

## Mujer joven y deporte

Es innegable que a lo largo del pasado siglo XX las mujeres han ido incorporándose a las diferentes esferas de la vida pública con gran empuje y son muchos los ámbitos en los que actualmente no solo participan sino que además destacan. Entre los logros obtenidos por la población femenina se encuentra la práctica de actividades deportivas, de las que estuvieron apartadas durante mucho tiempo la mayoría de las mujeres.

Las oportunidades de participación femenina en actividades deportivas se han incrementado enormemente; sin embargo, en los estudios de ámbito nacional e internacional sobre la práctica deportiva según el género, se observa que subsisten todavía desigualdades en la práctica deportiva de las mujeres frente a la práctica de los hombres. Y, es preocupante, sobre todo, comprobar que estas desigualdades afectan no sólo a las poblaciones adultas sino que también a las más jóvenes.

Parece que la adscripción que las actividades físicas y el deporte han tenido y tienen al rol social masculino y, puede que también, la peculiaridad de las propias estructuras que sustentan el deporte puede ser la causa de la lentitud con la que están produciendo los cambios deseados. Como exponremos a continuación, la participación de las mujeres en el hecho deportivo no sólo es minoritaria sino que, además, está impregnada de los estereotipos sociales de género y afecta tanto a la participación en las diferentes actividades físico-deportivas como a los niveles de gestión y organización del deporte.

A lo largo del presente texto, pretendemos analizar la relación de las mujeres jóvenes con el deporte. Partiendo del concepto actual de deporte y de los diferentes modelos de práctica deportiva que han surgido en las sociedades modernas, revisaremos las bondades y los peligros que el deporte de nuestros días reviste para la población infantil y juvenil. La identificación del rol social masculino con el deporte y la influencia de los estereotipos de género en la práctica de actividades físico-deportivas nos servirán para conocer cómo ha sido y es la vinculación de las mujeres con el ejercicio físico y con el deporte y las barreras que dificultan una participación equitativa de mujeres y hombres en la actualidad. Incluiremos también algunas pautas para el desarrollo de programas de intervención que permitan avanzar hacia una participación de las mujeres jóvenes en el deporte desde una perspectiva de igualdad de oportunidades.

**Palabras clave:** Igualdad de oportunidades, cultura sexista, práctica deportiva y género, roles y estereotipos asociados al sexo/género, barreras de las mujeres en el deporte.

### Introducción

Desde las sociedades primitivas hasta las de nuestros días, las actividades físicas, primero, y el deporte, posteriormente, han formado parte de la conducta humana y del acervo cultural de los pueblos.

Las investigaciones antropológicas ponen de manifiesto que distintas formas de juegos y de actividades físicas, basadas unas veces en la pericia física y otras en la estrategia o en el azar, constituyeron particulares modos de la conducta propia de las tribus más antiguas y que, con distintas funciones sociales: educativas, de subsistencia, guerreras o simplemente recreativas eran transmitidas de generación en generación como un preciado bien cultural.

En épocas posteriores, restos escritos y arqueológicos del antiguo Medio Oriente muestran, asimismo, la existencia de variadas actividades físicas que realizaban los componentes de estas civilizaciones. Los objetivos de estas prácticas eran diversos, predominando fines utilitarios, defensivos o, como en Egipto, la búsqueda de placer del público y de los participantes. En todo caso, los juegos, la danza y las actividades físicas eran exponentes de las características propias de cada pueblo y, a su vez, eran utilizadas como un medio de cohesión social y de recurso para logros personales y colectivos.

La cultura griega, en su alta consideración por todas las actividades que contribuían al desarrollo pleno del hombre, destacó el valor que el deporte tiene para este fin e hizo que cobrara niveles máximos de consideración social, política y formativa. Todos los historiadores del deporte manifiestan, con una opinión unánime, que el valor humanístico que la sociedad actual da a las actividades deportivas procede de esta época. La Grecia clásica supo, como ninguna otra cultura lo ha hecho, adornar al héroe deportivo y al propio hecho deportivo de los mejores valores y, a través de ellos, generar modelos sociales cuyas virtudes eran dignas de emulación y prestigio. En los gimnasios, junto a las prácticas atléticas, se enseñaban formas de vida encaminadas a adquirir las mejores cualidades humanas. Asimismo, las grandes manifestaciones deportivas constituían un escaparate público de los valores del deporte.

El crisol que supuso la civilización griega en muchos aspectos de la vida del hombre, entre ellos el deporte, sería buscado siglos más tarde por la cultura occidental moderna. Desde mediados del siglo XVI y hasta nuestros días, nuestra cultura ha estado impregnada de los modelos educativos, políticos y sociales que ya imperaban en la antigua civilización helena. Sin embargo, en relación con el deporte, es en el último cuarto del pasado siglo y durante el presente, cuando su práctica empieza a cobrar importancia en el ámbito educativo y en el estilo de vida de la sociedad post-industrial.

Sabemos que, a medida que las sociedades se iban transformando con la industrialización, el deporte se iba instalando como parte de la forma de ser de esa nueva sociedad y se convertía, según palabras de J.M. Cagigal, en uno de los fenómenos sociales más importantes del siglo XX.

A lo largo de este siglo, en el deporte se han ido sucediendo tendencias que le han llevado a ser un medio para la consecución de objetivos diversos: desde la exaltación de la raza y de las naciones y la utilización ideológica, política y económica del nacional-socialismo, hasta la preventivo-curativa, la formadora del cuerpo y del espíritu, y la estético-narcisista de la actualidad. No obstante, en su conjunto, sigue manteniendo el halo de virtuosismo que le adjudicaron los griegos y a sus practicantes se les continúan atribuyendo valores tales como la perseverancia, la nobleza en el obrar, el espíritu de sacrificio, la belleza, la salud, la valentía, etc.

Todas las civilizaciones, de una u otra manera, han hecho deporte. Cada una ha buscado en las actividades físicas, en el juego y en la danza desde sus señas de identidad hasta compensaciones sociales e intereses económicos, educativos y políticos. Las formas de actividad física y de deporte que se han sucedido a través de la historia de las civilizaciones han respondido a necesidades y características propias de sus modos de vida y de sus peculiaridades. La nuestra, ya iniciado el tercer milenio, también lo está haciendo.

Si observamos con detenimiento el hecho deportivo de nuestro tiempo veremos reflejado en él, como si de un espejo se tratase, los principios que rigen la sociedad actual con sus luces y sus sombras, con sus aciertos y sus errores y con sus pecados y sus virtudes.

Las sociedades modernas han desarrollado importantes recursos científicos y tecnológicos para prolongar la vida del hombre, para mejorar su relación con el trabajo y con las actividades cotidianas y para obtener los mejores beneficios del medio que le rodea y con el mínimo esfuerzo; pero, a su vez, todos estos beneficios y las nuevas formas de vida han hecho surgir otros problemas de manera alarmante.

En la era post-industrial, el sedentarismo, el estrés, el individualismo exacerbado, los cambios en las estructuras sociales, en las ideologías y en los comportamientos están originando graves peligros para la salud mental y física de las personas y especialmente de las más jóvenes. Las enfermedades cardio-vasculares, las drogas, las depresiones, la obesidad son algunos de ellos y médicos, psicólogos, sociólogos y pedagogos coinciden en señalar al deporte como un recurso idóneo, entre otros, para evitarlos o contrarrestar sus efectos.

Estamos convencidos de la función formativa y social que puede ejercer el deporte en estos momentos, especialmente en la población joven, y también del importante papel que padres/madres y educadores tienen en el desarrollo de hábitos saludables de vida basados en la práctica de actividad física estable; por ello, nos parece urgente que se aplique en el deporte el principio de igualdad de oportunidades en relación con la variable sexo/género para que chicas y chicos tengan acceso de igual modo a sus beneficios.

Somos conscientes del gran avance que se ha producido en los últimos años en relación con el respaldo legal que tiene la equidad entre mujeres y hombres pero, también nos percatamos, en el día a día, de la brecha existente entre la igualdad legal y la igualdad real.

En la población femenina más joven, para la que la igualdad legal es un derecho con el que se están desarrollando, cabe el peligro de que consideren que este derecho es un bien tangible y que el amparo legal elimina por sí mismo las todavía múltiples barreras, a veces muy sutiles, que impiden en la práctica participar en los diferentes ámbitos sociales con libertad y en igualdad de oportunidades.

En el ámbito deportivo, quizás por la adscripción que las actividades físicas y el deporte han tenido y tienen al rol social masculino y, puede que también, por la peculiaridad de las estructuras que sustentan el deporte, observamos con preocupación la lentitud de los cambios deseados. Como expondremos a continuación, la participación de las mujeres en el hecho deportivo no sólo es minoritaria sino que, además, está impregnada de los estereotipos sociales de género; y afecta tanto a su participación en las diferentes actividades físico-deportivas como a la que se produce en los niveles de gestión y organización del deporte.

A lo largo del presente texto, pretendemos analizar la relación de las mujeres jóvenes con el deporte. Partiendo del concepto actual de deporte y de los diferentes modelos de práctica deportiva que han surgido en las sociedades modernas, revisaremos las bondades y los peligros que el deporte de nuestros días reviste para la población infantil y juvenil. La identificación del rol social masculino con el deporte y la influencia de los estereotipos de género

en la práctica de actividades físico-deportivas nos servirán para conocer cómo ha sido y es la vinculación de las mujeres con el ejercicio físico y con el deporte y las barreras que dificultan una participación equitativa de mujeres y hombres en la actualidad. Incluiremos, también, algunas pautas para el desarrollo de programas de intervención que permitan avanzar hacia una participación de las mujeres jóvenes en el deporte desde una perspectiva de igualdad de oportunidades.

### ¿Qué es el deporte?

Ocurre, a menudo, que las cosas y hechos con los que convivimos diariamente nos resultan difíciles de explicar y, sobre todo, de definir; este es el caso del deporte. Generalmente, tenemos un concepto subjetivo acerca de la práctica deportiva motivado por nuestra propia experiencia y por las imágenes e informaciones que nos llegan de manera indirecta; sin embargo, encontramos graves dificultades cuando queremos expresar concretamente esa idea. Podríamos hacer una prueba: *escriban en una hoja las respuestas que darían a la pregunta que se enuncia arriba ¿Qué es el deporte? y comparen, posteriormente, las respuestas de varias personas*. Comprobarán, posiblemente, las dificultades que tienen para establecer una definición concreta y cómo varía esta en función de las experiencias e intereses individuales.

Numerosos estudios han tratado de explicar el **concepto deporte** y, de este esfuerzo, han resultado múltiples definiciones. No es cuestión de traer aquí cada una de ellas, entre otras cosas porque excedería los límites de estas páginas, pero si consideramos necesario mostrar algunas con el fin de comprobar sus variadas acepciones e identificar los elementos que lo caracterizan.

J.M. Cagigal manifiesta, en su obra *Deporte, Pedagogía y Humanismo* que: *“La palabra Deporte expresa una honda realidad vital”* y que, por ello, *“el concepto Deporte ha sufrido hasta nuestros días diversas ampliaciones y significados”*.

Las definiciones más recientes, como es la de la *Gran Enciclopedia Larousse* centran el concepto Deporte en: *“Actividad lúdica, sujeta a reglas fijas controladas por organismos internacionales, que se practica en forma de competición individual o colectiva, y que pone en juego cualidades tales como la movilidad física, la fortaleza y la habilidad de los competidores”*.

La Carta Europea del Deporte, en su Artículo 2. i, dice: *“se entenderá por “deporte” todas las formas de actividad física que, a través de una participación organizada o no, tengan por objeto la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o la obtención de resultados en competiciones de cualquier nivel”*.

A la vista de la amplitud con que puede ser conceptualizado el término deporte y a los muchos significados que se han ido sumando al concepto primitivo de esta palabra, debido a la gran complejidad que el hecho deportivo ha adquirido en la actualidad, parece bastante difícil encerrarlo en una única definición. Coca, S., en su libro *El hombre deportivo*, recoge más de ciento veinticinco expresiones del término deporte y señala las palabras más destacadas de estas definiciones, proponiendo que cada uno amplíe la gama de sus propias matizaciones.

En las publicaciones más recientes, los autores optan por señalar las características básicas que lo identifican más que entrar en una definición. En general establecen las siguientes:

- actividad física más o menos intensa, ejercicio físico;
- lucha, agonismo, competición;
- fortalecimiento para la vida, progreso en la expresión de la propia personalidad y en las actitudes y vinculaciones sociales;
- recreación, juego, diversión, ocio;
- salud, estética y estilo de vida.

De todas ellas, a nivel popular, la que más se identifica actualmente con el deporte es, sin duda, el ejercicio físico. De esta manera, hoy en día, decimos que hace deporte el futbolista profesional, el nadador olímpico y, también, cuando nuestros hijos se reúnen con sus amigos para dar patadas a un balón o cuando el abuelo de la familia se acerca al polideportivo más cercano para tratar de mantener su decadente forma física. Es evidente que, entre un tipo y otro de actividad física, existen diferencias cuantitativas y cualitativas muy importantes en función de los objetivos que unos y otros pretenden; sin embargo, a los efectos del uso generalizado del lenguaje, todas estas situaciones se identifican porque sus fines y consecuencias se desconocen.

Concluyendo, si hay algo que caracteriza particularmente al deporte, entendido este en su sentido más amplio, es el ejercicio físico y el consecuente gasto de energía que su práctica provoca; aunque, como ya hemos visto, no sea este el único ingrediente que lo compone. Los otros elementos: la competición, la satisfacción o divertimento, los beneficios para la salud, etc. siguen estando presentes en todas las categorías de práctica deportiva pero su intervención varía según los objetivos que voluntaria o involuntariamente se busquen.

En nuestro contexto sociocultural y en los últimos treinta años, el deporte tiende a diversificarse en función de los fines u objetivos que se persiguen y ha desarrollado modelos diferenciados de práctica según las nuevas demandas sociales. Así, tenemos: *el deporte rendimiento*, encaminado a lograr altos niveles de forma física para lograr el éxito en la competición deportiva; el *deporte educativo-formativo*, como medio de desarrollo físico y mental y para la adquisición de hábitos sociales, higiénicos y de estilo de vida, que coincide fundamentalmente con la formación escolar, y el *deporte recreación-ocio-salud*, cuya práctica se relaciona con la ocupación del tiempo libre y el mantenimiento de hábitos saludables a lo largo de toda la vida. Últimamente, se está consolidando un tipo de actividad física relacionada con la cultura del cuerpo y que tiene como finalidad primordial la mejora estética.

Es preciso destacar en relación con estas categorías de deporte que las líneas divisorias entre una y otra son difíciles de identificar, sobre todo para la mayoría de las personas. Los medios de comunicación, centrados fundamentalmente en los intereses económicos que mueve la primera de las categorías señaladas, traen a nuestras casas un modo de práctica deportiva que en la mayoría de los casos esta muy alejada de las virtudes que pueden generar las otras formas de actividad física y de deporte. - *A pesar de ello y aún considerando que no es esta la mejor forma de acercarnos al deporte, la contribución que los medios de comunicación de masas han tenido en la generalización de las prácticas deportivas durante las últimas décadas es muy importante* -.

## Los beneficios y los peligros del deporte

Las influencias beneficiosas del ejercicio físico sobre el organismo de las personas son aceptadas de manera generalizada por la sociedad y son muchos los efectos positivos que se le atribuyen. Por tanto, no es nuestra intención transmitir dudas sobre los muchos valores que el deporte y la actividad física tienen, pero sí deseamos aclarar que algunas ideas concebidas acerca del ejercicio físico tratan de presentarlo como una especie de panacea para los problemas individuales y sociales de nuestro tiempo, y esta no es exactamente la realidad.

Las bondades del ejercicio físico no son inherentes a su práctica, por lo que requiere de unas condiciones de realización adecuadas a los objetivos que se pretenden. Podemos afirmar con rotundidad que, en general, la actividad física genera amplios beneficios relacionados con la salud, la formación y la realización personal y colectiva que contribuyen a una mejora en la calidad de vida; pero, de la misma forma, señalamos que para la consecución de estos beneficios de manera óptima se hace imprescindible que los programas se desarrollen con un respeto absoluto a determinadas condiciones:

- las características individuales de las personas que los ejecutan: funcionales y físicas, psicológicas y sociales;
- los fines u objetivos que se pretenden: formativos, de rendimiento, recreativos, de salud, estéticos, terapéuticos, etc.;
- las condiciones propias de la categoría de práctica deportiva en la que se realizan: deporte educación, deporte rendimiento y profesional, deporte recreación, deporte salud y deporte estético.

### Los beneficios del ejercicio físico

Los efectos positivos del ejercicio físico sobre los órganos y sistemas que condicionan el desarrollo corporal y la conducta de los seres humanos, han sido ampliamente estudiados en los ámbitos de la medicina, de la psicología, de la sociología y del deporte. Como resultado de estos trabajos, existen en la actualidad listas bastante extensas y pormenorizadas de los fenómenos fisiológicos y funcionales que se producen en el organismo durante el ejercicio y de los cambios que a nivel mental y psico-social se originan por la práctica estable de actividades físicas.

Empezaremos señalando que los efectos del ejercicio físico sobre el organismo humano tienen una repercusión general sobre el conjunto de la persona y es prácticamente imposible establecer los límites de incidencia que en uno u otro ámbito del comportamiento biológico tiene cualquier acción. Por ello, cabe manifestar la escasa constatación científica existente en relación con los efectos concretos que la actividad física y el deporte producen en los ámbitos mental y psicológico, lo que motiva que algunas de las atribuciones estén apoyadas más en el conjunto de creencias beneficiosas que, tradicionalmente, se le han adjudicado al deporte que a los resultados de las investigaciones. No obstante, la evidencia científica reciente demuestra sin lugar a dudas la importancia del deporte y de la actividad física para la salud y el desarrollo general de la persona.

Desde esta perspectiva, y tras una revisión de la literatura especializada, vamos a mostrar una síntesis extraída de la realizada por Sánchez (1996) en su obra *La actividad física orientada hacia la salud*.

### **Efectos fisiológicos:**

- aumento general de la capacidad funcional de órganos y sistemas;
- mejora de la capacidad cardio-respiratoria;
- aumento de la fuerza muscular y de la estructura y función de los ligamentos y articulaciones;
- aumento de la resistencia al esfuerzo;
- aumento de la actividad metabólica con repercusión beneficiosa sobre aspectos nutricionales y en contra de la obesidad;
- incide sobre el proceso de osificación ósea y contrarresta la osteoporosis;
- puede normalizar la tolerancia a la glucosa;
- mejora generalizada del funcionamiento del sistema nervioso;
- favorece el crecimiento físico y el desarrollo de los grandes sistemas del organismo.

### **Efectos mentales:**

- reducción del estrés y de los estados de ansiedad;
- mejora de la autoestima y del autoconcepto;
- reduce los estados depresivos;
- equilibra el sistema emocional;
- mejora la actividad mental.

### **Efectos psico-sociales:**

- facilita el contacto con el entorno social y las relaciones interpersonales;
- favorece la aceptación de normas sociales;
- contribuye a la formación del carácter dentro de un marco de valores y actitudes tales como el autocontrol, la voluntad, la disciplina, la honradez, la superación personal, la participación y la sociabilidad;
- proporciona un recurso importante para la ocupación del tiempo de ocio;
- genera hábitos de vida saludables que previenen sobre el alcohol, el tabaco y las drogas;
- ayuda a la adopción de un estilo de vida acorde con las pautas de conducta propias de la sociedad de nuestro tiempo.

### **Algunos peligros del deporte**

A lo largo de las páginas que anteceden, ya hemos ido señalando que no siempre el ejercicio físico y el deporte logran los beneficios positivos que en un principio les adjudicamos. Hay que tener en cuenta que, como toda actividad humana, el deporte se ve impregnado de intereses particulares y colectivos que no siempre son todo lo lícitos que desearíamos. Esto ha ocurrido siempre y puede ser observado a lo largo de la historia de la humanidad, a poco que profundicemos en su estudio, y por mucho que algunos se empeñen en presentárnoslo como intachable.

A los propios riesgos que toda actividad física conlleva en sí misma, como aquellos que se derivan de actividades más o menos peligrosas y arriesgadas que plantean algunas modalidades de práctica y que pueden ser totalmente controlados, se suman otros producto del uso inadecuado o desmesurado que los individuos y la sociedad hacen del deporte. Sin embargo, aunque estos riesgos deben ser conocidos y controlados, en general, los efectos positivos de la práctica deportiva superan en mucho a los nocivos que pudieran existir.

En consecuencia, cabe la posibilidad de encontrar algunos efectos negativos en la práctica de ejercicio físico que deben conocerse. A continuación, señalamos los que tienen mayor significación en la actualidad.

- La especialización precoz. Los niveles que la competición deportiva de alto nivel ha adquirido en los últimos años obligan a los y las deportistas a iniciar la práctica deportiva cada vez en edades más tempranas y a dedicarle cada vez mayor cantidad de tiempo, lo que puede suponer un alto riesgo para la salud y para la formación integral de la población joven. Las familias, antes de tomar decisiones sobre la incorporación de sus hijos o hijas a este tipo de deporte, deben estar bien informadas de la exigencia física, mental y de tiempo que es imprescindible hoy día para llegar al éxito deportivo, así como de los riesgos que conlleva un exceso de práctica y determinado tipo de ejercicio físico para el normal desarrollo en las etapas infantil y juvenil. En todo caso, deben exigir de quienes se responsabilizan del deporte el máximo apoyo para evitar cualquiera de estos peligros y para asegurar a los/as futuros/as deportistas una formación integral y académica.

Las autoridades educativas y deportivas, de los organismos nacionales e internacionales, vienen tomando precauciones al respecto y han establecido normas y reglas de actuación para la práctica en las etapas más jóvenes. Entre ellas, destacan las que aseguran una educación integral, favoreciendo la coexistencia de estudio y entrenamiento, y las encaminadas a preservar la salud y el respeto a las pautas del desarrollo.

- El exceso de práctica. Los muchos beneficios que la práctica de ejercicio físico moderado entraña para la salud de la mayoría de las personas, algunos de los cuales ya hemos señalado aquí, pueden tornarse en riesgos importantes cuando el organismo es sometido de manera persistente a grandes esfuerzos. En este caso se encuentran quienes se dedican al deporte de alta competición y deportistas profesionales. También, algunas personas que realizan ejercicio físico sin el debido asesoramiento y control por parte de los profesionales de la sanidad y del deporte.
- El doping. Es este uno de los problemas más importantes con los que se enfrenta el deporte hoy en día; en principio, sólo afecta al deporte de alta competición y contra él se está luchando denodadamente desde todas las instancias de la administración deportiva. No obstante, debemos hacer una llamada de atención sobre la reciente aparición de casos aislados en gimnasios y centros de fitness, a los que los y las jóvenes asisten con el fin de lograr una mejor apariencia y forma física, y en los que, a veces, son inducidos a ingerir vitaminas y otras sustancias para llegar a mejores y más rápidos resultados. No es nuestra intención crear ninguna alarma injustificada en este sentido, porque somos conscientes de la poca incidencia, por ahora, que estas situaciones tienen y, también, de que al frente de muchos de estos establecimientos se encuentran



excelentes profesionales que no permiten estas anomalías; pero... hay que estar alerta.

- La comercialización. Las sociedades post-industriales con economías de mercado han encontrado en el deporte un producto altamente rentable. Parece lícito admitir que muchos elementos del entorno deportivo puedan ser objeto de productividad; pero, cuando el mercantilismo se instala en las esferas del deporte y lo manipula para la obtención de fines puramente económicos, pueden llegar a eliminarse los límites que separan la bondad de la práctica deportiva con los de sus posibles perjuicios. En estos casos, se desvirtúa la esencia del deporte para llevarlo al terreno de los excesos que en muchos aspectos están sufriendo algunas formas de práctica, entre ellas el fútbol.

Es necesario establecer claras diferencias entre los modelos de deporte productivo y las formas denominadas “deporte para todos”, porque ni sus fines ni sus modos de hacer deben ser iguales, como ha quedado reflejado en estas páginas.

- La politización del deporte. Ya hemos apuntado anteriormente que el deporte es tomado por los gobiernos de nuestro tiempo como un exponente externo del desarrollo socio-económico de los países y como un elemento asociado al bienestar social y a la calidad de vida de los ciudadanos. Algunos gobiernos y administraciones públicas, movidos por la obtención de beneficios puramente políticos, pueden llegar a utilizar el deporte únicamente para estos fines pervirtiendo el verdadero significado de las diferentes categorías de práctica deportiva. De hecho, así viene ocurriendo desde hace mucho tiempo en los países de corte más totalitario.
- El intrusismo profesional. La generalización de la práctica deportiva entre los ciudadanos que se ha producido en las últimas décadas, en la mayoría de los países y en concreto en el nuestro, está demandando una oferta cada vez mayor de programas y de establecimientos dedicados a la realización de actividad física. Aunque en paralelo se han ido regulando los estudios que forman a profesionales del sector y tenemos en la actualidad diferentes niveles de formación para atender las distintas categorías de deporte, esta amplia demanda, unida, por un lado, a la desinformación que tiene el usuario acerca de los efectos nocivos que puede llegar a tener el ejercicio físico cuando es realizado de manera inadecuada, es decir, dirigido por profesionales que no tiene la debida formación y, por otro, la ausencia de regulación precisa para este ámbito profesional, están permitiendo que personas, con escasos conocimientos y sin ninguna titulación que les avale, puedan estar al frente de algunos de estos establecimientos y programas.

Los riesgos, que pueden derivarse de una mala orientación profesional y de la ausencia de rigor en el planteamiento de los programas de actividad física y deporte deberían alertar a quienes las utilizan para exigir todo tipo de seguridades en orden al mantenimiento de la salud y de la integridad física.

## Los estereotipos de género y el deporte

Las diferencias biológicas de los sexos hombre y mujer y, fundamentalmente, la capacidad de engendrar descendencia que tiene el cuerpo de la mujer han constituido la base de los estereotipos de género. Los estereotipos sociales

masculino y femenino adscriben, a partir de las características biológicas, funciones diferenciadas a los hombres y a las mujeres. Estas funciones se centran en la producción para ellos y en la reproducción para ellas y, a su vez, predeterminan una valoración del cuerpo funcional y estética respectivamente, así como unas características diferentes a unos y otras.

El estereotipo masculino, se identifica socialmente con la **productividad**, de la que se deriva un concepto del cuerpo del hombre predominantemente **funcional**, al que se le adjudican atributos tales como la resistencia, la fortaleza, la corpulencia física, el desarrollo muscular y el aspecto atlético.

En el caso del estereotipo femenino, nos encontramos que la función **reproductiva** ha predominado sobre todas las demás posibles. El cuerpo de la mujer, desde esta perspectiva, se conceptualiza como algo **estético** con el fin de ser lo suficientemente atractivo para el hombre y así asegurar la reproducción. Algunas de las características que identifican la estética corporal femenina en la actualidad son: debilidad, esbeltez, flexibilidad, armonía, elegancia, etc.

Las estrechas relaciones entre actividades físicas/deporte y masculinidad/feminidad tienen raíces profundas y antiguas. Ya los pueblos primitivos utilizaban las actividades físicas y los juegos corporales para mostrar posiciones y valores de los hombres y de las mujeres frente a funciones personales y sociales que ya estaban diferenciadas: productividad y reproductividad. Los hombres exhibían su fortaleza y sus habilidades para la caza y la defensa del territorio y de la prole, mientras que las mujeres destacaban su belleza y mostraban sus mejores atuendos para atraer a aquellos que consideraban más fuertes, más sanos y más preparados (Blanchard, K. y A. Cheska, 1986).

Más tarde, tanto en el deporte prehelénico como en el propio deporte griego, de una manera más sublimizada, este reparto de funciones y posiciones persiste. El deporte tiene una clara identidad masculina y representa los valores del más alto ideal masculino: *fuerteza, poder y gloria*.

En los Juegos Olímpicos antiguos sólo podían participar los hombres. Las mujeres podían ser espectadoras pero en una grada separada y, a partir de los XXXII Juegos, se prohibió la entrada a las mujeres casadas porque los hombres corrían desnudos. Las imágenes historiográficas de las sacerdotisas encendiendo el fuego sagrado o coronando a los campeones ponen de manifiesto la relación de las mujeres con el deporte en la Grecia clásica.

Algunos escritos antiguos dicen que en un principio las mujeres jóvenes también participaban en los juegos públicos pero que, con el paso del tiempo, los Juegos adquirieron un carácter totalmente masculino. Sin embargo, exceptuando Las Heraeas, juegos femeninos en honor de la diosa Hera, que se realizaban separados de los masculinos y sobre los que no queda prácticamente ninguna referencia de las participantes, ni tan siquiera de las ganadoras, las mujeres estuvieron alejadas del deporte. La única referencia que ha llegado hasta nosotros es la que hace Pausanias, historiador y geógrafo griego, sobre la participación de la espartana Cyniska y como ejemplo de que las mujeres estaban apartadas de los Juegos. Se refiere a la inscripción que apareció en las piedras de Olimpia, que decía así "*Yo Cyniska, descendiente de los reyes de Esparta, coloco esta piedra para recordar la carrera que gane con mis rápidos pies, siendo la única mujer de toda Grecia en ganar*".

Mientras tanto, numerosos nombres masculinos han quedado recogidos en los escritos antiguos como los grandes héroes de los Juegos. En el libro Las Olimpiadas Griegas (DURANTEZ, C. 1977), se recogen numerosos nombres de los ganadores en las diferentes pruebas de los Juegos antiguos y, evidentemente, ninguno femenino.

En los Juegos Olímpicos modernos, creados a imagen y semejanza de los anteriores, se mantuvo la identificación masculina del deporte. Cuando el Barón Pierre de Coubertin reinicia los Juegos a las puertas del siglo XX, no concibe como posible la participación femenina en las competiciones y, ya en 1912, cuando es preguntado sobre ello contesta:

¿La mujer en los Juegos Olímpicos?...

*“Impracticable, carente de interés, antiestético e incorrecto. La concepción de los Juegos tiene que responder a la exaltación periódica y solemne del atletismo, la lealtad como medio, el arte como marco y los aplausos femeninos como recompensa”* (MEYER, G. 1963).

A pesar de estas injustas y discriminatorias palabras, las mujeres han ido introduciéndose lenta y paulatinamente en el olimpismo y, aunque todavía no se ha conseguido la igualdad total ni en el número de atletas ni en el de pruebas deportivas, la participación femenina es hoy en día muy importante y sus éxitos, globalmente, se pueden equiparar a los de los hombres.

Lograr la presencia activa de la mujer en los Juegos Olímpicos modernos, no ha sido tarea fácil. Tras una primera aparición en París 1900, tan sólo con dos participantes, y ante la intransigencia de Coubertin para incluirlas en los Juegos, su compatriota Alice Milliat decide crear la Federación Internacional Deportiva Femenina en 1921, al amparo de la cual se organizan unos Juegos Mundiales Femeninos en Goteborg y París, obligando, finalmente, al Comité Olímpico Internacional a claudicar y permitir su participación abierta en las competiciones. De esta manera, la presencia femenina en las competiciones olímpicas se fue convirtiendo en una realidad que ha llevado a las mujeres de la ausencia total, en Atenas 1896, a una participación del 42,37%, en Pekín 2008.

## La identificación actual de las mujeres con el deporte

El deporte es un fenómeno sociocultural presente en todas las sociedades modernas y, como hecho social, esta impregnado de la cultura sexista existente todavía en la actualidad. Mujeres y hombres participan en actividades físicas diferentes y sus actitudes hacia el deporte pueden ser muy variadas. De hecho, cuando se estudia con detenimiento los modos en los que los grupos humanos se identifican con las actividades físico-deportivas nos encontramos con una gran variedad de modelos y observamos que los hombres y las mujeres lo hacen mediatizados por los estereotipos sociales de género.

La primera diferenciación la encontramos en el grado de interés que el deporte suscita y la forma de relacionarse con el hecho deportivo; mientras algunos/as se interesan por ser espectadores o espectadoras, otros y otras se involucran en su realización práctica. En segundo lugar, hay diferencias también en aquellos que eligen la práctica. Los motivos que les mueven a ello, el grado de importancia que dan al hecho deportivo y los modelos de práctica que realizan, también difieren en razón del sexo (E. ALFARO y B. VÁZQUEZ, 2007).

En general, las mujeres se muestran más alejadas que los hombres de todo lo que se refiere al deporte. Según los datos del Estudio sobre Actitudes y Prácticas Deportivas de las Mujeres Españolas (1900-2005), editado por el Instituto de la Mujer (2005), el 84,1% de mujeres manifiestan tener *poco o nada* de interés por los eventos deportivos y, en el tramo de 15 a 29 años, un 30,8% declara no haber asistido nunca a un evento deportivo.

Asimismo, el interés por el deporte en general varía entre la población femenina y la masculina, mientras que las mujeres que manifiestan interés están en torno al 40%, en los hombres el porcentaje supera el 70%. Además, sólo un 26% de mujeres estarían interesadas en emplear su tiempo libre en hacer deporte. (GARCÍA FERRANDO, 2006).

En relación con la práctica de actividades físico-deportivas, sobre el nivel medio de práctica deportiva que en España se sitúa en el 37%, las mujeres no alcanzan el 30%. Por otra parte, el 54,5% de mujeres dicen que no realizan este tipo de actividades y, en el tramo comprendido entre los 15 y los 29 años, el 46,7% se expresa de igual forma.

En cuanto a los motivos para la práctica, hombres y mujeres señalan como primer motivo *hacer ejercicio físico* pero, mientras que para los hombres el segundo y el tercer motivo es *la diversión/ pasar el tiempo* y porque *le gusta hacer deporte* respectivamente, para las mujeres el segundo motivo es *mantener y/o mejorar las salud* pasando al tercer lugar *la diversión/ pasar el tiempo*. Por último, cabe señalar que el 49% de la población joven (15-24 años) manifiesta que no hace deporte porque *no tiene tiempo* y el 43% porque *no le gusta* (GARCÍA FERRANDO, M., 2006).

Otro análisis que conviene hacer y sobre el que queremos incidir se refiere a los tópicos o estereotipos asociados a las prácticas deportivas. En el Gráfico 1 queda patente el grado de afiliación que parte de la población española todavía tiene con los estereotipos de género en el deporte. Un 32% de las encuestadas considera que *la práctica deportiva intensa masculiniza a la mujer*, un 16% dice que *la práctica deportiva de las mujeres perjudica su maternidad* y que *el deporte es cosa de hombres* y un 15% cree que *la mujer no está naturalmente dotada para el deporte*. Además, sólo un 35% considera que *las mujeres en España practican deporte suficientemente*. En relación con estos datos, cabe destacar la escasa variación entre los obtenidos del estudio realizado en 1990 y el del año 2005, si exceptuamos las variables *España está atrasada en deporte* que ha mejorado en 30 puntos, aproximadamente, y *las mujeres en España practican deporte suficientemente* que lo ha hecho en 15 puntos.

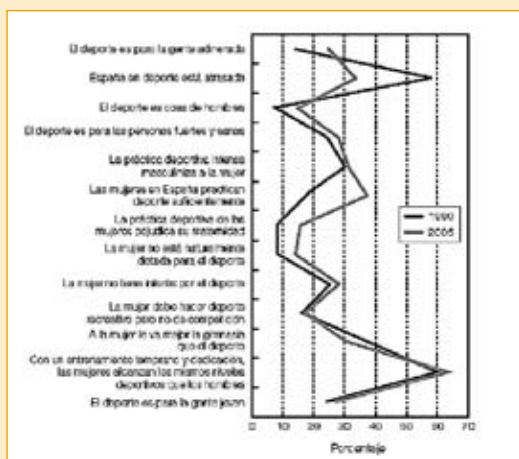
Asimismo, cuando revisamos las actividades físicas o deportivas practicadas, nos encontramos que los roles sociales de género influyen a la hora de elegir un tipo u otro de práctica. El porcentaje de mujeres es mayor en aquellas modalidades deportivas que tradicionalmente han estado aceptadas para las mujeres, por ejemplo gimnasia, o en aquellas que rompen menos el estereotipo femenino, como andar y hacer marchas por la montaña. Sin embargo, se producen grandes diferencias en la práctica de deportes con balón, boxeo y caza y pesca, deportes con una mayor identificación con el estereotipo social masculino. GRÁFICO 2.

Los estereotipos de género, también quedan patentes cuando se solicita opinión acerca de las actividades físico-deportivas menos apropiadas para las mujeres (gráfico 3). Entre las actividades que se consideran menos propias para las mujeres destacan el fútbol (23,7%), seguido del boxeo (23,6%).

### Gráfico 1.

Comparativa del grado de acuerdo con los siguientes estereotipos sobre el deporte.

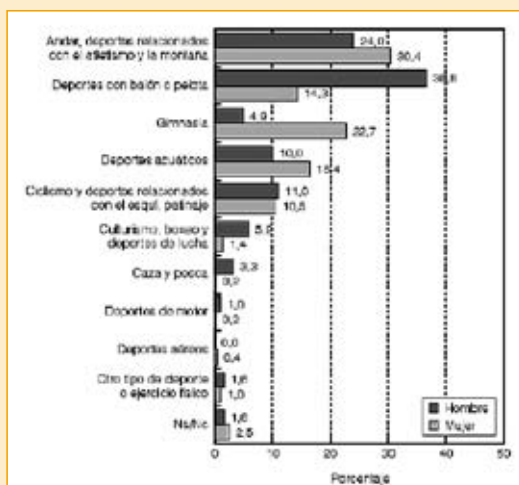
Fuente: Estudio Sobre Actitudes y Prácticas Deportivas de las Mujeres Españolas (1990-2005). Base: 6. 125. Teceyl Estudios. 2005 y comparativa con el estudio realizado en 1990.



### Gráfico 2.

Actividades físicas o deportivas practicadas.

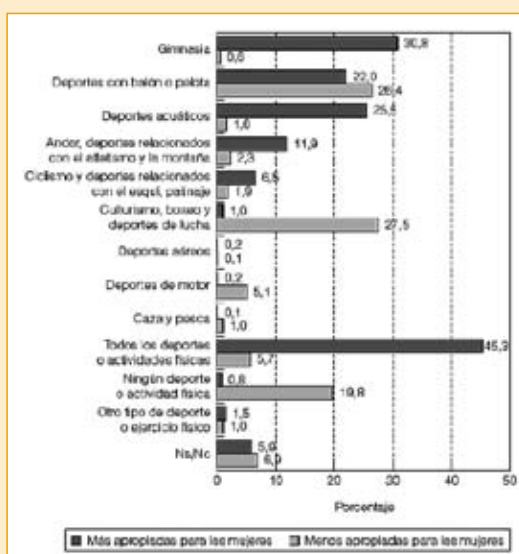
Fuente: Estudio Sobre Actitudes y Prácticas Deportivas de las Mujeres Españolas (1990-2005). Base: 5. 728. Teceyl Estudios. 2005.



### Gráfico 3.

Deportes o actividades físicas que considera más apropiadas para las mujeres y para los hombres.

Fuente: Estudio Sobre Actitudes y Prácticas Deportivas de las Mujeres Españolas (1990-2005). Base: 6. 125. Teceyl Estudios. 2005.



Otro elemento diferenciador entre mujeres y hombres en relación con el ejercicio físico y el deporte, se establece en los motivos por los que se considera importante participar en estas prácticas. Las mujeres citan en mayor proporción que los varones y de forma estadísticamente significativa los motivos de hacer ejercicio físico, de mantener y/o mejorar la salud, y de mantener la línea; por el contrario, los varones enfatizan en mayor medida que las mujeres el elemento lúdico de diversión y pasar el tiempo, de afición y gusto por el deporte, el elemento de relación social de encontrarse con amigos y la inclinación a competir. El motivo de la evasión no ofrece diferencia alguna en su elección por uno y otro sexo. GARCÍA FERRANDO, M. (2006).

Los estudios y datos que hemos revisado, algunos de los cuales se han expuesto aquí, nos lleva a la conclusión de que mujeres y hombres establecen relaciones distintas con el deporte pero, sobre todo, que las diferencias que se observan no responden tanto a posiciones particulares sino que influencias familiares y sociales relacionadas con la variable sexo/género están presentes.

### Factores que influyen en la relación de las mujeres con el deporte

Desde principios del pasado siglo XX, los países más desarrollados tienen entre sus objetivos institucionales la democratización política y social y, dentro de ella, la aplicación del principio de equidad entre las mujeres y los hombres. Garantizar la igualdad de oportunidades entre unas y otros dentro del entramado social, se ha convertido en uno de los últimos logros de nuestro país; sin embargo, todavía existen retos importantes relacionados con las necesidades, los intereses, los deseos y las demandas de las mujeres. *Las instituciones y la opinión pública son cada vez más conscientes de que, aunque las mujeres y los hombres sean diferentes, la desigualdad y la discriminación de género son incompatibles con la democracia* (Instituto de la Mujer, 2008).

Los estudios de género y la detección de los factores que inciden en las diferencias individuales y grupales que se observan entre mujeres y hombres, han ido aportando suficiente información para el reconocimiento de las barreras que han motivado las actuales desigualdades.

En primer lugar, consideramos que en la incorporación de las mujeres al ámbito deportivo se ha producido un paralelismo con lo que ha ocurrido en los otros ámbitos sociales: cultural, laboral, económico y político. En concreto las mujeres se han encontrado con 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 el ámbito al que se incorporan.
- 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.

Además de estas situaciones comunes, en el deporte se han dado otros factores específicos que nos gustaría señalar porque tienen especial influencia cuando se trata en la relación que las mujeres establecen con el deporte:

#### Factores biológicos:

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

#### Factores educativos:

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

#### Factores deportivos:

- Normas, reglamentos y limitaciones administrativas y deportivas.
- Espacios, instalaciones y material.
- Modelo deportivo masculino.
- Modelos de práctica, horarios y nivel de dedicación.
- Gestores y entrenadores masculinos.
- Estructuras deportivas pensadas por y para los hombres.

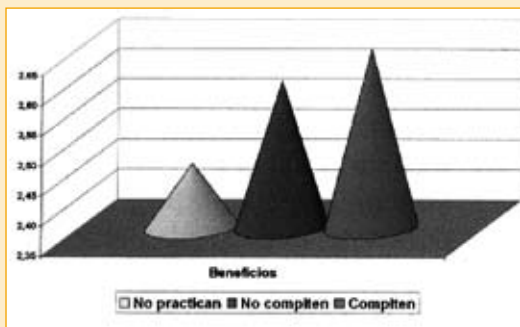
#### Factores socio-culturales:

- Estereotipos sobre los modelos sociales de hombres y de 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.

Los avances científicos, las disposiciones legales y el propio avance social están cooperando para eliminar, minimizar o compensar estas influencias en pos de la igualdad de oportunidades en el deporte. No obstante, es preciso destacar la brecha existente entre la realidad legal y la realidad real que ya apuntábamos al principio de este texto y que también se da en el deporte.

**Gráfico 4.**  
Percepción de beneficios según tipo de práctica.

Fuente: B. Vázquez y col (2005).



Si queremos acortar distancias entre la normativa y los hechos, se hace necesario incluir la perspectiva de género en la formación de profesionales y en la investigación científica. Es imprescindible desarrollar programas de apoyo y aplicar toda la normativa legal sobre igualdad entre mujeres y hombres. Debemos concienciar a los hombres y a las mujeres sobre las ventajas de una sociedad basada en la equidad y para la que se requiere no sólo la participación de las mujeres sino también la de los hombres.

### Las mujeres jóvenes y el deporte

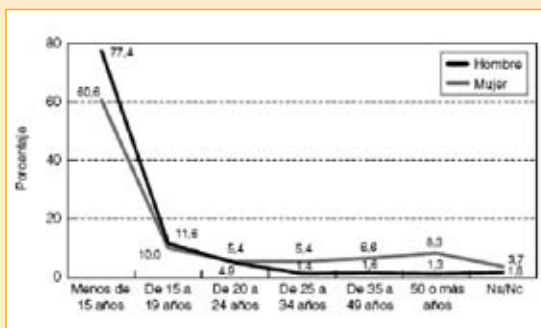
Las experiencias que se tienen en las etapas infantil y juvenil con las actividades físico-deportivas parecen cruciales para establecer hábitos de vida saludables relacionados con el ejercicio físico y para una identificación positiva con el deporte.

Por otra parte, no cabe duda de que estas experiencias están mediatizadas por situaciones personales, familiares y sociales de quienes las viven, constituyendo una red de influencias que las acercan o las apartan del hecho deportivo y que, en todo caso, proporcionan a las jóvenes un modelo de conducta individual y social más o menos gratificante en cuanto al ejercicio físico y al deporte.

La actitud de las personas que desde edades tempranas han concebido el ejercicio físico como una actividad habitual en su vida es más integradora y duradera con el deporte y, aún lo es más, si la práctica ha sido de carácter competitivo.

**Gráfico 5.**  
Edad de iniciación en la práctica de actividades físicas o deportivas.

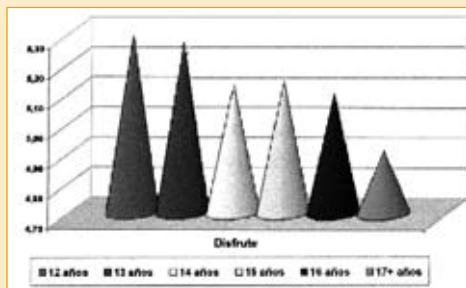
Fuente: Estudio Sobre Actitudes y Prácticas Deportivas de las Mujeres Españolas (1990-2005). Base: 3. 115. Teleyl Estudios. 2005.





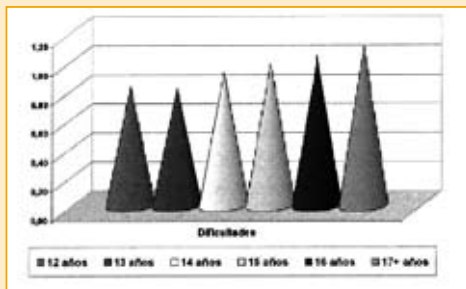
**Gráfico 6.**  
Nivel de disfrute percibido.

Fuente: B. Vázquez y col. (2005).

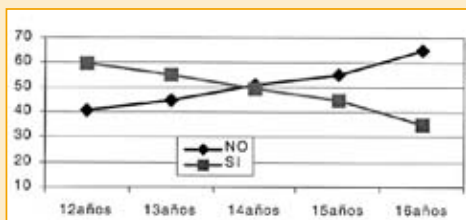


**Gráfico 7.**  
Percepción dificultades.

Fuente: B. Vázquez y col. (2005).



**Gráfico 8.**  
Práctica actual, regular y de cierta intensidad.



Como podemos comprobar en el gráfico 5, sobre la percepción de los beneficios del deporte en las mujeres adolescentes, las que compiten y las que practican valoran más los beneficios del deporte que las que no lo hacen.

La edad de iniciación en la práctica de actividades físico-deportivas se produce mayoritariamente antes de los 15 años, en el 77,4% de los hombres y en el 60,6% de las mujeres. Posteriormente, entre los 15 y los 19 años, baja al 10% en las jóvenes y al 11,6% en los chicos (Gráfico 5). Este es el motivo de que se insista en la importancia de establecer vínculos positivos con el deporte en edades tempranas y asegurar que estos no se vean influidos por los roles y estereotipos que la sociedad tiene establecidos para las mujeres y para los hombres, los cuales, generalmente, apartan a la población femenina del ejercicio físico.

Aunque no existen todavía muchos estudios que analicen de manera específica la relación de la población femenina joven con el deporte, si es cierto que en los últimos años se está prestando mayor atención a este tema. Entre los estudios que se han centrado en la relación entre los estereotipos de género con la actividad física y el deporte en adolescentes se encuentran los realizados por Vázquez, B. y otros (2000); Macías, M. V. (2003); Veiga, O. (2004) y Alfaro, E. (2007). De todos ellos, se desprende la idea de que los estereotipos y los roles sociales de género empiezan a intervenir desde las

Tabla 1.

DEPORTES	2000-01		2001-02		2002-03		2003-04	
	MAS	FEM	MAS	FEM	MAS	FEM	MAS	FEM
INDIVIDUALES	17.905 58,6%	12.668 41,4%	17.577 58,2%	12.668 41,8%	18.838 59,2%	13.033 40,8%	17.312 62,3%	10.490 37,7%
COLECTIVOS	62.120 91,1%	6.100 8,9%	68.929 91,3	6.100 8,7%	71.056 91,8%	6.401 8,2%	73.826 91,9%	6.521 8,1%
SUBTOTAL	80.065	18.768	86.502	18.768	89.894	19.434	91.138	17.011
<b>TOTAL</b>	<b>98.833</b>		<b>105.275</b>		<b>109.328</b>		<b>108.149</b>	

Fuente: ALFARO, E. (2006)

primeras edades, tanto en lo que se refiere a la participación en la práctica de actividades físico-deportivas como al modelo de deporte practicado y las concepciones que sobre el deporte en general tienen las niñas y las jóvenes.

Se observa, por ejemplo, que la edad es una variable que está relacionada con el grado de disfrute que las niñas y las jóvenes tienen al realizar actividades físicas (gráfico 6), y que la percepción de dificultades para relacionarse con estas actividades también aumenta con la edad (gráfico 7).

Asimismo, se confirma una correlación entre la edad y la implicación con las actividades físicas y deportivas que tienen las chicas. FERNÁNDEZ, E. y col. (2003), encontró que un 60% de las chicas de 12 años tenían una prác-

Tabla 2. Datos generales de participación (2003-04)

DEPORTES INDIVIDUAL	BENJAMÍN		ALEVÍN		INFANTIL		CADETE		JUVENIL	
	MAS	FEM	MAS	FEM	MAS	FEM	MAS	FEM	MAS	FEM
ATLETISMO	265	210	569	499	470	327	325	177	88	32
BADMINTON	-	-	151	148	86	55	24	19	-	-
CROSS	1517	1193	1596	1402	1008	718	678	380	233	116
GIMN.ART.	85	155	50	115	50	75	10	45	-	-
GIMN. RÍT.	-	336	-	322	-	189	-	378	-	-
KARATE	292	124	283	124	209	89	129	61	-	-
JUDO	566	206	551	228	311	83	257	53	-	-
MOUNT. BIK	2	1	3	-	4	1	4	-	4	-
NATACION	410	363	446	467	448	420	328	281	201	183
TENIS	-	-	135	76	139	67	161	52	413	222
TENIS MESA	28	16	381	26	93	18	20	6	-	-
SUBTOTAL	3.165	2.603	3.218	3.407	2.818	2.042	1.936	1.452	939	553
<b>TOTAL</b>	<b>5.768</b>		<b>6.625</b>		<b>4.860</b>		<b>3.388</b>		<b>1.492</b>	

Fuente: Dir. Gral. Deportes Ayunt<sup>o</sup> Madrid

tica regular y de cierta intensidad; sin embargo, a la edad de 16 años, sólo el 33% mantiene una práctica regular y estable. (gráfico 8).

Al revisar los niveles de participación y el grado de implicación de las niñas y de las jóvenes en las clases de Educación Física, se observa que tanto la práctica de actividad física en el centro escolar como fuera del mismo es más alta en los chicos que en las chicas; y tanto por el número de deportes practicados como por la frecuencia de dicha práctica. Se detecta, asimismo, que la práctica deportiva está asociada a los estereotipos de género, inclinándose las chicas más por aeróbic, gimnasia rítmica, baile y natación y los chicos por fútbol, ciclismo y balonmano. (VÁZQUEZ, B. Y COL., 2000).

Los datos sobre la participación en las competiciones deportivas de edad escolar y juvenil de varias Comunidades Autónomas, de los años 2000 al 2004, que se observan en la tabla 1, dejan patente que, del total de participantes, las chicas intervienen en un porcentaje menor que los chicos (15/18% de chicas frente al 80/85% de chicos). Por otra parte, las desigualdades se acentúan aún más cuando se trata de deportes colectivos (8% de chicas). Además, se observa la estabilidad de los datos que se mantienen prácticamente sin modificaciones durante los cuatro años estudiados (ALFARO, E. 2007), lo que nos debería hacer reflexionar sobre la efectividad de la coeducación en relación con la Educación Física y el deporte.

En la tabla 2, se presenta la cuantificación de la participación del año 2003-04 en los campeonatos municipales de Madrid, por sexo, categorías de edad y en los diferentes deportes (ALFARO, E. 2007). La participación femenina es menor que la masculina en todas las categorías de edad, excepto en alevines que es algo superior la de chicas. A medida que avanzamos en edad, las diferencias son más acusadas a favor de los chicos, alcanzando la máxima diferencia en la categoría juvenil.

Se puede ver, también, que las chicas son minoría en todos los deportes, excepto en las modalidades gimnásticas que, como todos sabemos, se ajustan más al estereotipo deportivo femenino de manera histórica. El Atletismo es el deporte en el que las diferencias son menores, aunque al avanzar en edad estas se acentúan.

## Indicadores de la práctica deportiva de las niñas y de las jóvenes

La identificación de los rasgos dominantes que caracterizan las relaciones de género con el deporte en las niñas y mujeres jóvenes ha sido analizada en diferentes estudios. FERNÁNDEZ, E. (2007) expone que el trabajo de Biddle et al. (2005), integra la revisión de varios de estos estudios sobre la actividad física de las chicas y las variables que influyen en esta relación y señala las tendencias que pueden identificarse como emergentes dentro de la problemática que rodea la implicación de la participación femenina con la actividad física. Estas tendencias son:

- *Los niveles de actividad física y deporte declinan a lo largo de los años de la adolescencia.* Para las chicas el punto de inflexión de este declive se sitúa en los 12 años. En esta edad se asienta en las chicas un modelo de relación con la actividad física basado en la inactividad.
- *Las chicas perciben el deporte demasiado competitivo y ello constituye un factor de rechazo porque tienen una percepción sobre su competencia motriz muy baja y consideran que no son “buenas” en él.*

- *Las chicas ven el deporte como una actividad masculina y, por ello, inapropiada para ellas. Especialmente los deportes de equipo son percibidos como un ámbito propio de los chicos. Además, los chicos piensan que el deporte no interesa a las chicas y estas se quejan de que los chicos se burlan de ellas cuando hacen deporte.*
- *Las chicas piensan que hay una falta de opciones y lugares adecuados para practicar actividades físico-deportivas. Ello hace que no se sientan a gusto a la hora de practicar deporte porque consideran que las facilidades para hacer deporte y los espacios están generalmente dominados por los chicos.*
- *Los intentos para proporcionar actividades a las chicas no satisface sus necesidades. Consideran que las actividades que se les ofrecen no son interesantes para ellas.*
- *Las chicas no creen que mantener su salud estar en forma y ser buena deportista sean logros importantes. En general, tienen poca conciencia sobre la importancia de la actividad físico-deportiva para el mantenimiento de la salud.*
- *La falta de tiempo es considerada una barrera para estar más activa. Los deberes escolares y otros quehaceres familiares y sociales son citados por las chicas como barreras para el deporte.*
- *Falta de aliento de los padres e insuficientes modelos de rol ofrecidos. Pocas chicas perciben el apoyo de su padre y de su madre para la práctica deportiva y, además, en una gran mayoría, sus progenitores no realizan actividades físicas ni deporte porque no pueden actuar como modelo de referencia.*
- *Falta de competencia percibida. La baja autoestima que tienen las chicas sobre su competencia motriz actúa negativamente en su relación con el deporte y manifiestan lo poco que les agrada participar en actividades físico-deportivas.*
- *Las chicas de minorías y de grupos con desventajas tienen menos niveles de actividad. En estos grupos se produce un menor apoyo familiar y social y menores modelos de rol de sus padres.*

## Algunas pautas para la intervención

Es evidente que el aprendizaje social que hacen las niñas no incluye el deporte. Parece que entre las niñas el deporte no es un motivo de cohesión social como ocurre en los niños y ello influye en la identificación de las chicas con el ejercicio físico (VÁZQUEZ, B., 2006).

Los principales agentes socializadores, la familia y la escuela, juegan un papel determinante en el mantenimiento de los roles de género y, ambos, siguen transmitiendo la cultura sexista. Si a ello añadimos la influencia de los medios de comunicación y de la publicidad que siguen presentando una imagen estereotipada y anacrónica de la mujer y que reflejan muy poco la evolución social de la misma, encontraremos la justificación al inmovilismo que se detecta en la realidad cotidiana de la gran mayoría de población femenina.

La coeducación, por su parte, no ha contribuido a mejorar la situación. El currículo escolar de la Educación Física y el modelo androcéntrico de actividades que lo desarrollan no interesan a las chicas. Incluso, algunas profesio-

nales del deporte han lanzado la idea de que las jóvenes actuales participan menos en las actividades deportivas escolares, incluidas las clases de Educación Física, que lo hacían las chicas cuando la educación estaba segregada por sexos.

De otra parte, la televisión y la prensa escrita siguen difundiendo los estereotipos tradicionales en relación con las mujeres y con los hombres en el deporte. Es frecuente ver como de una laureada deportista se destacan más sus atributos femeninos que sus éxitos deportivos o como se critica a aquellas que muestran un desarrollo muscular que no encaja en la imagen delicada y suave que se atribuye a una mujer.

Las estructuras deportivas tienen un marcado carácter masculino. En la organización y gestión del deporte español hay muy pocas mujeres: el estudio realizado a nivel nacional por la Comisión Mujer y Deporte del Comité Olímpico Español (2006), sobre la participación de las mujeres en la gestión del deporte, muestra que sólo el 9,9% de los puestos de responsabilidad están ocupados por mujeres. En el ámbito internacional, la situación no es muy diferente: en el conjunto de los órganos de decisión del Comité Olímpico Internacional hay 13,7% de mujeres, pero en la Comisión Ejecutiva la participación de las mujeres es del 6,6%; en las Comisiones Ejecutivas de los Comités Olímpicos Nacionales, las mujeres no llegan al 20% y, tan sólo en diez Federaciones Deportivas Internacionales, las mujeres llegan al 29%. (ALFARO, E., 2007).

En consecuencia, pensamos que es necesario realizar profundos cambios en el deporte y adoptar estrategias específicas si queremos que las niñas y las jóvenes se acerquen a la práctica de actividades físico-deportivas. Entre los objetivos que deberían orientar estas acciones se señalan: cambiar la mentalidad de las mujeres a través de la Educación Física, mediante la presentación de modelos positivos y campañas deportivas; cambiar la mentalidad de las familias para que den el mismo apoyo a las actividades físico-deportivas que realizan las hijas que a las que realizan los hijos; cambiar la mentalidad de los/as profesionales deportivos y de la información para que eliminen de su quehacer cualquier forma de discriminación hacia las mujeres y, por último, cambiar la estructura de las administraciones y organizaciones deportivas para incluir a las mujeres en sus planteamientos y en su gestión.

## A modo de conclusión

Las niñas y las jóvenes establecen desde edades tempranas una relación conflictiva con el deporte y ello las aleja de su práctica, privándolas de obtener beneficios relacionados con la salud y el desarrollo personal, de la posibilidad de adquirir hábitos de vida saludables y de lograr una competencia motriz que les permita utilizar el deporte como un medio de ocupación del tiempo de ocio y como elemento de relación social.

La participación de las jóvenes en las actividades físico-deportivas está mediatizada por los roles y los estereotipos de género y por el modelo androcéntrico que preside mayoritariamente los programas de Educación Física que se desarrollan en la Escuela.

Las niñas y las jóvenes no se identifican con el modelo deportivo que les ofrecen los medios de comunicación, generalmente masculino, ni tampoco con los escasos modelos de mujeres deportistas que les llegan, en muchos casos masculinizados o de carácter muy competitivo.

Unido a todo ello, encontramos el poco apoyo que para hacer deporte reciben las hijas en el contexto familiar y la ausencia de políticas específicamente orientadas a la igualdad de oportunidades en el deporte.

Creemos firmemente que se requiere un cambio estructural en el deporte y las actividades físicas de la juventud que incluya la revisión de los programas de Educación Física, la organización y oferta deportiva, la formación del profesorado, la información de las familias y la motivación de las niñas y de las jóvenes.

#### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- **ALFARO, E.** (2001). *Incidencia de la especialización precoz en la formación académica y protección jurídica de las jóvenes deportistas*. En Estudios sobre Ciencias del Deporte: Las mujeres en la alta competición deportiva, nº 30. Madrid: Consejo Superior de Deportes.
- **ALFARO, E.** (2005). *El talento psicomotor y las mujeres en el deporte de alta competición*. En Revista de Educación, septiembre-diciembre 2004. Madrid: M<sup>º</sup> Educación y Ciencia.
- **ALFARO, E.** (2007). *Análisis y evolución de la práctica deportiva en edad escolar desde la perspectiva de género*. En Actas VI Congreso Deporte y Escuela. Cuenca: Diputación Provincial de Cuenca.
- **ALFARO, E.** (2007). Ponencia. *El liderazgo de las mujeres en el deporte*. En VI Seminario Internacional Mujer y Superdotación. Fac. de Educación. U.P.M.
- **ALFARO, E. y VÁZQUEZ, B.** *Aprendiendo a ser hombre: modelos y conductas de riesgo en el deporte*. En Congreso Internacional SARE 2007: "Masculinidad y vida cotidiana". Vitoria-Gasteiz: Emakunde.
- **BLANCHARD, K. Y A. CHESKA** (1986) *Antropología del Deporte*. Barcelona: Ediciones Bellaterra, S.A.
- **BIDDLE, S. y COALTER, F.** (2005). *Increasing Demand for Sport and Physical Activity by Girls*. Edinburgh: Sports Scotland.
- **BROCK y KLEIBER** (1994) Narrative in Medicine: The Stories of Elite College Athletes' Career-Ending Injuries. *Qual Health Res.*1994; 4: 411-430.
- **CAGIGAL, J.M.** (1967). *Deporte, pedagogía y humanismo*. Madrid: Comité Olímpico Español.
- **CAGIGAL, J.M.** (1981). *¡Oh deporte! Anatomía de un gigante*. Valladolid: Miñón.
- **CAMACHO, M.J.** (2005). *Imagen corporal y práctica de actividad físico-deportiva en la adolescencia*. Tesis Doctoral. Madrid: U.C.M.
- **COCA, S.** (1988). *El hombre deportivo*. Madrid: Alianza Editorial.
- **COMISIÓN MUJER Y DEPORTE** (2007). *Estudio mujeres en los órganos de gobierno de las organizaciones deportivas españolas 2002-2006*. Madrid: Comité Olímpico Español.
- **CONSEJO DE EUROPA** (1995). *Manifiesto europeo sobre jóvenes y deporte*, en Boletín de Información Deportiva, nº 39, junio 1995. IAD/JUNTA DE ANDALUCÍA.
- **CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES**. *Carta Europea del Deporte*, en El Trabajo del Consejo de Europa en materia del deporte 1992-1993, vol. III, Sec. 1. Madrid: Consejo Superior de Deportes.
- **DURANTEZ, C.** (1977). *Las olimpiadas griegas*. Madrid: Delegación Nacional de Deportes-Comité Olímpico Español.
- **EDITORIAL PLANETA, S.A.** (1988). *Gran enciclopedia Larousse*. Barcelona: Planeta, S.A.
- **FASTING, K. y otros.** (2000) *Experiencia y significado del deporte y del ejercicio físico en la vida de las mujeres de algunos países europeos*. Madrid: Instituto de la Mujer.
- **FERNÁNDEZ, E. y col.** (2007). *La inclusión de la actividad física y el deporte en el estilo de vida de las mujeres adolescentes: estudio de factores clave y pautas de intervención*. En Las mujeres jóvenes y el deporte, nº 46. Madrid: Consejo Superior de Deportes.
- **FERNÁNDEZ, E.** (2005). *Los estereotipos de género en la asignatura de Educación Física*. En Actas Seminario Mujer y Deporte: La Educación Física escolar y las conductas agresivas relacionadas con los estereotipos de género. Madrid: INEF.

- **GACETA SANITARIA**, Nov. - Dic, 1992. *El ejercicio físico y la promoción de la salud en la infancia y la juventud*.
- **GARCÍA FERRANDO, F.** (2006). *Posmodernidad y Deporte: Entre la individualización y la masificación*. Madrid: Consejo Superior de Deportes.
- **HARRIS, D.** (1976). *¿Por qué practicamos deporte?* Barcelona: JIMS.
- **INSTITUTO DE LA MUJER** (2005) *Estudio sobre Actitudes y prácticas Deportivas de las Mujeres Españolas (1990-2005)*. Madrid: Mº de Trabajo y Asuntos Sociales.
- **KNOP, P.** (1993). *El papel de los padres en la práctica deportiva infantil*. En Deportes, nº 16. Málaga: UNISPORT.
- **MARÍN, B.** (1977). *El crecimiento en la edad escolar*. Garsi: Madrid.
- **MEAD, G.H.** (1968) *Espíritu, persona y sociedad*. Buenos Aires: Paidós.
- **MEYER, G.** (1963). *El fenómeno olímpico*. Madrid: Comité Olímpico Español.
- **PAECHTER, C** (2000) *Power, bodies and identity: how different forms of physical education construct varying masculinities and femininities in schools. Paper presented at the British Educational Research Association Annual Conference*.
- **PUIG, N.** (2003). *La permanencia de estereotipos tradicionales en el deporte femenino*, en Mosquera, - M.J. y al., *Deporte y postmodernidad, Investigación social y deporte*, nº 6, AEISAD, 145-154. Madrid: Esteban Sanz.
- **RUIZ, L.M.** (1994), *Desarrollo motor y actividades físicas*. Gymnos Editorial: Madrid.
- **SÁNCHEZ, F.** (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- **SPARKES y otros.** (1990). Reflections on the socially constructed physical self. En K.R. Fox (Ed.): *The physical self: From motivation to well-being*. Champaign.
- **VALLS, C.** (2006). *Mujeres invisibles*. Barcelona: Novoprint, S.A.
- **VÁZQUEZ, B.** *Mujer, educación y deporte*. En *Mujer y Deporte: Jornadas sobre Mujer y Deporte*, noviembre-diciembre, 1989. Barcelona. Ayuntamiento de Barcelona.
- **VÁZQUEZ, B.** (2001) *Nuevos retos para el deporte y las mujeres en el siglo XXI*.
- **VÁZQUEZ, B., FERNÁNDEZ, E. y FERRO, S.** y col. ((2000). *Educación Física y género*. Madrid: Gymnos.
- **WELK, G.J., WOODS, K. y MOORS, G.** (2003). *Parental influences on physical activity in children: an exploration of potential mechanism*. *Pediatric exercise Science*, 15, 19-33.
- **WIECHMAN, A. Y WILLIAMS, J.** (1997). *Relation of Athletic Identity to Injury and Mood Disturbance*, en *Journal of Sport Behavior*, Vol. 20.

