No le enseñaron en la escuela	6,25	5,8
No le ve beneficios	0,00	0
No tiene tiempo	18,75	20,3
No hay instalaciones deportivas cerca	3,13	2,9
Sale muy cansado del trabajo o del estudio	4,69	4,3
Por pereza y desgana	1,56	5,8

En el año 2000, también era la edad el principal motivo señalado por las mujeres, si bien en 2005, las posiciones se han invertido ocupando ésta el segundo lugar. (Gráfico 5)

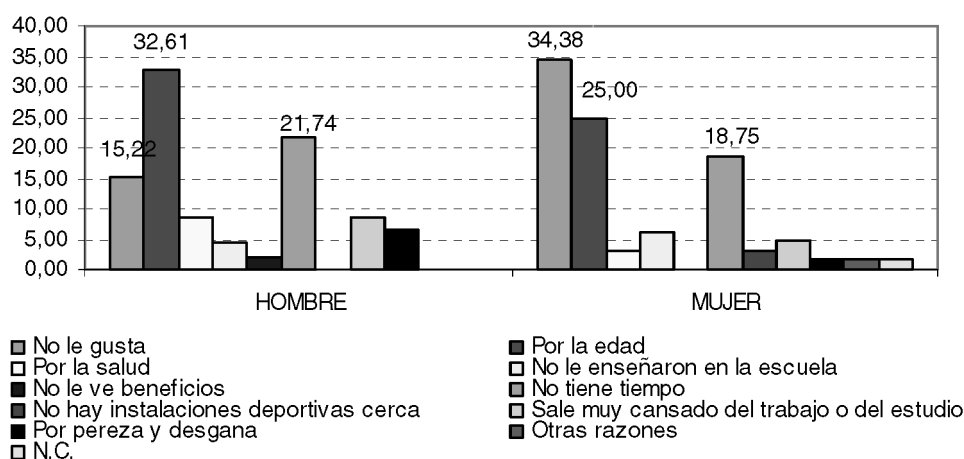


Gráfico 5. Principal motivo por el que no se practica deporte en función del sexo (2005, datos en %)

## 2.4. LO QUE MÁS Y LO QUE MENOS GUSTA DEL DEPORTE<sup>5</sup>

Lo que más gusta del deporte a los aragoneses, independientemente del género es que permite adquirir una buena forma física, lo que demuestra la cada vez mayor asociación de la práctica deportiva a aspectos vinculados a la salud y la estética, sobre todo en las mujeres, donde el porcentaje es mayor. (Tabla 3)

Tabla 3. Lo que más gusta del deporte a los aragoneses (%) 2005

	Hombre	Mujer	Total
Permite adquirir una buena forma física	56,76	66,89	61,82
El ambiente de diversión y entretenimiento	28,38	12,16	20,27
Permite estar con amigos	10,81	8,78	9,80
Permite experimentar la naturaleza	0,68	2,70	1,69
Sirve para relajarse	2,03	4,05	3,04
El espectáculo que ofrece	0,00	0,00	0,00
Es una forma de educación	0,68	0,68	0,68
Nada	0,00	2,70	1,35

En cuanto a lo que menos gusta del deporte, “la lucha y la competición” es lo más señalado también por ambos géneros, siendo junto a “el deporte profesional y el dinero”, los aspectos más remarcados por aragoneses y aragonesas. (Tabla 4)

5. Motivos señalados en primer lugar.



Tabla 4. Lo que menos gusta del deporte a los aragoneses (%) 2005

	Hombre	Mujer	Total
La lucha, la competición	26,35	<b>35,14</b>	30,74
El deporte profesional y el dinero	26,35	<b>18,92</b>	22,64
La tensión	15,54	<b>12,16</b>	13,85
El culto al campeón deportivo	15,54	<b>15,54</b>	15,54
La publicidad	0,00	<b>1,35</b>	0,68
La estupidez deportiva	7,43	<b>8,11</b>	7,77
Es muy cansado	3,38	<b>2,70</b>	3,04

## 2.5. FORMA DE PRÁCTICA DEPORTIVA

El deporte cada vez se realiza menos en torno a la figura de clubes y asociaciones, y el porcentaje de licencias federativas vinculadas a la competición, disminuye de manera progresiva. Por ello es importante ver, cómo las aragonesas realizan su práctica deportiva. Así, los datos de la encuesta, nos señalan que fundamentalmente lo realizan “por su cuenta”, forma que domina desde 1995 (año desde el que se dispone de datos desagregados para el caso de las mujeres aragonesas). Y aunque este aspecto se ha señalado en mayor o menor medida por las aragonesas, guarda una gran diferencia porcentual, con el señalado en 2º lugar “como actividad de un club asociación u organización”. (Gráfico 6 y Tabla 5)

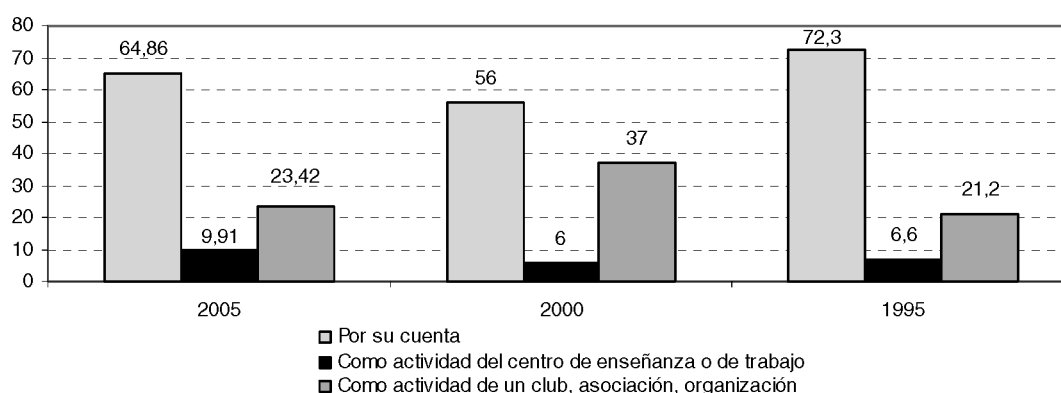


Gráfico 6. Forma de práctica deportiva de los aragoneses (1995-2005). Datos en %

Tabla 5. Cómo hacen deporte los aragoneses (%) 2005

	Hombres	Mujeres
Por su cuenta	64,18	<b>65,91</b>
Como actividad del centro de enseñanza o de trabajo	7,46	<b>13,64</b>
Como actividad de un club, asociación, organización	26,87	<b>18,18</b>
Otra respuesta	0,00	<b>2,27</b>
N.C.	1,49	<b>0,00</b>

## 2.6. EL PASEO COMO FORMA DE PRÁCTICA DEPORTIVA

Una de las disyuntivas con las que se encuentra el análisis del fenómeno de la práctica deportiva es el que se observa cuando se analizan los datos referentes al paseo como forma de práctica deportiva. Resulta significativo que el 75,68% de las mujeres aragonesas paseen habitualmente con el ánimo de mejorar o mantener su forma física. Siendo que el 70,95% de las mujeres considera que cualquier actividad física es deporte, el 27,02% de práctica deportiva se esperaría fuese más elevado, ya que cuando al caminar se le considera como una actividad para mejorar o mantener la forma física, se le podría considerar como deporte. (Tabla 6)

Tabla 6. Andar o pasear más o menos deprisa con el propósito de mantener o mejorar su forma física. 2005. Datos en %

	Si	No
Hombre	57,43	42,57
Mujer	75,68	24,32
<b>Total</b>	<b>66,54</b>	<b>33,44</b>

La media nacional española es algo inferior a la aragonesa en este aspecto, puesto que son el 66% de las mujeres quienes afirman pasear.

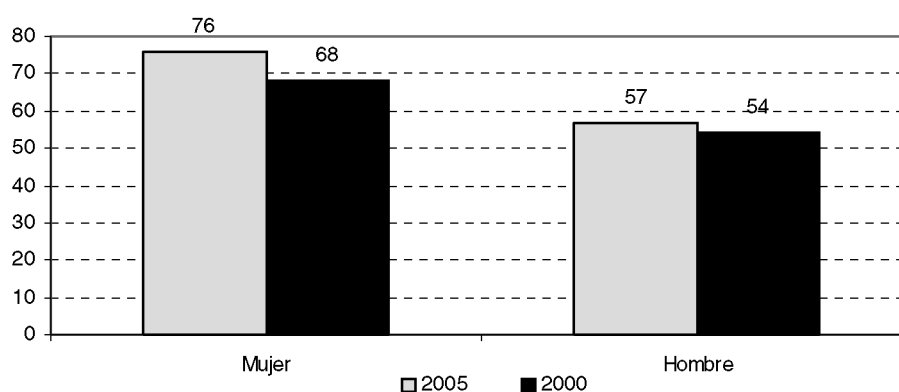


Gráfico 7. Evolución por sexos del paseo (%) 2000-2005

Tabla 7. Frecuencia con la que pasean los aragoneses 2005 (%)

	Hombre	Mujer
Todos o casi todos los días	69,41	74,11
Dos o tres veces por semana	17,65	17,86
Los fines de semana	8,24	5,36
En vacaciones	2,35	0,00
De vez en cuando, cuando tiene tiempo o se acuerda	2,35	2,68

Al igual que en el caso de la frecuencia de práctica deportiva, la mujer señala pasear con mayor frecuencia que el hombre, siendo un 74,11% de quienes afirman pasear, las que lo realizan todos o casi todos los días. (Tabla 7)

## 2.7. PRÁCTICA DEPORTIVA DE LOS PADRES Y LO QUE QUIEREN PARA SUS HIJOS

La práctica deportiva de los padres y madres se configura como un condicionante para sus hijos, principalmente en lo que a hábitos y estilos de vida se refiere. Así, se observa que en el caso de las madres aragonesas, este dato ha mejorado desde 1995, aunque continua situándose por encima del número de padres que no realizan deporte.

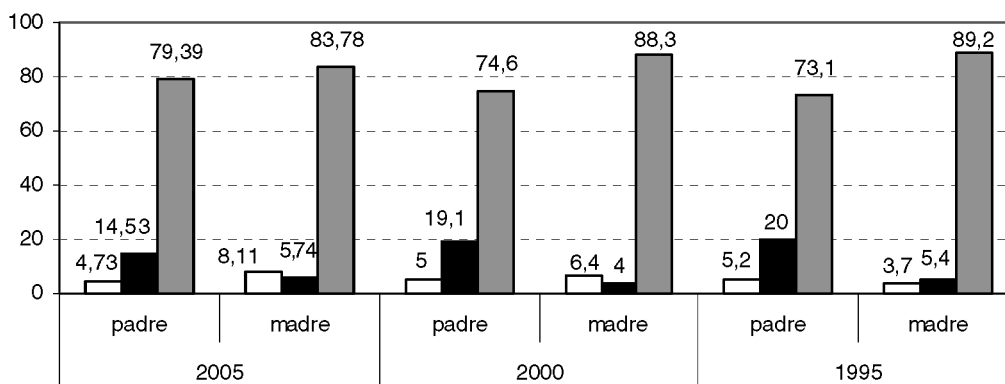


Gráfico 8. Práctica deportiva de padres y madres de los aragoneses en 2005 (%)

Cuando se le pregunta al aragonés si le gustaría que su hijo/a realizase deporte de alta competición o profesional, surge otra de las disyuntivas con que cuenta el deporte. Hemos visto que lo que menos gusta al aragonés del deporte es todo lo relacionado con el espectáculo y la alta competición, y la lucha que se genera. Y sin embargo el 58,11% de las aragonesas manifiesta que sí le gustaría que su hijo/a realizase deporte profesional o de alta competición. Esta cifra se incrementa en el caso de los hombres, aunque ha disminuido en 8 puntos porcentuales con respecto al año 2000. (Tabla 8)

Tabla 8. Hijos en deporte alta competición profesional (%) 2005

	Hombre	Mujer	Total
Si le gustaría	67,57	48,65	58,11
No le gustaría, es demasiado arriesgado y/o duro	12,16	17,57	14,86
No lo sabe	15,54	25,68	20,61
NC	4,73	8,11	6,42

### 3. CONCLUSIONES

Hemos visto algunos datos sobre la práctica deportiva de las mujeres en Aragón y más concretamente en torno a los hábitos deportivos de las mismas. Cabe por tanto concluir y remarcar los aspectos clave de estos datos, que son fiel reflejo de la sociedad en la que conviven y de la realidad social en que se producen. La construcción social del género, así como del cuerpo, justifican y refuerzan muchos de los aspectos señalados en estas líneas.

Las destacamos en los siguientes seis puntos:

1. El deporte pierde su posición entre las 10 actividades de tiempo libre preferidas por la población y disminuye el interés por el mismo.
2. Se produce un aumento sostenido de los niveles de práctica deportiva en las mujeres. 172.085 aragonesas, realizan deporte en la actualidad. Aunque los porcentajes de práctica deportiva de las mujeres son menores que la media para el territorio nacional, Aragón constata este aumento sostenido de la práctica deportiva en general y en las mujeres en particular.
3. Frecuencia de práctica como la calidad en la práctica deportiva, así como consideración de los beneficios del deporte.
4. Paradoja en la consideración del paseo como práctica física para mejorar el estado de forma y el no hacer deporte por quienes la realizan. Es algo que ya se observó en la encuesta de 2000.

5. Lo que menos gusta del deporte se vincula a la competición y la profesionalización del deporte, y sin embargo a las madres de los aragoneses, no les importaría que sus hijos/as fuesen deportistas de élite o profesionales.
6. La tipología de deportes y los motivos de práctica se encuentran condicionados por las diferencias de género.
  - Hombres: deportes colectivos – motivación de relación social.
  - Mujeres: motivación de salud y estética – vinculación con la construcción social del cuerpo.

#### **4. BIBLIOGRAFÍA**

- García Ferrando, M. (2006): *Postmodernidad y Deporte: Entre la individualización y la masificación. Encuesta sobre los hábitos deportivos de los españoles 2005*, Madrid, CSD-CIS.
- Instituto de la Mujer (2006): *Actitudes y prácticas deportivas de las mujeres en España (1990-2005)*, Madrid, Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales – Instituto de la Mujer.
- Lagardera, F.; Martínez, R.; Canales, I. y Perich, M.J. (1995): *Género femenino y actividad físico deportiva en la naturaleza: el caso de la mujer aragonesa*, Zaragoza, Gobierno de Aragón.
- Maza, P.; Moscoso, D. y Estrada, A. (2005): *Práctica de los deportes de montaña en España: aproximación desde una perspectiva de género*, Zaragoza, PRAMES. Informe no publicado.
- Perich Sancho, María Jesús (2001): *Los hábitos deportivos de los aragoneses. Actitudes y opiniones sobre el deporte. Informe sobre la encuesta de hábitos deportivos de 2000 en Aragón*, Zaragoza, Gobierno de Aragón.

# *PONENCIA*

## **LAS MUJERES JÓVENES Y EL DEPORTE: CARACTERÍSTICAS BIOLÓGICAS, CAPACIDAD DE RENDIMIENTO Y ESTEREOTIPOS SOCIALES**

**PONENTE:  
SUSANA MENDIZÁBAL ALBIZU**





LAS MUJERES JÓVENES Y EL DEPORTE: CARACTERÍSTICAS BIOLÓGICAS, CAPACIDAD DE RENDIMIENTO Y ESTEREOTIPOS SOCIALES  
Dra. Susana Mendizábal Albizu

## INTRODUCCIÓN

Hablar hoy de deporte es hablar de muchas cosas. El deporte se puede practicar, se puede ver, se puede enseñar, se puede investigar, se puede difundir. El deporte es ocio, salud, cultura y educación, pero también es economía, trabajo y política. Y, fundamentalmente, el deporte es diálogo universal, como así quedó constancia en el Foro Mundial de Educación, Cultura y Deporte en el Fórum Universal de las Culturas, celebrado en Barcelona en el año 2004.

Es obvio que la práctica deportiva y la actividad física, se pueden desarrollar a muy distintos niveles y que, según el objetivo que busquemos, las exigencias de esfuerzo y de dedicación cambian radicalmente. Por tanto, el abanico de circunstancias que rodean a la mujer joven que practica deporte es muy amplio y variado.

Empezando por el nivel más alto de dedicación y esfuerzo, hablamos del alto rendimiento, nos encontramos que son muchos los aspectos, las situaciones, los condicionantes, las ventajas y desventajas que concurren durante el periodo de tiempo que la mujer dedica al deporte de competición de alto nivel, es decir, a su época competitiva, y que pueden ser determinantes en la consecución de los objetivos deportivos buscados. Y son también muchas, y de trascendental importancia, las circunstancias de tipo afectivo y social que rodean a la mujer deportista y, sabemos, que esta influencia no siempre resulta ser positiva para el óptimo rendimiento de la misma.

Si nos situamos en un nivel inferior, fuera del ámbito de la competición, es decir, en la práctica deportiva durante la cual se desarrolla una actividad física regular, orientada, dirigida, con una menor intensidad y dedicación, pero con enormes beneficios para la salud física y mental, y que lógicamente debe estar al alcance de la mayoría, también nos encontramos dificultades por distintos motivos. En el polo opuesto, la ausencia de ejercicio físico y de práctica deportiva por decisión personal.

En definitiva, el deporte abarca una diversidad de estructuras en el mundo a modo de un amplio abanico: desde el mero simbolismo y la falta de una actividad bien definida, hasta una eficiencia llena de sentido. El deporte lo viven, desde aquellos que toman parte en él, ya sea de forma activa como los atletas, entrenadores, jueces, grupo deportivo y dirigentes y, como pasiva, en el caso de quienes los disfrutan desde la grada.

# 1. UN POCO DE HISTORIA. UNA MIRADA AL PASADO Y LA REALIDAD ACTUAL. DIFERENCIA DE GÉNERO, ESPECIFICIDAD, IDIOSINCRASIA, ESTEREOTIPOS

Bien, pues a pesar de que ya está demostrado que el ejercicio físico influye positivamente en la salud, lo que se traduce en una mejor calidad de vida a corto, medio y largo plazo, sin embargo, la realidad nos dice que, en el momento actual, todavía existen en nuestra sociedad, por un lado, handicaps que dificultan, en menor o mayor medida, el acceso de la mujer a la práctica deportiva y, mucho más, al deporte de alto rendimiento pero, por otro, no podemos obviar que falta todavía, y en un alto porcentaje de mujeres jóvenes, la toma de conciencia de que el ejercicio físico es bueno, necesario, saludable y beneficioso para la salud física y mental.

Hay diferencia de género, es incuestionable, y esto hace que la idiosincrasia de la mujer en el deporte, tanto de base como de alto rendimiento requiera, en muchos aspectos, más atención e, incluso, una atención diferente a la del hombre. Aspectos como el acceso, la integración en las estructuras deportivas, el sistema de entrenamiento, su recuperación, las lesiones deportivas y las patologías, aspectos ginecológicos como las irregularidades menstruales y la maternidad, las enfermedades como la osteoporosis, la anorexia y la bulimia y los trastornos alimentarios, el dopaje, el acoso sexual, la falta de refuerzo social, el tratamiento del deporte femenino en los medios de comunicación, la falta y la dificultad de acomodación de la vida deportiva a sus situaciones vitales, la presencia de la mujer en la dirección, organización y gestión del deporte, el síndrome post-retirada y la etapa post-deportiva, etc.

Sin embargo, si nos centramos en las diferencias biológicas entre hombres y mujeres, que son obvias, éstas no siempre perjudican sino que, en algunos casos, favorecen más a la mujer. Y, del mismo modo, debemos desechar la idea de que estas diferencias fisiológicas siempre disminuyen la capacidad de rendimiento en la mujer, nada más lejos de la realidad.

Si bien ya se van desechando muchos de los tópicos negativos que hay respecto “a la mujer y la práctica deportiva” tenemos que seguir insistiendo y hacer mayores esfuerzos para desterrarlos totalmente. Y, en esta misma línea, eliminar los estereotipos sociales que la historia ha implantado en nuestra sociedad. La competición sin juego limpio, el asomo de la violencia dentro y fuera de los estadios, el dopaje, *la desigualdad de género*, entre otros, son errores que hay que corregir.

Acabamos de cerrar un siglo que ya ha sido definido como el siglo de las mujeres. Un siglo que comenzó con la lucha por sus derechos, entre ellos, el derecho a la educación, lucha liderada en España, entre otras, por Emilia Pardo Bazán y por Concepción Arenal, que se disfrazaba de hombre para poder asistir a las clases en la Universidad, derecho que no se conseguiría hasta 1911. Posteriormente, en 1931, Clara Campoamor consiguió que las Cortes aprobaran el voto femenino.

Sin embargo, hoy, después de las conquistas alcanzadas por las mujeres, es frecuente oír que ya no es necesario hablar de la igualdad de género porque es algo obvio. Y, ya sea por oportunismo o por convencimiento parece que ya pocos se atreven a discutir sobre el derecho a la igualdad. Y es evidente que las desigualdades existen y se ponen de manifiesto en multitud de ocasiones y circunstancias y, fundamentalmente, cuando las mujeres empiezan a trabajar o tienen hijos.

Por tanto, los estereotipos persisten y son difíciles de erradicar. Digamos que la igualdad entre hombres y mujeres, además de manifestarla, hay que crearla, defenderla, recordarla y, en consecuencia, ponerla en práctica.

Por ejemplo, en el ámbito universitario hoy, hay más estudiantes mujeres que varones si bien, en algunas titulaciones, se dan enormes diferencias en ambos sentidos. Por ejemplo, abrumadora mayoría de estudiantes mujeres en diplomaturas como Magisterio o Enfermería, profesión que tradicionalmente se identifica más con la mujer y, por el contrario, sólo entre un 25/30% de presencia de alumnas en los



estudios de la Licenciatura de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Porcentaje que se mantiene constante desde hace muchos años ¿Por qué?<sup>1</sup>.

También se sabe que hay menos tasa de abandono en las mujeres universitarias que en los varones y que, éstas, terminan con un mejor expediente académico, como media.

Otro ejemplo podría ser el porcentaje de mujeres que hay en el profesorado de Universidad. Las diferencias son importantes, hay menos mujeres. Concretamente en las Facultades e INEFS de España están claramente en inferioridad numérica.

Y, si entramos a valorar el número de mujeres, que en el momento actual, están asumiendo cargos de gestión universitaria, entonces la diferencia es abismal, la situación de inferioridad numérica se agrava. A fecha de hoy tan sólo hay 1 decana en una Facultad pública y otra en una privada, en el total de las 28 Facultades de Ciencias del Deporte e INEFS de España. Porcentaje similar al encontrado en cargos de gestión en otras Instituciones, tanto públicas como privadas, fuera del ámbito universitario. En casi todos los casos, el porcentaje de presencia de la mujer queda bastante distante de ese 50% ya obligado por Ley.

Volviendo al ámbito del deporte, al terreno deportivo, está claro que configura un sector de la vida social con muchas oportunidades de participación, sin embargo, en una población donde más del 50% son mujeres, éstas no están representadas en la misma proporción que los hombres.

Es evidente que el principio de igualdad de oportunidades para hombres y mujeres en el sector deportivo no se cumple todavía. Claro que si nos fijamos en datos estadísticos a nivel general esta desigualdad es generalizada, como ya hemos comentado antes pero que, de nuevo, retomamos para señalar algunos datos publicados a nivel internacional. Decía un titular de un periódico de tirada nacional: *“La igualdad de sexo, asignatura pendiente de todos los países, incluidos los más ricos”* (pág. 28, ABC, 27/7/2002). Si la brecha entre países ricos y pobres sirve para explicar algunos indicadores como la pobreza o el estado del medio ambiente, no es un argumento válido si hablamos del desarrollo humano de las mujeres, que sigue siendo mucho menor que el de los hombres. Es un retraso que se da en todas las áreas, desde la educación, hasta los salarios y la participación política, y en todos los países ya sean éstos ricos o pobres. Este artículo habla de un informe de la ONU que dice, de manera tajante, que *“la voz de la mujer tiene menos influencia que la del hombre en las decisiones que afectan a sus vidas”*. Los datos de éste último informe reflejan que los ingresos elevados no van de la mano cuando se trata de crear oportunidades para la mujer”.

Si se examinan los datos sobre mujeres legisladoras, funcionarias de alto grado o directoras de servicios, los datos son aún más desalentadores, con presencia cero en los países considerados de bajo desarrollo humano. En los países de desarrollo medio, destacan algunos como Colombia, donde el 38% de esos puestos está ocupado por mujeres; el 36% en el caso de Bolivia y Honduras, cifras superiores a las de muchos países de alto desarrollo humano, como Noruega, donde hay un 25%, Suecia 29% o España, donde el 32% de esos puestos están ocupados por mujeres.

Klaus Heinemann, prestigioso investigador, catedrático de la Universidad de Hamburgo, trazó un análisis de la evolución actual del deporte insistiendo en su dependencia cada vez mayor de otros sistemas sociales como la economía, los medios de comunicación y la política. Advirtió que con el fin de evitar posibles excesos, el catedrático advirtió que es necesario tener en cuenta dos principios éticos fundamentales. El primero es la dignidad de las personas implicadas en el deporte. Dicho de otra forma: ¿Tienen los atletas derecho a controlar su cuerpo?, ¿Es el cuerpo del atleta un objeto no respetado?

El segundo principio ético tiene que ver con el respecto por el derecho a la igualdad de oportunidades. El éxito en el deporte depende cada vez más de la tecnología. Pues bien, ¿Tiene todo el mundo las mismas oportunidades de beneficiarse de estas ventajas tecnológicas? Si se violan estos dos principios

1. Mendizábal, S., Rioja, N. y Rubio, C. (2007) Estudio: “Licenciatura en CC del Deporte y Mujer”. Conferencia Española de Decanos de Facultades e Institutos de Ciencias del Deporte.

básicos éticos del deporte –igualdad y dignidad– éste tenderá a desaparecer y a perder la importancia social que tiene actualmente. El catedrático pone en duda que los deportistas tengan capacidad ilimitada de mejora respecto a su cuerpo. Dice: ¿No será, acaso, que están convirtiendo sus cuerpos en un mero instrumento?

Habla de igualdad y dignidad dentro del mismo sexo, ¿Y entre sexos? Nadie puede poner en duda que en el transcurso de la historia, el mundo del deporte se ha visto marcado por profundas discriminaciones sociales, étnicas y religiosas. En sus inicios estaba reservado a los hombres de la burguesía acomodada y hubo una importante oposición a que se convirtiera en una práctica masiva abierta a todas las clases sociales y a las mujeres. Además, en las prácticas deportivas ha existido una discriminación étnica que se ha manifestado de forma más o menos sutil, y las interpretaciones que algunas religiones han hecho del deporte han condicionado, en mayor o menor medida, el acceso de sus fieles al mismo.

¿Cómo puede ocurrir que en pleno siglo XXI espectadoras de una competición de Gimnasia Artística Masculina sean expulsadas de la sala de competición? *“Coincidiendo con la celebración del Día Internacional de la mujer llegan noticias de un caso de flagrante discriminación sexista en una competición internacional celebrada en Irán”* Diario MARCA, 10 de marzo de 2006.

Las interpretaciones que algunas religiones han hecho del deporte han condicionado, en mayor o menor medida, el acceso de sus fieles al mismo. ¿En qué medida se dan todavía estas situaciones? ¿Qué ha de cambiar en el deporte para que deje de ser lugar de discriminación? ¿Se realizan actividades encaminadas en esta dirección? ¿Cuáles son sus límites y su alcance?

Hoy siguen existiendo discriminaciones: premios económicos que reciben las deportistas, menos atención de los medios, menor presencia y poder de decisión en la gestión, etc. Además, hay colectivos que sufren situaciones de discriminación por: inmigrante, como miembro de una minoría y como mujer, como las mujeres turcas en Alemania.

Haciendo hincapié en ser mujer, la realidad es que, además, implica más barreras y problemáticas para el acceso y la práctica del deporte:

- Cultura corporal: práctica con el cuerpo cubierto y nunca simultánea con los hombres. El cuerpo atlético no es el ideal que impera en su cultura.
- Presión social: en su propia comunidad y en la comunidad de acogida.
- Rol familiar: su cargo familiar conlleva una falta de tiempo para dedicar a estas actividades.

Lo cierto es que surgen campañas para que estas mujeres vean múltiples beneficios en la práctica del deporte: bienestar corporal, red social de apoyo, mejora de la autoestima, mayor grado de responsabilidad. Al respecto dijo Gertrud Pfiser: *“El seguimiento de las normas del Islam no prohíbe el desarrollo de la actividad física. Pero no es algo que pueda conseguirse con un esfuerzo unilateral de acogida: las mujeres musulmanas deben poner también una voluntad clara por su parte”*. Como dato histórico decir que la primera mujer árabe que ganó una medalla olímpica, concretamente el oro en 400 metros vallas en Los Ángeles 1984 fue Nawal El Moutawakel. En un relato de su historia dice que cada valla representa los obstáculos que hallamos en la vida real. La ex atleta marroquí comentó que: *“El deporte nos da personalidad, carácter y nos ayuda a no contentarnos con la mediocridad”*. *“Repetiendo movimientos y gestos, los deportistas buscan sus límites”* por lo que considera el deporte como un estímulo extraordinario.

Es esencial que el deportista sea consciente del papel catalizador del deporte dentro de la sociedad. En este sentido son importantes las acciones emprendidas por deportistas de alto nivel en el momento de abandonar la competición. *“Es esencial actuar, ser útil, demostrar a los jóvenes que el éxito se consigue poco a poco y que antes hay que ser muy metódico”*. Hay ejemplos preciosos de varios atletas que se han implicado de forma muy activa en acciones a favor de los menos favorecidos, como el periguista ruso Sergei Bubka, actual presidente de la Comisión de atletas del COI, la mediodondista de Mozambique Maria Mutola, que ha creado una fundación para promover valores sociales, o la maratoniana Tegla Laroupe, que desarrolló una fundación con proyectos de desarrollo local. O la misma

Nawal El Moutawakel que creó la Asociación Marroquí del Deporte y el Desarrollo y que organiza cada año una carrera para mujeres. En el 2005 ya contó con más de 20.000 participantes. Proyectos como el liderado por Giovanni Di Cola enfocado hacia la promoción del deporte entre las mujeres de Mozambique respaldado económicamente por el COI junto con el CON de Mozambique. Con este proyecto se consiguió que el deporte fuera un instrumento de captación de jóvenes, creándose un ambiente más abierto hacia la inserción.

El grupo de trabajo de investigación “*Mujeres en forma contra la exclusión*”<sup>2</sup> hizo un estudio de casos muy interesantes donde se analizó en profundidad las áreas de problemas de exclusión de las mujeres.

- Caso 1: Montfermeil en femenino: con las botas puestas en los barrios desfavorecidos. París.
- Caso 2: De la chilaba al chándal: práctica física para mujeres magrebíes. Barcelona.
- Caso 3: Una carrera contra la delincuencia. Manchester.
- Caso 4: El racismo fuera de juego: mundiales antirracistas. Italia.
- Caso 5: Liga para integrarte: mujeres ecuatorianas en el cauce del Turia. Valencia.

En definitiva, las mujeres lo tenían todo en contra, el propio mundo deportivo, pero también el pensamiento cultural y científico, el pensamiento religioso e incluso el estético. Y, como señala Julián Marías, durante mucho tiempo:

“... los hombres podían hacer cualquier cosa que no estuviera prohibida, pero la mujer no podía hacer más que lo que expresamente le estaba autorizado” (1980).

Para terminar este primer apartado. “Género” significa algo más que “mujeres” y no basta con buscar la igualdad numérica de sexos en las organizaciones, sino que las mujeres deben tener verdadera igualdad numérica de sexos en las organizaciones, que las mujeres deben tener verdadera igualdad de oportunidades, en lugar de integrarse, sin más, en estructuras masculinas. La discriminación positiva y otras medidas similares, es cierto, que ayudan a que entren más mujeres, pero no elimina el problema de raíz. Deben entrar por su valía y no por porcentaje. Las cifras y la cultura de inclusión deben ir unidas. De nada sirve que entre un porcentaje de mujeres si están obligadas a jugar con las reglas del otro sexo.

Todavía persisten estereotipos sociales que debemos erradicar. La situación de las mujeres respecto a las igualdades sociales presenta hoy rasgos contradictorios. Por un lado, el marco legal ha incorporado progresivamente la igualdad entre los sexos y se han logrado avances relevantes en una amplia gama de indicadores sociales en el campo de la educación o la participación política. Por otro, un buen número de situaciones de desigualdad persisten, se reproducen e incluso surgen otras nuevas que contrastan con los avances conquistados.

**La integración** debe ser en condiciones de **equidad**. Hoy todavía:

- El deporte se sigue identificando con la virilidad. Es una difusión de valores masculinos.
- Permanecen las prácticas sexuadas. Existen espacios deportivos vetados al acceso de la mujer. Coinciden con esferas de identidad y de afirmación masculina.
- Hay disminución de tasas de participación en la adolescencia. Aún hoy es la etapa donde se refuerzan los roles femeninos y se redobla la presión hacia una feminidad separada de la práctica deportiva.
- Predominio del deporte entendido básicamente como preocupación estética femenina. En el acceso de las mujeres al deporte se ha sobredimensionado su aspecto del cuidado del físico, como modo de estar en forma y mantener la silueta.
- Desigualdades en el uso del tiempo de ocio. Las mujeres lo dirigen a las necesidades familiares lo que dificulta establecer una rutina que necesita previsión.
- Etc.

2. Santos, A., Balibrea, K., Castro, R., López, A., Arango, V. (2004) *Mujeres en contra de la exclusión*. UPV.

## 2. CARACTERÍSTICAS ANATOMO-BIOLÓGICO-FISIOLÓGICAS. PATOLOGÍA ESPECÍFICA

Sin duda este es un tema muy extenso e importante y que debe acometerse con profundidad, conocimiento y rigor, por lo que no es nuestra intención hacer un exhaustivo análisis de los aspectos anatómicos, fisiológicos y biológicos que diferencian al hombre de la mujer y que, no hay duda, influyen en los resultados deportivos. Sin embargo, es obligado hacer un repaso de todos estos aspectos que, si bien inicialmente ya son diferentes entre hombres y mujeres, algunos de ellos se acortan tras los entrenamientos.

Como dice el conocido fisiólogo inglés Newsholme, profesor en la Universidad de Oxford y maratoniano, sobre la funcionalidad del organismo no hay demasiado que destacar con respecto a la influencia del sexo. De todos los aspectos que pueden estudiarse en un organismo humano son minoría los que presentan peculiaridades significativas según se trate de hombres o mujeres. Es obvio que la más importante es la que se refiere a la influencia del aparato reproductor y todo lo que lo regula. La diferencia en la secreción hormonal que aparece en los cuerpos a partir de la pubertad va a provocar las principales desigualdades.

Sin duda en los últimos años se ha avanzado mucho en la consecución de resultados por parte de la mujer en el deporte de elite. Como ejemplo valdría decir que hay nadadoras capaces de nadar más rápido que el mítico campeón olímpico de 1972 Mark Spitz. Muchas son las causas de esta evolución, entre ellas, que el proceso selectivo que se produce hasta llegar a la élite se realiza sobre una mayor población y ésta es más sana. Cada vez hay más mujeres que acceden al deporte y más mujeres que llegan al alto rendimiento por poseer unas cualidades excepcionales. Según Meléndez (1990) también influye el aumento de la talla corporal.

No debemos olvidar que otra de las razones es la mejora de los sistemas de entrenamiento, el aumento de medios materiales y un mayor conocimiento y preparación de los especialistas que conforman el grupo deportivo.

Sin duda Barcelona 92 con su plan ADO, fue el punto de arranque para el deporte de elite en la mujer. Más medios, más resultados. Los cambios en las técnicas y reglas en diversos deportes, así como más y mejores soportes tecnológicos, conocimientos científicos y valoración de los resultados, son razones que avalan esta progresión, sin olvidar que una mayor atención a los aspectos psicológicos juegan también un papel importante a la hora de obtener mejores resultados.

### A. DIFERENCIAS MORFOLÓGICAS

- Talla inferior.
- Cintura pelviana más ancha.
- Caja torácica más pequeña.
- Más y distinta distribución de la grasa corporal.

Haciendo una comparación del rendimiento en porcentaje dividiendo el récord femenino por el correspondiente masculino encontramos que las marcas de los hombres son consistentemente mejores que las de las mujeres. La marca más cercana es la de natación, a un 93,6% en los 800 metros. En el caso del atletismo, la marca más corta es 92,3% en la carrera de 100 metros. En natación las marcas van acercándose más según se aumenta la distancia. Las mayores diferencias se dan en los saltos, en longitud y en altura.

En contra de la opinión a veces esbozada de que las mujeres están mejor dotadas para las pruebas de resistencia aeróbica, las marcas más aproximadas no se dan en las carreras de maratón. De hecho las

marcas se aproximan más en las carreras de velocidad. También es interesante resaltar que las mayores diferencias se dan en pruebas en las que es necesaria la ejecución a expensas de desarrollar gran potencia, es decir, producir el impulso en una fracción mínima de tiempo. Estas son pruebas que no se consideran limitadas por componentes metabólicos, sino más bien dependientes de factores neuromusculares.

Revisando la literatura respecto a la **talla y el peso**, de forma sistemática se encuentra que la talla de la mujer promedio es menor que la del hombre (entre 7 y 10 cm. más bajas) siendo el peso también menor (entre 11 y 14 kg. menos). Estas diferencias se encuentran también al comparar a los atletas de diferentes disciplinas deportivas. Las mujeres más altas, es decir, las participantes en pruebas de lanzamiento, por ejemplo, superan sólo ligeramente la talla promedio de los no atletas masculinos.

En la tabla del National Center for Health Statistics (NCHS) puede observarse una clasificación de atletas masculinos y femeninos por deportes en relación a la talla de los participantes en diferentes especialidades deportivas:

- En el *primer grupo*, en el que las tallas están por encima del percentil 75, son participantes en remo, baloncesto, voleibol y atletismo en campo. Descartando el baloncesto y el voleibol, en los que es evidente la importancia de la altura, se trata de pruebas en las que es importante la fuerza, como es el caso de los lanzamientos. Puede apreciarse cómo en estas pruebas los participantes masculinos son también más altos.
- En el *segundo grupo*, que comprende alturas entre el percentil 50 y el 75, están deportes como el ciclismo, natación (carreras cortas y largas) y esquí.
- En el *tercer grupo* están todas las deportistas de tallas claramente inferiores al percentil 50. Las gimnastas de artística y las culturistas están por debajo. Esta tendencia es muy similar en los hombres, a excepción de los culturistas y ciclistas. La tendencia respecto al peso también es muy similar.

Por tanto, se podría afirmar que el incremento secular y la participación mucho más amplia de las mujeres en actividades deportivas son factores a tener en cuenta, sin duda, al mirar la evolución de las marcas. De acuerdo a la teoría dimensional, podrían explicarse así parte de las mejoras experimentadas en las pruebas que requieran fuerza ya que puede esperarse que las mujeres salten más alto, sean más fuertes y realicen más trabajo.

También es común encontrar la afirmación de que la forma en que ambos sexos responden al ejercicio físico y al entrenamiento, es similar, y que los mecanismos fisiológicos son básicamente los mismos. Las diferencias parecen establecerse más bien de manera cuantitativa, es decir, las posibles diferencia no radican en los mecanismos celulares propiamente dichos, sino más bien en la magnitud de la respuesta de éstos. Esta afirmación puede ser mal interpretada, por ejemplo, respecto a los datos referentes al consumo máximo de oxígeno que es un parámetro importante en las pruebas aeróbicas y el mejor índice de que se dispone para valorar la potencia aeróbica. Al comparar sujetos de ambos sexos, suele encontrarse diferencias de aproximadamente un 15-25%. Estas diferencias son, sin embargo, mínimas antes de la pubertad, y más tarde se suavizan al expresarlas por kilogramo de peso y, aún más, si se expresan en relación a la masa magra, en cuyo caso las diferencias son mínimas. Son incluso menores si se refieren a la masa corporal activa. No obstante, a pesar de lo dicho, no cambia el hecho de que en situaciones en que los deportistas tengan que desplazarse moviendo su cuerpo, no están en igualdad de condiciones debido a sus diferencias en la composición corporal.

Durante la infancia y hasta los 11-12 años, la respuesta al esfuerzo valorada a través del consumo máximo de oxígeno y umbral anaeróbico, en niños no presenta diferencias estadísticamente significativas, no siendo así a partir de estas edades en adelante donde las diferencias entre sexos coincidiendo, con la pubertad, se agrandan.

En las niñas se manifiestan:

- Maduración de los órganos genitales: aparición de la menarquía, cierre de las epífisis distales y aumento del tamaño uterino.

- Modificaciones psicológicas (carácter): cambios en el carácter provocando inestabilidad emocional. Hay reconocimiento del esquema corporal.

El desarrollo de la mujer ya muestra en la pubertad diferencias que se agrandan hasta terminar el proceso de crecimiento. Algunas de estas diferencias que modifican el rendimiento corporal son las siguientes. Como media, la mujer suele mostrar mayor cantidad de **grasa corporal** que el hombre, entre un 4,5 y 7,0, pero también se estima que la masa magra (o masa libre de grasa) es de 18 a 20 kgs menor. Los valores de referencia de los jóvenes inactivos son 24 y 15% para las mujeres y los hombres respectivamente.

Concretando por deportes. Si bien no se debe generalizar se pueden indicar algunas tendencias o patrones generales. Las diferencias entre hombres y mujeres de un mismo deporte se acercan bastante a la diferencia mostrada por los sujetos de referencia que fue de un 9% (24 y 15%). De esta tendencia generalizada, se distinguen ciertas diferencias sexuales en relación a ciertos deportes. Por ejemplo, estas diferencias son menos acusadas entre los culturistas (+ 4,4%) y los ciclistas (+ 6,6%) y mayores en el caso del baloncesto (+ 11,6%) y de la natación (+ 12,5%).

En el caso de los varones la masa magra es claramente mayor, lo que hace que también sean mayores las razones peso magro/peso graso.

En los deportes en los que el coste energético aumenta con el peso total del sujeto, sea este debido a masa magra o grasa, se observa la tendencia en ambos sexos a tener menos peso magro y grasa total, pero la razón magro/grasa es claramente más alta en los varones. Sin embargo, si al correr, el exceso de grasa puede considerarse como un factor limitante, ya que supone un peso que hay que transportar, en el caso de la natación, las diferencias parecen favorecer a las mujeres que experimentan una mejor flotabilidad y, de hecho, son más eficientes gastando un 20% menos energía para cierta distancia nada y por unidad de peso corporal.

Composición corporal de deportistas de ambos sexos

Deporte	Grasa %	Grasa kg.	Magro kg.	Magro grasa
Baloncesto	21,2	13,3	49,3	3,7
- Mujer	9,6	8,7	81,8	9,4
- Hombre diferencia	+ 11,6 la mujer	+ 4,6	- 32,5	
Ciclismo	15,3	9,4	51,9	5,5
- Mujer	9,0	6,2	62,4	10,1
- Hombre diferencia	+ 6,3 la mujer	+ 3,2	- 10,5	
Natación	19,3	11,6	47,8	4,2
- Mujer	6,8	5,4	73,6	13,7
- Hombre diferencia	+ 12,5 la mujer	+ 6,2	- 25,8	
Referencia	24	13,6	43,1	3,2
- Mujer	15	10,5	59,3	5,7
- Hombre diferencia	+ 9,0 la mujer	+ 3,1	- 16,2	

Modificada de Sady et al. (1984)

Entonces, si la grasa corporal no se considera un lastre en la natación, y debido a la mayor flotabilidad, puede resultar incluso beneficioso haciendo que el coste energético de la mujer para desplazarse sea menor, habrá que preguntarse por qué estas diferencias. Sin duda hay otros factores limitantes como, por ejemplo, la menor potencia aeróbica observada en términos absolutos, debido a una menor disponibilidad de hemoglobina, al menor volumen sanguíneo y al menor volumen del corazón. En definitiva, las ventajas señaladas, no son suficientes para compensar la menor potencia aeróbica absoluta resultando, en parte, de un menor tamaño corporal. Estas diferencias son más acusadas en las carreras donde la flotabilidad no es un factor importante sino la potencia muscular. Considerar el peso de los sujetos, la masa muscular, o la masa magra es también interesante a la hora de tratar de comprender ciertas diferencias en el rendimiento.

Además de las diferencias en la cantidad, ya comentadas, también hay diferencias en la **distribución de la grasa corporal**. Resulta curioso observar cómo se realiza el depósito de la grasa corporal, es decir, de los panículos adiposos, en ambos sexos ya que pueden apreciarse características diferenciales en su distribución. En relación con los depósitos de grasa existen, al menos, dos aspectos distintos que deberían tenerse en cuenta:

- La cantidad de grasa que se ve influenciada por el sexo y el tipo de actividad desarrollada, y
- La forma en que esa grasa se distribuye y que se ve influenciada principalmente por el sexo y ligeramente por el deporte practicado.

Carter, basándose en los datos del MOGAP (Montreal OLYmpic Games Antropometric Project) encontró el siguiente “ranking” en la distribución de los panículos adiposos medidos.

- Mujeres:
  - muslo (el mayor)
  - triceps = pantorrilla = umbilical
  - subescapular
  - suprailiaco (el menor)
- Varones:
  - muslo (el mayor)
  - umbilical = subescapular
  - tríceps
  - pantorrilla = suprailiaco (el menor)

Este orden en los hombres tuvo menos consistencia que en las mujeres. Por ejemplo, el umbilical fue mayor que el muslo en esgrima, hockey, halterofilia y que en el grupo de estudiantes de referencia. Las mujeres típicamente mostraron una distribución de la grasa mucho mayor en los miembros, pero sólo ligeramente en el tronco. Pueden encontrarse diferencias en deportistas con porcentajes de grasa muy bajos como, por ejemplo, en gimnastas, corredores de fondo y sprinters, que tienen valores similares en los panículos adiposos del tronco. Como consecuencia de lo dicho parece que la distribución de la grasa corporal podría contribuir a ser también causa de las diferencias en el rendimiento.

También relacionado con las grasas y, en este caso, con su **transporte en sangre**, otra diferencia ligada al sexo, es que las mujeres tienen hasta la menopausia, mayor porcentaje que los hombres de lipoproteínas de alta densidad (HDL) que son las encargadas del llamado transporte centrípeto (hacia el hígado) de colesterol, frente a las de baja intensidad (LDL) que transportan colesterol a los tejidos periféricos (centrífugo). Se considera que cuanto mayor sea la relación HDL/LDL existe menor riesgo de depósitos no deseados de colesterol y otros lípidos en las paredes de las arterias (arterioesclerosis) y que, por tanto, la circulación sanguínea será fluida y sin problemas.

## *B. DIFERENCIAS FISIOLÓGICAS*

Deberíamos empezar por decir que son las hormonas sexuales las que condicionarán de forma más definitiva que la propia dotación cromosómica, las diferencias en las capacidades físicas y deberían ser tenidas en cuenta a la hora de definir el “carnet” de mujer que faculta para participar en sus competiciones, casi más que otros considerandos. Atletas con cromosomas XX pero con tratamientos artificiales hormonales masculinizantes, se acercarán cada vez más en sus facultades físicas a los hombres y, por tanto, deberían ser excluidas de competiciones para mujeres, por tener clara ventaja sobre el resto.

La principal diferencia es la **mayor fuerza física**, por término medio, de los hombres. Ello no excluye que algunas mujeres puedan superar a los hombres en muchas especialidades deportivas, pero sí implica que hay un cierto desequilibrio desfavorable para las mujeres a la hora de competir juntos.

Las diferencias que hay desde el punto de vista fisiológico son:

1ª A nivel muscular las mujeres tienen:

- menor masa muscular:  
33% tejido muscular en mujeres  
40% tejido muscular en hombres
- menor contractibilidad
- menor tono adiposo
- más tejido adiposo y distinta distribución:  
17% en mujeres  
10% en hombres

2ª A nivel pulmonar:

- menor capacidad vital
- frecuencia respiratoria superior
- consumo máximo de oxígeno inferior

3ª A nivel cardíaco:

- frecuencia cardíaca en reposo más alta
- menor volumen sanguíneo circulante
- menor hemoglobina, menor capacidad de transporte de oxígeno

4ª A nivel de articulaciones:

- hiperlaxitud ligamentosa
- articulaciones más débiles

5ª A nivel sistema nervioso:

- reacciones más rápidas de los centros motores y neurovegetativos

Estas son las diferencias más significativas entre hombres y mujeres si bien, como ya se ha comentado, algunas distancias se pueden acortar a través del entrenamiento.

- Disminución de la frecuencia cardíaca.
- Disminución de la frecuencia respiratoria.
- Aumento de la capacidad vital.
- Aumento del consumo máximo de oxígeno.
- Aumento del gasto cardíaco-volumen sistólico.

Muchas de las diferencias citadas tienen un marcado factor limitante, sin embargo, otras pueden valorarse como positivas en función del deporte practicado. Hablamos, por ejemplo, de la gimnasia para el factor de hiperlaxitud ligamentosa. Estas diferencias han sido asumidas simplemente por las normas de comportamiento a lo largo del tiempo pero lo que hay que saber es que pueden ser reconducidas con un correcto entrenamiento y preparación.

### **1ª A nivel muscular**

Las hormonas androgénicas como la testosterona son las responsables de la adquisición de una mayor masa muscular esquelética por los hombres, mientras los estrógenos y la progesterona, junto con unos niveles aproximadamente veinte veces inferiores de testosterona, son los que determinan en la mujer una mejor capacidad para desarrollar su fuerza muscular. Asimismo le inducen a acumular casi el doble de porcentaje de grasa corporal y a hacerlo con una distinta distribución en el cuerpo, como ya hemos comentado con anterioridad (mayor cantidad en glúteos y caderas) tendente a favorecer su posible función reproductora.

El desarrollo muscular, la fuerza, la potencia física, la cantidad de tejido muscular esquelético en el conjunto del organismo vendrá regulado, en parte, por los niveles de testosterona, hormona androgénica por excelencia, circulante en sangre.



Se calcula que, por término medio, la relación en masa magra corporal, es decir, el peso del cuerpo menos la grasa, es de 1.4 a 1 entre hombres y mujeres. Ello es debido a que las mujeres tienen menor proporción de músculo esquelético sobre el total del organismo, alrededor de 23-25% frente a aproximadamente 40% de los hombres y que, además, tienen mayor porcentaje de grasa corporal:

- Mujeres sedentarias entre 22-25% más de grasa
- Mujeres deportistas hasta un 12-15% más
- Atletas baja al 6-8%
  
- Valores estandar del 15-18%
- Valores mínimos descritos del 6%
- Mínimos del 3-4% para los hombres

## 2ª A nivel pulmonar

Las mujeres tienen un menor contenido de hemoglobina en sangre e inferior capacidad pulmonar, lo que se traduce en una capacidad máxima de consumo de oxígeno por los músculos que suele ser el 80-85% de la de los hombres de su misma talla, peso, edad y raza, y de la que se derivará una menor capacidad aeróbica para los esfuerzos de larga duración.

Estos rasgos son muy notables y marcan grandes diferencias en las facultades para el ejercicio de ambos sexos, pero que no impiden a las mujeres poder realizar cualquier tipo de deporte, por muy exigente que sea su nivel físico, técnico o agonístico.

## 3ª A nivel cardíaco

Otro aspecto diferenciador está relacionado con el sistema respiratorio. Por término medio, el volumen pulmonar suele ser un 10% menor en mujeres que en hombres de igual edad y tamaño. Si a ello unimos que la concentración de hemoglobina en sangre también es menor en la mujer (14 +/- 2 g. por dl frente a 16 +/- 2 g. por dl) que en el hombre, se produce como consecuencia una menor capacidad de consumo máximo de oxígeno (VO<sub>2</sub> máx) a partir de la pubertad.

Antes de los 12 años, las diferencias entre niños y niñas no son significativas, pero tras la distinta secreción hormonal y al alcanzar el máximo desarrollo corporal (18-20 años) la relación de VO<sub>2</sub> máximo con respecto al peso corporal total (ml de O<sub>2</sub> consumido/minuto/kg de peso) suele ser un 15-20% menor en mujeres que en hombres. Sin embargo, si se relaciona con el peso magro (músculo esquelético) la diferencia se acorta e, incluso, puede igualarse. Pero de nuevo, al considerar su menor hematocrito, la balanza se desnivela en contra de la mujer.

## 4ª A nivel de articulaciones

No todas las diferencias fisiológicas entre ambos sexos favorecen al hombre. Las mujeres tienden a ser mucho más flexibles debido a sus superiores inserciones en el esqueleto y ligamentos. Ello las hace más aptas para determinados deportes que exigen gran elasticidad y son menos proclives a ciertas lesiones como tendinitis o tirones musculares.

## 5ª A nivel sistema nervioso

Otro de los aspectos diferenciales interesantes, puede deberse a diferencias en el **control motor neuromuscular** que vendrían mediadas por el sexo, lo que afectaría a la producción de fuerza muscular, velocidad de movimientos y a las relaciones aceptadas entre los tipos de fibras musculares y el rendimiento.

Karlsoon y Jacobs en un estudio sobre 22 mujeres y 38 hombres realizaron una batería de pruebas y biopsias musculares para determinar la composición y las **actividades enzimáticas** musculares. Además de la diferencia para obtener el 70% de la fuerza isométrica máxima con las piernas, la composi-

ción muscular mostró un % de **fibras rápidas FT** mayor en las mujeres, 51% frente al 44% de los varones. En el caso de los varones estas fibras se asocian con la producción de fuerza, velocidad y potencia, sin embargo, esta asociación no se dio en el caso de las mujeres. Las actividades enzimáticas relacionadas con la contractibilidad y la glucogenólisis, otro de los aspectos de estas fibras, fueron menores que las de los varones.

Los **efectos de la menstruación** sobre el rendimiento deportivo. Parece que hay mayor producción de lactato durante la **fase folicular** produciéndose una disminución proporcional de la concentración de bicarbonato en el plasma sanguíneo.

También pueden observarse niveles más altos de adrenalina, lo que coincide con niveles más altos de glucosa en sangre. Sin embargo el consumo máximo de oxígeno y la frecuencia cardiaca durante los primeros estadios de los ejercicios realizados parecen indicar que la capacidad aeróbica no se modifica durante las distintas fases del ciclo menstrual. Curiosamente, y es en este orden de ideas, se ha publicado que no se encontraron diferencias significativas en la valoración del umbral anaeróbico realizado en diferentes fases del ciclo menstrual. Parece que pueden señalarse diferencias en el comportamiento de los umbrales anaeróbicos determinados por métodos ventilatorios, o en las modificaciones de la eficiencia del trabajo muscular.

### **Termorregulación**

No queremos dejar sin hacer mención a otra diferencia relevante entre hombres y mujeres. Es la relacionada con la termorregulación.

Esta función está regulada por el hipotálamo. La producción de calor como consecuencia del ejercicio se elimina principalmente por el sudor, tras varias etapas previas de conductancia y transferencia del calor, desde los músculos al interior del cuerpo vía sangre y tras “encender” el mecanismo de la sudoración controlada por los sensores de la temperatura “crítica” para cada persona, de ésta a la epidermis para evaporar el agua y calor (sudor). Parece ser que las mujeres tienen, en general, unas glándulas sudoríparas menos desarrolladas que los hombres, así como menor conductancia tisular en frío y una mayor conductancia en calor ambiente. Ello indicaría una mayor variación en las reacciones periféricas (piel) frente al estrés climático, pero en la práctica parece que no influye mucho a la hora de hacer ejercicio.

## *C. EFECTOS DE LA MENSTRUACIÓN SOBRE EL RENDIMIENTO DEPORTIVO*

Ya son numerosas las revisiones realizadas sobre este tema, si bien no todas cumplen con el suficiente rigor científico como para ser tenidas en cuenta.

Parece que hay coincidencia en que fisiológicamente la **menstruación** “per se” no tiene por qué crear problemas en condiciones normales, tan sólo un inconveniente temporal. Sin embargo, de lo que no hay duda es que el ciclo menstrual somete al organismo femenino a unos cambios hormonales cíclicos constantes con claras repercusiones en el metabolismo hidrosálico e, incluso, a veces con afectación psicológica.

Se ha descrito también que podría afectar a la fuerza abdominal, a los tiempos de reacción (reflejos), a la resistencia orgánica, a la sudoración, a los niveles de hemoglobina en sangre, al ritmo cardiaco y al respiratorio e, incluso, a la presión sanguínea. Esto podría alertar, sin embargo, hay estudios que no encuentran diferencias significativas en la consecución de marcas en atletas que compiten en estos días de menstruación. Sólo en casos aislados les había perjudicado. Si a esto le unimos que muchas deportistas en periodos de competición se les retira la regla (**amenorrea secundaria**), la incidencia es menor.

Por otro lado, está bien definido el síndrome de **“tensión premenstrual”**, como cuadro que puede aparecer a partir de la 2ª fase del ciclo, con manifestaciones tanto físicas como emocionales y, como consecuencia, de las variaciones hormonales fisiológicas que ocurren en el organismo femenino. Las

molestias de intensidad variable durante los 7-10 días anteriores a la menstruación, lo sufren la gran mayoría de mujeres en edad fértil, aunque sólo entre un 5 y un 20% llegan a tener los dolores y malestar típicos de un síndrome. Se ha comprobado que un exceso de yodo en la dieta provocado, por ejemplo, por tomar sal iodada con las comidas, o por hipertiroidismo, agravan las molestias premenstruales.

En cuanto a la **dismenorrea**, es decir, un incremento en los dolores menstruales, con alargamiento del período y calambres en el músculo liso uterino es un trastorno soportado por un 8-10% de mujeres jóvenes y que también afecta, por tanto, a las deportistas.

Es importante saber si las disfunciones menstruales son debidas realmente al ejercicio intenso y factores asociados o a otras causas de origen patológico como hiperprolactinemia, hipotiroidismo, fallo prematuro ovárico, etc.

En este sentido, los entrenadores y preparadores físicos deben tener en cuenta todos estos procesos patológicos, que más adelante abordamos con más detalle, para conseguir una mayor optimización en el proceso de entrenamiento dentro de la constante búsqueda de la excelencia deportiva.

## D. PATOLOGÍA ESPECÍFICA

Fundamentalmente son varias las patologías que sufre la mujer dedicada al alto rendimiento deportivo.

Por un lado la llamada **TRIADA** de la mujer deportista:

- **Disfunciones** (irregularidades) **menstruales**:
  - Amenorrea primaria (primera regla cumplidos los 16 años)
  - Amenorrea secundaria (ausencia de regla durante 5 o 6 meses seguidos).
  - Oligomenorrea (retraso o escasez de la misma)
- **Desordenes alimentarios**
- **Osteoporosis**

Y, por otro lado, la **Anemia**.

### Disfunciones menstruales

Se sabe que hay un alto porcentaje de deportistas que sufren estas disfunciones menstruales y con muy distinta incidencia<sup>3</sup>.

Muchos son los autores que han investigado en este sentido (Cohen y Kim, 1982; Calabrese y Kirkendal, 1983; Capranica, 1989; Malina y Rarick, 1973; Malina et al., 1978, 1979, 1982; Malina, 1978, 1980b, 1983, 1989, 1994b; Allemann y Howwald, 1989; Warren, 1992; Reis et al., 1995; Fogelhom y Ottenheim, 1996; Shangold, 1998), su influencia en el crecimiento, así como su repercusión en el índice de densidad ósea (BMD) por la posible presencia de osteoporosis en su vida adulta (White y Hergenroeder, 1990).

Se sabe que entre el **2-5%** de la **población normal** (Nattiv y Mandelbaum, 1993) y el **6-79%** (López y Lucía, 1999) de las **deportistas de élite** sufren retrasos en la edad de menarquía e irregularidades menstruales a lo largo de su vida deportiva (Markär, 1981; Brisson, 1982; Bonen y Keizer, 1984; Stumpf, 1986; Lloyd y Triantafyllou, 1986; Zimmerman, 1987; Metheny y Smith, 1989; Shangold et al., 1990; Loucks, 1990; Izzo y Labriola, 1991; Yeager et al., 1993; Constantini, 1994; Bercades, 1999).

3. Mendizábal, S. (2001) "*Fundamentos de la Gimnasia Rítmica. Mitos y realidades*". Cap. 8, págs. 149-166. Gymnos y COE. Libro resultado de la Tesis doctoral: "*Patología en gimnastas de Rítmica de Alto Rendimiento retiradas*". Autora: Susana Mendizábal Albizu. Director de tesis: Dr. Jesús Javier Rojo González.

Concretamente, según estiman distintos estudios, sufren irregularidades menstruales el 10-12% de las nadadoras y ciclistas, el 26% de las atletas o el 44% de las bailarinas (Feicht y Johnson, 1978; Faulks, 1995).

No obstante, como dice Baker (1981) la relevancia de estos porcentajes depende de la población estudiada, de la intensidad del ejercicio, de la definición de oligomenorrea, del tipo de investigación, del cuestionario utilizado, de si se trata de estudios retrospectivos o prospectivos, de si se establece estudio hormonal y del método de muestreo aplicado.

En este sentido Capranica (1989) y Golomb et al. (1998) presentan en sus artículos una revisión crítica de los trabajos publicados concernientes a la edad menárquica y a la incidencia de oligomenorrea y de amenorrea en las jóvenes atletas. En dichos artículos cuestionan los diferentes significados dados en la literatura a estos hechos, además de la metodología utilizada en dichos estudios, así como las conclusiones a las que llegan los distintos autores analizados.

Frisch y McArthur (1974) demuestran que la edad media de inicio de la menarquía se retrasa **5 meses** por cada **año previo** de entrenamiento intenso realizado antes de la primera menstruación, mientras que Rogol (1994) lo estima en 4 meses. Sin embargo, López y Lucía (1999) dicen que no se conocen todavía con exactitud los mecanismos responsables de la afectación de la menarquía por la realización del ejercicio físico intenso en edad temprana y, al igual que Malina (1980a, 1980b, 1983), apuntan que los factores genéticos pueden desempeñar un factor importante en el retraso de la 1ª regla en las deportistas, aunque otros factores como la raza, el nivel socioeconómico, el ambiente, la nutrición, el clima y la incidencia de enfermedades deben tenerse en cuenta.

Parece ser que la Gimnasia es uno de los deportes con mayor presencia de irregularidades menstruales, sobre todo, cuando se aumenta la frecuencia y la intensidad de los entrenamientos en las épocas de concentración como en el verano, en Semana Santa y en Navidad. Varios estudios indican que la Gimnasia Rítmica es uno de los deportes con más amenorrea primaria, amenorrea secundaria y oligomenorrea, por practicarse durante la pubertad (Caldarone et al., 1986; Giampietro et al., 1991; Claessens et al., 1992; Kirchner et al., 1996). Asimismo, distintos autores indican que las gimnastas de élite tienen serias disfunciones en la menstruación (Peltenburg y Erich, 1984; Lapieza et al., 1993a; Corbella y Barbany, 1991, 1994; Malina, 1983, 1994b; Nattiv y Mandelbaum, 1993; Jiao et al., 1997). Pero, también es cierto, que en la mayoría de los casos, tras la descarga de entrenamiento o en las vacaciones aparece la menarquía.

Los factores que se han asociado a estos cuadros (Shangold et al., 1990; Loucks, 1990; Nattiv y Mandelbaum, 1993; Rogol, 1994) se resumen en:

- Número o intensidad de las sesiones de entrenamiento.
- Estrés emocional asociado a la competición.
- Pérdidas importantes de peso.
- Porcentaje graso corporal en el límite deseado.
- Historia previa de irregularidades menstruales.

También, Frisch y Revelle (1971) y Frisch y McArthur (1974) relacionan la aparición de la menarquía con la necesidad de un porcentaje de grasa crítico (17%).

Por otra parte, Stager y Hatler (1988) y Theintz et al. (1989, 1993) dicen que es muy difícil separar la influencia que pueda tener la actividad física sobre la aparición de la menarquía del factor genético individual. En este sentido, Schweiger et al. (1988) destacan la influencia del estrés, considerando el entrenamiento intenso como causa importante del retraso en la llegada de la menarquía (Brisson y Dulac, 1982; Lindberg et al., 1984), sin embargo, Kemper y Verschuur (1985) exponen que son diversos factores los que influyen, entre otros, la actividad física, la composición corporal y, la maduración sexual y esquelética.

La existencia de oligomenorrea en la mujer deportista no va a suponer, en principio, ningún obstáculo para la realización de la actividad física deseada, incluyendo la alta competición. Sin embargo, es necesario tener en cuenta una serie de secuelas o efectos secundarios derivados de esta disfunción endocrina que obligan su estudio y valoración para evitar su presencia en el tiempo (Prior et al., 1992; Bonen, 1994; Basse et al., 1996).

En las niñas cuya menarquía no ha aparecido, se retrasa el cierre de los cartílagos permitiendo un mayor crecimiento (Haywood, 1980; Sancho et al., 1987; Mendizábal y Rojo, 2000), sin embargo, al igual que el resto de las deportistas amenorreicas, están predispuestas a mayor número de lesiones a nivel óseo y, fundamentalmente, del área lumbar, por irregularidades en la osificación del hueso y posible disminución del contenido mineral óseo (Nattiv y Mandelbaum, 1993).

Si, además, tenemos en cuenta que se suelen asociar a dietas restrictivas que carecen de los suficientes aportes como: calcio (Pujol, 1988; Myburgh et al., 1988; Pujol y Pujol, 1988; Nattiv y Mandelbaum, 1993), hierro, vitaminas, otros minerales, etc., (López-Benedicto et al., 1989; Singh, 1992) las consecuencias producen un aumento de fracturas sobre todo en columna, muñeca, cadera y, cifosis tras fracturas vertebrales o dolor de columna (Naama, 1994; DiFiori, 1995).

Existen varios estudios llevados a cabo, in situ, con la autorización de la FIG durante la disputa de importantes eventos Internacionales de Gimnasia que valoran, entre otros parámetros, el crecimiento, la maduración ósea y la edad de menarquía de las gimnastas. Nos referimos a los realizados por Giampietro et al. (1991) durante la disputa del Campeonato de Europa de Gimnasia Rítmica de Florencia (1986), por Caldarone et al. (1986) durante el Campeonato de Europa Junior de Artística disputado en la ciudad de Rimini (1986), el de Claessens et al. (1991) durante el XXIV Campeonato del Mundo de Gimnasia Artística de Rotterdam (1987) y, mucho más reciente, el de Georgopoulos et al. (1999) durante el XIII Campeonato de Europa de Gimnasia Rítmica de Grecia (1997).

## Osteoporosis

Con respecto a la relación que pueda haber entre la actividad física y la densidad ósea, distintos estudios como los de Stillman y Massey (1988), Rutherford y Mayer, (1988), Lane y Bevier (1988), Wurt y Lally (1988) y, Grahn Kronhed y Möller (1998), realizados sobre población adulta afirman que el ejercicio físico regular favorece la calcificación ósea, siempre que existan unos niveles normales de estrógenos y una ingestión adecuada de calcio. No obstante, parece ser que un ejercicio de alta intensidad no va necesariamente asociado a un efecto superior (Stillman y Massey, 1988).

Por su parte, Riggs et al. (1981) y O'Brien (1989) asocian la **osteoporosis** con la edad de inicio del entrenamiento, con la duración del mismo y la participación, con la intensidad y volumen de la actividad física, con la ocupación deportiva, la dieta y el estrés y, añaden, que necesita ser más investigada y tratada. También opina O'Brien (1989) que el ejercicio moderado protege contra la osteoporosis, pero que el ejercicio excesivo puede causarla.

Yeager et al. (1993) y Vereeke (1998) hacen referencia a la ya citada triada: desórdenes alimentarios, amenorrea y osteoporosis como un síndrome serio que hay que prevenir, estimando este último autor en un 2 a 6% por año la pérdida de **densidad ósea** en las mujeres deportistas, llegando a un 25% al terminar el proceso. Comparan estos autores el BMD entre un grupo de deportistas con irregularidades menstruales y un grupo control, encontrando diferencias significativas en la columna, siendo más bajo en las deportistas.

López y Lucía (1999) y Marcus et al. (1985) estiman que las deportistas con amenorrea tienen un **20% menos de BMD** en la columna que las deportistas sin problemas menstruales y, que las ciclistas, presentan un 10% menos en las piernas que las no deportistas. En este sentido también opinan distintos autores como Drinkwater et al. (1984, 1990), Myerson et al. (1992), Myburgh et al. (1993), Naama (1994) y Rencken et al. (1996). Concretamente Myburgh et al. (1990) y Naama (1994) asocian la **osteopenia** que sufren las deportistas con la fragilidad de los huesos y como consecuencia de ello, con las fracturas de estrés y la inestabilidad y curvatura patológica de la columna como la escoliosis, además

de infertilidad y riesgo coronario, entre otras complicaciones, por lo que sugiere la toma de suplementos de calcio. En el polo opuesto se sitúan Wolman et al. (1990) que atribuyen un alto BMD en la columna de las remeras debido al alto trabajo de esta zona corporal.

Con respecto a las consecuencias que en las gimnastas pueda tener el retraso en la edad de menarquía y las irregularidades menstruales sobre la posible pérdida de densidad ósea, con la consiguiente aparición de fracturas, no están muy claras según los distintos resultados publicados (Yeager et al., 1993; López y Lucía, 1999).

Berral et al. (1995) relacionan la osteopenia, las fracturas, el estrés, los elevados niveles de amenoreea que sufren, tanto las gimnastas de Rítmica, como las de Artística y las bailarinas, con el bajo peso corporal y escasa masa grasa. También Jiao et al. (1997) detectan pérdida de densidad ósea en las gimnastas y, Drinkwater et al. (1984, 1990), Yeager (1993) y Naama (1994) sospechan que esta pérdida no es recuperable.

Sin embargo, autores como Robinson et al. (1993, 1995), Dyson et al. (1997) y Bass et al. (1998) estiman mayor índice de densidad ósea en diferentes partes del cuerpo de gimnastas premenárgicas entre los 7 y los 11 años y, ya retiradas, que en otras deportistas. Diferencias significativas estas que, Cassell et al. (1996) dicen no haber encontrado entre gimnastas y nadadoras.

También Nichols et al. (1994), Kirchner y Lewis (1995) y Kirchner et al. (1996) encuentran mayor BMD en la espina lumbar y en el fémur de las gimnastas retiradas y, concluyen, que el pasado gimnástico provoca un efecto residual en el hueso del adulto.

En este mismo sentido opinan un grupo de investigadores especialistas en nutrición y medicina deportiva liderado por Nickols-Richardson et al. (2000) en jóvenes gimnastas de Artística amenorréicas, que confirman las ventajas de la práctica de Gimnasia de alta competición con vistas a conseguir una mayor resistencia ósea. No obstante, en el artículo publicado por la revista *The Journal of Pediatrics* (2000) se estima que esta ganancia de densidad ósea desaparece progresivamente con los años.

Autores como Theiss del centro de preparación olímpica de Francoforte, Loher miembro del Instituto Médico Deportivo y, Wolfgang Director Deportivo de la Federación Alemana de Gimnasia, se plantean, en un artículo publicado en diciembre de 1999, una serie de preguntas y respuestas, aunque sin aportar datos concretos, de distintos aspectos que actualmente son valorados negativamente en la Gimnasia Artística demostrando, en la mayoría de los casos, que estos prejuicios resultan ser “tópicos” falsos. En este estudio valoran, entre otros aspectos, la densidad ósea de las gimnastas de Artística, las lesiones de columna, el crecimiento y su estatura final, así como las zonas corporales típicas donde las gimnastas sufren lesiones con mayor frecuencia (Theiss et al., 1999).

## **Trastornos alimentarios**

La necesidad de estar delgadas hace que muchas mujeres deportistas sufran trastornos alimentarios temporales e, incluso, que estos pasen a ser verdaderas enfermedades psiquiátricas como la anorexia y la bulimia.

No hay duda que hay especialidades deportivas que por la necesidad de mantener una figura estilizada se convierten en población de riesgo y que tienen más presencia de estos trastornos alimentarios (sin referirnos expresamente a la presencia de anorexia y bulimia). La gimnasia, el patinaje, los maratonianos, etc., son deportes donde el porcentaje se eleva.

En la alimentación, la nutrición del deportista, pocas diferencias hay entre hombres y mujeres. La dieta equilibrada es incuestionable<sup>4</sup>.

4. Mendizábal; S. (2001) “*Fundamentos de la Gimnasia Rítmica. Mitos y realidades*”. Cap. 5, págs. 122-127. Gymnos y COE. Libro resultado de la Tesis doctoral: “*Patología en gimnastas de Rítmica de Alto Rendimiento retiradas*”. Autora: Susana Mendizábal Albizu. Director de tesis: Dr. Jesús Javier Rojo González.

Concretamente la nutrición que reciben las gimnastas suele ser deficiente, detectando además la existencia de desórdenes alimentarios en la Gimnasia (Lindboe y Slettebo, 1984; Calabrese, 1985; Loosli et al., 1986; Rosen y Hough, 1988; Bernardot y Schwartz, 1989; Harris y Greco, 1990; Yates, 1991; Garfinkel y Garner, 1992; Milligan, 1993; Thomson y Sherman, 1993; Nattiv y Mandelbaum, 1993; Fogelholm et al., 1995; Kirchner y Lewis, 1995; Sundgot y Corbin, 1996; Martin, 1998).

Hsu (1990) y Kirchner et al. (1996) señalan algunos de los problemas que están asociados con los desórdenes alimentarios (Dale y Golbert, 1982; Odriozola, 1988; Craplet et al., 1991; Brownell et al., 1992) y la toma insuficiente de vitaminas y minerales (Moffatt, 1984). Martín (1988), Harris y Greco (1990) y Wilmore (1992) investigan sobre los hábitos alimentarios y las dietas que siguen las gimnastas. Tobias (1995) después de comparar los hábitos alimentarios de varios grupos de deportistas estiman que las gimnastas son una población de mayor riesgo respecto a la preocupación por el peso corporal.

Mientras que Gambará et al. (1992) excluyen a la Gimnasia del grupo de disciplinas de riesgo o también llamadas “sport anemy”, López-Benedicto et al. (1989) y, Corbella y Barbany (1994) detectan en un grupo de gimnastas zaragozanas y catalanas de alto nivel, respectivamente, una tendencia a tener cantidades de hierro por debajo de los valores mínimos establecidos de referencia y unos valores de hematocrito también bajos. En este sentido, la Comisión Médica de la Federación Italiana de Gimnasia (1991) explica en un extenso artículo la necesidad de una dieta equilibrada para la consecución del éxito deportivo.

También hay autores que han investigado respecto a la idea generalizada que muchas entrenadoras llevan a la práctica de que a “*mayor delgadez mejores resultados*” (Nattiv y Mandelbaum, 1993) como ha sido el caso de Sherman y Thompson (1996).

A este respecto, dice la directora del Instituto de Deporte y Salud de Buenos Aires y miembro de la Comisión Médica del COI, Patricia Sanguinetti, bajo el interrogante ¿Salud en el rendimiento deportivo?. Sanguinetti inició su ponencia en el Forum de Barcelona, 2004 haciendo hincapié en el considerable aumento de participación femenina en el mundo del deporte, tal como puede apreciarse en el porcentaje que representaban las mujeres en los JJOO hace 50 años (un 16% en Melbourne, 1956) y el que representan en la actualidad (38% en Atenas 2004). También apuntó que “*los riesgos que el deporte de alto nivel suponen para las mujeres son diferentes a los del hombre, lo que exige realizar estudios específicos*”, labor encomendada al Grupo de Trabajo Mujer y Deporte, dentro de la Comisión Médica del COI. En concreto se refirió a la “*triada del deporte femenino*”.

Dividió los principales factores de riesgo para el deporte femenino en cuatro grandes grupos:

- socioculturales,
- familiares,
- individuales, y deportivos (en relación con el bajo peso que a menudo se les exige en determinadas disciplinas).

Explicó que, a veces, la condición de atleta es utilizada por algunas deportistas para justificar dietas mal equilibradas, ayudándose del desconocimiento que el entorno tiene respecto a la alimentación de un deportista de alto nivel. “¡Atención!” advirtió: “*Si esa atleta anoréxica tiene éxito, otras atletas la imitarán*”.

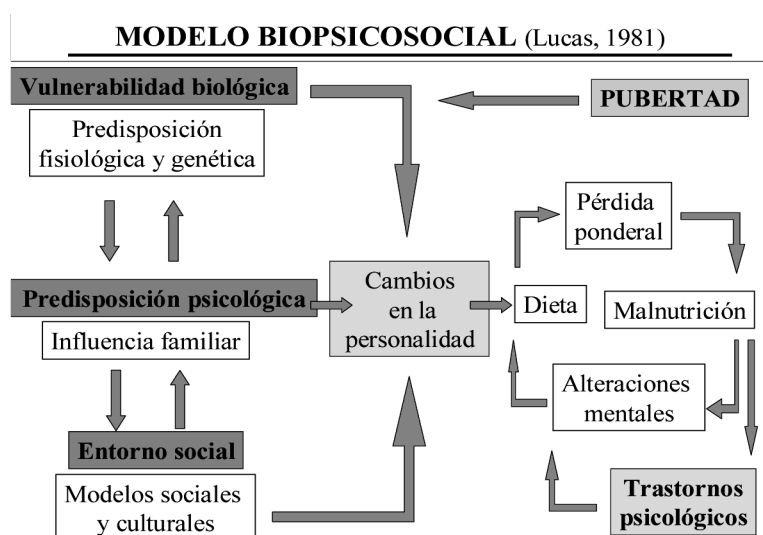
En referencia a los errores más comunes en la planificación de la alimentación, Patricia Sanguinetti, aportó algunos datos relacionados con los trastornos más comunes en el caso de las mujeres deportistas, comparándolos con los de los hombres. Uno de los datos más alarmantes fue que el 9% de las competidoras de elite presentaban trastornos no organizados. Asimismo, llamó la atención sobre el hecho de que, entre los hombres, este porcentaje fuera también significativamente alto: un 5%. Incluso los hombres buscan en porcentajes altos un bajo peso, como ocurre en los saltos de esquí, por ejemplo.

Concretó cuatro factores disparadores de los trastornos alimentarios: las lesiones, el sobreentrenamiento, los comentarios “casuales-intencionados” y los cambios de entrenador. A la vez, calificó de “deportes de riesgo” los que están relacionados con la estética –como la gimnasia– o los antigravitorios, como los saltos de esquí. Destacó que en un gran número de atletas, la función reproductiva se llega a interrumpir por culpa de una nutrición insuficiente. “*Las estamos convirtiendo en viejas prematuras*”, denunció. Hoy ya se sabe que esto no sólo no las beneficia, sino que las perjudica enormemente”.

Finalmente y respecto a los comentarios “casuales-intencionados” dijo que hay que dejar de hablar de atletas gordas, recordando luego que sin el apoyo de las federaciones, es muy difícil que esta petición tenga efecto.

Respecto a las posibles soluciones se mostró partidaria de no dejar el peso de la responsabilidad a los entrenadores, ya que no son ellos los que más acompañan a las deportistas durante las comidas en la mayoría de los casos. Es necesario educar sobre la alimentación a los atletas, pero también a sus familias. ¿Es posible que las exigencias de rendimiento en el deporte o los cánones de belleza imperantes en ciertos entornos sociales conduzcan a algunos y algunas deportistas a cambiar sus hábitos alimenticios o a modelar sus cuerpos hasta extremos que ponen en peligro su salud?. ¿Dónde está el límite entre cuidar el cuerpo y esclavizarlo en aras del rendimiento? ¿Qué tratamientos pueden llevarse a cabo para ayudar a superar situaciones patológicas como las descritas?<sup>5</sup>.

La psicología del deporte lleva ya muchos años actuando, especialmente en el campo de la anorexia y la bulimia y se están consiguiendo resultados esperanzadores, aunque con grandes dificultades.



## ASPECTOS EPIDEMIOLÓGICOS

### PREVALENCIA

- **Abajo (2000): 0.5 y 1%** de las mujeres en edades comprendidas entre los 15 y los 40 años, dándose la máxima incidencia entre los 16 y los 25 años.  
Especialista en medicina familiar y comunitaria del Hospital de La Paz

- **García-Camba (2001): 0.5% y el 3.7%** de las adolescentes y mujeres jóvenes. Al adoptar esta patología formas clínicas enmascaradas que conducen a errores o retrasos en el diagnóstico, se observan hasta en el **50%** de los casos.

**BN entre 1.1% y 4.2%. Ha subido (4 veces más que AN)**

“Avances en trastornos de la conducta alimentaria”. AN, BN y obesidad.  
Psiquiatría Médica

5. Rui Gomes (Lisboa, Portugal, 1955). Profesor asociado de la Facultad de Ciencias del Deporte y Educación Física en la Universidad de Coimbra, desde 2003.  
Beatriz Galilea, responsable del departamento de Psicología del CEARE (Centro de estudios de ARD).



La Gimnasia Rítmica es una de las grandes damnificadas en este tema. Se cuestiona, se pone en entredicho sus beneficios y se le imputan graves consecuencias si se practica. Según los últimos estudios muchas de estas polémicas no se ajustan a la realidad. Ni es tan lesiva y tan dañina como de forma gratuita, se está diciendo que es.

## Anemia

**El hierro** es un componente fundamental de la hemoglobina de los glóbulos rojos de la sangre y de otras estructuras celulares. Como grupo prostético de las hemoproteínas, cumple importantes funciones en el organismo, sobre todo, el transporte de oxígeno y de electrones.

Su carencia más conocida es la que provoca **la anemia o bajo nivel de hemoglobina en sangre** (menos de 12/g. por decilitro de sangre en mujeres y de 14 en hombres) reflejada en menor capacidad de transporte de oxígeno a los músculos (entre otros tejidos) y, por tanto, una función aeróbica disminuida. Se calcula que la dieta de una mujer adulta, que pierde normalmente gran cantidad de hierro directamente por la menstruación, debe contener al menos 18 mg. diarios de hierro, frente a los 10 mg. que necesita el hombre.

Pero no es lo mismo que ese hierro esté formando parte de grupos Hemo (caso de la carne, hígado, riñones, aves, sardinas, atún y otros pescados, almejas y ostras) o de otras estructuras de los alimentos (fresas, ciruelas frescas y secas, espinacas, alubias, pan integral, huevos, etc.). Del ligando a grupos Hemo se absorberá tras la ingestión intestinal aproximadamente un 15%, mientras que de las otras estructuras sólo se asimila entre un 4 y un 5%. Estas últimas pueden sufrir más interferencias por otros alimentos para su absorción. Si no hay otra patología por medio sería suficiente que la mujer absorbiese un 10% de su contenido mínimo en la dieta diaria.

También se pierde hierro, aunque en pequeña cantidad, a través del sudor, la orina, el tracto gastrointestinal y pequeñas pérdidas hemáticas.

Respecto a las “Pseudo-anemias” de las deportistas, al valorar la concentración de hemoglobina en sangre hay que tener en cuenta que en ocasiones no son tal ya que el contenido de glóbulos rojos totales es el mismo a pesar de adquirir un mayor volumen de sangre circulante.

## 3. BIBLIOGRAFÍA

- Blasco, P. (2005). Siempre adelante. Mujeres deportistas. Instituto de la Mujer.
- Boyé, I., Ángulo, M. y Prieto, A. (2001). La evolución y la situación actual de la mujer en el deporte de alta competición. CSD.
- Coghen, M. (2000). Mujer y Deporte. UIMP Santander.
- Conferencia Nacional Mujer y Deporte. Madrid. 2003.
- CSD (2003). Mujeres y actividades físico deportivas. MEC.
- Cumming, L.H. (1983). Exercise and reproductive function in women. American J. Med.
- Estruch, A. (1990). Aspectos específicos en las deportistas. Secretaría General de l'Esport. Generalitat de Catalunya.
- Fasting, K., Scraton, Sh., Pfister, G., Vázquez, B., Buñuel, A. (2000). Experiencia y significado del ejercicio físico en la vida de las mujeres de algunos países europeos. Instituto de la Mujer.
- FORUM Barcelona (2004). El Deporte: Diálogo Universal. Foro Mundial de Educación, Cultura y Deporte.
- García Ferrando, M. (1990). La mujer en el deporte de alta competición: conflicto de roles y adaptación al modelo deportivo dominante. El caso del atletismo español. Seminario “Deporte y Mujer”: Aspectos sociológicos de la mujer en la alta competición. INEF Madrid.

- Instituto de la Mujer (1990). Sobre mujeres y deporte.
- Meléndez, A. (1990). Aspectos fisiológicos. Mesa redonda: Presencia de la mujer en el deporte de élite. Seminario Permanente “Mujer y Deporte”. INEF e Instituto de la Mujer.
- Mendizábal, S. (2001). Fundamentos de la Gimnasia Rítmica. Mitos y realidades. Gymnos y COE.
- Seminario Permanente “Mujer y Deporte”. INEF e Instituto de la Mujer. Aportaciones de participantes.
- Secretaría de Estado de Educación (1990). Guía para una Educación Física no sexista. Plan para la igualdad de oportunidades para las mujeres.
- Martínez del Castillo, J., et al. (2005). Estudio sobre la actividad física y deportiva de las mujeres del municipio de Madrid: hábitos, demandas y barreras. Área de Gobierno de Empleo y Servicios a la Ciudadanía. Dirección General de Igualdad de Oportunidades.
- Meléndez, A. (1990). Presencia de la mujer en el deporte de élite. Aspectos fisiológicos. Seminario Mujer y Deporte. INEF Madrid.
- Mendizábal, S. (2000). Patología en Gimnastas de rítmica de alto rendimiento retiradas. Tesis Doctoral. UPM.
- Mendizábal, S. (2001). “*Fundamentos de la Gimnasia Rítmica. Mitos y realidades*”. Gymnos y COE. Libro resultado de la Tesis doctoral: “*Patología en gimnastas de Rítmica de Alto Rendimiento retiradas*”. Director de tesis: Dr. Jesús Javier Rojo González.
- Newsholme, E. y Leech, T. (1984). “The runner: Energy and Endurance” Fitness book, Oxford.
- Odrizola, J.M<sup>a</sup> (1990). Aspectos biológicos de la mujer deportista. Seminario Mujer y Deporte. INEF. Madrid.
- Puig, N. (1986). El proceso de incorporación al deporte por parte de la mujer española. Seminario Permanente “Mujer y Deporte”. INEF e Instituto de la Mujer.
- Puig, N. y Martín, M. (1990). Mujeres jóvenes y deporte de alto nivel. Aspectos sociológicos. Mesa redonda: Presencia de la mujer en el deporte de élite. Seminario Permanente “Mujer y Deporte”. INEF e Instituto de la Mujer.
- Robles, F. y Escobar, K. (2005). Mujeres en los órganos de gobierno de las organizaciones deportivas españolas. Comisión Mujer y Deporte. COE.
- Sady, S.P. y Freedon, P.S. (1984). Body composition and structural comparisons of female athletes. En Philadelphia: W.B. Saunders Company.
- Santos, A., Balibrea, K., Castro, R., López, A., Arango, V. (2004). *Mujeres en contra de la exclusión*. UPV.
- Shangold, M. et al. (1985). “Exercise during pregnancy” Medical Clinics of North America. June, 35/38.
- Shangold, M. (1985). “Causes, Evaluation and Management of Athletic oligo/amenorrhea”. Medical Clinics of North America. 69, 83/95.
- Vázquez, B. (1990). La presencia de la mujer en el deporte español. Mesa redonda: Presencia de la mujer en el deporte de élite. Seminario Permanente “Mujer y Deporte”. INEF e Instituto de la Mujer.
- Wood, P. (1985). Premenstrual Syndrome ”Runner’s World”.
- I Conferencia Nacional “Mujer y Deporte”. SEMUDE. Conclusiones.

# *MESA REDONDA*

## MUJER Y DEPORTE FEDERADO

**MODERADORA:**

**M<sup>a</sup>. TERESA PERALES FERNÁNDEZ**

**INTERVIENEN:**

**ELISABETH CEBRIÁN SCHEURER**

**SONIA ASUN DIESTE**

**JULIETA PARÍS CRISTÓBAL**





## **MIS INICIOS EN EL BALONCESTO**

Cómo la gran mayoría de niños/as, mis inicios deportivos fueron en la escuela. Enseguida destacué en deportes y especialmente en el baloncesto debido a mi altura. Cuando surgió la posibilidad de entrar a formar parte de un Club federado no me lo pensé dos veces y decidí iniciarme en la competición deportiva. Fui cumpliendo etapas en las categorías de formación hasta llegar al primer equipo, donde recibí mi primer contrato profesional. A partir del año 1992 se inicia mi vida como profesional del baloncesto tanto en España como en USA y con la Selección Nacional.

## **CREACIÓN AJUB**

El baloncesto femenino y el masculino están a gran distancia en profesionalismo, tanto a nivel de clubes, como organización, como en atención de medios de comunicación. A nosotras las jugadoras nos preocupaba especialmente el aspecto laboral, ya que estábamos dejando de lado estudios y trabajos, para dedicarnos en exclusividad a entrenar y jugar, sin recibir nada a cambio.

Ante esta situación un grupo de jugadoras veteranas deciden fundar la AJUB (Asociación de Jugadoras de Baloncesto), y yo me asocio al sindicato en 1990. Con el paso de los años soy elegida presidenta y ostento ese cargo hasta 2006. En verano 2005 finalizo mi carrera como deportista profesional, y me dedico en exclusividad a la AJUB.

## **CONVENIO COLECTIVO**

Mi primer objetivo es crear junto con los Clubes un Convenio Colectivo que regule la situación laboral de las jugadoras. Para ello necesitaba la colaboración de las jugadoras de la liga, y debía buscar aquellas personas con un interés “sindicalista”, que se preocuparan de mejorar su situación profesional más allá de la práctica deportiva. Así creé mi red de colaboradoras por toda España y pudimos llegar a todas las jugadoras de la geografía.

## MÁS MUJERES EN EL DEPORTE

Otra de mis preocupaciones principales era conseguir motivar a las jugadoras, o exjugadoras a implicarse más en su deporte una vez finalizada sus respectivas carreras deportivas. Existe un preocupante abandono de la vinculación con el baloncesto cuando una jugadora cuelga las botas. Busqué perfiles de exjugadoras que pudieran estar interesadas en continuar unidas con su deporte y traté de motivarlas para que encauzaran su vida de algún modo con el deporte que había sido hasta entonces su pasión: el baloncesto. El objetivo era ver más mujeres en cargos deportivos (entrenadoras, árbitros, presidentas clubes, directivas, delegadas, fisioterapeutas, etc.) La federación española ha abierto una línea de colaboración muy importante con las exdeportistas una vez finalizan su carrera profesional, tratando de vincularlas a su organigrama en un puesto u otro, y lo más importante: financiando su formación.

¿A qué deportista no le gustaría hacer de su hobby/pasión su Profesión? Las carreras más estudiadas en estos momentos por parte de las jugadoras son: INEF, Fisioterapia, Magisterio Educación Física, todas ellas íntimamente relacionadas con el deporte. ¿Porqué no proponer ayudas para que las exdeportistas puedan formarse en “Gestión deportiva”?

## OTRAS ASOCIACIONES FEMENINAS

Gracias al trabajo de la AJUB, empezamos a tener contacto con otras deportistas de otros deportes, y empezamos a compartir inquietudes e intereses con ellas. No existe ninguna Asociación más en España a excepción de la AJUB y de la AEJBM (Asociación de jugadoras de balonmano), ésta última con menos actividad. Nos damos cuenta que existe una preocupación común entre todas las mujeres deportistas en España y que quizás sería importante crear una “Asociación de Deportistas de España”. Nos ponemos en contacto con las jugadoras/capitanas de otros deportes, pero no recibimos demasiada colaboración.

## AJUB-FEB

La federación española de baloncesto siempre ha apoyado y respetado el trabajo de la AJUB. Compartimos los mismos intereses, especialmente a la hora de proteger a la jugadora nacional. La AJUB es un estamento de consulta importante dentro de la FEB, especialmente a la hora de crear calendarios, de fijar los cupos de jugadoras extranjeras en las ligas, para modificación de las bases de competición, etc. Nuestra voz es escuchada, y eso es lo más importante.

En la actualidad la FEB tiene 108.000 licencias de mujeres practicando baloncesto. Es el mayor número de licencias femeninas en una federación española. Hay que empezar a trabajar para que todas estas niñas entren en un futuro a formar parte de las organizaciones del deporte.

## MUJER Y DEPORTE ADAPTADO

Sonia Asún Dieste

### INTRODUCCIÓN

Esta comunicación es un apunte sobre la situación de la mujer con discapacidad en el contexto del deporte. Forma parte del conocimiento adquirido a partir del trabajo que venimos realizando desde hace siete años en la Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte de Huesca, y que surge de la relación directa que mantenemos en la licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte con el mundo del deporte y la discapacidad, y concretamente con la investigación sobre este objeto de estudio.

### MUJER Y DEPORTE

De forma genérica, la incorporación de la mujer al terreno deportivo se ha caracterizado por muchas singularidades. Las diferencias en los tipos de práctica deportiva de las mujeres frente a los hombres han sido patentes en distintos periodos de la historia. En la actualidad, es significativo, el trato diferente y diferenciador que los medios de comunicación otorgan a las mujeres deportistas y a los hombres deportistas. Y por supuesto, ni que decir tiene, que la sociedad en la que vive y se desarrolla la mujer deportista ha condicionado de forma absoluta el tipo de práctica a la que ha podido o no optar, la forma en la que ha conseguido incorporarse y subsistir en esa práctica deportiva, y finalmente, la vivencia afectiva y social que ha podido incorporar a su ser en función del contexto deportivo en el que ha podido conformar su *currículo deportivo*. Todos estos ejemplos y muchos más son los que los expertos en la materia han ido constatando a lo largo de muchos años en nuestro país. (Puig, 1989, Benilde Vázquez, Élida, Mendizábal, Fernández,...)

Una mujer con discapacidad es ante todo una mujer, y por tanto esas mismas singularidades que sufre como mujer se suman a otras por tener la condición de persona con discapacidad.

Un 5% de las mujeres españolas son discapacitadas.

Ser una mujer con discapacidad significa ser una mujer con limitaciones en el funcionamiento mental y o en el funcionamiento o estructura corporal, y con capacidades para determinadas actividades y para la participación social (OMS, 1999).

Cualquier mujer deportista de nuestro país podría convertirse el día de mañana en una mujer deportista con discapacidad. Es por eso necesario que de todos los modelos explicativos existentes sobre la discapacidad, optemos en el mundo del deporte por el denominado *modelo universal*. Este modelo en-

tiende y defiende que las actuaciones sociales, políticas y en este caso deportivas han de diseñarse, planificarse y programarse, partiendo del principio de que cualquier ciudadano deportista sin ningún tipo de limitación hoy, podría convertirse mañana en una persona con discapacidad.

## FACTORES CONTEXTUALES

El estudio realizado por la Comunidad Europea sobre las percepciones de los europeos en torno a los colectivos desfavorecidos (Eurobarómetro 2006) desvela que los europeos opinan que tener una discapacidad o ser una mujer, son dos de las condiciones más desventajosas en Europa. Así pues, cuando hablamos de una mujer con discapacidad podemos suponer que será una persona que asumirá una doble desventaja: mujer y discapacitada. (Gráfico 1)



Gráfico 1

La mujer con discapacidad en España dispone de un perfil peculiar y diferenciado del de la mujer sin calificativos. Ni que decir tiene que los perfiles homogéneos siempre van acompañados de procesos de individualización que despuntan y marcan diferencias, pero luego nos detendremos a hablar sobre ellos. De forma más o menos generalizada, la mujer con discapacidad en España es una persona que tiene las siguientes características:

1. Una persona que dispone de muy pocas posibilidades para acceder a un trabajo digno. Este es el motivo por el que habitualmente su nivel socio-económico es extremadamente bajo, llegando incluso en ocasiones a rozar la pobreza;
2. Una persona que habitualmente permanece recluida en su hogar cuidando de sus familiares y a la vez siendo cuidada por los mismos. Sin duda esta situación es una de las que entre otras avoca a la mujer con discapacidad al sedentarismo y a la no participación social.
3. Es una persona que suele disponer de muy baja autoestima al ser siempre observada, considerada y tratada por los demás desde una perspectiva protectora y victimizadora.



4. Y finalmente, es una persona que por todo lo mencionado con anterioridad se convierte en un perfil perfecto para ser objeto de agresiones y abusos, tanto a nivel psicológico como físico, por parte de los demás.

No obstante, es evidente que en la actualidad existe un proceso de individualización que se manifiesta en que un número determinado, y cada vez más elevado, de mujeres con discapacidad se va diferenciando de forma positiva respecto a este perfil. Es un proceso que en España está en sus inicios, pero que se vislumbra prometedor.

## **LA MUJER Y EL DEPORTE ADAPTADO**

El deporte adaptado tiene sus inicios en España alrededor de los años 60. Ni que decir tiene que el contexto político imperante en ese periodo y su repercusión evidente en el fenómeno deportivo será determinante en la incorporación de la mujer con discapacidad al mundo del deporte.

En España durante el franquismo la sección femenina fue la encargada de la promoción y organización del deporte para la mujer. La supervisión de la iglesia católica y del colectivo médico estuvo presente en todo momento. Fue precisamente la sección femenina la que potenció el estereotipo deportivo femenino, por definición aquellas modalidades deportivas que ensalzaban la gracilidad, la armonía, la belleza, la agilidad, la elegancia, la flexibilidad... (Puig, 1998). Las mujeres con discapacidad en esa época, a veces por sus propias limitaciones (factores personales), y en otros casos por su carencia de experiencias motrices dada la imposibilidad de realizar prácticas deportivas en colegios o en comunidades (factores contextuales), tuvieron prácticamente cerrado el paso a ese mundo del deporte que para la mujer en ese momento imperaba en España. De igual forma, ni la iglesia ni el colectivo médico en general fueron proclives a promocionar el deporte en el colectivo de personas con discapacidad y especialmente entre muchas de las mujeres del mismo.

Treinta años después, en 1995, cuando el deporte adaptado a nivel internacional se había consolidado ya como un fenómeno social de gran envergadura en el mundo de la discapacidad, todavía mantenía pendiente la solución del problema de la incorporación de la mujer al mundo del deporte adaptado en todas sus vertientes. Fue por eso que en 1995 el Comité Paralímpico Internacional suscribió por unanimidad la “Declaración de Brighton”, comprometiéndose además de lo precisado en dicha declaración, a elevar el número de pruebas y disciplinas de mujeres en el deporte adaptado, así como a realizar informes estadísticos deportivos en los que la perspectiva de género quedase patente.

## **DATOS ACTUALES**

A pesar del compromiso adquirido en dicha Declaración, los datos actuales demuestran que todavía queda mucho por hacer. A modo de ejemplo decir que el Comité Paralímpico Internacional en sus órganos de decisión apenas alcanza el 4% de participación femenina, lo que demuestra que la dirección del deporte adaptado internacional sigue como en sus inicios bajo el mando de los hombres y no en igualdad junto a las mujeres. (Gráfico 2).

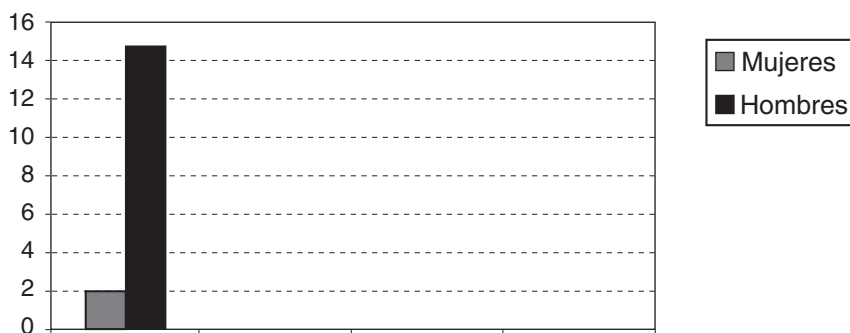


Gráfico 2. Comisión ejecutiva

Por otra parte los deportistas becados por el Plan ADOP, son en gran parte hombres y en menor medida mujeres. En el siguiente gráfico se observa como las diferencias resultan considerables. (Gráfico 3).

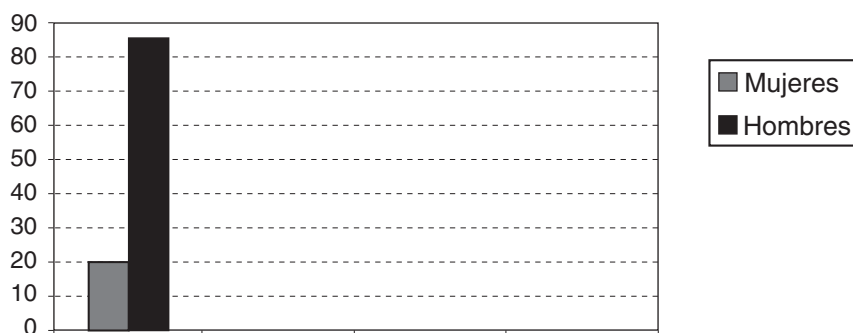


Gráfico 3. Deportistas con discapacidad

En los Juegos Paralímpicos también se confirma que la participación femenina viene siendo inferior a la de los hombres. A pesar de que la información científica sobre las causas de su poca participación en el alto rendimiento es por el momento poco precisa, se comienza a vislumbrar que algunas de las causas son fundamentalmente de orden social; entre ellas, la mayor brevedad de sus carreras deportivas, los problemas de la identificación de la mujer con el deporte de élite, las implicaciones culturales de las cuestiones de género y discapacidad, y la escasez de oportunidades a nivel local. Igualmente se estima que las mujeres con discapacidad tienen un menor acceso a las instalaciones, tecnología y ayudas técnicas (sillas de ruedas deportivas, prótesis, etc.) (Reuter, 2002)

No obstante, en los últimos Juegos Paralímpicos, la participación femenina resulta incipiente. (Gráfico 4)

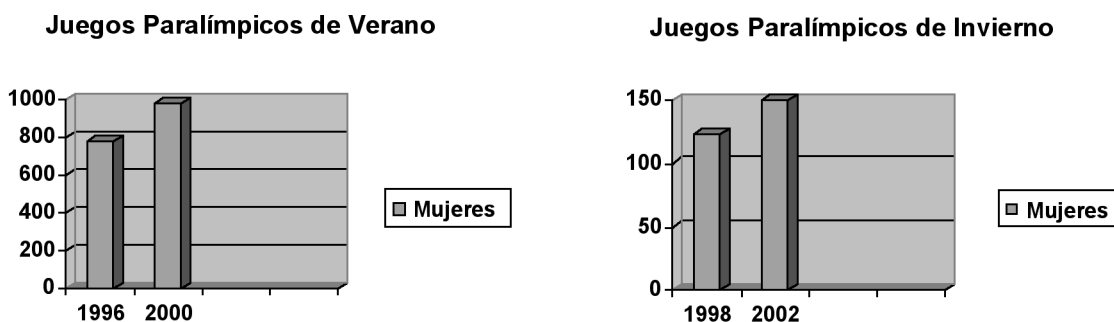


Gráfico 4

Si nos detenemos en los datos que se aportan desde el número de licencias federativas de personas con discapacidad en España, igualmente encontramos grandes diferencias entre hombres y mujeres (Gráfico 5).

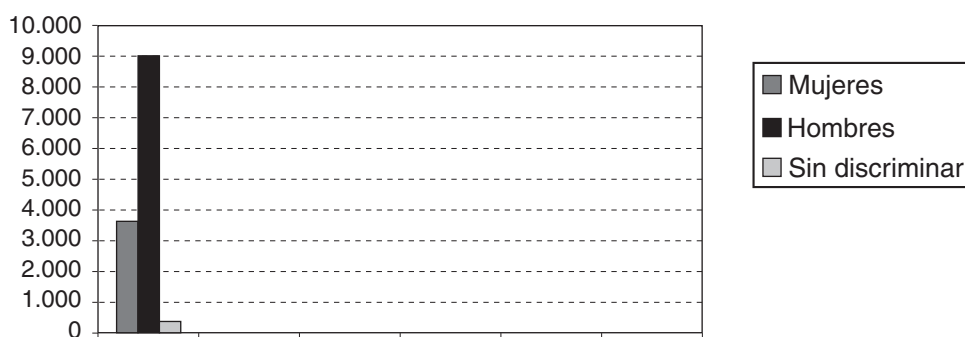


Gráfico 5. Licencias federativas de clubs de personas con discapacidad

Finalmente la observación de los datos obtenidos de los I Juegos Escolares de Deporte Adaptado, celebrados por primera vez en Aragón, en la ciudad de Zaragoza este mismo año 2007, sigue ratificando la línea de datos obtenidos hasta el momento. En los gráficos se puede constatar el predominio del número de niños frente al de las niñas. (Gráfico, 6).

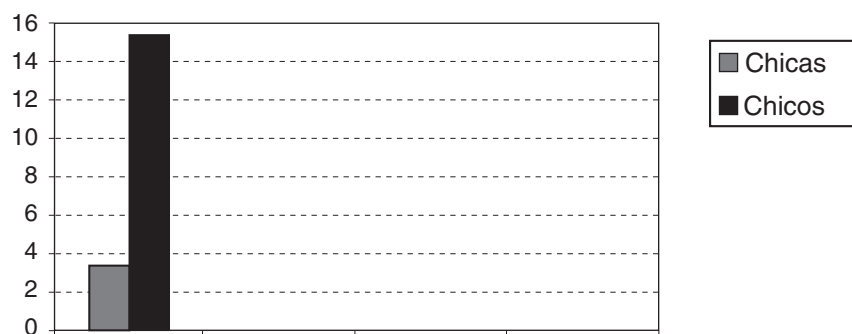


Gráfico 6. Inscripciones

## INDICIOS CIENTÍFICOS

En un estudio elaborado recientemente en la Universidad de Zaragoza y financiado por el Consejo Superior de Deportes, se concluyó que las mujeres con discapacidad visual que practicaban deporte disponían de una autoestima de igual nivel a la de los hombres deportistas con discapacidad. Igualmente se determinó que esta autoestima era más elevada en las personas con discapacidad que practicaban deporte que en las que no lo practicaban. (Asún, Chivite, López, Romero, 2005). De este modo, se entiende que la inclusión de las mujeres con discapacidad en el mundo del deporte podría mejorar sus niveles de autoestima.

La forma de facilitar la entrada de la mujer con discapacidad en el mundo del deporte, fue objeto de estudio en una parte de la tesis defendida en la Universidad de Zaragoza sobre la inclusión de las personas con discapacidad en la educación física y el deporte en Aragón. En la mencionada tesis se confirma que las mujeres con discapacidad en esta Comunidad Autónoma necesitan que los profesionales de la actividad física y el deporte tengan una formación adecuada y mantengan una actitud positiva hacia las personas con discapacidad para facilitar su incorporación en el mundo del deporte. (Asún, 2006).

## CONCLUSIONES

Los datos confirman que la mujer con discapacidad en el mundo del deporte adaptado sufre una triple desventaja: la de ser mujer, la de tener una discapacidad y la de ser mujer deportista. Igualmente existen indicios de que la incorporación de la mujer con discapacidad al mundo del deporte podría mejorar la situación afectiva y social de la mujer con discapacidad.

Resulta esencial que la mujer con discapacidad pueda acceder sin barreras a la actividad física y al deporte y para ello el sistema deportivo ordinario debería fomentar la inclusión, y el sistema específico del deporte adaptado fomentar la promoción entre las mujeres con discapacidad.

La práctica de actividad física desarrolla la autonomía y la autoestima de las mujeres con discapacidad, y eso repercutirá indudablemente en su calidad de vida.

Finalmente, resaltar que promocionar la entrada de la mujer con discapacidad en el mundo del deporte pasa por dotar de formación y de actitudes positivas hacia la discapacidad a los futuros profesionales de la educación física y el deporte.

## BIBLIOGRAFÍA

- Alfaro, Élida (2004): El talento psicomotor y las mujeres en el deporte de alta competición. *Revista Educación*, 335.
- Asún, Sonia (2006): *La inclusión de las personas con discapacidad en la educación física y el deporte en Aragón*. Tesis Doctoral. Universidad de Zaragoza. Documento inédito.
- Asún, Sonia y otros (2005): *El esquí alpino adaptado a las personas con discapacidad visual: influencia del autoconcepto en el alto rendimiento deportivo*. Universidad de Zaragoza- Consejo Superior de Deportes. Documento inédito.
- Fernández, Emilia (2006): Imagen corporal y práctica de actividad física en las chicas adolescentes: incidencia de las modalidades deportivas. *International Journal of Sport Science*. Volumen II, Año 2, nº 3, pp. 1-19.
- Mendoza, Nuria (2006): Mujer, deporte y discapacidad. En *I Jornadas Internacionales de Deporte Adaptado*. Zaragoza. Septiembre 2006.
- Minusval (2002): Dossier: Mujeres con discapacidad. *Revista Minusval*, nº 137, pp: 13-38

- Minusval (2003): Mujeres y discapacidad, una doble discriminación. Conclusiones del I Congreso Internacional sobre mujer y discapacidad. *Revista Minusval*, nº 140, pp: 29-31
- Puig, N (2002): Género y edad en el deporte. En García Ferrando, Puig y Lagardera, (2ª ed) *Sociología del Deporte* (99-125), Madrid: Alianza Editorial
- Reuter, Martina (2002): *De Windhoek a Montreal: informe de avance 1998-2002 sobre la mujer y el deporte*. Conferencia Mundial 2002 sobre mujer y deporte. Comité Paralímpico Internacional.
- Vázquez, Benilde (1993): *Actitudes y práctica deportivas de las mujeres españolas*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales-Instituto de la Mujer.



## EL ABANDONO TEMPRANO DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA FEDERADA EN LA MUJER Julieta París Cristóbal

### INTRODUCCIÓN. DEPORTE DE TIEMPO LIBRE VS. DEPORTE FEDERADO

La definición básica de deporte es la que lo considera meramente *Actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas*. Por otro lado, también se considera deporte la *recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre*. (Real Academia de la Lengua Española)

Por ello, una constante al hablar y estudiar el deporte como fenómeno, es diferenciar entre sus dos principales vertientes: El deporte de ocio - tiempo libre Vs. el deporte de competición o de alto rendimiento<sup>1</sup>, ambas llamadas a tener diferentes papeles en la sociedad actual. (García Ferrando, 1991).

El deporte de tiempo libre se caracteriza por su carácter recreacional, que como iremos viendo responde a diferentes motivaciones según el género, mientras que el deporte de competición es un deporte de espectáculo, *regido por normas y gobernado desde las Federaciones* y que responde a una seria organización y programación basándose en parámetros como resultado, éxito, profesionalización, e incluso política (Morilla, 2001).

Será por ese último argumento, que en el presente documento cuando usemos la referencia *deporte de competición* nos estaremos refiriendo al *deporte federado*.

Cabe precisar el lugar que debe ocupar el deporte federado frente al deporte recreacional; ambas concepciones del deporte coexisten actualmente reforzándose mutuamente, y en cierto modo, uno necesita del otro, alimentándose el segundo en los modelos que le da el primero.

El deporte de competición desde su compleja y creciente organización federativa proporciona espectáculo, contribuyendo a popularizar y mantener el interés por éste, convirtiéndose en un modelo para el deporte recreacional; mientras la gran masa de practicantes del deporte popular tiende a reforzar el papel protagonista del mismo en las sociedades (De Andrés y Aznar, 1996).

1. Sin olvidarnos del Deporte Base – Formación y del Deporte como Rehabilitación de la Salud.

# MUJER Y DEPORTE FEDERADO

## A) UN POCO DE HISTORIA

Las mujeres, como en tantas otras cosas, hemos llegado bastante más tarde que los hombres al deporte reglado, o de competición. El deporte ha sido (y en gran parte sigue siendo, como veremos) una parcela puramente masculina.

En la etapa helénica (desde el año 1000 a.C hasta el 100 a.C.) las mujeres tenían prohibida su participación en los Juegos Olímpicos<sup>2</sup>, así como la entrada en las áreas de juego y en los estadios; No obstante la mujer, siempre e independientemente del momento histórico, ha reivindicado sus derechos y ha tratado de buscar su equidad con respecto a los varones, así, las mujeres de la antigua Grecia, disponían de sus propios juegos dedicados a la diosa Hera, pero fuera de las fechas de las Olimpiadas.

La Etapa Romana (Espectáculos y gladiadores) va desde el 100 a.C hasta el 500 d.C, y en ella las mujeres pudieron participar en los deportes romanos, pero de forma restringida con respecto a los hombres; pocas podían triunfar en una sociedad más patriarcal aún que la griega.

En la Edad Media (500-1300 d.C.) para la nobleza, los juegos eran diferentes, se jugaba a diversas versiones de billar, tenis-frontón, carreras de caballos e hípica.

El Renacimiento y la Reforma (1300-1800): se recupera parcialmente el ideal atlético de los clásicos. En esta época el deporte se definió estrictamente por sus características de diversión, y siempre que fuera como juego, y en determinados círculos, a las mujeres les estaba permitido.

En el año 2000 y en la versión XXVII de los Juegos Olímpicos Modernos en Sydney se cumplen 100 años de la primera participación femenina en los juegos de la II Olimpiada de 1900.

Las mujeres empezaron a competir en pruebas de Golf y de Tenis en 1900 en París; en 1904 en San Luis se añadió el Tiro con Arco. Las mujeres también participaron en las regatas de vela y Patinaje Artístico<sup>3</sup> en los juegos de 1908.



2. Sólo una competidora no oficial, una griega llamada Melponeme, rompió los esquemas del maratón simbolizando los esfuerzos de las mujeres por superar el dominio masculino.
3. Sólo se permitía la participación de la mujer en deportes que se consideraban eran estéticamente femeninos.



## B) DEBATES POSIBLES

Como comentábamos mas arriba, a las mujeres nos ha estado vedado durante mucho tiempo el acceso al deporte, y por extensión, aunque quizás en orden inverso, al ocio, puesto que ocio y deporte se nutren de lo mismo... ¿No es acaso, el ocio, el tiempo dedicado al deporte? Sin duda alguna, los hombres tienen<sup>4</sup> mayor poder cultural que las mujeres. En el ocio en general, en el deporte en particular, aquellos dedican mas tiempo y tienen acceso a mayor número de actividades que estas.

Cada sociedad plantea sus propios estereotipos asociados al género, a la edad, que se acompañan de formas de sentir, pensar y actuar que determinan papeles sociales diferentes (Sicilia 2002). Estos estereotipos físicos por un lado (lo que se considera morfología *deseablemente* femenina y morfología *típicamente* masculina por otro lado...) y sociales por otro (está mal visto que una mujer practique boxeo y que un hombre practique patinaje artístico) han determinado, una vez superados los primeros e importantes obstáculos un poco más igualitario acceso a la práctica deportiva por parte de hombres y de mujeres.

En lo referente al deporte federado, que es quien nos ocupa, encuentro interesante la reflexión planteada por Moreno y Alonso (2006), quienes recuerdan cómo en lo referente a la incorporación de la mujer al deporte de alto rendimiento, las mujeres encuentran más obstáculos que los hombres, como el rechazo de la familia en múltiples ocasiones y el miedo a perder las amistades, ante el cual muchas mujeres sucumben, como veremos posteriormente; la incompatibilidad de los estudios (ante los cuales, también por educación, las mujeres aparecen como mas responsables que los hombres de su misma edad), así como la ausencia de modelos con los que identificarse (o modelos muy lejanos), y la gran mayoría de entrenadores masculinos en las diferentes modalidades deportivas.

Una vez ya ubicada en el alto rendimiento, la mujer deportista presenta una diferenciada situación con respecto a los deportistas varones, ya que las administraciones deportivas conceden mucha mayor atención al deporte masculino, incluyendo los patrocinadores, y sobre todo y ante todo, la incompatibilidad con los roles que la sociedad establece para la mujer (hijos y familia) así como la conciliación con la vida laboral.

Todo esto explica algunas de las principales (y más comunes) causas de abandono del deporte federado por parte de la mujer que se da en un primer momento en torno a los quince – diecisiete años, lo que coincide con el fin de la educación obligatoria y el paso de la mujer a:

- Su primer trabajo
- Formaciones Técnicas
- Universidad

Y a un nivel mucho más personal, de su esfera íntima:

- Las primeras relaciones personales
- Noviazgo

El segundo pico importante de abandono sucede en los primeros años de la treintena, dándose un importante descenso en licencias federativas (CIS), que apuntan un pequeño ascenso de nuevo a partir de los 45 años.

¿Dónde está, entonces, la mujer entre el inicio de la treintena y la cuarentena?

Por ejemplo:

- Buscando su lugar profesional (estabilidad)
- Casándose
- Maternidad
- Cambio en las prioridades económicas

4. ¿O siendo optimistas, cabría decir, han tenido?...

Sin embargo, aunque la construcción social de la mayoría de los deportes se basa en una larga e implacable historia de dominación masculina y subordinación femenina, el poder masculino en el deporte no ha sido nunca absoluto, de hecho, ya hemos visto, a estas alturas de documento cómo las mujeres han tratado siempre de buscar su sitio paralelo al desarrollo de las competiciones masculinas.

A finales del siglo XIX y principios de XX, se inició un despliegue gradual del deporte femenino, que se continuó durante el período de entreguerras y con posterioridad a la Segunda Guerra Mundial, y que se ha acelerado en los últimos años. El número de mujeres que deciden dedicar hoy sus horas de ocio a la práctica deportiva, y la variedad de deportes que realizan, son superiores al de cualquier otro momento histórico precedente. Este cambio en los perfiles deportivos de las mujeres está modificando las tradicionales estructuras masculinas del ocio y el deporte.

Si bien, debemos matizar que la manera de acceder al deporte es diferente en hombres y mujeres. García Ferrando, en su revisión del 2001 de la encuesta realizada en el 2000 por el CIS sobre las actitudes y comportamientos ante el deporte de los españoles, pone claramente de manifiesto la importancia de la variable Género y es que, como él dice, a medida que las españolas han ido accediendo al deporte, lejos de reproducir comportamientos masculinos, los han ido modelando según sus propios parámetros, por lo que en función del género, aparecen dos formas diferentes de relacionarse con el deporte (García Ferrando 1997, p. 216).

Según esa encuesta, practican deporte un 46% de los hombres ante un 27% de las mujeres, considerándose como variable explicativa la hipótesis anteriormente planteada de diferencias en la socialización de niños y niñas, amparadas en los estereotipos predominantes de la sociedad que nos ocupa. Así, en nuestra sociedad, se asocian al deporte valores tan puramente masculinos como:

- Competir
- Ser el Mejor
- Fuerza
- Potencia
- Éxito

Acusándose, durante mucho tiempo, a una mujer como masculina si hacía propios estos valores. La evidencia la encontramos cuando son muchas las mujeres que consideran “masculino” el hecho de realizar deporte. Como tantas otras veces, la mujer se convierte en víctima del propio estereotipo. Es el machismo de las mujeres.

Una de las principales razones argumentadas, que responde a una compartida y popular pero falsa referencia a la fisiología de la mujer es la que argumenta que los sistemas reproductores femeninos son más susceptibles de ser dañados que los de los hombres; de hecho, los órganos reproductores femeninos están situados y protegidos dentro del cuerpo y el riesgo de que puedan ser dañados haciendo ejercicio violento es menor. Además, hombres y mujeres pueden llevar aparatos protectores, y las razones éticas para condenar los deportes peligrosos son tan aplicables a los hombres como a las mujeres. Aunque la biología femenina es diferente a la masculina, cada vez es mayor el número de personas que reconoce que no existe ninguna razón fisiológica o médica que impida a las mujeres sanas participar en cualquier tipo de deporte.

El deporte de competición presenta unos planteamientos que se apartan de lo que se considera femenino, algunos de los cuales ya hemos comentado: competir contra otros, control emocional que permita obtener el máximo rendimiento, aprovechamiento de las incertidumbres del reglamento para sacar provecho en beneficio propio, un proyecto individualizado (largo, e incluso doloroso..) con la finalidad de alcanzar el éxito.

A pesar de habitar un mundo con valores masculinos, dichas deportistas se sienten muy a gusto consigo mismas y con el deporte que realizan, sin sufrir conflicto alguno interior al respecto, siendo en realidad un conflicto externo: de la sociedad con ella misma y sus propios estereotipos, mas que con ellas como mujeres.

Repetimos que masculino y femenino son construcciones puramente sociales, y por tanto, como la propia sociedad que las crea, están en continua transformación. Las mujeres deportistas, las profesio-

nales del deporte, han hecho de este *aparente modo de vida masculino* su mundo, encontrando en él amigos, muchas veces pareja, un medio de autorrealización personal. El deporte se convierte para ellas en un magnífico laboratorio social donde aprender a manejar el triunfo, pero también el relativo fracaso, el reconocimiento social y público. Aprenden a vivir de manera independiente, trasladándose a competiciones, concentraciones, y es así como han decidido construirse a sí mismas, teniendo la sociedad la obligación de ampararlas y reforzarlas, pero no de marginarlas.

Una de las características de las mujeres deportistas de este nivel es una gran auto-exigencia y una gran fortaleza psíquica... no en vano han tenido que crecer en un mundo masculino donde muchas veces, sin duda, se han sentido ajenas, y es que, como ocurre siempre en los *mundos típicamente masculinos* (empresa, deporte, política...) las mujeres tienen la percepción de conquista continua.

Otra cuestión que explica esta amplia diferencia en el acceso a la práctica deportiva y a la que también nos hemos referido, ha sido y es **la falta de tiempo** que argumentan las mujeres. Otra vez por obra y gracia de la socialización, las mujeres evidencian tener mucho menos tiempo libre que los hombres. Se considera que el tiempo libre de las mujeres es un tiempo libre residual, siendo las mujeres las que abordan los imprevistos que surgen en el contexto familiar. Y como sabemos, en casa *siempre hay algo que hacer*.

Los estudios de sociología nos muestran que las diferencias de oportunidades ya existentes respecto al ocio para hombres y mujeres tienden a aumentar con el matrimonio. Ocupando la peor posición las mujeres que tienen niños pequeños y, además, trabajan. Como las mujeres casadas realizan la mayoría del trabajo doméstico, toda su actividad de ocio se intercala entre las esenciales tareas de criar a los hijos, cocinar, lavar, fregar, hacer las compras, etc. En el hogar, las mujeres no poseen noción real del “tiempo libre” y, en consecuencia, la distinción entre el trabajo y el ocio se difumina. No olvidemos, aunque quizás parezca un apunte anecdótico, que las mujeres deportistas tienen menos tiempo (que emplean para entrenar) y doble de ropa que lavar, tener y planchar...

Las responsabilidades de las mujeres (la casa y los hijos) limitan sus posibilidades de ocio fuera del hogar y, por lo tanto, no es sorprendente que el deporte sea una actividad minoritaria. Al casarse, las mujeres dejan normalmente de participar en actividades deportivas, si anteriormente estuvieron interesadas en ellas. Incluso cuando se dispone de tiempo libre suficiente, **la energía requerida para realizar una actividad física vigorosa constituye en sí misma un obstáculo para la práctica deportiva femenina**. Como el trabajo doméstico es físicamente agotador, el deporte puede ser la actividad de ocio menos recomendable para las mujeres con niños pequeños: en ningún caso las restablece y fortalece sino que, por el contrario, puede provocarle agotamiento y debilitar su salud.

Las mayores diferencias en la relación del deporte con hombres y mujeres aparece precisamente cuando hablamos de deporte federado: 26% de los hombres poseen licencia federativa Vs. el 9% de las mujeres.

Podríamos considerar que esta diferencia es debida a una variable de personalidad, explicada y sustentada en el hecho de que, *por personalidad*, los hombres son más competitivos que las mujeres, y que por ello prefieren el deporte federado. No obstante, a estas alturas estamos en condiciones de afirmar que ésta no es una variable de personalidad, si no cultural. Las diferencias al respecto aparecen en la diferente socialización de hombres y mujeres. En un estudio de psicología social realizado en un hospital norteamericano, dónde se diferenciaba a los bebés recién nacidos por pulseras de dos colores diferentes en función de su sexo (azul – rosa) se comprobó como, sin ser conscientes de ello, las enfermeras trataban de forma distinta a niños que a niñas (tono de voz, abrazos, carantoñas...).

Volviendo a hablar de los estereotipos masculino/femenino, en la femineidad no se contempla “ser la mejor” como un valor propio de las mujeres. Si bien, la sociedad actual se está encargando de mandarnos a las mujeres mensajes muy ambivalentes al respecto.

Como nos señala Mosquera (2002) en el libro *Sociología del Deporte*, para entender ésta diferente forma de relación con el deporte en función del género hay que remontarse al concepto de individualización del género propuesto por Ortega (1996), que se refiere a cómo cambios en el sistema social actual como el acceso de la mujer al trabajo, el reconocimiento de la igualdad de derechos entre hombres

y mujeres, el cambio de valores de la sociedad actual, hacen que sea obligatorio redefinir la situación. De hecho, muchas son las cosas que han cambiado en *demasiado poco tiempo*.

Algo tan difícil como es la modificación de un estereotipo se está dando, imponiéndose a marchas forzadas un nuevo modo de percepción social de la mujer, incluyendo, por supuesto, a la mujer deportista.

No obstante, es muy peligroso considerar a las mujeres como un grupo homogéneo. Las desigualdades de clases, por ejemplo, acentúan las desigualdades de género en el ocio y el deporte. La mayoría de las limitaciones en el ocio femenino afectan más a las mujeres de la clase trabajadora que a las de clase media – estas tienen más probabilidades de disfrutar de ayudas en la casa y en la crianza de sus hijos y disponen de más dinero para el ocio y el transporte privado. Por tanto, no es sorprendente que haya más mujeres de clase media que hagan deporte.

## CAUSAS DE ABANDONO DE LA PRÁCTICA DE DEPORTE FEDERADO

Considero necesaria una breve disertación acerca de los motivos que llevan a la población a realizar algún tipo de deporte para buscar su relación con los motivos para abandonarlo.

El motivo de hacer algún tipo de ejercicio físico en la sociedad española actual es dominante tanto en hombres como en mujeres, pero no así la motivación por la salud y la preocupación por mantener la línea. Las mujeres se acercan más por una preocupación por la salud y por tratar de mejorar el aspecto físico mientras que los hombres refieren los motivos lúdicos, recreacionales y de motivación social. (García Ferrando, 2002).

A nivel general, mientras el 58% argumenta la necesidad o voluntad de querer realizar algún tipo de ejercicio físico, solamente el 4% manifiesta inclinación por la competición.

Según la encuesta realizada por el CIS acerca de los hábitos deportivos de los españoles, realizada mediante encuestas cada 5 años, en el 2000 aparece que un 66% de los españoles hace deporte sin preocuparse por competir.

Cómo hemos visto, la edad y el género son las dos variables sociodemográficas que más influyen en el carácter competitivo o recreativo del deporte que se realiza. Según el CIS, en el año 2000 el 8% de las mujeres realizaban deporte de competición federado (19% de varones) Vs. el 80% de mujeres que realizaban deporte recreacional (82% varones, prácticamente igual).

Hablábamos anteriormente de dos importantes grupos de edad que condensan la mayor parte de los abandonos de la práctica deportiva federada por parte de la mujer. Pasamos a continuación a desarrollarlos.

Tabla por género y edad. Participación en competiciones regladas VS. Deporte recreacional

	Participación en Competiciones Regladas		Hace Deporte Sin Competir	
	2000	1995	2000	1995
<b>Género:</b>				
Varón	19	28	57	50
Mujer	8	8	80	82
<b>Edad:</b>				
15-17	37	-	40	-
18-24	22	34	53	47
25-34	14	20	66	62
35-44	4	10	80	76
45-54	7	3	81	82
55-64	1	2	82	83
65+	0	-	83	-

Fuente: CIS 2000

Los varones duplican a las mujeres en la participación en competiciones regladas: De cada 100 varones que hacen deporte, 19 participan en competiciones regladas. De cada 100 mujeres, solo 8 participan en este tipo de competiciones.

Podemos explicarlo en base a la menor tradición participativa de las mujeres en el deporte de competición vs. el creciente aumento del deporte recreativo.

a) FINAL DE LA ADOLESCENCIA – PRINCIPIO EDAD ADULTA (16-18 años)

- a. Fin de la enseñanza obligatoria
- b. Primer trabajo
- c. Formación Técnica
- d. Universidad
- e. Amigos
- f. Pareja.

b) EDAD ADULTA (30 años)

- a. Estabilidad Profesional
- b. Matrimonio
- c. Maternidad

Son, a *grosso modo*, los principales acontecimientos normativos propios del final de la adolescencia y principio de la juventud / edad adulta, entendidas éstas como etapas del ciclo vital, así como los que caracterizan la maduración personal.

El **final de la enseñanza obligatoria** es, sin duda, una de las primeras transiciones vitales en las que nos toca decidir a nosotros. A pesar del apoyo familiar, de la orientación psicopedagógica del instituto, etc, somos nosotras quienes decidimos, y muchas veces, elegir implica escoger, por lo que el deporte tiene muchas opciones para quedarse fuera (aunque sea temporalmente) del camino vital.

El **Primer Trabajo, o Formación Técnica** (Grado Medio o Superior, Formación Profesional) o el trabajo en sí, es la antesala de la que aparece como la gran razón para el abandono de la práctica deportiva: la **falta de tiempo**, ampliamente desarrollada en páginas anteriores. Compaginar un trabajo a jornada completa (partida o no) con el entrenamiento deportivo de cara a la competición es prácticamente imposible, por tiempo, o por cansancio, lo que redundará en el agotamiento psicológico de las deportistas.

Los **Amigos**, o el propio mundo social, que muchas veces no entiende la dedicación de las jóvenes deportistas, incompreensión ante la cual, muchas jóvenes, se rinden y abandonan con tal de evitar conflictos.

La **Universidad** implica varios de los aspectos (falta de tiempo) mencionados en el punto anterior, añadiendo además la mudanza que muchas veces implica el comenzar la universidad (cuando por ejemplo la carrera universitaria que se quiere estudiar no está en mi ciudad), lo que implica, en la mayoría de los casos, la ruptura con el grupo de entrenamiento (una de las principales razones argumentadas por las mujeres de esta edad para realizar deporte) y la vida fuera del nido (piso de estudiantes, residencias), que contribuyen a ese sentimiento de falta de tiempo.

Punto aparte lo constituye el **Primer Noviazgo o las primeras experiencias amorosas**, así como el descubrimiento de la sexualidad. Muchas jóvenes deportistas argumentan que en la propia balanza personal, el deporte enseguida queda en un segundo plano. Hombres y mujeres no vivimos de la misma manera el noviazgo (de nuevo la socialización) siendo, en apariencia, y aunque no sea del todo correcto generalizar, más dependientes que los hombres, La norma que las mujeres tienden a seguir, una vez que mantienen una relación permanente con un hombre, es la de ajustarse a las nuevas normas de ocio resultantes de su posición de novias, esposas o madres –los hombres, por el contrario, suelen continuar con los intereses de ocio que tenían antes de casarse.

La **búsqueda de la estabilidad profesional**. Aunque muchas deportistas federadas se dedican al deporte profesional de forma exclusiva, la dificultad y la inestabilidad que por otro lado plantea ese nivel (en el que económicamente te mantienes por becas anuales, donde las lesiones te pueden bajar en

cualquier momento del tren económico, eso independientemente de los resultados que estés obteniendo en ese momento) hacen que muchas de estas mujeres busquen trabajos a jornadas parciales, con tal de obtener una estabilidad económica y garantizarte un futuro para cuando se abandone la práctica deportiva de alto nivel. Como decíamos, compaginar ambos casos es muy difícil.

Por otro lado, a partir de la treintena, reaparece con fuerza el *fantasma social* del estereotipo, aunque en este momento, asociado a la edad, puesto que no se permite a una mujer en la treintena todavía compitiendo sin pensar en la maternidad.

El **Matrimonio**, que en principio llega cuando uno percibe haber llegado a un cierto nivel de madurez, es otra de las causas que alimentan el terrible sentimiento de “falta de tiempo”, del que ya hemos hablado antes extensamente.

Por último, la gran causa de abandono es la **Maternidad**, si bien son muchas las atletas o mujeres deportistas que una vez recuperadas regresan a la competición para recuperar en seguida sus marcas personales y récords.

Desde la adolescencia, la mujer deportista debe acomodarse a los cambios fisiológicos que tienen lugar durante la menstruación, y posteriormente, al embarazo, el parto y la menopausia, pero los problemas asociados a estos procesos, son menos frecuentes entre las mujeres que hacen ejercicio regularmente. Generalmente se desconoce que las medallas olímpicas, los récords mundiales y las mejores marcas individuales han sido obtenidas por las deportistas en todas las fases del ciclo menstrual. Además, al principio del embarazo y poco después del parto, las mujeres han participado con éxito en todos los niveles del deporte competitivo. Fanny Blankers-Koehn, apodada “ama de casa voladora holandesa”, constituye uno de los más conocidos ejemplos de que el rendimiento deportivo máximo no es incompatible con la función procreadora normal. En 1948, ganó cuatro medallas olímpicas estando embarazada, y después, siendo madre, estableció cuatro récords del mundo.



Fanny Blankers Koen

De forma general, y a modo de conclusión, destacamos que la principal razón que aducen las mujeres para explicar el abandono de la práctica del deporte federado, es la falta de tiempo, y el cansancio que les provoca bien el estudio, bien el trabajo. (García Ferrando 1998; 2001. Pavón 2004). Según el último trabajo realizado por García Ferrando en 2005, las principales razones serían:

- Salir cansada del trabajo
- Pereza
- Desgana
- Edad
- Lesiones

Un trabajo muy interesante, muy en la línea de lo anteriormente comentado, es el de Cervelló (2000), para quien existe un paralelismo entre los motivos que explican la práctica físico-deportiva y los motivos de abandono de la misma:

- Falta de carácter competitivo
- Conflicto de Intereses
- Problemas Grupales
- Falta de Diversión

En lo referente a los motivos estrictamente femeninos, muy influenciados por lo social, encontramos los siguientes:

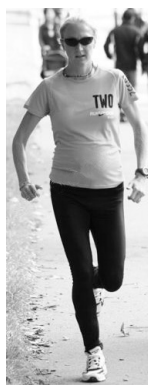
- Miedo a entrenar al anochecer
- Falta de ayudas domésticas
- Falta de apoyo Social

## CONCLUSIONES

Gracias a su participación en mas deportes, y a través de sus éxitos en las competencias deportivas, las mujeres están cambiando el sentir general (“sentido común”) acerca de su biología y potencial deportivo. En algunas pruebas, las mejores mujeres están batiendo récords pasados de los hombres, y están superándoles en competiciones que permiten la participación de ambos sexos. La tendencia hacia la equivalencia con los hombres –y hacia la superioridad sobre ellos– es más clara en pruebas de larga distancia de natación, marcha, ciclismo, patinaje sobre hielo, patinaje y maratón. Hay datos que muestran que las mujeres pueden estar fisiológicamente mejor dotadas que los hombres para las pruebas de resistencia, aunque irónicamente, las mujeres tienen solo una breve historia de participación en estas pruebas porque se han encontrado con una constante y feroz oposición.

La política femenina deportiva, en parte, de las luchas en torno a los recursos, y el resultado, ha sido un cambio gradual hacia la igualdad con los hombres. Hay un número mayor de mujeres participando en mas deportes que en años anteriores y con funciones diversas; ha aumentado el número de reporteras, comentaristas, administradoras, árbitros y entrenadoras. Muchos de estos cambios son el resultado de las acciones llevadas a cabo por las propias mujeres y, en cierta medida, es una de los efectos del movimiento feminista.

La sociedad está cambiando....



## BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

García Ferrando, M.; Puig Barata, N.; Lagartera Otero, F. (comps) (2002). *Sociología del Deporte*. Ciencias Sociales Alianza Editorial.

Medina, F.X.; Sánchez, R. (eds) (2003). *Culturas en Juego. Ensayos de Antropología del Deporte en España*. Icaria. Institut Català d'Antropologia.

Moreno, J.A.; Martínez, C.; Alonso, N. (2006). Actitudes hacia la práctica físico deportiva según el sexo del practicante. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*. 3 (2), 20-43.

<http://www.cafyd.com/REVISTA/art2n3a06.pdf>

Segalen, Martine (2005). *Ritos y Rituales Contemporáneos*. Antropología. Alianza Editorial.



# *PONENCIA*

## LA EVOLUCIÓN DEL ROL DE LA MUJER EN LA GESTIÓN DEPORTIVA EN ESPAÑA

**PONENTE:  
ISABEL GARCÍA SANZ**





## 1. INTRODUCCIÓN

### 1.1. LA MUJER Y EL DEPORTE A NIVEL INTERNACIONAL

Ha habido una clara incorporación de la mujer a diferentes ámbitos sociales, culturales y laborales que hasta hace relativamente pocos años, estaban reservados al ámbito masculino. Paralelamente, se promueve su participación en actividades deportivas, lo que lleva necesariamente, con el paso del tiempo, a su inclusión en estamentos federativos como el de técnicos, árbitros, clubes deportistas, etc. y, como no, en la directiva de estas entidades.

Desde el año 1975, se han estructurado, internacionalmente, diferentes foros dando lugar a la organización de conferencias internacionales en pro de la igualdad entre hombres y mujeres. A continuación, destacamos los más importantes en el ámbito de la gestión deportiva:

#### **Asamblea General de Naciones Unidas (AGNU). Conferencias:**

- Año 1975: Condición jurídica y social de la mujer (México D.F.).
- Año 1980: Examinar y evaluar el plan de acción mundial de 1975.
- Año 1985: Examen y evaluación de los logros del Decenio de las Naciones Unidas para la mujer: igualdad, desarrollo y paz (Nairobi). Destacamos:
  - *Igualdad en la participación política y en la adopción de decisiones.*
- Año 1995: IV Conferencia mundial sobre la mujer (Beijing). Este es un momento decisivo para la mujer en el s. XXI estableciéndose doce esferas de preocupación, de las que destacamos la número siete: “*La participación de la mujer en el poder y la adopción de decisiones*”, con dos claros objetivos estratégicos:
  - Garantizar a la mujer igualdad de acceso y la plena participación en las estructuras de poder y en la adopción de decisiones.
  - Aumentar la capacidad de la mujer de participar en la adopción de decisiones y en los niveles directivos.

#### **Grupo de Trabajo Internacional (G.T.I.)**

- Año 1994: I Conferencia Mundial sobre Mujer y Deporte (Brighton – Gran Bretaña). En el marco de esta conferencia tiene lugar la creación de este grupo de trabajo (G.T.I.).

- Año 1998: II Conferencia Mundial sobre Mujer y Deporte en Windhoek-Namibia, en la que destacamos el punto cuarto de los once que se establecen como líneas de actuación, cuyo objetivo es el siguiente:
  - *Desarrollar la capacidad de liderazgo y de decisión de la mujer* asegurando el desempeño de funciones significativas y destacadas en el ámbito deportivo. Se refuerza el planteamiento de la *necesidad de una mayor cuota de mujeres en puestos directivos y técnicos*.
- Año 2002: III Conferencia Mundial sobre Mujer y Deporte en Montreal (Canadá), cuyo lema es “Invertir para fomentar el cambio”.
- Año 2006: IV Conferencia Mundial sobre Mujer y Deporte en Kumamoto (Japón). Por primera vez se tocan en profundidad temas como:
  - *El liderazgo femenino desde edades tempranas*.
  - *Falta de mujeres en lugares de toma de decisión*.

### European Woman and Sport (E.W.S.)

En 1993, se crea un foro permanente que trabaja sobre mujer y deporte, celebrando conferencias de carácter bianual.

- Año 1994: I Conferencia Mundial sobre Mujer y Deporte en Brighton (Gran Bretaña). Se establecen diez principios de actuación, destacando el sexto que trata sobre “*la dirección en el deporte*”.
- Año 1996: “Mujer, Deporte y Salud” en Estocolmo.
- Año 1998: “Mujer, Deporte y Sociedad” en Atenas.
- Año 2000: “Mujer, Deporte y Cultura” en Helsinki.
- Año 2002: “Mujer, Deporte e Innovación” en Alemania.
- Año 2004: “Mujer, Deporte y Democracia” en París.
- Año 2006: “El Buen Gobierno en el Deporte” en Hofburg (Viena).
- Año 2008: VIII Conferencia Mundial sobre Mujer y Deporte en Chipre.

## 1.2. LA MUJER Y EL DEPORTE A NIVEL NACIONAL

Para hablar de la evolución del rol de la mujer en la gestión deportiva en España, debemos considerar en primer lugar, el marco legislativo en el cual se ampara la actuación de la mujer en igualdad de trato y sin discriminación.

De esta forma, el artículo **14 de la Constitución Española** de diciembre de 1978 proclama el derecho a la igualdad y a la no discriminación por razón de sexo. Por su parte, el artículo 9.2 consagra la obligación de los poderes públicos de promover las condiciones para que la igualdad del individuo y de los grupos en que se integra sean reales y efectivas.

A la consecución de esta “igualdad” se dirige, la recientemente aprobada **Ley Orgánica 3/2007 para la Igualdad efectiva entre mujeres y hombres**. La aplicación de esta Ley incide directamente en las Federaciones Deportivas Españolas, en cuanto a la presencia de la mujer en la gestión deportiva:

- a) En el artículo 30, “concediendo a las administraciones públicas la posibilidad de incluir en las bases reguladoras para la concesión de subvenciones, la valoración de actuaciones de efectiva consecución de la igualdad por parte de las entidades solicitantes”. Estos criterios ya se han dejado ver en dos recientes resoluciones del Consejo Superior de Deportes:

- 1<sup>a</sup>. **Convocatoria de ayudas a Federaciones Deportivas Españolas para el año 2006**, que en su artículo sexto apartado 2.a), establece que uno de los aspectos que serán tenidos en cuenta, para la valoración de los proyectos presentados por las federaciones, será el “**nivel de participación de la mujer en las actividades federativas**”.

2ª. **Convocatoria de subvenciones a Federaciones Deportivas Españolas para la realización de actividades en el marco de la cooperación internacional.** Al igual que en la anterior resolución, aquellos proyectos que traten sobre “mujer y deporte” serán valorados positivamente, pudiendo incluso obtener hasta 3 puntos por este motivo, ya que en esta resolución sí se establece un baremo de puntuación específico.

b) Otro objetivo que se manifiesta a lo largo de todo el proyecto de Ley, tanto en el preámbulo, como en su articulado y disposiciones adicionales, es la aplicación del “**principio de representación o composición equilibrada**”, que trata de asegurar una presencia suficientemente significativa de personas de ambos sexos en órganos y cargos de responsabilidad.

Sorprende, al contrario de lo que se esperaba, que en el anteproyecto de ley que regulará los procesos electorales federativos para 2008, no se establezcan disposiciones concretas y específicas tendentes a asegurar ese equilibrio dentro de los órganos de gobierno de las federaciones.

## 2. VÍAS DE ACCESO AL DEPORTE

Existen diferentes vías de acceso al deporte. Destacar, el artículo 43.3 de la C.E., que recoge la obligatoriedad de los poderes públicos a su promoción.

La respuesta a este mandato Constitucional llega de la mano de la Ley 13/1980 General de la Cultura Física y del Deporte de 31 de Marzo, que fija las responsabilidades competenciales de las Comunidades Autónomas y Corporaciones Locales en relación con la promoción deportiva destacando entre otros:

- La gestión con las correspondientes ayudas en la utilización de instalaciones públicas en el ámbito local.
- El censo de instalaciones deportivas del territorio, así como su estado de conservación dotándolas de personal adecuado.
- El régimen Asociativo especial para las entidades cuya finalidad es la práctica y el fomento de la actividad física y el deporte para todos.

Debido a la propia evolución del fenómeno deportivo y las exigencias derivadas de la interpretación pautada del proceso autonómico, la sustituye la Ley del Deporte 10/90 de 15 de octubre. Esta Ley pretende conseguir unos objetivos estrechamente relacionados con el ámbito educativo, y sanitario planteando:

- Fomentar la práctica deportiva y ordenar su funcionamiento, cuando ésta trasciende de su ámbito deportivo.
- Reconocer y facilitar la actividad deportiva organizada a través de estructuras asociativas.
- Regular el espectáculo deportivo, considerándolo como una actividad progresivamente mercantilizada.

El deporte es una actividad múltiple en sus formas de manifestación, de ejecución, en sus fines y en sus vías de acceso. Así, Mestre Sancho (1997) destaca las siguientes vías de acceso al deporte, hacia su práctica y estudio:

- **Vía educativa:** hace referencia a la Educación Física Escolar, al deporte, propuestos a través de la LOE y prolongándose hasta la finalización de los estudios universitarios.
- **Vía de la Administración:** cuyas acciones transcurren en contextos de comunidades autónomas, municipios, barrios, etc., enfocadas al fomento del deporte ciudadano como servicio público, el deporte y la práctica física como higiene, descanso, ocupación del tiempo de ocio, salud física y mental, esparcimiento, catarsis, etc.
- **Vía sanitaria:** muy relacionada con las anteriores en relación con su misión en beneficio de la salud del ciudadano. En su puesta en práctica requiere la cooperación de profesionales del ámbito

sanitario (médicos, fisioterapeutas) y del ámbito de la educación física (profesores, entrenadores, técnicos, etc.).

- **Vía federativa:** a diferencia de la educativa en la que existe la obligatoriedad de su práctica, esta vía ofrece un carácter voluntario de práctica deportiva, estando inmersa en el ámbito de asociacionismo, regulada a través del Real Decreto 1835/1991, de 20 de diciembre sobre Federaciones Deportivas Españolas. (Tabla 1)

Tabla 1. Vías de acceso al deporte (adaptado de Mestre, 1995)

DEFINICIÓN ESTRUCTURA	VÍAS			
	EDUCATIVA	FEDERATIVA	ADMINISTRACIÓN	SANITARIA
ÁMBITO DE APLICACIÓN	- Escolar - Universitario	- Club - Asociación	- CC. AA. - Municipios, ...	- Centro de Salud
FINES	- Educativo - Formativo	- Técnico - Alto Rendimiento	- Deporte salud - Deporte ocio - Higiene - Calidad de vida	- Preventivo - Rehabilitador
PROGRAMAS	- Oficiales - Extraescolares	- Propios de la entidad - Oficiales	- Propios de cada Administración	- Oficiales - Promoción de la salud
COMPETENCIAS	- MECD - Consejerías de Educación - Centros escolares	- CSD - Federaciones	- Consejerías de Deportes - Diputaciones - Servicio municipal de Deportes	- Área de Salud
MARCO DE APLICACIÓN	- Centro escolar	- Clubes, provincial, nacional e internacional	- Instalaciones deportivas, espacios adaptados, etc.	- Centros de Salud - Centros de rehabilitación

### 3. LA EVOLUCIÓN DE LA MUJER EN LA GESTIÓN DEPORTIVA

Ya en el año 1996, el Comité Olímpico Internacional (C.O.I.) recomendaba a las Federaciones la consecución de una cuota de participación femenina del 10% en el año 2000 y del 20% en el año 2005.

En base a esta recomendación, vamos a hacer referencia al análisis de los diferentes gráficos y al porcentaje de participación de la mujer en cada uno de los estamentos u organismos federativos.

Si estudiamos, pormenorizadamente, los datos estadísticos del Consejo Superior de Deportes que a continuación se detallan, observamos la evolución de dicha participación desde el año 2002 a 2006, no sólo en cada uno de los Órganos de Gobierno de las Federaciones Deportivas Españolas (FFEE), sino también como personal de alta competición, teniendo en cuenta 64 FFEE hasta 2005 y 65 en 2006, debido a la constitución de la Federación Española de Deportes de Hielo.

#### 3.1. ASAMBLEA GENERAL

La Asamblea General es el órgano superior de las FFEE, estando en ella representados todos los estamentos: árbitros, técnicos, deportistas, clubes y FFAA. (Gráfico 1)

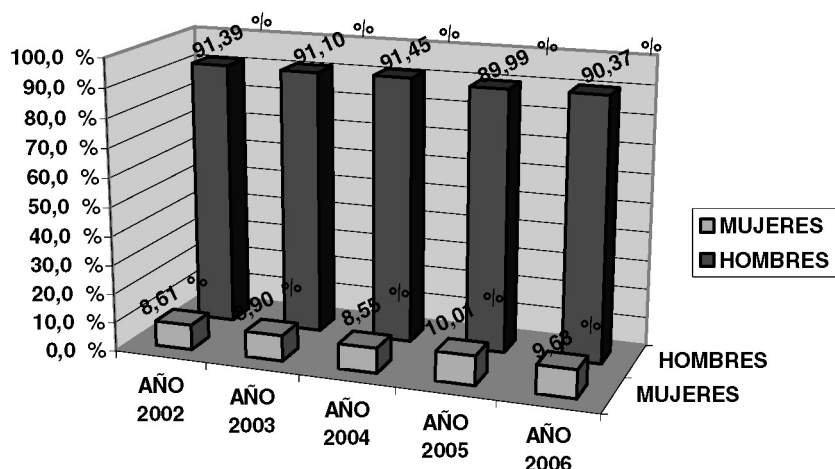


Gráfico 1. Composición de las Asambleas Generales de las Federaciones Españolas

Tal y como podemos apreciar en los últimos años el incremento de mujeres en la Asamblea General de las FFEE es escaso, no llegando en 2006 ni al 10% recomendado para el año 2000 por el C.O.I.

### 3.2. COMISIÓN DELEGADA

Teniendo en cuenta los datos generales y dado que la Comisión Delegada se elige entre los miembros de la Asamblea General, el porcentaje de participación de mujeres en ésta es similar a la anterior, aunque, podemos observar que ha evolucionado ligeramente en estos últimos años ya que en 2002 no llegaba ni a un 6% y en la actualidad un 8% de mujeres ocupan puestos directivos en la Comisión Delegada. (Gráfico 2)

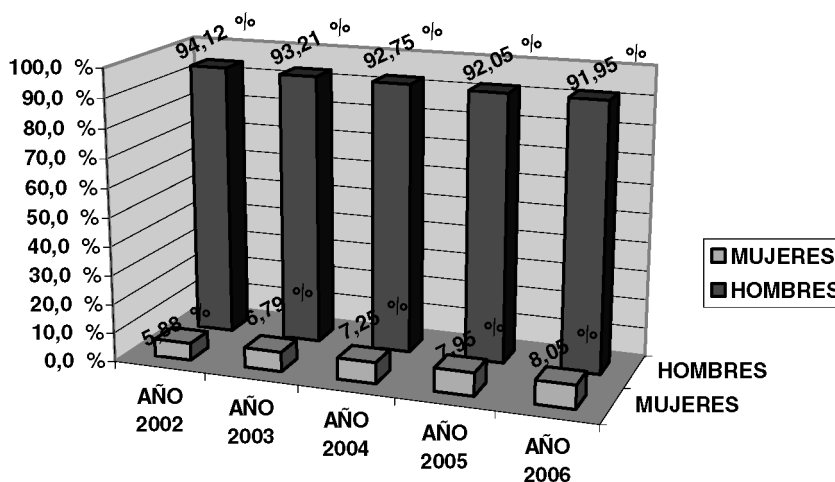


Gráfico 2. Composición de las Comisiones Delegadas de las Federaciones Españolas

### 3.3. JUNTA DIRECTIVA

La Junta Directiva es el órgano directivo de gestión de las Federaciones Deportivas Españolas, cuyos miembros son nombrados por libre designación por parte del Presidente. La gráfica sigue manteniendo porcentajes similares a las anteriores. En 2002, el número de mujeres apenas superaba el 6%, habiendo aumentado en la actualidad hasta casi un 9,50%, porcentaje insuficiente si atendemos a las recomendaciones del C.O.I. (Gráfico 3)

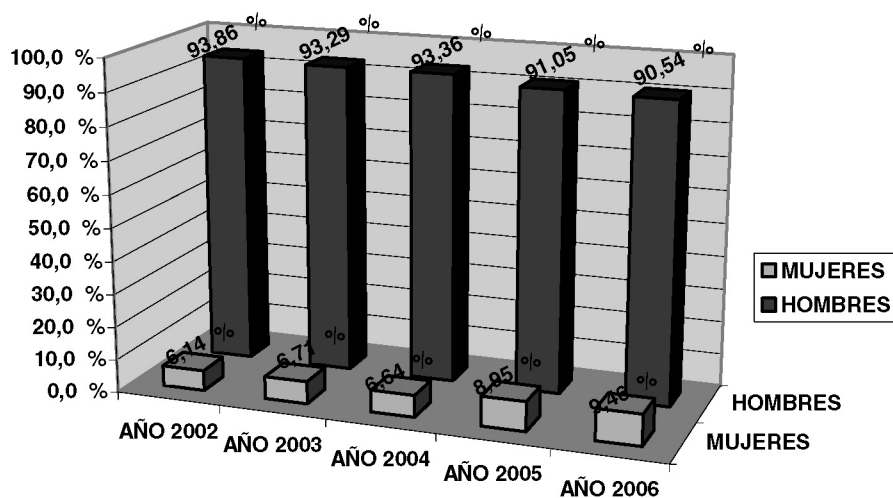


Gráfico 3. Composición de las Juntas Directivas de las Federaciones Españolas

Atendiendo al cómputo general del deporte español, podemos afirmar, que en ningún órgano de gobierno se alcanza en la actualidad el 10% que se aconsejaba para el año 2000. Ahondando un poquito más, podemos destacar que en la actualidad hay únicamente cuatro Presidentas pertenecientes a:

- La Federación Española de Deportes de Hielo
- La Federación Española de Golf
- La Federación Española de Petanca
- La Federación Española de Salvamento y Socorrismo

### 3.4. COMITÉ DE ÁRBITROS

Como podemos apreciar en el gráfico 4, a pesar de que en los puestos de decisión el número de mujeres no supera el 10% en los órganos técnicos, en especial en el Comité de Árbitros, se observa que aunque el porcentaje no se ha incrementado de forma sustancial en los últimos años, si tenemos en cuenta el cómputo global de FFEE, se aprecia que se consigue mantener una media de aproximadamente el 20% de representación femenina en dicho Comité.

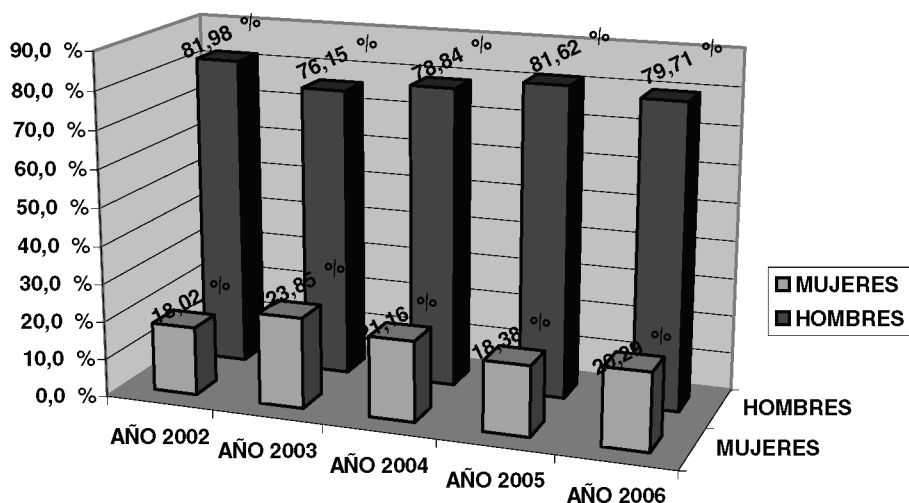


Gráfico 4. Composición de los Comités de árbitros de las Federaciones Españolas



### 3.5. COMITÉ DE TÉCNICOS

Respecto a la participación femenina en los Comités Técnicos de FFEE, apreciamos un notable incremento en el porcentaje desde el año 2002 en el que casi rozaba el 10%, llegando en la actualidad prácticamente al 20% recomendado por el C.O.I. (Gráfico 5)

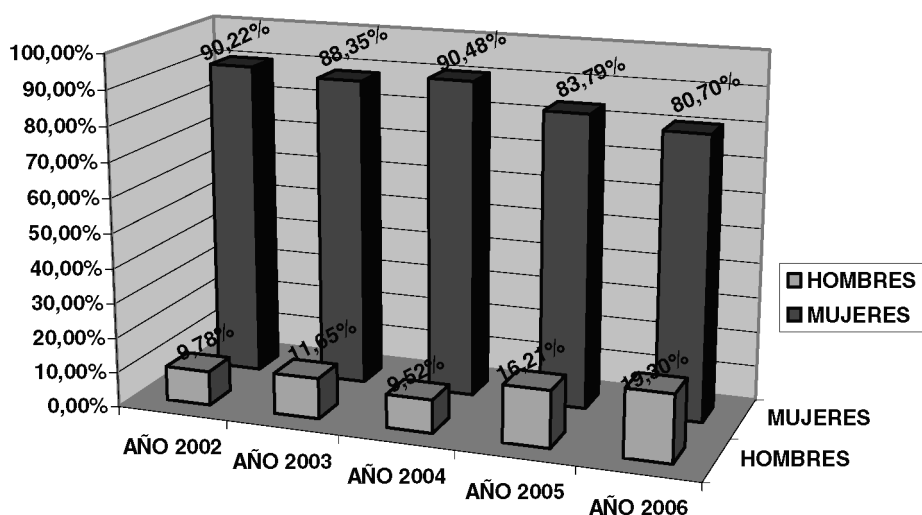


Gráfico 5. Composición de los comités técnicos de las Federaciones Españolas

No obstante, si en vez de estudiar los datos de forma global, incidimos en el número de FFEE que cumplen las cuotas recomendadas por el C.O.I. o incluso las que no cuentan con ninguna mujer en sus órganos directivos y/o técnicos nos encontramos con datos no muy alentadores:

Tabla 2. Participación de las mujeres en estamentos de las Federaciones Españolas

CUOTAS DE PARTICIPACIÓN	ASAMBLEA GRAL.			COMISIÓN DELEGADA			JUNTA DIRECTIVA		
	10%	20%	0	10%	20%	0	10%	20%	0
AÑO 2002 (64 FFEE)	19	7	14	14	7	28	19	7	37
AÑO 2003 (64 FFEE)	24	9	14	17	7	37	18	10	38
AÑO 2004 (64 FFEE)	26	7	12	21	5	32	20	8	34
AÑO 2005 (64 FFEE)	25	12	7	24	8	34	30	15	36
AÑO 2006 (65 FFEE)	25	11	8	25	9	35	30	15	26

Como podemos apreciar en la tabla 2, cuanto más importancia tienen los órganos directivos (sobre todo los responsables de la gestión directa, aprobación de presupuestos, etc.), menor es el porcentaje de presencia de mujeres en los mismos. Dato especialmente relevante en las Juntas Directivas, ya que el 40% de las FFEE no cuentan con ninguna mujer en este órgano de gobierno, a pesar de que se ha producido un notable incremento de su participación en este grupo ya que en 2002 el porcentaje era muy superior, de un 58%.

A pesar de que la participación femenina en las Asambleas Generales se ha incrementado, habiendo en la actualidad solamente ocho FFEE que no cuentan con ninguna mujer en éste órgano de gobierno, destaca la disminución del porcentaje de mujeres que son miembros de la Comisión Delegada. Esta representación ha disminuido considerablemente de un 66% en 2002 a un 46% en la actualidad, lo que nos indica que cuantas más competencias tiene el órgano de decisión, menor número de mujeres lo componen.

Tabla 3. Participación de las mujeres en los comités de árbitros y técnicos de las Federaciones Españolas

CUOTAS DE PARTICIPACIÓN	COMITÉ ÁRBITROS			COMITÉ TÉCNICO		
	10%	20%	0	10%	20%	0
AÑO 2002 (64 FFEE)	30	16	23	17	9	43
AÑO 2003 (64 FFEE)	24	17	36	20	10	39
AÑO 2004 (64 FFEE)	21	13	39	29	9	38
AÑO 2005 (64 FFEE)	21	15	39	29	10	38
AÑO 2006 (65 FFEE)	21	13	31	21	10	41

Respecto a los datos obtenidos, destacamos que ha aumentado el número de FFEE que no cuentan con mujeres en sus Comités de Árbitros, de 36% en 2002 a 48% en 2006, lo que indica por otra parte, que el 52% de las FFEE ha incrementado notablemente esta participación, llegando en muchos casos a la paridad o incluso a una mayor cuota de mujeres que de hombres.

Respecto a los Comités Técnicos, el 63% de FFEE siguen estando formados exclusivamente por hombres, habiéndose producido un incremento muy notable de participación femenina en el 37% de FFEE restantes.

En este caso observamos un mayor número de mujeres en el Comité Técnico de Árbitros y Jueces.

#### 4. CARGOS DIRECTIVOS: PARÁMETROS A TENER EN CUENTA

Para desempeñar un cargo directivo en una Federación Deportiva, es importante tener en cuenta los siguientes parámetros, siendo desiguales en algunos casos para el hombre y para la mujer:

##### 4.1. FORMACIÓN

Para acceder a un puesto directivo es fundamental tener conocimientos suficientes para poder ejercer de forma competente la responsabilidad que conlleva. Hecho que, siendo lógico, tiene especial relevancia cuando es una mujer quien accede a ese cargo, ya que, por lo general, en el caso del hombre cuando asume la Presidencia de una Federación, nadie le cuestiona, se asume y se respeta, sin embargo cuando es una mujer la que consigue llegar a ese mismo cargo, es cuestionada continuamente durante todo su mandato, como si hubiera sido una osadía llegar a ocupar un puesto directivo que no le corresponde y tuviera, día a día, que demostrar su capacidad y competencia para ocuparlo.

Tener una formación completa, a nivel personal, profesional y sobre todo a nivel federativo, es fundamental no sólo para desempeñar las funciones del cargo que se ocupa, si no para hacer frente a las críticas y descréditos que de forma continua y reiterada se pueden llegar a tener durante todo el mandato.

La formación en los diferentes estamentos de una federación es importante para poder entender y empatizar con cada uno de sus componentes:

- Estamento de deportistas: práctica deportiva
- Estamento de técnicos: título de entrenadora
- Estamento de árbitros: título de árbitro
- Estamento de clubes: dirigente deportivo

## *4.2. DEDICACIÓN*

En la mayoría de los casos la vida federativa no es remunerada por lo que debe compaginarse con la vida laboral y la vida familiar. A pesar del cambio de mentalidad de la sociedad y los cambios en la regulación legislativa, es un alto precio que no siempre se puede pagar ya que el peso de la vida familiar aún con la ayuda cada vez mayor de los hombres sigue recayendo, en la mayoría de los casos, en la mujer.

## *4.3. EDAD Y SEXO*

No siendo la edad un hándicap para el ejercicio de cargos directivos, si tiene su especial relevancia en la representación de la paridad en estos cargos. La media de edad en cargos directivos es elevada, reflejándose en su dirección una mentalidad poco progresista en algunos casos, lo que aumenta la problemática de la incorporación de la mujer para ocupar cargos de dirección.

Muchos hombres que ocupan puestos directivos, no asumen la incorporación de la mujer a este tipo de cargos, sobre todo, si ello supone estar jerárquicamente por debajo de ellas, haciéndose más complicada aún esta situación, cuando la edad de las mujeres que se incorporan a estos cargos de dirección es inferior a la suya.

En mi caso, tenía 34 años cuando fui elegida Presidenta de la Federación Española de Salvamento y Socorrismo. La media de edad de Presidentes Nacionales es veinte años superior a la mía, duplicándose ésta, en algunos casos, cuando hablamos de Presidentes de países miembros de la Federación Internacional.

El hecho de ser mujer hace que se infravaloren las ideas, las propuestas o las aportaciones que puedas realizar. Si además se es más joven que algunos de los hombres que ocupan estos cargos la exclusión de este grupo es más notable aún.

Ésta es al menos, la situación inicial, que te obliga a demostrar que ni la edad ni la juventud son impedimentos para ostentar un cargo de responsabilidad en una Entidad Deportiva. Una vez superada esta barrera, el respeto y el trato no varían por ser hombre o mujer, la diferencia entre ambos está en que, una vez más, la mujer tiene que demostrar lo que al hombre se le supone.

## *4.4. RESPONSABILIDAD EN LA GESTIÓN*

A la hora de afrontar la responsabilidad que supone la representación de un puesto directivo, las mujeres nos planteamos no solo nuestra capacidad para afrontarlo, sino nuestra disponibilidad para poder desarrollarlo. Hecho que hace que nos cueste más dar ese paso tan importante, algo que no sucede, en muchos casos, con los hombres que ocupan cargos directivos a nivel federativo, que ni tienen los conocimientos ni dedican el tiempo necesario para realizar, de forma competente, esa labor, y a pesar de todo no tienen ningún reparo en asumirla.

## *4.5. ACCESO A PRESIDENCIA Y PUESTOS DIRECTIVOS*

El trayecto que tiene que realizar una mujer a lo largo de su vida federativa para conseguir llegar a ocupar un puesto directivo es muy complejo y exigente. Los hombres no tienen tantos problemas para presentarse y ocupar puestos directivos porque se les supone capacidad para ello, incluso, a pesar de no haber tenido ninguna relación con la vida federativa o incluso con el deporte que quieren dirigir.

En el caso de la mujer, la única vía de acceso a cargos directivos es a partir de la vida federativa, por eso, es muy importante la participación de las mujeres, desde la base, en la actividad deportiva a nivel federativo.

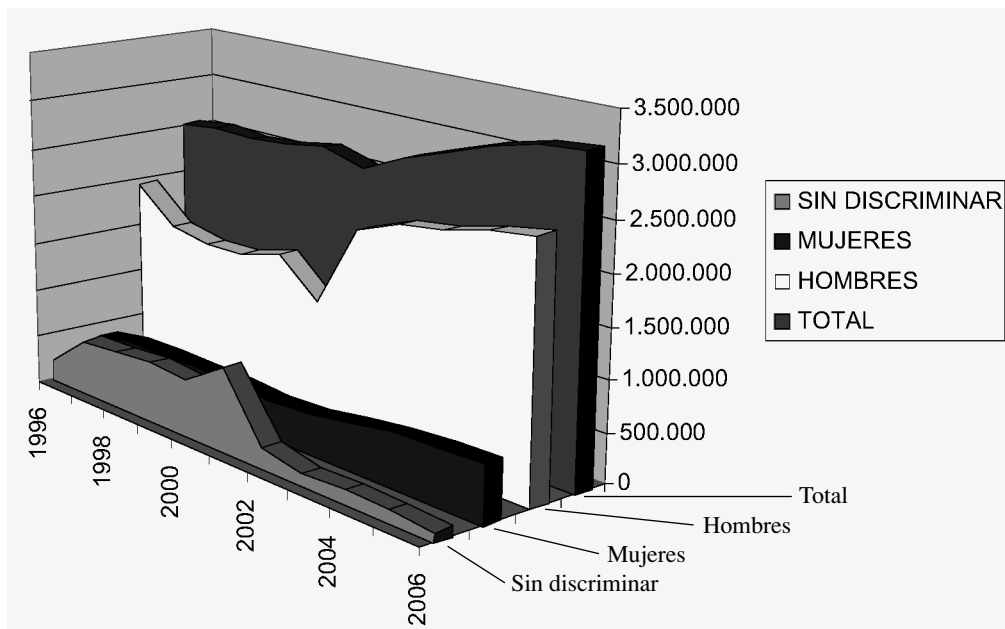


Gráfico 6. Licencias federativas

Tal y como se puede apreciar en el gráfico 6, que muestra la evolución de licencias de los últimos 10 años, la participación femenina, aunque ha ido aumentando, se mantiene en la actualidad, en un discreto 18%. Teniendo en cuenta, que en este reducido grupo de mujeres se encuentran las que formarán parte de los Comités de Técnicos y de Árbitros y las que en un futuro puedan ocupar cargos directivos, es lógico pensar, que a día de hoy sea aún una utopía la posibilidad de paridad en la dirección federativa, al menos a corto o medio plazo.

#### 4.6. ÉXITOS DIRECTIVOS

Respecto a la vida diaria del directivo, hay una gran diferencia si el que ocupa el puesto es un hombre o una mujer. Esto hace que no sólo sea difícil llegar a ocupar este tipo de puestos, sino mantenerse en ellos. Así, en relación a los éxitos directivos destacamos:

- Si el hombre consigue un éxito es:
  - Buen gestor.
  - Buen negociador.
  - Competente y entregado a su cargo.
  - Una suerte para la federación que ocupe ese cargo directivo.
- Si una mujer consigue un éxito es:
  - Buena suerte.
  - Su obligación por ocupar el cargo directivo.
- Si el hombre fracasa es:
  - Una tarea imposible de llevar a cabo.
  - Ha sido todo un emprendedor por intentar luchar por conseguir algo tan difícil, pero que tan beneficioso era para la federación.
  - No es motivo de preocupación, simplemente se le anima y no se comenta más.

- Si una mujer fracasa es:
  - Incompetente.
  - El cargo le queda muy grande y debería dedicarse a otras tareas, generalmente, esta frase viene acompañada de... propias de su sexo.
  - Se utilizará de forma reiterada para su desprestigio en reuniones públicas.
- Si una mujer tiene éxito donde un hombre ha fracasado entonces:
  - El hombre no asume ese éxito entendiendo que en este caso la mujer ha sido más competente que él y ha logrado algo que él no ha conseguido. Los comentarios al respecto si llega este caso es que una mujer la única opción que tiene para que esta situación se de, no es su competencia, si no haber utilizado otras “artes” para conseguir llevar la negociación a buen término.

Tabla 4. Interpretación del fracaso/éxito en hombres/mujeres

	HOMBRES	MUJERES
ÉXITO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buen gestor</li> <li>• Buen negociador</li> <li>• Competente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buena suerte</li> <li>• Gracias a ayudas</li> <li>• Es su obligación</li> </ul>
FRACASO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tarea imposible de llevar a cabo</li> <li>• Qué mala suerte</li> <li>• Ha hecho lo imposible</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incompetente</li> <li>• El cargo le queda grande (que se dedique a tareas propias de su sexo)</li> </ul>

## 5. CONCLUSIONES

Como hemos podido ver a lo largo de la ponencia, desde el año 1975 hasta la actualidad se ha avanzado y se ha hablado mucho sobre la participación de la mujer en diferentes ámbitos del mundo deportivo, entre ellos el de la gestión y dirección deportiva. No obstante, estamos muy lejos de alcanzar la paridad, ya que en la actualidad hay aún federaciones que no cuentan con ninguna mujer en sus cargos directivos.

Teniendo en cuenta lo anteriormente expuesto podemos destacar las siguientes conclusiones:

- Es imprescindible el apoyo institucional en la formación de la mujer en el ámbito deportivo, y en la educación de la sociedad, sobre todo a edades tempranas, en términos de igualdad de género.
- Formación implica seguridad en el cargo directivo.
- Continúa siendo difícil conciliar la vida laboral y familiar a pesar de la cada vez mayor aportación del hombre a la vida familiar.
- Se sigue exigiendo una mayor dedicación a la mujer que ostenta un cargo directivo.
- El acceso a cargos directivos es diferente en razón de género.
- Se produce un escaso avance e incorporación juvenil a la vía federativa producido por la falta de relevo generacional en puestos directivos.
- Hay una escasa cuota de participación de la mujer en cargos directivos.
- Solamente el 17% de las FFEE han logrado llegar en la actualidad a la cuota recomendada por el C.O.I. para el año 2005.

En definitiva, y a pesar del gran avance, que en materia de igualdad ha supuesto la legislación al respecto, aún estamos muy lejos de llegar a porcentajes de representación paritaria entre hombres y mujeres en cargos directivos.

## 6. BIBLIOGRAFÍA

Constitución Española de 27 de diciembre de 1978.

Directiva 76/207/CEE del Consejo, de 9 de febrero de 1976, relativa a la aplicación del principio de igualdad de trato entre hombres y mujeres en lo que se refiere al acceso al empleo, a la formación y a la promoción profesional, y a las condiciones de trabajo.

Ley 13/1980 General de la Cultura Física y del Deporte de 31 de Marzo.

Ley del Deporte de 15 de octubre de 1990.

R.D. 1835/1991, de 20 de diciembre, sobre Federaciones Deportivas Españolas.

Mestre Sancho, J.A. & García Sánchez, E. (1997): *“La gestión del deporte municipal”*. Editorial: Inde.

Ley Orgánica 3/2007 de 22 de marzo para la igualdad efectiva entre hombres y mujeres.

Instituto de la Mujer (Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales - Madrid 2006): “Actitudes y prácticas deportivas de las mujeres en España”

Comisión Mujer y Deporte del Comité Olímpico Español. (Fe Robles y Kika Escobar) “Mujeres en los órganos de gobierno de las organizaciones deportivas españolas”

[www.csd.mec.es](http://www.csd.mec.es) (Consejo Superior de Deportes)

[www.coe.es](http://www.coe.es) (Comité Olímpico Español)

[www.iwg-gti.org](http://www.iwg-gti.org) (Grupo de Trabajo Internacional sobre la mujer y el deporte)

[www.un.org](http://www.un.org) (Naciones Unidas)

[www.ews-online.org/en/](http://www.ews-online.org/en/) (European woman and sport)

# *PONENCIA*

## **MUJERES, PUESTOS DE DECISIÓN Y ORGANIZACIONES DEPORTIVAS: BARRERAS Y PROPUESTAS**

**AUTORA:**

**NURIA PUIG BARATA**

**PRESENTA:**

**ANNA VILANOVA SOLER**







## MUJERES, PUESTOS DE DECISIÓN Y ORGANIZACIONES DEPORTIVAS<sup>1</sup>

Núria Puig Barata

### 1. LOS INICIOS Y LA IMPORTANCIA DEL TEMA

Si hemos de hablar de una fecha a partir de la cual el asunto de la presencia de mujeres en los puestos de decisión en las organizaciones deportivas cobra importancia, ésta es el año 1996. En una de sus reuniones, el Comité Olímpico Internacional (COI) acuerda adoptar una política de cuotas destinada a impulsar progresivamente la presencia de mujeres en dichas posiciones; más concretamente, en los Comités Olímpicos Nacionales (CON), las Federaciones Internacionales Olímpicas y las Federaciones Internacionales en su conjunto. Así, en Diciembre de 2001 debía haber al menos un 10% de mujeres en los órganos directivos y en Diciembre de 2005 un 20%. En el curso de los años la cifra debía ir aumentando hasta alcanzar la paridad. Esta medida ha ido acompañada de incentivos financieros para las organizaciones que la aplicaran.

La decisión del COI es el resultado de un largo proceso de reivindicaciones, mayoritariamente procedentes del sector femenino asociado al movimiento olímpico y al deporte en general, encaminadas a aumentar la presencia femenina en los puestos de decisión. Sólo con la presencia paritaria de hombres y mujeres en todos los ámbitos del deporte (tanto de la práctica como de la dirección) nos acercaremos más a la igualdad de derechos y de trato contenida en diversas declaraciones pronunciadas al respecto. Declaraciones que comienzan con la promulgación de la Declaración Universal de los Derechos Humanos en Diciembre de 1948 cuyos artículos 1 y 2 son la base legitimadora de la decisión que vengo comentando:

#### *Artículo 1*

*Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros.*

#### *Artículo 2*

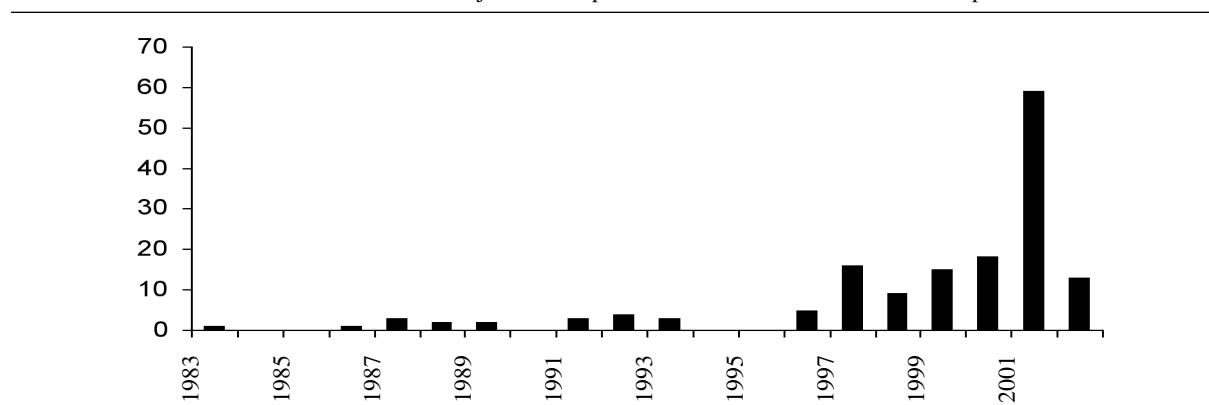
*1. Toda persona tiene todos los derechos y libertades proclamados en esta Declaración, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición (<http://www.un.org/spanish/aboutun/hrights.htm>)*

1. Este artículo ha sido publicado por primera vez en: PUIG, Nuria, 2006: Mujeres, puestos de decisión y organizaciones deportivas, In Alfaro, E; Vazquez, B. (coord), *Seminario Mujer y Deporte: Estrategias para favorecer el acceso de las mujeres a la dirección y gestión de las actividades físico-deportivas y del deporte*. Facultad de C.C de la Actividad Física y el Deporte-INEF (Universidad Politécnica de Madrid).

Si bien en el curso del siglo XX las mujeres fueron accediendo a la práctica deportiva progresivamente y se iban eliminando los obstáculos para hacerlo posible, no ha ocurrido lo mismo con posiciones de dirección. Era preciso entender las razones y adoptar medidas que hicieran una realidad la igualdad en este ámbito.

Como cualquier decisión basada en medidas de discriminación positiva, la decisión del COI levantó grandes polémicas. No voy a entrar en la bondad o no de la medida pero, a la vista de los resultados que voy a mostrar a continuación, de lo que no hay duda es que la medida dio lugar al aumento de mujeres en los puestos de decisión. En la Tabla 1 puede verse reflejado tal aumento.

Tabla I. Evolución del número de mujeres en los puestos de decisión de los comités olímpicos nacionales



Fuente: *Women, Leadership and the Olympic Movement*, 2004.

Además de los datos numéricos, ha habido mucha reflexión al respecto de esta medida. Entre los aspectos positivos que se observan, además del aumento de mujeres que ya acabo de mencionar, cabe destacar que éstas han aportado unos modos de hacer relacionados con el “neo-management” (Chantelat, Bayle&Ferrand, 2004). Se percibe que trabajan aplicando más técnicas participativas, dan prioridad a la “horizontalidad” frente a la “verticalidad”, tienen mayor flexibilidad en las relaciones... Aportan, en definitiva, nuevos modos de hacer en las organizaciones los cuales, por añadidura, concuerdan con los modos de hacer que se consideran necesarios para la gestión de las organizaciones modernas.

Sin embargo, también hay aspectos negativos que destacar. La cuota no resuelve el problema de la *equidad*. Puede haber una igualdad aparente pero, más allá del puesto ocupado, la posición efectiva dentro de la organización es en muchas ocasiones la de “mujer florero”. También se repite el fenómeno del “techo de cristal” que, aunque invisible, actúa eficazmente haciendo que las mujeres queden relegadas en posiciones inferiores más orientadas al desarrollo de tareas funcionales que no de ejercicio del poder. El Cuadro 1, referido al caso francés, es un buen ejemplo de ello.

Cuadro 1. Mujeres que ocupan puestos de decisión en las federaciones deportivas francesas

LUGAR OCUPADO	% DE MUJERES
Presidencia	5,5%
Vice-presidencia	11,6%
Tesorería	12%
Presidencia de comisiones	19,5%
Secretaría general	21,3%
Secretaría general adjunta	30,2%

Fuente: Chantelat, Bayle&Ferrand, 2004

Así pues, aunque la medida del COI, adoptada posteriormente por otras organizaciones del deporte, haya representado un paso adelante, todavía queda mucho camino por recorrer. En el texto que desarrollo a continuación, analizo en detalle las circunstancias que rodean la presencia de mujeres en los puestos de decisión de las organizaciones deportivas y también doy cuenta de medidas que se han ido tomando en diversos países para favorecerla. Mi propósito es hacer una pequeña contribución a la mejora del problema que nos ocupa.

## 2. ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN

Para comenzar este análisis de la situación, vale la pena ver el número concreto de mujeres que ocupan puestos de decisión en los CON y en las federaciones internacionales. Ello se puede ver en el Cuadro 2.

Cuadro 2. Mujeres en puestos de decisión en las grandes organizaciones del deporte

	MÁS DEL 20%	ENTRE EL 10% Y EL 20%	AL MENOS UNA MUJER
Comités Olímpicos Nacionales	54 (29,3%)	125 (67,9%)	181 (98,4%)
Federaciones Internacionales	10 (29%)	19 (54%)	32 (91%)
Federaciones Internacionales Olímpicas	7 (24%)	15 (52%)	32 (91%)

Fuente: Comité Olímpico Internacional, 2006: [www.olympic.org](http://www.olympic.org)

La disposición del COI ha tenido mayores efectos en los CON lo cual no es de extrañar porque tienen mucha dependencia financiera del mismo. Así, vemos que, en el 98,4% de los mismos, hay al menos una mujer en puestos de decisión mientras que en las federaciones internacionales la cifra se reduce a un 92%. Más importante es ver que 54 CON tienen más del 20% de mujeres en estos puestos y 125 entre un 10% y un 20%. Las federaciones están por debajo de estas cifras y destaca que las olímpicas aún más que el conjunto de federaciones. Es decir, en las no olímpicas hay mayor seguimiento de este valor olímpico (igualdad entre hombres y mujeres) que en las que lo son.

El análisis en términos cualitativos –que es el que finalmente aporta más luz para dar cuenta de una situación- lo he planteado en términos de fortalezas y oportunidades. Ambos aspectos se desprenden de lo que, a mi entender, es el fundamento del trabajo hecho por las mujeres en las organizaciones. A saber, el *trabajo de cuidado* que hemos interiorizado a lo largo de muchos siglos y que, ahora, cuando accedemos al mundo del trabajo, lo transferimos del ámbito privado a los otros por donde también comienzan a discurrir nuestras vidas.

La metáfora que Laura Balbo emplea para describir el *trabajo de cuidado* son los *patchwork* (Balbo, 1999), cubrecamas realizados en su origen por las mujeres de los Estados Unidos a base de pequeñas piezas de telas que son combinadas con ingenio y que resultan de una gran belleza. Estas mujeres dan “orden y sentido” a un conjunto de telas sobrantes en apariencia insignificantes. Balbo traslada esta imagen al *trabajo de cuidado* que ejercen las mujeres adultas: “‘combinar’ los recursos diversos, combinar lo que en concreto y caso por caso está disponible, valorar las necesidades de cada miembro de la familia, dar ‘orden y sentido’ a la organización cotidiana (...)” (Balbo, 1999:9). Marina Piazza considera que contra todas las acepciones comunes es *un trabajo que se hace con la cabeza, no con el corazón* (Piazza, 1999:83-88). El *trabajo de cuidado* no es servil porque aunque a veces solo se vea así (las mujeres limpian, cocinan, planchan...) es de mucha mayor complejidad. Requiere el don de la capacidad de escucha, de la creación (hacer emerger lo mejor de cada persona), de grandes capacidades

organizativas y de creación. Nicky James (1989) lo valora como un trabajo muy duro porque consiste en adaptarse permanentemente a los ritmos y necesidades de las otras personas de la familia además de exigir una multiplicidad de competencias que deben ser permanentemente activadas. Piazza resume estas competencias calificando el *trabajo de cuidado* como: un trabajo material centrado en el cuidado de la casa; un trabajo de consumo en el que las mujeres actúan de mediadoras entre el mercado privado y las necesidades de la familia; un trabajo de relaciones (atención, resolución de los conflictos en el interior de la familia o con el exterior); de manutención del equipamiento tecnológico doméstico; trabajo de mediación con las instituciones de bienestar (guarderías, escuelas, hospitales...); un trabajo de administración; y, sobre todo, un trabajo de organización “para articular las voces diversas que lo componen” (Piazza, 1999:88).

A efectos del análisis de la situación de las mujeres en puestos de decisión lo que interesa destacar es que las mujeres transfieren las cualidades adquiridas en el trabajo de cuidado doméstico a su quehacer en las organizaciones. Estudios efectuados en Italia han llevado a establecer una lista de competencias que las personas en procesos de formación deben mejorar de cara a favorecer su inserción o su estabilidad en el mundo del trabajo. El estudio también es aplicable al caso que estamos analizando. Dichas competencias se agrupan en tres categorías:

1. Diagnosticar
  - Prestar atención
  - Representarse
  - Interpretar
  - Percibir
  - Descifrar
2. Relacionarse
  - Reconocerse a sí mismo o a sí misma y a los demás
  - Escuchar
  - Comunicar
  - Cooperar
  - Capacidad de expresión
3. Afrontar
  - Asumir responsabilidades
  - Implicarse
  - Proyectar
  - Tomar iniciativas
  - Decidir
  - Afrontar
  - Negociar
  - Gestionar

Muchas de estas cualidades son propias del *trabajo de cuidado* y en épocas anteriores, cuando la industria era la base de la producción en las sociedades avanzadas, no eran requeridas. Los cambios provocados por el advenimiento de una sociedad de servicios y por la revolución tecnológica, en el marco de las cuales las industrias están también sometidas a procesos tecnológicos cada vez más sofisticados, requieren de competencias nuevas muchas de las cuales son las que las mujeres han desarrollado en el *trabajo de cuidado*. Veamos, pues, desde esta perspectiva las fortalezas y debilidades de las mujeres que ocupan puestos de decisión en las organizaciones del deporte.

## 2.1. FORTALEZAS

Para Chantelat *et al.* (2004) hay cuatro tipos de fortalezas que son las que destacaron las personas que entrevistaron en el curso de su investigación: humanismo, pragmatismo, búsqueda de consenso e indiferencia por el ejercicio del poder.

Por humanismo entienden todas aquellas cualidades que hacen más „humano“ el lugar de trabajo: escucha de los demás, búsqueda de relaciones más igualitarias, atención a la dimensión afectiva de las personas, trabajo en equipo, disposición a la autocrítica...

A ello se une un gran pragmatismo en el desarrollo de las competencias asignadas: acción concreta, rigor, concreción.

Tanto estas cualidades como las referidas a la búsqueda de consenso y la indiferencia por el ejercicio del poder, no hacen otra cosa que reflejar actitudes necesarias para el desarrollo del trabajo de cuidado. Las mujeres, al menos hasta ahora y en casi todos los hogares, hemos desarrollado esta multiplicidad de tareas para poder mantener la armonía familiar. Estas cualidades se valoran mucho actualmente, se están enseñando como “nuevas” prácticas de gestión. Mayoritariamente se agrupan bajo los criterios antes mencionados de diagnosticar y relacionarse a que se refiere Maria Piazza (1999). La misma autora también habla de las dificultades de las mujeres por “afrontar” y esto se relaciona con lo que Chantelat *et al.* (2004) denominan indiferencia por el ejercicio del poder. Si nunca hemos tenido el poder ¿cómo va a importarnos ejercerlo? Por un lado, no sabemos y, por el otro, nuestra identidad nunca ha pasado por nuestra proyección externa.

Como bien escribía Simmel ya en 1911, las formas de vida de los hombres y de las mujeres son fundamentalmente diferentes; en cualquiera de los mundos que vivan cada cual recrea formas distintas que conducen a una organización significativa de la experiencia que también lo es (Simmel, 1999). El mundo del hombre es el del exterior; para ser se ha de proyectar en el mismo. Lo necesita a toda costa para darse una identidad. Ha de entrar, por tanto, en las normas del juego establecido y, estas normas, vienen marcadas por el ejercicio del poder. La mujer, en cambio, se dota de una identidad a través de su mundo subjetivo marcado por su entorno próximo (familia y amistades) El modo de afirmarse en él no es el poder; es el trabajo de cuidado y, a través de éste, le viene reconocida su autoridad que no debe confundirse con poder.

Así, si de entrada no es malo que las mujeres en puestos de decisión sientan cierta indiferencia por el ejercicio del poder, no hay duda que –aunque pueda parecer paradójico y como vamos a ver en el apartado siguiente– ésta también es una de sus mayores debilidades.

## 2.2. DEBILIDADES

Chantelat *et al.* (2004) mencionan cuatro debilidades: inadaptación al ejercicio del poder, poca aptitud para entrar en las relaciones de poder, excesiva implicación emocional y acantonamiento en puestos funcionales y ejecutivos.

Las organizaciones pertenecen al mundo “exterior” al cual se refería Simmel. En ellas, por tanto, se mueven los hilos del poder y, si las mujeres están en las mismas, han de aprender a actuar en este contexto. Pero la falta de práctica lo hace difícil y la socialización recibida también.

De entrada, entrar en el ejercicio del poder exige mucha dedicación y, entre otras cosas, ello despierta muchos miedos de índole variada, pero relacionados en todos los casos: miedo a asumir elevadas responsabilidades y no saberles dar respuesta, a conflictos para conciliar vida privada y actividad al frente de la organización, a no poderlo llevar todo adelante, a no ser capaz de... A estas percepciones subjetivas, cabe añadir imágenes externas que se asocian con quien ejerce el poder y que están lejos de las femeninas. Pierre Bourdieu en su obra *La dominación masculina* (1998) lo dejaba bien claro. El ejercicio del poder suele ir asociado a cualidades tales como estatura, voz fuerte y de tonos bajos, agresividad, apariencia de auto confianza, autoridad “natural”... Lejos están la mayoría de mujeres de estas “cualidades”. No es de extrañar, por tanto, que si no hemos estado socializadas en este aspecto y nuestras vivencias al respecto e imagen externa tampoco ayudan, tengamos poca aptitud para entrar en las relaciones de poder. Ciertamente nos sentimos incómodas aunque no soy capaz de decir en qué punto se sitúa el reto: si en aprender a ejercer el poder o en enseñar a/y reconocer la autoridad de quien la

merece. De entrada, me inclino por la segunda opción aunque ello merecería más reflexión antes de presentarlo como una pauta de comportamiento.

Las dos restantes debilidades a que se refieren los autores que estamos comentando son, como ya he mencionado, la excesiva implicación emocional y el acantonamiento en puestos funcionales y ejecutivos. Es cierto que no podemos desligar nuestras emociones de nuestra vida cotidiana y del mismo modo que están presentes en la esfera doméstica lo están en la pública. Ello comporta un desgaste emocional –y físico– sin duda excesivo. Y, quizás por ello, tendamos a sentirnos más cómodas en puestos funcionales o ejecutivos que no llevan consigo la carga de tanta responsabilidad y sí, en cambio, otras con las que nos sentimos más cómodas.

Al término de este análisis y, antes de entrar en el siguiente apartado, una breve referencia a los obstáculos que perciben las mujeres cuando ya están en las organizaciones. En varios documentos consultados y otras tantas entrevistas, la sorpresa es que la mayoría de ellas dice no tener obstáculos. Están donde están porque han querido, creen haber sido “muy bien tratadas” por sus colegas masculinos y no ven nada que les haya podido obstaculizar llegar donde están. Únicamente, cuando se comienza a preguntar con mayor concreción y hacer un repaso de su camino hacia el lugar dónde han llegado, comienzan a tomar conciencia de todo aquello que hubiera podido frenarlas y que, en su caso, han podido superar. Ocupémonos de las causas que explican la escasez de mujeres en puestos de decisión de las organizaciones deportivas.

### 3. CAUSAS DE LA SITUACIÓN

Al hablar de esta cuestión me gusta emplear la imagen de un sistema de filtros que la mujer ha de ir superando para llegar al puesto que ocupan. No entiendo que estos filtros actúen de modo cronológico o uno antes que el otro. En unas mujeres puede tener mayor incidencia uno, en otras otro o en momentos de su vida más uno que otro y, posteriormente, al revés. Entiendo que estos filtros son tres: 1. La mujer propiamente dicha; 2. Su entorno familiar y social; y 3. Las organizaciones. Analicemos en detalle cada uno de ellos.

#### 3.1. FILTROS PERSONALES

Algo muy común es la *falta de confianza en sí mismas*. Con frecuencia nos preguntamos “¿podré hacerlo?”, nos decimos “no estoy suficientemente preparada” y terminamos por decidir “no me presento”. Ya no se espera a tener el no en una elección, por ejemplo, sino que hay una autocensura previa que actúa de antemano y ya no da opción a seguir.

Ello refleja una *falta de autoestima y autovaloración* enormes que se ponen de manifiesto en frases tales como “yo hago las cosas de modo casero” pronunciadas con cierto sentido peyorativo hasta en casos de ser felicitada. Hacer las cosas de modo casero se entiende como “no estar a la altura de”. Y aún peor “soy poco mediática”, frase empleada para distanciarse de los estereotipos asociados a los personajes mediáticos. En lugar de criticar lo que es mediático y lo que no y porqué, se toma el patrón como válido y, al no responder al mismo, se hace un juicio peyorativo de sí misma.

El *exceso de sentimiento de responsabilidad* es un filtro que actúa como verdadero obstáculo puesto que cuando se quiere estar en todo, para todos, y siempre bien, está claro que es imposible asumir nuevas tareas. La idea de compartir responsabilidades con quien sea preciso parece no existir o no plantearse.

Y, por último, qué duda cabe que la *falta de calificación para el desempeño de tareas en la esfera pública* (hablar frente a una audiencia, hacer presentaciones, imponerse cuando es preciso...) es un aspecto más a tener en cuenta en este cúmulo de filtros que hemos denominado personales.

### 3.2. FILTROS ASOCIADOS AL ENTORNO FAMILIAR Y SOCIAL

Es de sobras conocido cómo la *conciliación de la vida familiar y profesional* es algo que, hoy por hoy, afecta más a mujeres que a hombres. Tal como hemos visto en el análisis del trabajo de cuidado, somos las *gestoras de la vida familiar*. Por tanto, si la carga familiar recae totalmente en nosotras –pero sin que tengamos el poder de decisión exclusivo– las posibilidades de que, además, se asuman cargos de decisión en organizaciones se ven muy reducidas. Así pues, las *relaciones de género* en el seno del hogar también son un filtro a tener en cuenta. En este caso, como en todos los que estoy analizando, no es posible generalizar. Hay situaciones muy variadas que conducen a que este filtro sea casi inexistente para algunas mujeres y que para otras sea el principal.

En ciertos hogares sigue predominando una organización patriarcal de la más pura esencia aún en el caso de que tanto el hombre como la mujer trabajen. Ellas tienen doble actividad, ellos no y, además, el poder es suyo. En otros casos, el machismo se da en menor escala aunque suele ocurrir que la mujer ha interiorizado muy profundamente su rol de gestora de la vida familiar y no sabe o no intenta cambiarlo. Y así hay situaciones muy variadas entre las que se incluyen entornos familiares que han asumido el cambio, lo cual facilita enormemente el desarrollo de actividades de las mujeres en la vida pública.

Un hecho sobre el cual deseo llamar la atención al respecto de las relaciones de género en el hogar es el que, tanto María Ángeles Durán –en diversos escritos– y Ann M. Hall –en otros tantos–, han puesto de manifiesto: sorprende ver hasta qué punto, en términos proporcionales, las mujeres separadas y las viudas son mucho más activas en la esfera pública que las casadas. No es que, por la ausencia de la pareja tengan menos trabajo; más bien debería pensarse lo contrario. Sin embargo, cuentan con todo el poder de decisión y ello les da mayor libertad para organizar sus vidas –y las de quienes dependen de ellas– del modo que quieren. El resultado es que el hogar cobra otra dinámica que, sin duda, les resulta favorable.

No olvidemos, por último, que todo ello también varía de una cultura a otra. Hay algunas mucho más favorables que otras a la incorporación de la mujer a la vida pública a cambio de una modificación de roles en la familia. Otras, en cambio, aún son muy reacias por no decir totalmente contrarias al cambio.

### 3.3. LOS FILTROS DE LA ORGANIZACIÓN

Antes de entrar a hablar de los filtros propiamente dichos, es preciso atender a la sugerencia de Hall, Dallas & Slack (1989), y desde un contexto más amplio de Simmel (1999), según la cual las organizaciones tienen “sexo”. Es decir, en tanto que construcciones sociales reflejan y reproducen las relaciones sociales (de clase pero también de género) de un momento histórico dado. En el caso que estamos analizando, nos concentramos en la cuestión del género partiendo de la base que las organizaciones deportivas, como la mayoría de organizaciones, están construidas de acuerdo con modos de hacer masculinos. Así, no es de extrañar que muchas mujeres, aún habiendo superado los filtros asociados a su propia persona o a su entorno familiar y social no se sientan cómodas en la organización y terminen por abandonarla.

Con esta observación se pone de manifiesto el debate, tan actual todavía, sobre la diferencia entre *igualdad* y *equidad*. Así, se considera que hay igualdad cuando se garantiza la igualdad de oportunidades para acceder a un puesto de trabajo, a un cargo directivo, etc. Ahora bien, para que la igualdad sea efectiva se ha de producir la equidad. Y ello consiste en que se han de haber dado los cambios estructurales necesarios en las organizaciones para integrar la diversidad (Hall, 2005) De lo contrario, aunque parezca haber oportunidades iguales para todo el mundo, al no ser “neutra” la estructura de las organizaciones, unos grupos serán favorecidos de modo “invisible” frente a otros para el acceso y permanencia en las mismas. Veamos desde esta perspectiva el carácter masculino de las organizaciones deportivas y los filtros que de ello se derivan para el acceso de las mujeres a las mismas.

En estas organizaciones la medida de referencia para valorar lo que está bien o no es *el quehacer masculino*. Nos encontramos desde comentarios tan claros, poco ambiguos y cargados de menosprecio como “las mujeres a casa a barrer” (en el curso de nuestra vida muchas de nosotras lo hemos oído) a otras formas más sutiles y –hasta inconscientes– de discriminación: Valoramos lo que admiramos y, si sólo nos rodean hombres, necesariamente admiramos a hombres, valoramos a hombres y sugerimos sus nombres en caso de proponer candidaturas a ascensos, comisiones, comités, elecciones...; se tiende a seleccionar a mujeres que comparten los valores de la mayoría (que son hombres), que no “hacen sombra” y que se prestan al coqueteo, aunque ello luego sea motivo de desprecio; se valora de modo distinto la misma función según sea desempeñada por un hombre o por una mujer...

Así mismo, las organizaciones tienen *estructuras masculinas*. Por ello me refiero a: los temas tratados en las reuniones y el tiempo asignado a cada uno de ellos; el uso del lenguaje masculino como genérico (los socios, los deportistas, los empleados, los profesionales...), se valora más el dinero que el tiempo (las reuniones se alargan puesto que no se tiene prisa por llegar a casa y preparar la cena de las criaturas, se programan a horarios poco favorables para las disponibilidades de las mujeres, se da prioridad al aumento de salarios por encima de la flexibilidad horaria...), hay separación entre espacios públicos y privados (“en el trabajo –en la organización– no hay que hablar de temas privados”) algo imposible para cualquier mente de mujer...

Finalmente, cabe destacar *la ausencia de redes femeninas*. Tejer redes (*networking*), sentir que se pertenece a una red, es una herramienta fundamental para sentirse bien en cualquier parte. Si no tenemos una red con la que identificarnos, bien seguro que nos preguntamos ¿y yo qué hago aquí? Baste con observar donde están las mujeres en una reunión de organizaciones cuya presencia sea escasa y veremos que, al término de los saludos de cortesía, terminan todas –o casi todas– juntas. También se necesitan modelos de referencia (*role models*) con los que sentir identificación. Para las mujeres lo son, principalmente, otras mujeres. En las organizaciones del deporte casi no hay.

#### 4. ACTUACIONES POSIBLES

Aunque de la descripción de las causas que pueden explicar la escasa presencia de mujeres en puestos de decisión, se pueda deducir un cierto pesimismo, nada más lejos de mis intenciones. Me parece esencial llegar a fondo en este tipo de análisis para comprender mejor las raíces de los problemas y, así, intentar resolverlos. Además, afortunadamente, ya hay muchas personas que se ocupan del tema que trato por lo que las experiencias encaminadas a resolverlo son numerosas y, en muchos casos, se han demostrado eficaces. En este apartado me ocupo de las que he podido conocer y que me parecen interesantes. Aunque no exclusivamente, una de las fuentes principales de donde he sacado mucha información es la obra coordinada por Ilse Hartmann-Tews y Gertrud Pfister en 2003 sobre la situación de la mujer en el deporte en varios países del mundo.

En lo referente a soluciones para abordar los obstáculos de tipo personal, son de gran ayuda *cursos de formación* en los que se adquieran habilidades que aumenten la seguridad en si misma, que ayuden a ganar auto confianza y que se entrenen habilidades comunicativas. Me llamó la atención que en Noruega, como contenido de los cursos, se pensaba en situaciones que pudieran quebrar la auto confianza y se trabajaban las estrategias que se podrían aplicar para hacerles frente.

Muy importante también es el *trabajo de generación de redes*: proponer encuentros anuales, nominar a personas especializadas (ya sean mujeres u hombres) o gabinetes para ir las generando, dar apoyo personalizado a potenciales candidatas... En cuanto al último punto, resulta curioso observar como muchas mujeres que actualmente ocupan cargos en puestos de decisión, optaron por decidirse cuando alguien, de modo individual, se les acercó y las animó a hacerlo. Aunque todo el mundo es libre de presentarse a la elección o al proceso de selección que desee parece que este trato más personal tiene efectos positivos en muchas mujeres.



Las políticas generales de *conciliación de la vida familiar y profesional* son muy beneficiosas para ayudar a superar los filtros relacionados con el entorno familiar y social. Así, un aumento de la conciencia social respecto a las nuevas tareas asumidas por la mujer en el mundo laboral, y la necesidad de introducir cambios en la distribución de tareas en el ámbito doméstico es de gran ayuda. Y, al mismo tiempo, es necesario que cada mujer y, cada hombre que comparta con ella estos principios, trabajen por *repartir de modo más igualitario la distribución de las tareas domésticas*. Por último, si se dan las dos condiciones anteriores, entiendo que las mujeres debemos *combatir sentimientos de culpabilidad* que, si bien fomentados en el curso de muchos siglos, ahora quizás ya va siendo el momento de luchar por superarlos. Hay condiciones del entorno favorables que nos pueden ayudar y hay que aprovecharlas.

Por último, hay mucho que hacer en las organizaciones para que la equidad sea real. Un conjunto de acciones debe ir dirigido a introducir *cambios estructurales*: otra distribución del tiempo, cambiar los patrones sobre la base de los cuales se miden los valores, aprender a *gestionar la diversidad*, en definitiva. Porque la equidad no solo es necesaria para el acceso de las mujeres sino también para hombres que no respondan a los estereotipos hegemónicos de masculinidad. Por tanto, la equidad es favorable para todo el mundo.

Aplicar medidas de *discriminación positiva* (cuotas, comisiones especiales, gabinetes especializados...) hace visible lo invisible y es el principio para la generación de otras redes (de mujeres en el caso que nos ocupa) y, por tanto, de la llegada a las organizaciones de otros modelos de referencia, de otras escalas de valores. Ni que decir tiene –ya lo he mencionado al inicio de este texto– que este tipo de medidas por sí solas no son suficientes.

*Usemos el lenguaje no-sexista y empleemos imágenes que transmitan otros modelos*. La gran mayoría de organizaciones tienen sitios web, publicaciones, libros conmemorativos... ¿Se presta suficiente atención a todo ello? ¿Porqué no hablar de la *presidencia* en lugar del *presidente* a la hora de redactar unos estatutos? ¿O del *público* en lugar de *los espectadores*? ¿O de *quienes vengan* y no de *los que vengan*?... Mucho se ha avanzado en el conocimiento y el uso del lenguaje no-sexista y tenemos herramientas de fácil acceso para estar al corriente de todo ello (<http://www.sprachlabor.fu-berlin.de/adieu>) Lo mismo podemos decir respecto a las imágenes que empleamos ¿Nos hemos parado a pensar si en las fotos elegidas para un acto conmemorativo de nuestra organización hay un reparto equitativo entre las personas que la componen? Y si sólo hay deportistas hombres pero deseamos atraer a más mujeres ¿elegimos fotos donde salgan ellas?, etc. El poder de las palabras y de las imágenes es enorme ¡Hagamos uso de ellas!

Y, por último, si de verdad queremos que nuestras actuaciones encaminadas a favorecer la permanencia y el acceso de mujeres en puestos de decisión tengan resultados positivos, pensemos en términos de transversalidad (*mainstreaming*<sup>2</sup>) y “miremos” nuestra organización desde una perspectiva de género, la cual es el criterio que agrupa todas las medidas que he venido comentando en este nivel de análisis: cambios estructurales, discriminación positiva, lenguaje e imágenes... Y no nos olvidemos de lo que hará posible llevar adelante todo ello: los presupuestos; presupuestos que han de ser *presupuestos de género* y respecto a los cuales también existen numerosas experiencias fácilmente accesibles en diversas páginas de Internet.

## 5. BIBLIOGRAFÍA

BALBO, L., 1999: “L’Europa: (forse) una società con cura, una società del *lifelong learning*. Introduzione”, VVAA: *Il libro della cura di sé degli altri del mondo*, Torino, Rosenberg&Sellier, pp. 7-19.

BOURDIEU, P., 1998: *La domination masculine*, París, Du Seuil, 1998.

2. Para mayor información al respecto véase: <http://www.fundacionmujeres.es/hera2001/proyecto/mainstreaming.htm>

- CHANTELAT, P.; BAYLE, E.; FERRAND, C., 2004: “Les représentations de l’activité des femmes dirigeants dans les fédérations sportives françaises: effets de contexte et ambivalences”. In *STAPS. Revue internationale des sciences du sport et de l’éducation physique*, (72), 143-159.
- HALL, A., 2004: “La gestión de la diversidad en las organizaciones deportivas. Una mirada crítica”. In *Apunts. Educación Física y Deportes*, (78), 19-25.
- HALL, A.; DALLAS, C.; SLACK, T., 1989: “Organizational Elites Recreating Themselves: The Gender Structure of National Sport Organizations”. In *Quest*, (41), 28-45
- HARTMANN-TEWS, I.; PFISTER, G., 2003: *Sport and Women. Social issues in international perspective*, London and New York, Routledge, International Society for Comparative Physical Education and Sport
- JAMES, N., 1989: “Emotional labour: skill and work in the social regulation feeling”, *Sociological Review*, 37, pp.15-42.
- PIAZZA, M., 1999: “Dal lavoro di cura al lavoro professionale. Sinergie, contaminazioni, perversioni”, *VVAA: Il libro della cura di sé degli altri del mondo*, Torino, Rosenberg&Sellier, pp. 81-111.
- SIMMEL, G., 1999: *Cultura femenina y otros ensayos*, Barcelona, Alba, traducción Genoveva Dieterich.
- Women, Leadership and the Olympic Movement. Final report*, 2004: International Olympic Committee e Institute of Sport & Leisure Policy, Loughborough University ([http://www.olympic.org/uk/organisation/missions/women/activities/leaders\\_uk.asp](http://www.olympic.org/uk/organisation/missions/women/activities/leaders_uk.asp))

# *MESA REDONDA*

**MUJER Y GESTIÓN DEPORTIVA**

**MODERADORA:  
NATIVIDAD MENDIARA CALLÉN**

**INTERVIENEN:  
MARISA GARCÍA LACAL  
OLGA ROMACHO CAÑAS  
SALAS ÁRGUIS MIRAVÉ**





## “MUJER Y GESTIÓN DEPORTIVA EN LA INICIATIVA PRIVADA”

Salas Arguís Miravé

En primer lugar, quisiera agradecer al Gobierno de Aragón su invitación a participar en estas Jornadas como ponente, y a Natividad Mendiara por su presentación.

Mi ponencia va a ser absolutamente subjetiva y se va a basar en mi experiencia personal, partiendo de lo que yo he percibido en el entorno en el que desarrollo mi trabajo en la actualidad.

Yo trabajo en la empresa MONDO IBERICA S.A. Se trata de una empresa multinacional del ámbito de los equipamientos y pavimentos deportivos. Como empresa somos proveedores olímpicos y patrocinadores de muchas federaciones nacionales e internacionales. Desarrollo un puesto asimilable a lo que se denomina habitualmente como “Jefe de producto” o “Product Manager” pero con un alto componente comercial. El ámbito de desarrollo de mi trabajo es nacional y ocasionalmente también internacional, y el principal cliente para mi trabajo es la administración pública. En concreto el producto en el que trabajo son los pabellones polideportivos.

Este es mi ámbito de trabajo y desde el que puedo hablar, pero hay que destacar que este es uno entre muchos dentro de la Gestión Deportiva en la iniciativa privada, ya que existen en la actualidad muchas y diferentes empresas en las que se puede trabajar, como por ejemplo en la gestión de instalaciones deportivas privadas, establecimientos de venta de artículos deportivos, mantenimiento de instalaciones deportivas, gestión de Ligas y competiciones deportivas, gestión de eventos deportivos, consultoría y asesoramiento de servicios deportivos, instalación y venta de equipamientos deportivos, gestión de derechos de representación de jugadores profesionales, etc.

Además, no solo hay multitud de diferentes tipos de empresas en el ámbito del deporte y la gestión, sino que dependiendo del tamaño de la empresa en la que se desarrolle el puesto, hay un montón de diferentes ámbitos en los que trabajar: gerencia, gestión de actividades, productos, recursos humanos y materiales, stocks, logística, gestión comercial y venta, marketing y comunicación, gestión de la calidad, gestión de residuos, seguridad laboral,...

Con este amplísimo panorama, lo que personalmente me estoy encontrando en este ámbito de trabajo es por lo general un perfil objetivo con las siguientes características: varón, licenciado o diplomado universitarios, aficionado al deporte o ex-deportista de élite, con algún tipo de estudio master de posgrado o especialidad, con conocimiento de idiomas, informática y mucha disponibilidad para viajar.

El perfil subjetivo que subyace a las condiciones objetivas es de una persona con disponibilidad y movilidad demostrada (en muchos casos además en breve espacio de tiempo, lo que normalmente supone salir “de un día para otro”), que sacrifica en gran medida el tiempo libre de su vida privada, con gran capacidad de trabajo y organización personal, un perfil fuertemente comercial, capacidad de trabajo en equipo y motivado por la toma de decisiones e iniciativas.

En definitiva, estamos hablando de jornadas de trabajo muy extensas, en las que no hay horario, muchos fines de semana sacrificados por temas de trabajo.

El perfil en definitiva es de tipo gerencial o de directivo de nivel medio, con una importante formación.

Por el contrario, nos encontramos ante puestos de trabajo altamente motivantes y dinámicos, por lo que son muy enriquecedores para las personas, hombres o mujeres, que acceden a ellos.

Todo ello me atrevo a resumirlo en una frase que creo que recoge la idea principal de lo que quiero comunicar en esta ponencia: Se trata de un perfil eminentemente complejo para la conciliación de la vida familiar con la laboral, lo cual pone a las mujeres en una situación más desfavorable ante los candidatos hombres, especialmente a partir de una edad y experiencia (por encima de los 30-35 años).

Quiero resaltar que creo que este no es un problema exclusivo de la gestión deportiva en el ámbito privado si no que está dentro de la esfera de la problemática que existe en España en el desarrollo profesional de las mujeres dentro del ámbito empresarial. Ahora mismo es especialmente difícil para una mujer tener una proyección real en una empresa en el ámbito directivo y al mismo tiempo poder llevar una vida familiar sostenible. Este problema se debe también a la irracionalidad de los horarios de trabajo, la falta de responsabilidad compartida con la pareja, etc... temas de los que ya hemos hablado en estas jornadas con anterioridad.

Entre las conclusiones que me gustaría destacar de esta ponencia para que quedasen como ideas claras para todos los que hoy habéis asistido a esta charla, quisiera insistir en que el entorno de la gestión deportiva en el ámbito privado presenta las siguientes características:

- Es de una tipología muy variada y ofrece en la actualidad muchas posibilidades diferentes.
- El deporte es hoy por hoy un producto en auge que se vende y que tiene ánimo de lucro por parte de las empresas que se dedican a ello.
- El mercado y la demanda de deporte además está constante y velozmente evolucionando de manera sistemática.

En conclusión, todo este entorno está demandando perfiles eminentemente empresariales, de tipo directivo medio, con una buena formación, motivado por la consecución de objetivos y sin una hora para acabar de trabajar... perfiles que en la actualidad son normalmente masculinos.

La conciliación de la vida laboral y la familiar será el mejor logro en el ámbito de la gestión deportiva privada para que más mujeres accedamos a estos puestos, dado que muchas de nosotras ya tenemos la formación y la motivación para llegar a ellos.

## RELACIÓN DE PARTICIPANTES

APELLIDOS	NOMBRE	CIUDAD	PROVINCIA
ACARRETA BERMEJO	CARMINA	ZARAGOZA	ZARAGOZA
AGUDO VALIENTE	MARIA VICTORIA	ZARAGOZA	ZARAGOZA
ALFARO GANDARILLAS	ELIDA	MADRID	MADRID
ALVAREZ CALDERON	HIPOLITO	HUESCA	HUESCA
ARAGONES CLEMENTE	MAYTE	ZARAGOZA	ZARAGOZA
ARELLANO GUERRERO	MONTSERRAT	TARAZONA	ZARAGOZA
ARGUIS MARIVE	SALAS	HUESCA	HUESCA
ASUN DIESTE	SONIA	JACA	HUESCA
CABEZAS PUMAR	ANA	JACA	HUESCA
CANTERO CABEZA	JOSE MARIA	ZARAGOZA	ZARAGOZA
CAPMARTIN SANCHEZ	LUIS	ZARAGOZA	ZARAGOZA
CASADO ESTUPIÑAN	MARISOL	MADRID	MADRID
CASANOVA LARRAYAD	GREGORIO	SAN MATEO DE GALLEGO	ZARAGOZA
CASANOVA LARRAYAD	MANUEL	ZARAGOZA	ZARAGOZA
CASANOVA MORA	ELENA	SAN MATEO DE GALLEGO	ZARAGOZA
CASQUERO UBIETO	SOFIA	ZARAGOZA	ZARAGOZA
CASTELLANOS BERNAD	ANTONIO	ZARAGOZA	ZARAGOZA
CASTILLO MONTEAGUDO	HELENA	ZARAGOZA	ZARAGOZA
CASTILLO SALAZAR	ROSANA	ZARAGOZA	ZARAGOZA
CEBRIAN SCHEURER	ELIZABETH	ROQUETES	BARCELONA
CLEMENTE MAINER	NATALIA	ZARAGOZA	ZARAGOZA
COLLADO GONZALVO	ENCARNA	TERUEL	TERUEL
DUARTE ALIERTA	PILAR	ZARAGOZA	ZARAGOZA
FABRA OLMOS	FERNANDO	ZARAGOZA	ZARAGOZA
GARCIA LACAL	MARISA	ZARAGOZA	ZARAGOZA
GARCIA SANZ	ISABEL	VALLADOLID	VALLADOLID
GARCIA VILLAMAYOR	PEDRO	ZARAGOZA	ZARAGOZA
GARGALLO MERSEGUER	MANUEL	ZARAGOZA	ZARAGOZA
GODIA PI	Mª TERESA	MEQUINENZA	ZARAGOZA
GONZALEZ GONZALEZ	MICAELA	COIN	MALAGA
JARIOD GARCIA	LUIS FRANCISCO	CASPE	ZARAGOZA
LALANZA CABA	CRISTINA	ZARAGOZA	ZARAGOZA
LITE OLMOS	Mª PILAR	ZARAGOZA	ZARAGOZA
LOPEZ PENELLA	Mª VICTORIA	ZARAGOZA	ZARAGOZA
MALDONADO BRAVO	CARMEN	ZARAGOZA	ZARAGOZA
MARTINEZ BLASCO	EVA	ZARAGOZA	ZARAGOZA
MARTINEZ GONZALEZ	Mª JOSÉ	ZARAGOZA	ZARAGOZA
MAZA RODRIGUEZ	PILAR	ZARAGOZA	ZARAGOZA
MENDIARA CALLEN	NATIVIDAD	ZARAGOZA	ZARAGOZA
MENDIZABAL ALBIZU	SUSANA	TOLEDO	TOLEDO
MORENO CABETAS	VICTORIA	ALMAZAN	SORIA
MORENO SANCHEZ	ANDRES	ZARAGOZA	ZARAGOZA
MUNIESA FERRERO	ALFONSO	ZARAGOZA	ZARAGOZA
MUÑOZ SANCHEZ	Mª TERESA	ZARAGOZA	ZARAGOZA
NERIN ROTGER	Mª ANTONIA	CHIA	HUESCA
ORDOÑEZ ALBENDIN	NIEVES	ZARAGOZA	ZARAGOZA
PANTOJA CONEJO	MIGUEL	TERUEL	TERUEL
PARIS CRISTOBAL	JULIETA	ZARAGOZA	ZARAGOZA
PERALES FERNANDEZ	TERESA	ZARAGOZA	ZARAGOZA

APELLIDOS	NOMBRE	CIUDAD	PROVINCIA
PEREZ GOMEZ	YOLANDA	ZARAGOZA	ZARAGOZA
PERICH SANCHO	MARIA JESUS	ZARAGOZA	ZARAGOZA
PRAT GIMENO	ANTONIO	ZARAGOZA	ZARAGOZA
PULGAR GARCES	ESTEFANIA	UTEBO	ZARAGOZA
ROMACHO CAÑAS	OLGA	ZARAGOZA	ZARAGOZA
TORRES LOMBARDO	NATALIA	ZARAGOZA	ZARAGOZA
TOVAR GRACIA	ROSA	ZARAGOZA	ZARAGOZA
VAZQUEZ GOMEZ	BENILDE	MADRID	MADRID
VILANOVA SOLER	ANNA	BARCELONA	BARCELONA
ZARATE MOLERO	LUIS	ZARAGOZA	ZARAGOZA



## COLECCIÓN CUADERNOS TÉCNICOS DEL DEPORTE

### Títulos publicados:

1. Educación Física de mantenimiento para adultos.
2. Actas III Seminario Aragonés sobre actividades físico-deportivas y municipios: *Ayuntamientos y deporte en edad escolar*.
3. Actividades Físicas para la tercera edad.
4. Actas IV Seminario Aragonés sobre actividades físico-deportivas y municipios: *Deporte para los jóvenes*.
5. Normativa para la construcción de instalaciones deportivas.
6. Actas V Seminario Aragonés sobre actividades físico-deportivas y municipios: *Actividades deportivas y de recreación en el medio natural*.
7. Aspectos básicos del ordenamiento jurídico.
8. Actas IV Jornadas Nacionales de medicina en atletismo.
9. Actas VI Seminario Aragonés sobre actividades físico-deportivas y municipios: *Análisis del sistema deportivo de Aragón*.
10. Manual del técnico deportivo: *Formación común nivel I*.
11. Actas VII Seminario Aragonés sobre actividades físico-deportivas y municipios: *Las instalaciones deportivas en los pequeños municipios*.
12. Actas VIII Seminario Aragonés sobre actividades físico-deportivas y municipios: *Los servicios comarcales de deporte en Aragón*.
13. Actas I Congreso Aragonés del Deporte.
14. Actas IX Seminario Aragonés “Municipio y Deporte”: *El deporte municipal en los 90*.
15. Los Servicios Comarcales de Deportes en Aragón.
16. Actas II Congreso Aragonés del Deporte.
17. Plan general de instalaciones deportivas.
18. Actas X Seminario Aragonés “Municipio y Deporte”: *Actividades físico deportivas para adultos*.
19. Actas XI Seminario Aragonés “Municipio y Deporte”: *El deporte federado en el medio rural*.
20. Los Servicios Comarcales de Deportes en Aragón. 2ª edición.
21. Actas XII Seminario Aragonés “Municipio y Deporte”: *La ley del deporte y los municipios aragoneses*.
22. Actas III Congreso Aragonés del Deporte.
23. Actas XIII Seminario Aragonés “Municipio y Deporte”: *Competencias deportivas y gestión municipal*.
24. Resoluciones deportivas aragonesas: selección y comentario.

25. Actas XIV Seminario Aragonés “Municipio y Deporte”: *El parámetro “responsables” en el sistema deportivo aragonés.*
26. Actas XV Seminario Aragonés “Municipio y Deporte”: *El deporte para todos.*
27. Actas XVI Seminario Aragonés “Municipio y Deporte”: *Mujer y deporte.*
28. Fisiología del ejercicio aplicada al deporte.
29. Actas XVII Seminario Aragonés “Municipio y Deporte”: *Actividades físico-deportivas en el medio natural.*
30. Actas XVIII Seminario Aragonés “Municipio y Deporte”: *Actividades físico-deportivas y personas mayores en el ámbito municipal.*
31. Actas del VIII Congreso de la Federación Española de Medicina del Deporte y III Congreso Hispano-luso de Medicina del Deporte.
32. Actas XIX Seminario Aragonés “Municipio y Deporte”: *El parámetro “responsables” en el sistema deportivo de Aragón II.*
33. Actas XX Seminario Aragonés “Municipio y Deporte”: *La calidad en el deporte base.*
34. Actas XXI Seminario Aragonés “Municipio y Deporte”: *El deporte comarcal y su financiación.*
35. Actas XXII Seminario Aragonés “Municipio y Deporte”: *Organización Deportiva en Ayuntamientos y Comarcas.*
36. Actas de las Jornadas sobre Prevención de lesiones en baloncesto.
37. Actas XXIII Seminario Aragonés “Municipio y Deporte”: *La educación a través del deporte.*
38. Actas XXIV Seminario Aragonés “Municipio y Deporte”: *Deporte Federado en Municipios y Comarcas.*
39. “Datos de 25 Años de Deporte Municipal Aragonés.”
40. Actas “I Jornadas Internacionales de Medicina del Deporte.”
41. Actas “Jornadas sobre el Deporte y la Educación Física”.
42. Actas “XVII Jornadas de la Asociación Española de Médicos de Baloncesto”.
43. Actas XXV Seminario Aragonés “Municipio y Deporte”: *25 años de deporte municipal y comarcal.*
44. Actas “Jornadas sobre Mujer y Deporte”.







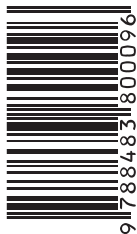








ISBN 978-84-8380-009-6



9 788483 180096