

MUJERES EN LAS CIENCIAS DEL DEPORTE

**Aportaciones de las mujeres
a la docencia, la competición,
la investigación
y las profesiones del deporte**

**Ruth Cabeza Ruiz
Maite Pellicer Chenoll**

Editoras

Dykinson, S.L.



MUJERES EN LAS CIENCIAS DEL DEPORTE

**Aportaciones de las mujeres a la docencia, la competición, la
investigación y las profesiones del deporte**

RUTH CABEZA RUIZ
MAITE PELLICER CHENOLL
(Editoras)

MUJERES EN LAS CIENCIAS DEL DEPORTE

Aportaciones de las mujeres a la docencia, la competición, la investigación y las profesiones del deporte

RUTH CABEZA-RUIZ

MAITE PELLICER-CHENOLL

CRISTINA LÓPEZ-VILLAR

CLAUDIA LÓPEZ-LÓPEZ

IRENE MOYA-MATA

LUCÍA CARMONA ÁLAMOS

PEDRONA SERRA PAYERAS

SUSANNA SOLER PRAT

ANNA VILANOVA SOLER

ÉLIDA ALFARO GANDARILLAS

LAURA MORENO-VITORIA

PAULA BIANCHI

TÂNIA BASTOS

PAULA SILVA

NURIA ROMERO-PARRA

ANA CORDELLAT-MARZAL

AINOA ROLDÁN

CRISTINA BLASCO-LAFARGA

RITA SANTOS-ROCHA

SARA TABARES

ISABEL CASTILLO

MARTA-EULALIA BLANCO-GARCÍA

ÁNGELA DOMÍNGUEZ PÉREZ

FELICIDAD RODRÍGUEZ ERICE

Dykinson, S.L.

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal).

Dirijase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 917021970/932720407

Este libro ha sido sometido a evaluación por parte de nuestro Consejo Editorial
Para mayor información, véase www.dykinson.com/quienes_somos



©Las autoras
Madrid, 2024

NOTA EDITORIAL: Las opiniones y contenidos publicados en esta obra son de responsabilidad exclusiva de sus autoras y no reflejan necesariamente la opinión de Dykinson S.L ni de los editores o coordinadoras de la publicación; asimismo, las autoras se responsabilizarán de obtener el permiso correspondiente para incluir material publicado en otro lugar.

Editorial DYKINSON, S.L.
Meléndez Valdés, 61 - 28015 Madrid
Teléfono (+34) 915442846 - (+34) 915442869
e-mail: info@dykinson.com
<http://www.dykinson.es>
<http://www.dykinson.com>

ISBN: 978-84-1070-964-5
Deposito Legal: M-1047-2025
DOI: <https://doi.org/10.14679/3779>

Preimpresión:
New Garamond Diseño y Maquetación, S.L.

ÍNDICE

Introducción	11
--------------------	----

Ruth Cabeza Ruiz y Maite Pellicer Chenoll

BLOQUE 1.

Representación y participación de las mujeres en los estudios vinculados al deporte y en las profesiones deportivas

CAPÍTULO 1. Mujeres referentes en la educación física y el deporte.....	17
--	----

Cristina López-Villar y Claudia López-López

CAPÍTULO 2. Representación de las niñas y las mujeres deportistas en los materiales curriculares de educación física	31
---	----

Irene Moya-Mata

CAPÍTULO 3. Planes de igualdad adaptados a clubes y federaciones deportivas: aspectos clave a tener en cuenta	45
--	----

Lucía Carmona Álamos

CAPÍTULO 4. Revisando el contenido: la perspectiva de género en el grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte	59
--	----

Pedrona Serra Payeras, Susanna Soler Prat y Anna Vilanova Soler

CAPÍTULO 5. Importancia de la presencia de las mujeres en las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.....	75
---	----

Élida Alfaro Gandarillas

BLOQUE 2.

Representación de las mujeres en el ámbito del deporte

CAPÍTULO 6. Factores que influyen en la participación deportiva de las adolescentes.....	91
---	----

Laura Moreno Vitoria

CAPÍTULO 7. La (in)visibilidad de las deportistas en la prensa española. El caso de las portadas del periódico Marca	109
---	-----

Paula Bianchi

CAPÍTULO 8. As mulheres com deficiência no desporto: fatores que influenciam o percurso desportivo	123
---	-----

Tânia Bastos y Paula Silva

CAPÍTULO 9. El uso de la bicicleta en las ciudades: estudios con perspectiva de género.....	137
--	-----

Maite Pellicer-Chenoll

BLOQUE 3.

Actividad física y salud de las mujeres

CAPÍTULO 10. Monitorización de las hormonas sexuales femeninas y recomendaciones de entrenamiento saludable	149
--	-----

Nuria Romero-Parra

CAPÍTULO 11. Actividad física y mujeres mayores.....	161
---	-----

Ana Cordellat-Marzal, Ainoa Roldán y Cristina Blasco-Lafarga

CAPÍTULO 12. Physical activity & exercise prescription during pregnancy & postpartum: exercise professional practice & applied research....	173
--	-----

Rita Santos-Rocha

CAPÍTULO 13. Ellas entrenan fuerza	191
---	-----

Sara Tabares e Isabel Castillo

BLOQUE 4.

Prevención de la violencia hacia las mujeres y la infancia en la educación física y el deporte

CAPÍTULO 14. Habitar la incomodidad en el deporte: experiencias cotidianas en torno a las corporalidades y el género203

Marta-Eulalia Blanco-García

CAPÍTULO 15. Prevención de la violencia en la infancia y la adolescencia. Reflexiones sobre los límites y el buen trato en el deporte217

Ángela Domínguez Pérez

CAPÍTULO 16. Realidades invisibilizadas dentro del entorno deportivo233

Felicidad Rodríguez Erice

CAPÍTULO 17. Violencia sexual en las clases de Educación Física en enseñanza secundaria249

Ruth Cabeza-Ruiz

Información sobre las autoras263

INTRODUCCIÓN

La relación de las mujeres con la actividad física y el deporte ha evolucionado considerablemente a lo largo de la historia. A pesar de que las mujeres han estado involucradas en el deporte desde el principio, su participación ha sido limitada, a menudo invisibilizada y continuamente condicionada por barreras estructurales que les han impedido gozar de igualdad de oportunidades. Si bien en las últimas décadas hemos presenciado avances importantes en la incorporación de las mujeres en diversas áreas del deporte y la educación física con hitos muy relevantes que muestran la fuerza colectiva femenina, el camino hacia la igualdad real aún es largo. La mayoría de las esferas relacionadas con el deporte continúan siendo espacios dominados por los hombres, donde las mujeres siguen siendo un grupo minoritario y, en muchos casos, silenciado.

Este fenómeno no solo se manifiesta en la participación deportiva en sí misma, sino también en otros aspectos que conforman el ecosistema del deporte, como el interés por la educación física en entornos escolares, la presencia en estudios superiores vinculados a la actividad física y el deporte, y el número de mujeres que ocupan cargos como entrenadoras, preparadoras físicas, gestoras, investigadoras y profesoras. Estas desigualdades no son el resultado de elecciones individuales únicamente, sino que forman parte de un problema estructural que atraviesa la sociedad en su conjunto y que, en el caso del deporte, impide de manera más o menos evidente que las mujeres participen en paridad.

Esta obra se encuadra en el marco de las acciones de la Cátedra Dona i Esport de la Universitat de València, financiada por la Conselleria d'Educació, Cultura i Esport de la Generalitat Valenciana. El libro cuenta con la participación de mujeres de las Ciencias del Deporte de distintos territorios nacionales e internacionales que, de manera multidisciplinar, han aportado su conocimiento en distintas áreas que afectan a las mujeres y las niñas en la educación física, el ejercicio físico y el deporte. El libro se estructura en cuatro partes. El primer bloque, titulado "Representación y participación de las mujeres en los estudios vinculados al deporte y en las profesiones deportivas", se inicia haciendo un recorrido por la genealogía de las mujeres en el ámbito de la Educación Física y el Deporte. El capítulo escrito por Cristina López Villar y Claudia López López, es el que abre la obra pues hemos considerado que es importante para las mujeres y las niñas rescatar a otras mujeres que trabajaron por nuestra área de conocimiento, de manera que

seamos conscientes de que no somos huérfanas, sino que contamos con muchas congéneres que trabajaron por el conocimiento y la profesión abriendo caminos para que otras pudiéramos seguirlos. Generalmente ocultadas en las materias de Historia, este libro les hace un merecido homenaje y las rescata para el bien de las mujeres y de la sociedad en general. Tras este trabajo, Irene Moya Mata, revisa los contenidos relacionados con las mujeres deportistas en los libros de texto de Educación Física Escolar con el fin de visibilizar la desigualdad que sigue existiendo en el reconocimiento y la representación de las niñas y las mujeres deportistas que aparecen en las imágenes de los materiales escolares y comprobar si dichas fotografías y dibujos transmiten de una forma androcéntrica la enseñanza de la actividad física y/o el deporte. Tras este capítulo, Lucía Carmona Álamos presenta un trabajo que busca realizar un breve recorrido por la igualdad formal en el deporte, contextualizada en clubes y federaciones deportivas, destacando sus carencias y proponiendo líneas de mejora usando como ejemplo la guía realizada por la Càtedra Dona i Esport de la Universidad de Valencia para la Conselleria d'Educació, Cultura i Esport de la Generalitat Valenciana. Posteriormente, Pedrona Serra Payeras, Susanna Soler Prat y Anna Vilanova Soler revisan la normativa universitaria en cuanto a la incorporación de la perspectiva de género en los estudios de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, así como su grado de incorporación. Por otro lado, las autoras reflejan las percepciones de las adolescentes hacia los estudios vinculados con las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte con el fin de proponer estrategias para transformar miradas, y formar a las y los futuras profesionales del deporte en perspectiva de género. Este primer bloque lo cierra la profesora Élide Alfaro Gandarillas. Hemos querido que sea ella quien ponga el broche a esta sección por ser una de las pioneras y un referente para el alumnado en los estudios de género en el ámbito del deporte. Élide propone un capítulo donde conocer y analizar los factores que inciden en la orientación universitaria y la elección profesional de las mujeres en el ámbito deportivo, su influencia y repercusión en los estudios vinculados al deporte, y las consecuencias que ello tiene en el desarrollo profesional y científico de las Ciencias del Deporte a nivel nacional.

En el segundo bloque, titulado “Representación de las mujeres en el ámbito del deporte” denunciamos que, aunque la participación femenina ha crecido, el deporte y las ciencias que lo estudian siguen siendo campos androcéntricos. El bloque lo abre Laura Moreno Vitoria mostrando la existencia de barreras que obstaculizan la continuidad en la práctica deportiva de las adolescentes, analizando los factores que llevan a las mujeres a abandonar el deporte durante este periodo vital. Tras este capítulo, Paula Bianchi analiza el sexismo y el machismo mediático que se hace de las mujeres deportistas en las portadas de periódicos especializados en deportes en el contexto español entre los años 2014 y 2024. Paralelamente, la autora refleja con maestría cómo la representación de las deportistas en los medios puede convertirse en una barrera para otras mujeres que practican deporte en España. Tània Bastos y Paula Silva continúan con un capítulo en el que aportan luz sobre el recorrido de las mujeres con discapacidad en la sociedad y en el deporte, identificando los factores que influyen en su representatividad y que se consti-

tuyen como oportunidades o barreras a lo largo del trayecto deportivo. Las autoras hacen especial énfasis sobre las mujeres atletas en el movimiento paralímpico como máxima expresión del rendimiento deportivo y del reconocimiento social. A lo largo del capítulo, las autoras defenderán el deporte como vehículo de capacitación y afirmación de los derechos de las mujeres con discapacidad. El bloque lo cierra Maite Pellicer Chenoll con un capítulo centrado en el estudio del uso de la bicicleta en el medio urbano por parte de las mujeres, así como los factores que favorecen o, por el contrario, dificultan la utilización de este medio de transporte en ciudades como Valencia.

El tercer bloque, titulado “Actividad física y salud de las mujeres”, se centra en la salud y cómo el ejercicio físico puede contribuir a mejorarla en distintas etapas de la vida de las mujeres. Este enfoque pone de relieve la importancia del ejercicio físico y el deporte, no solo como una actividad de ocio o competencia, sino como una herramienta para el bienestar y la calidad de vida de las mujeres. El capítulo primero de este bloque lo escribe Nuria Romero Parra que expone las fluctuaciones hormonales de las mujeres pre y posmenopáusicas con especial detalle sobre los ciclos menstrual y anticonceptivo, y propone cómo realizar una adecuada monitorización hormonal para, con ello y considerando la evidencia científica más reciente, realizar recomendaciones para un entrenamiento saludable. Seguidamente, Ana Cordellat-Marzal, Ainoa Roldán y Cristina Blasco Lafarga esbozan los beneficios del ejercicio y la vida activa en mujeres mayores y exponen las recomendaciones de la OMS. Las investigadoras también analizan el grado de adherencia de este colectivo a estas recomendaciones y los facilitadores y barreras con los que se encuentran, partiendo de las experiencias del grupo UIRFIDE tras más de 12 años entrenándolas. El siguiente capítulo es de Rita Santos Rocha, quien defiende que la actividad física y el ejercicio deben formar parte de un estilo de vida activo y saludable durante el embarazo y el posparto. La autora incide en que, si las mujeres son activas durante el embarazo, es más probable que también sean activas más adelante en su vida y que tengan hijos e hijas activos. El trabajo finaliza exponiendo que las mujeres embarazadas y en posparto siguen siendo considerablemente poco activas físicamente, presentando una brecha entre conocimiento y práctica a nivel mundial. El bloque lo cierran Sara Tabares e Isabel Castillo con un capítulo dedicado a conocer las barreras a las que se enfrentan las mujeres a la hora de realizar entrenamiento de fuerza y exponen los beneficios y particularidades del ejercicio de fuerza en las etapas vitales de las mujeres aportando una propuesta feminista para su promoción.

El cuarto y último bloque trata un tema preocupante y de vital importancia: los abusos sexuales en los terrenos deportivo y de la educación física. Esta problemática representa una grave lacra social que debe ser abordada por las profesionales del ámbito, ya que afecta de manera directa a la integridad física y emocional de mujeres y niñas. Aunque la violencia sexual en el ámbito del deporte es conocida por la sociedad, los tabúes y miedos relacionados con los abusos sexuales a menores impiden esclarecer la situación y poder tomar medidas en consecuencia. Este bloque lo abre Marta Eulalia Blanco García, que señala que la violencia empieza mucho antes de poder reconocerla. La autora

señala la necesidad de explorar las experiencias de incomodidad que viven las mujeres en el contexto deportivo, y para ello habla de las corporalidades, la encarnación de las propias incomodidades y cómo se reproducen en los espacios deportivos. En este camino se señalan las dinámicas de vulnerabilidad que se perpetúan en el deporte y llevan a una asunción y normalización de estrategias de adaptación de las mujeres a espacios fuertemente masculinizados. El bloque continúa con el trabajo de dos profesionales de la Asociación Oro, Playa y Bronce. Primero, Ángela Domínguez Pérez enfatiza la necesidad de conocer los límites, los factores de riesgo y el imaginario colectivo que existen acerca del deporte de competición para poder abordar la enseñanza deportiva desde una mirada más amable y constructiva hacia las y los deportistas para poder trabajar en el buen trato y la salvaguarda de la infancia y la adolescencia. Seguidamente, Felicidad Rodríguez Erice rescata las realidades invisibilizadas que existen dentro del deporte, ya sea de élite o de base, a través del análisis minucioso de determinados métodos de entrenamiento empleados en el ámbito deportivo con el fin de violar los derechos de las y los deportistas y cómo desde las instituciones se puede ejercer violencia física y sexual sobre menores y adolescentes. El bloque (y el libro) lo cierra la profesora Ruth Cabeza Ruiz que a través del estudio ACOSEF visibiliza las distintas formas de violencia sexual que se dan en las clases de educación física ordinarias de los centros de enseñanza secundaria, desmitificando que los espacios escolares y formativos sean seguros para las niñas y las mujeres y proponiendo soluciones a la situación desde la formación feminista en educación sexual.

El camino hacia la igualdad entre mujeres y hombres en el deporte y las Ciencias del Deporte es largo y complejo, pero las mujeres han demostrado una y otra vez que son capaces de superar las barreras que se les imponen. Este libro quiere ser un espacio de reflexión y análisis sobre el papel de las mujeres en este campo, destacando sus contribuciones y los logros ya alcanzados y señalando los retos que aún quedan por superar.

Es fundamental seguir trabajando para que las mujeres no solo sean más visibles en el deporte, sino que también ocupen posiciones de liderazgo y decisión en este ámbito, pues solo a través de un esfuerzo conjunto y sostenido podremos lograr un futuro en el que las mujeres y los hombres disfruten de una verdadera igualdad de oportunidades en el deporte y en todos los aspectos de la vida.

BLOQUE 1.

***Representación y participación de las mujeres en los estudios
vinculados al deporte y en las profesiones deportivas***

CAPÍTULO 1

MUJERES REFERENTES EN LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE

Cristina López-Villar
Universidade da Coruña

Claudia López-López
Universidade da Coruña

1. Introducción

Existe un gran vacío sobre la historia de las mujeres en general, por lo que no es de extrañar, que ese vacío se agudice en el caso de la historia del deporte. Los primeros libros que se han publicado en España sobre la historia del deporte no recogen en esa narrativa histórica a la mitad de la población, las mujeres, o su presencia se reducía a simples anécdotas. Con el tiempo esta situación ha mejorado, pero no en la medida que nos gustaría, ya que muchas veces se reserva a las mujeres un capítulo final o un espacio reducido, como si fuese un añadido a la historia de aquellos que ocupan el lugar principal, los que son considerados «los que de verdad importan».

Este capítulo busca arrojar luz sobre algunas de las mujeres que han dejado una huella imborrable en el ámbito de la educación física y el deporte en nuestro país. Nuestro objetivo se centra en dar a conocer algunas de las mujeres españolas que, ya sea por preocuparse por la defensa de la educación física de las niñas o por haber ejercido como profesoras en este campo, ayudaron a sentar lo que hoy comprendemos como educación física. A través de este trabajo, se pretende no solo reconocer su papel en la historia del deporte, sino también desafiar esa narrativa dominante que subestima a las mujeres a un segundo plano.

Dado que en el presente capítulo no será posible abarcar a todas ellas, trataremos de trazar una genealogía que destaque a algunas de las figuras importantes en este campo, haciendo referencia a las contribuciones de estas mujeres para la educación física. Para ello, comenzaremos hablando sobre las primeras mujeres que abordaron el tema de la educación física en sus discursos, del movimiento en torno a la educación física para mu-

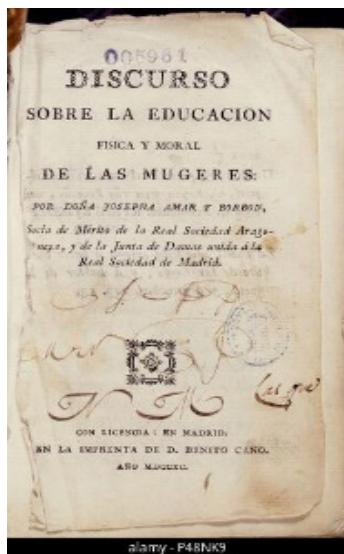
jeros, de las primeras profesoras y, finalmente, de las mujeres que tuvieron un papel clave en la historia de los Institutos Nacionales de Educación Física (INEF).

2. Josefa Amar y Borbón: el primer discurso de una mujer sobre la educación física

Tal como ya habíamos publicado con anterioridad (Torrebadella y López Villar, 2016), al margen de la existencia de alguna traducción al español de obras extranjeras, la primera española en escribir sobre la educación física de las mujeres fue la ilustrada Josefa Amar y Borbón (Zaragoza 1749 - Zaragoza 1833). Esta escritora jugó un papel importante en la reivindicación de la educación física, escribiendo en 1790 el *Discurso sobre la educación física y moral de las mugeres*, que es considerado un discurso de corte médico-higienista dentro del género de divulgación higiénico-médico y moral o médico-pedagógico, en el que denunciaba la falta de atención a la educación física de las mujeres.

El concepto de educación física que esta autora presenta en su obra se centra en todos los cuidados que tienen que ver con el cuerpo de las mujeres, sobre todo, desde el punto de vista de la maternidad. Es decir, desde el punto de vista de la función de las mujeres en la sociedad del momento (Torrebadella-Flix, 2011). Por ello, habla de cuestiones relacionadas con el embarazo, el parto, la lactancia o los cuidados de los bebés. En este sentido, hace referencia al movimiento recomendando el ejercicio moderado.

Figura 1. Libro *Discurso sobre la Educación Física y Moral de las Mugeres* de Josefa Amar y Borbón



Nota: Biblioteca Nacional de España

En su libro, también hace referencia a la vestimenta de las mujeres. Al hablar del vestido critica aquellos que, en el caso de las niñas, les restan libertad para jugar, destacando las limitaciones que al respecto sufrían las niñas; «El temor de que las riñan o castiguen si los manchan ó los rompen, las obliga á estarse sentadas, y no pensar en otra cosa que es su adorno» (Amar y Borbón, 1790, p. 91). Llegando a criticar el uso de los corsés.

Josefa Amar argumentaba que la salud era necesaria para ambos sexos, destacando diferencias de clase social, ya que mientras unas mujeres precisaban de trabajar corporalmente para ganarse la vida, todas lo necesitaban para parir y criar hijos robustos. Algo a destacar en su discurso es la denuncia de la delicadeza y la educación de las niñas como una forma de hacerlas inútiles y justificará la educación física de las mujeres desde la óptica de su influencia sobre los niños, a través de la maternidad.

En su obra también hablaba de la danza como algo positivo, pero en este caso en el apartado de la educación moral y con ciertas normas. Según sus propias palabras, el baile sirve para dar más gracia a los movimientos, pero al mismo tiempo será diferente en función de las clases sociales. Esta constante en la defensa de las diferencias de educación en las clases sociales puede leerse en Pedraz y Brozas (2014).

Por tanto, salvo que aparezcan nuevas evidencias, es necesario situar a Josefa Amar de Borbón como la primera escritora española que se ocupó de la divulgación de la educación física de las mujeres, pero, como ya hemos comentado anteriormente, ese concepto de educación física estaba centrado en una visión vinculada a la maternidad y una ideología ilustrada de mantenimiento de las diferencias entre clases sociales.

3. Los inicios de la defensa de la educación física para las mujeres

En el siglo XVIII el pensamiento ilustrado y reformista en España entendía la educación como un instrumento indispensable para el progreso del país. Este enfoque utilitario se acentuaba todavía más en el caso de las mujeres, a quienes se pretendía instruir como buenas madres y esposas, administradoras racionales de la economía doméstica y educadoras de sus hijos e hijas en los valores ilustrados. Las familias de mediana posición solían conformarse con educar a sus hijas en casa, bajo la supervisión de la madre.

La preocupación por la salud y su mantenimiento a través de hábitos de vida correctos se difundía a través de la ficción didáctica, los tratados pedagógicos, las obras médicas de divulgación y la prensa periódica. Tras la publicación de Josefa Amar de Borbón tenemos que recurrir a maestras o médicas para seguir encontrando una defensa clara de la educación física por parte de mujeres (Torrebadella y López-Villar, 2016).

Existía un gran vacío en cuanto al apoyo legal de la educación integral de las mujeres, por lo que la educación física ocupaba un espacio aún más ínfimo, que muy poco a poco fue cogiendo impulso desde la vertiente higienista. En este sentido, Torrebadella (2013)

hace referencia al Reglamento de 1839 del Colegio Nacional de Huérfanas de la Unión, fundado en 1835 por la Reina María Cristina en el Real Sitio de Aranjuez, afirmando que en este se introdujo la educación física para las alumnas de primera enseñanza. De esta manera, las mujeres burguesas fueron las que tomaron contacto primero con la gimnasia.

Siguiendo las referencias anteriores, una institución a la que es necesario nombrar es la Escuela Central de Gimnástica, creada en 1883, pero que comenzó a funcionar en el curso 87-88, para formar profesorado de Educación Física. En cuanto a los contenidos, se impartían las asignaturas ordinarias, salvo que las mujeres no realizaban esgrima, y que las enseñanzas se acomodaban a lo que consideraban, en aquel momento, que más convenía al organismo de la mujer.

La escuela sólo estuvo funcionando diez años y, además de las alumnas, también había profesoras. A pesar del acceso a estos estudios, a las cátedras en Institutos sólo podían acceder hombres. Las profesoras oficiales de Gimnástica que se titularon en la escuela fueron Adela Borra García, Josefa Carmona Muntada, M^a. Asunción Cosgaya Rodríguez, Rafaela Cosgaya Rodríguez, Victoria Esteban Zorrilla, María Pilar Gil López, Encarnación de Granda Lahín, Jesusa de Granda Lahín, Josefa Mathet Crespo, Adelaida Muñoz García, Antonia Navarro Delgado, Encarnación Navarro Delgado, Encarnación Pérez Plaza, Ángela Serrano Gorostiza, Victoriana Serrano Ribero, Dativa Val Simón. El perfil de estas mujeres era de maestras o tituladas en escuelas de institutrices.

Figura 2. Dibujo de diversos ejercicios realizados por alumnado de la Escuela Central de Gimnástica de Madrid.



Nota: Recuperado de la Hemeroteca digital. Biblioteca Nacional de España.

Entre las profesoras, destaca Jesusa de Granda, titulada en la Escuela de Institutrices, que impartía nociones de «Pedagogía general», y contaba con una ayudante: María del Pilar Gil y López (Torrebadella, 2013). Años más tarde, en concreto, en 1890, Encarnación Pérez accedió como profesora ayudante interina para las clases prácticas de «Juegos corporales» (Zorrilla, 2000). Esta profesora también se había titulado en la Escuela Central de Gimnástica en 1889 e impartía clases de gimnástica para señoritas en el Fomento de las Artes, una de las primeras entidades o asociaciones culturales privadas que organizaron clases de gimnástica femenina. A pesar de las limitaciones que las profesoras tenían para ejercer su profesión, llegaron a formar parte de la Junta Directiva de la Asociación Oficial de Profesores y Profesoras de Gimnástica, de la que formó parte como vocal Ángela Serrano Gorostiza, en 1893. Apareciendo Paula Trapero Calleja, en la prensa de la época, como la primera mujer en superar la prueba de reválida como Profesora de Gimnástica en 1900.

No obstante, este acercamiento se produjo de diferentes maneras. Por una parte, en el caso de las niñas, la práctica se vio orientada por parte de su familia, con la intención de mejorar la salud. Por otro lado, también se utilizaba la educación física como marca de clase, para revelar la capacidad de ocio de las jóvenes. No obstante, otras mujeres también sentían la práctica física como un medio de autonomía. La asociación de la gimnasia con el mundo del circo y el hecho de que las mujeres participasen en espectáculos acrobáticos dificultó la aceptación general de la práctica física como algo beneficioso. Con frecuencia, esta conexión con las artes escénicas puso en duda la legitimidad y seriedad de la actividad física, así como su valor educativo y formativo.

Independientemente de estas cuestiones, las mujeres utilizaban los medios que tenían a su alcance para la difusión de la importancia de la educación física. Así en el Congreso Pedagógico Hispano-Portugués-Americano, de 1892, el programa incluía en una sección quinta sobre la educación y aptitud profesional de las mujeres, un punto sobre la educación física. Hubo tanto mujeres como hombres que hablaron a favor de la educación física, como en contra. Entre las que hablaron en defensa de la educación física estuvo presente Emilia Pardo Bazán y Concepción Arenal a través de un informe que fue leído. Aunque no se recogerán en este capítulo y se puede consultar en López-Villar y Ramírez-Macías (2020), muchas médicas también se manifestaron a favor de la educación física de las mujeres y realizaban tesis doctorales en las que defendían la práctica de ejercicios.

El papel de colectivos como la «Asociación para la Enseñanza de la Mujer», de las doctrinas krausistas de la Institución Libre de Enseñanza y de un numeroso grupo de maestras y profesoras de Escuelas Normales, promueven que entre la sociedad española se comience a aceptar el derecho de las mujeres a recibir una educación. En 1857 la Ley de Instrucción Pública aún mantiene la educación primaria de niñas y niños por separado, pero la obra del filósofo Karl Christian Friedrich Krause siembra los primeros indicios de una gran reforma. Los ideales pedagógicos krausistas comienzan a desafiar al sistema educativo tradicional impuesto por la Iglesia Católica, principalmente a través de la Institución Libre de Enseñanza, fundada en Madrid en el año

1876. Se trataba de un centro de educación superior que contribuyó al acceso de las mujeres a la educación física, donde se rechazaba la visión militarizada del ejercicio, a favor de la práctica de juegos y de deporte desde su faceta más lúdica. Esta perspectiva también se utilizaba para argumentar la necesidad de la educación física para mujeres. Incluso, en el Boletín de la propia institución se encuentran diversos ensayos sobre la práctica física de las mujeres.

De una manera similar, cabe destacar la creación en 1915 de la Residencia de Señoritas, puesto que también jugó un papel crucial para el desarrollo de la educación física en España. Esta fue una iniciativa creada bajo los ideales de la Institución Libre de Enseñanza, para proporcionar un espacio dónde las mujeres pudiesen acceder a la educación superior. Esta entidad también estaba vinculada al *International Institute for Girls in Spain* y a la Junta para la Ampliación de Estudios. Volveremos más adelante a hablar sobre ella.

4. Algunas profesoras de educación física destacadas

Aunque no podremos citar en este capítulo a todas las mujeres que han tenido un papel relevante en la historia de la educación física y la reivindicación de esa educación para las mujeres, nos centraremos en algunas que han llegado hasta nosotras como las más relevantes gracias a que se han estudiado sus figuras. Con esto, queremos señalar que estamos seguras de que existen más por descubrir, que posiblemente hoy en día permanecen invisibilizadas. En este sentido hay que destacar la labor de Pilar Ballarín, académica que se ha volcado en recuperar la vida de las maestras.

- **Teresa Castellanos: la primera profesora de educación física**

En ciertos momentos históricos, la esgrima fue una práctica realizada por damas nobles y en el caso de Teresa Castellanos de Mesa, esta práctica fue inculcada por su padre y tras la muerte de este, por su hermano. Se la puede considerar la primera profesora de educación física (Torrebadella y López-Villar, 2016), pues además de enseñar esgrima, tras viajar a Francia en el año 1835 y formarse con Phokion-Heinrich Clías, enseñaba también ejercicios de calistenia que habían sido aprobados por las Academias de Medicina y Cirugía de París y de Londres.

En torno a 1847, monta una academia de esgrima en la Fonda de las Diligencias Peninsulares e imparte ejercicios de calistenia en el Colegio Francés de Madrid, también llamado Colegio Femenino Loreto, donde la nombran profesora directora de gimnástica (Torrebadella, 2013). Además de sus exhibiciones, son noticia en la prensa de la época sus clases de calistenia. La Doctora Miriam Carretero García, que ha realizado una tesis

doctoral sobre su figura, le atribuye el mérito de introducir los ejercicios calisténicos en España tras su formación en Francia (Carretero-García, 2014).

- **Emilia Colomer de Tolosa**

La Escuela Normal de Maestras de Madrid introducía en 1882 como asignatura obligatoria, la denominada «gimnasia de sala» para los cuatro cursos. También la Escuela de Institutrices de Barcelona incluía una materia de gimnasia. A pesar de las críticas a esta asignatura que existieron en su momento, las mujeres que pasaban por estas escuelas contribuirían claramente a la difusión de la educación física, ya que tanto en sus destinos como en sus escritos defendían la necesidad de la gimnasia para las niñas o las mujeres. Muchas de las que hoy consideramos protofeministas o primeras feministas españolas estuvieron de una forma u otra vinculadas a estas instituciones. Así, es necesario hablar de Emilia Colomer de Tolosa (Barcelona), que era reconocida por la prensa como la profesora más acreditada en la enseñanza de la gimnástica, ejercía en la Escuela de Institutrices, en los colegios del Sagrado Corazón y Ntra. Sra. de Loreto, y en las Escuelas Municipales de Barcelona. Aunque apenas nos llegan datos biográficos, nos parece interesante destacarla como ejemplo de profesora que formaba a futuras profesionales de la educación.

Al año siguiente del nacimiento de la Escuela de Institutrices en Barcelona se crea en Madrid una plaza de profesora de gimnástica higiénica en la Escuela Modelo de Párvulos, vinculada a la Normal de Maestras. En torno a 1896, fue ocupada por María de la Asunción Cosgaya, profesora oficial de gimnástica que también impartía clases para señoritas en la Sociedad Gimnástica Española. Por la nombrada plaza pasarían distintas profesoras como Tomasa Palomo y Palomo o Carmen Bayo (Torrebadella y López-Villar, 2016).

- **Pilar Pascual**

La falta de propuestas pedagógicas enmarcadas en la educación física comenzó a transformarse gracias a las aportaciones de Pilar Pascual de Sanjuán (1827-1899). Maestra, feminista y escritora, esta cartagenera ejerció de Regente en la escuela Práctica Aneja a la Normal de Magisterio de Barcelona y fue clave para el desarrollo de la educación física su artículo «La educación física de las niñas», publicado en el Monitor de primera enseñanza (Torrebadella, 2011). Pilar ofreció un análisis crítico del sistema educativo y la falta de atención que recibían los asuntos relacionados con la educación física, tanto en el ámbito de la familia como en las escuelas. Su obra fue galardonada con el Segundo Certamen Pedagógico de El Profesorado (Granada, 1880).

En este sentido, trabajó ofreciendo consejos a madres sobre como promover la práctica física en la infancia, haciendo hincapié en la relevancia de la actividad física saludable para el crecimiento saludable de los niños y niñas. A su vez, criticó la falta de higiene y

de capacitación de las maestras en las escuelas. Según Torrebadella (2011), una de las recomendaciones de esta referente fue la de evitar internar a alumnas en colegios donde la educación física era deficiente, debido al sedentarismo al que estaban sometidas. De esta manera, abogó por entornos educativos que promoviesen el movimiento y manifestó la necesidad de que los colegios tuvieran un gimnasio con aparatos y profesorado especializado. Además, ella misma elaboró una propuesta de ejercicios para las niñas a través de juegos, bailes y ejercicios gimnásticos.

- **Adela Riquelme O'Anley**

Como estamos viendo, la preocupación por la presencia de una educación física femenina en el contexto escolar fue tomando más fuerza gracias a numerosas maestras que escribieron sobre el tema, como es el caso de Adela Riquelme, que fue directora de la Escuela Normal y profesora de la Normal Central de Maestras (Torrebadella, 2011; Torrebadella y López-Villar, 2016). Entre sus escrituras, concretamente en *Nociones de higiene doméstica escritas para la enseñanza en las escuelas normales y primarias*, incorporó un capítulo dedicado al ejercicio, donde se hacía referencia a los ejercicios naturales, a los juegos, a la gimnasia metódica y a deportes como la esgrima, la caza, el baile, el volante, los bolos, el patinaje, la pelota o la equitación (Torrebadella, 2011).

Figura 3. Imagen del libro de Adela Riquelme donde se representa la realización de ejercicios.



Nota: Una imagen adaptada del libro *Nociones de higiene doméstica escritas para la enseñanza en las escuelas normales y primarias*. Hemeroteca digital. Biblioteca Nacional de España.

Adela afirmaba que la falta de actividad física al aire libre era una causa importante de las enfermedades nerviosas y cloróticas en las mujeres. En palabras de Torrebaddella (2011), esta maestra promovía la práctica de gimnasia moderada para tratar las «pasiones», fomentando así la actividad orgánica y tratando de equilibrar el ejercicio físico con el ejercicio de las facultades del pensamiento.

- **María Barbeito**

Tal como recogimos en el libro *Pioneiras do Deporte en Galicia* (López-Villar, 2017), una de las mujeres más relevantes del primer tercio del siglo XX fue María Barbeito Cerviño. Esta coruñesa, que fue criada en un ambiente culto y liberal, obtuvo en 1896 el título de maestra superior en la Escuela Normal de Coruña. En 1901 consiguió ser el número uno de la oposición y eligió como destino la Escuela Nacional da Guarda, centro que dirigió entre 1915 y 1936 aplicando una nueva filosofía educativa que se transformó en toda una referencia. Implantó en Galicia por primera vez el método Montessori y también introdujo el método Decroly. Defensora de la escuela laica, igualitaria y coeducativa, en 1933 accedió al cargo de Inspectora. Además, creó un Centro de Colaboración para el intercambio de ideas entre docentes de la región de A Coruña y una biblioteca de referencia para profesorado.

Además de su labor como maestra, fundó diversas instituciones benéficas como El Niño Descalzo (1906) y el Comedor y Ropero de A Guarda (1921). Participó en la dirección de las Colonias Escolares para Niños Pretuberculosos y en las Cantinas Escolares Concepción Arenal, así como en la Junta de Protección de la Infancia, Gota de Leche, Casa Cuna y el Tribunal Tutelar de Menores. Asimismo, fue la primera y única presidenta de la Asociación Concepción Arenal para la protección y rehabilitación del Preso, fundada en 1931. Entre su actividad también destaca la puesta en marcha, en el año 1912, de la «Fiesta de la Flor», lo que años más tarde se convirtió en la «Fiesta de la Bandera» de la Cruz Roja.

Dentro de sus innumerables contribuciones, María Barbeito crea un sistema que denomina «gimnasia rítmica», el cual expone en una conferencia en el Centro de Colaboración. El día 29 de noviembre de 1934 en la Escuela de A Guarda, desarrolla una sesión de gimnasia rítmica, una práctica con la que afirma estar encariñada debido a tantos años que lleva impartíendola. Esta práctica consistía en realizar ejercicios de gimnasia sueca mientras se cantaban canciones populares de diferentes lugares. María, ensalza la importancia de la gimnasia al aire libre y como el juego no puede sustituir a esta práctica, que no debe llevar a la fatiga, hecho que se consigue haciendo ejercicios variados de todas las regiones del cuerpo.

Las inquietudes de esta referente la llevaron a viajar por diferentes puntos de Europa con una pensión de la Junta para Ampliación de Estudios en 1935. Tristemente, su gran experiencia y conocimientos fueron invisibilizados tras el expediente de depuración

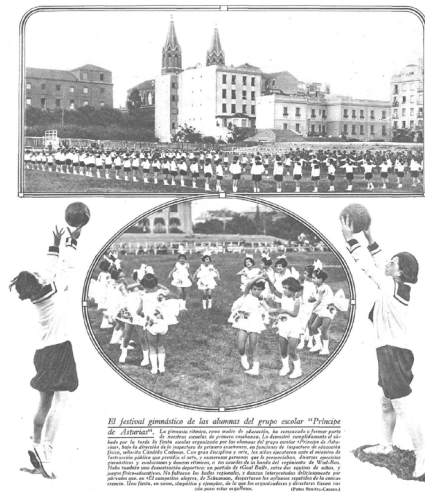
que se le aplicó cuando llegó la dictadura, a causa de su defensa de la coeducación, entre otros motivos.

María Barbeito tenía una visión de la educación y educación física en línea con las ideas de la Institución Libre de Enseñanza. En este sentido, en el contexto madrileño, el Instituto-Escuela de Madrid se convirtió en buque insignia de la vanguardia deportiva, fomentando la práctica escolar de multitud de deportes individuales y de equipo, juegos y gimnasia sueca. Rechazando una visión militarizada del ejercicio. Entre 1921 y 1936 se celebró la famosa «Fiesta atlética», en donde se podía ver a las deportistas del momento, entre ellas algunas que fueron docentes de educación física. Figuran como tal Anita Gasset, Irene de Castro, Lucinda Moles, Margot Moles, Carmen Castro, Aurora Villa y Pepita Rozábal, que después de haber crecido al amparo de este centro educativo, pasaron a ser profesoras de educación física. Algunas de estas mujeres tuvieron que exiliarse al llegar la dictadura.

- **Cándida Cadenas y Campo**

En este capítulo, debemos hacer referencia a otra mujer con una trayectoria muy diferente, a nivel ideológico, de la de María Barbeito. Es el caso de Cándida Cadenas y Campo. Natural de un pueblo de León y nacida en 1895, tras cursar estudios de Magisterio y acabar en 1920, pide una beca a la Junta para la Ampliación de Estudios para viajar a EE. UU., el curso de 1922-23, para ir al «St. Catherine's College» de St. Paul, Minnesota, a estudiar la organización y funcionamiento del deporte escolar en las escuelas y colegios, estancia que prorrogará por un año más. Fue inspectora de primera enseñanza en Zamora y posteriormente, en 1929 ejerció como Inspectora de educación física en Madrid, tal como figura en su ficha del expediente de la Junta de Ampliación de Estudios. Dada la gran cantidad de noticias que aparecen sobre ella en la prensa de la época, se deduce que su orientación política era conservadora, apoyó un manifiesto a favor de la política de Primo de Rivera y acabó formando parte de la Sección Femenina de Falange.

Como hace referencia en su artículo García-Prieto (2020), al regresar de los Estados Unidos, y ante la ausencia de la educación física en los programas educativos femeninos, Cándida Cadenas comenzó a crear iniciativas para mejorar la situación, ofreciendo cursos gratuitos de educación física para niñas y profesoras. Asimismo, colaboró con una Comisión enfocada en la creación de programas de preparación ciudadana en áreas como gimnasia, educación física, escultismo y tiro. En sus conferencias defiende una gimnasia femenina diferenciada de la de los hombres, aludiendo a su mayor suavidad y la necesidad de ejercicios rítmicos.

Figura 4. Festival gimnástico organizado en 1929 por Cándida Cadenas.

Nota: Recuperado de la Hemeroteca digital. Biblioteca Nacional de España.

Cándida Cadenas, como habíamos adelantado, fundó en 1934 la Sección Femenina de Falange en Salamanca y asumió diferentes cargos hasta llegar en 1939 a Regidora de Cultura Física. La sección femenina tuvo un papel muy importante para la difusión del deporte entre las mujeres. Además de adoctrinar a las mujeres en una determinada ideología pretendían la llamada «radiación deportiva». A través de una estructura perfectamente organizada de regidoras de educación física y la formación de maestras se transmitían diferentes deportes aptos para las mujeres. Fueron muchas las mujeres vinculadas en todo el Estado español a la práctica de actividad física por medio de la Sección Femenina.

Se hizo colegiada en 1949 del Colegio de Profesores de Educación Física (COPEF) y a la par se la nombró Delegada del Colegio en Las Palmas de Gran Canaria, donde ejercía como inspectora. Además de Cándida, llegan hasta nosotras, como las primeras colegiadas: Here Olmes, Isabel Tellez Molina y Carmen Guirado Rodríguez-Mora (Aznar et al., 2018).

5. Pioneras en los institutos nacionales de educación física

Como última parte de este capítulo, nos centraremos en hablar acerca de la figura de diversas mujeres que tuvieron un papel clave en introducir la perspectiva de género en los primeros Institutos Nacionales de Educación Física (INEF). En la década de los sesenta, los estudios de Profesora de Educación Física se realizaban en la Escuela Julio Ruiz

de Alda, cuyo plan de estudios fue aprobado en 1960. Posteriormente, a través de la Ley 77/1961, la escuela fue reconocida como parte femenina del INEF. El Plan de Estudios de la Escuela de Julio Ruiz de Alda fue homologado con el del INEF en 1967. El centro se mantuvo sólo para mujeres hasta la unificación de todos los centros de formación en el INEF, en el año 1977.

- **Élida Alfaro y Benilde Vázquez**

En este contexto, en 1990, Benilde Vázquez creó, dentro del Plan de Estudios en vigor, el Seminario Permanente Mujer y Deporte, adscrito al Departamento de Pedagogía y con ocasión del I Congreso Nacional sobre Mujer y Deporte. Élida Alfaro apoyó este Seminario desde la dirección del INEF que ocupaba en ese momento, colaborando en sus actividades y asumiendo la dirección de este a partir de 1998.

Este seminario ha tenido una labor muy importante como medio para sensibilizar sobre la situación de las mujeres en el deporte e impulsar jornadas e investigaciones que permitan visibilizar la situación de las deportistas y mujeres vinculadas a las diferentes profesiones del deporte. Además, hizo germinar la creación de la asignatura Deporte y Género como materia curricular dentro de los estudios de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Tanto Élida como Benilde han sido un referente para el alumnado que pasaba por sus aulas como para las personas que se interesaban o se interesan por los estudios de género en el ámbito del deporte. Han escrito muchas publicaciones de gran interés y siguen participando en jornadas, congresos, estudios, etc. Ambas profesoras han recibido el Premio Nacional del Deporte en la categoría las Artes y las Ciencias Aplicadas al Deporte por el Consejo Superior de Deportes, entre otros muchos reconocimientos. Actualmente, son la presidenta, Élida, y vicepresidenta, Benilde, del Seminario Mujer y Deporte-INEF de la Universidad Politécnica de Madrid.

Además, es importante recordar que Élida Alfaro en 1994 se convirtió en la primera mujer, hasta este momento, que ha dirigido el INEF (1994-1998). Ha asesorado a administraciones y federaciones para que incluyan la perspectiva de género en la gestión deportiva y en el desarrollo del deporte en su conjunto. Ha sido presidenta de la Asociación de Estudios sobre la Mujer de la UPM, es Codirectora del Seminario Mujer, inteligencia y Talento y Coordinadora de la Comisión Técnica de la Red Iberoamericana Mujer y Deporte.

- **Milagros García Bonafé**

Posteriormente a la creación del INEF de Madrid, se fundó en el año 1975 el INEF de Barcelona. En este centro otra mujer, Míla García Bonafé, jugó un papel fundamental reivindicando el discurso de la igualdad en el contexto físico-deportivo. En palabras

de Susanna Soler y Núria Puig (2011), formó parte de un colectivo preocupado por la situación laboral del profesorado de educación física, creando el Colegio Profesional de Licenciados en Educación Física de Cataluña (COPLEFC).

En 1980, Bonafé obtuvo la plaza de Teoría e historia de la educación en el INEF y durante cuatro años dirigió la revista *Apunts. Educación Física y Deportes*. Destaca la creación del *Grup d'Estudi Dona i Esport* (GEDE) en 1992, donde se comenzó a reflexionar y hacer propuestas favorables a la práctica física de las mujeres. Además, se consiguió la implantación de las asignaturas Mujer y deporte y Multiculturalidad y género en la actividad física y el deporte, que han sido pioneras en la formación en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte en España, junto con la organización de numerosos seminarios, cursos y conferencias. Mila García Bonafé a lo largo de su carrera dejó recogidas varias publicaciones referentes al estudio de las cuestiones de género en la educación física.

Después de haber mencionado algunas de las mujeres más destacadas en el ámbito de la educación física en España, es importante reconocer que en este capítulo no están todas las que son ni son todas las que están, ya que es imposible nombrar a la totalidad de mujeres que se han implicado en el desarrollo de la educación física. Desde esta óptica, sería necesario nombrar a deportistas como Lilí Álvarez que han aportado relevante producción científica a este campo, pero esperamos que este rápido y breve repaso por algunas de ellas sirva para establecer una pequeña genealogía que nos recuerda que las mujeres siempre han estado luchando contra muchas barreras, a pesar de la invisibilización y el olvido en los libros de historia. Para solucionar la deuda histórica con dicha invisibilización es importante seguir investigando la historia de estas mujeres e introducirla tanto en las aulas de educación física como en los libros.

6. Referencias bibliográficas

- Amar y Borbón J. [Josefa] (1970). *Discurso sobre la educación física y moral de las mujeres*. Imp. de Benito Cano. Biblioteca Nacional de España.
- Aznar, M. [Mónica], Díez, C. [Carlota], Herce, S. [Sonia] y Lagartos, M. J. [María José]. (2018). La presencia de la mujer en la organización colegial estatal de la educación física y del deporte en España. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 423, 21-40. <https://core.ac.uk/reader/289998670>
- Carretero-García, M. [Miriam] (2014). *La Esgrima como enseñanza formal en las instituciones educativas públicas de Madrid. Del Real Seminario de Nobles al Instituto de Segunda Enseñanza Cardenal Cisneros (1725-1950)*. [Tesis Doctoral, Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (UPM)]. <https://doi.org/10.20868/UPM.thesis.22317>.

- García-Priero B. [Beatriz] (2020). Mujeres adelantadas a su tiempo: las leonesas en la Residencia de Señoritas (1915-1936). *Añada: revista d'estudios llioneses*, (2), 11-36. <https://revpubli.unileon.es/index.php/anada/article/view/7008>
- López-Villar, C. [Cristina] (2017). *Pioneiras do Deporte en Galicia*. Deputación da Coruña.
- López-Villar, C. [Cristina], y Ramírez-Macías, G. (2020). Beyond Gym Teachers: Women Who Advocated Female Physical Education in Spain, 1850-1923. *The International Journal of the History of Sport*, 37(5-6), 414-432. <https://doi.org/10.1080/09523367.2020.1754200>
- Pedraz, M. V. y Brozas, M. P. [María Paz] (2014). El “Discurso sobre la educación física y moral de las mujeres” (1790) de Josefa Amar y Borbón. Feminidad y el arte de gobernar el cuerpo en la Ilustración española. *Movimento*, 20(2), 797-818. <https://seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/43067/28927>
- Soler, S. [Susanna] y Puig, N. [Nuria] (2011). Mila García. Biografía del Premi Dona i Esport “Mireia Tapiador” 2010. *Quadern Dones i Esport 5*. Institut Barcelona Esports, Ajuntament de Barcelona. <https://ajuntament.barcelona.cat/donesiesport/sites/default/files/2022-10/05%20-%20V%20Quadern%20Dones%20i%20Esport.pdf>
- Torreadella, X. (2011). La educación física y la actividad gimnástico deportiva de las mujeres a partir de la bibliografía especializada del siglo XIX. *Arenal. Revista de historia de las mujeres*, 18(1), 147-179. <https://revistaseug.ugr.es/index.php/arenal/article/view/1444>
- Torreadella, X. (2013). La educación física femenina en el período Isabelino (1833-1868): Teresa Castellanos de Mesa, primera profesora española de gimnástica. *Àgora para la educación física*, 15(1), 20-39.
- Torreadella, X. (2014). Los Apóstoles de la Educación Física. Trece semblanzas profesionales en la educación física contemporánea. *Revista Española de Educación Física y Deportes-REEFD*, 406, 57-76. <https://www.reefd.es/index.php/reefd/article/view/26>
- Torreadella, X. y López-Villar, C. [Cristina]. (2016). Las primeras profesoras de gimnástica en España. Profesión liberal y coartada durante el siglo XIX. *RICYDE. Revista internacional de ciencias del deporte*. 46(12), 423-442. <http://dx.doi.org/10.5232/ricyde2016.04606>
- Viñao, A. (2003). La educación en las obras de Josefa Amar y Borbón. *Sarmiento: Anuario galego de historia da educación*, 7, 35-60. <https://ruc.udc.es/dspace/handle/2183/7770>
- Zorrilla, P. P. (2000). La Escuela Central de Profesores y Profesoras de Gimnástica. En VV. AA.: *Nacimiento e implantación de la educación física en España: Los tiempos modernos* (pp. 64-111). Madrid.

CAPÍTULO 2

REPRESENTACIÓN DE LAS NIÑAS Y LAS MUJERES DEPORTISTAS EN LOS MATERIALES CURRICULARES DE EDUCACIÓN FÍSICA

Irene Moya-Mata
Universitat de València

1. Introducción

La incorporación de la perspectiva de género y la igualdad de oportunidades en el ámbito educativo es una prioridad en las distintas políticas educativas actuales. Este compromiso viene marcado por los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) establecidos en la Agenda 2030, y concretamente en el ODS 5, con el objetivo de “lograr la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y las niñas” (ONU, 2015).

En el contexto español, las políticas de igualdad llevan promulgándose desde legislaturas educativas anteriores, estableciéndose en la LOGSE (1990) el principio normativo de no discriminación por razón de sexo y en la LOE (2006) el desarrollo de la igualdad de derechos y oportunidades y el fomento de la igualdad efectiva entre hombres y mujeres. En la actualidad, con la promulgación de la LOMLOE (2020) se adopta un enfoque de igualdad de género a través de la coeducación, fomentando en todas las etapas educativas, el aprendizaje de la igualdad efectiva de mujeres y hombres, la prevención de la violencia de género y el respeto a la diversidad afectivo-sexual. Concretamente, en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) se establece entre sus objetivos de etapa, el respeto a la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos, rechazando los estereotipos que generen discriminación entre hombres y mujeres. Además, se especifica que las administraciones educativas deben fomentar en los materiales educativos y concretamente en los libros de texto, el respeto a los principios, valores,

libertades, derechos y deberes constitucionales; así como el igual valor de mujeres y hombres, evitando estereotipos sexistas o discriminatorios.

Cabe esperar entonces que, los nuevos libros de texto de Educación Física (EF) publicados a partir de la actual ley educativa (LOMLOE), velarán por las pautas señaladas en el marco de referencia legislativo y efectuarán un tratamiento igualitario entre mujeres y hombres; evitando así cualquier tipo de estereotipo sexista o discriminatorio en relación con la actividad física y/o deportiva, tanto en el texto como en las imágenes incluidas.

1.1. La cultura de la masculinidad y de la feminidad hegemónicas

A pesar de la inclusión de la igualdad de género en las últimas leyes educativas españolas y los avances en materia de coeducación en los centros educativos, no es más que el espejismo de la igualdad, definido por Valcárcel (2008) como “esa condición política en la cual, las mujeres y los hombres, ambos, vienen creyendo que los sexos son iguales, como una creencia que ya no necesita ser argumentada” (p. 200). La EF continúa siendo una disciplina que refleja y reproduce situaciones de desigualdad y discriminación por razón de género, perpetuando modelos de género mediante un currículum androcéntrico y un currículum oculto que siguen reproduciendo los modelos de masculinidad y feminidad hegemónicas (Serra et al., 2020).

En un estudio reciente, Navarro-Patón et al. (2020) comprueban que en la práctica deportiva persisten creencias tanto en el alumnado de Primaria como en el de Secundaria relacionadas con la idea de que existen “deportes masculinos” y “deportes femeninos”. Concretamente, los chicos se vinculan con actividades más activas, competitivas, de riesgo, que requieran fuerza, resistencia o contacto físico, como los deportes de equipo convencionales (fútbol, baloncesto, balonmano, etc.); mientras que las chicas se las sigue vinculando con actividades de ritmo, expresión, elasticidad, flexibilidad y coordinación. Estas creencias confirman la formación de un modelo deportivo androcéntrico a partir de diferencias biológicas, donde se destaca “la fuerza masculina” y “la debilidad femenina”; provocando que las niñas se sientan inferiores al pensar que son más débiles y menos habilidosas en el deporte. Esta creencia de baja competencia motriz la encuentran Serra et al. (2020) en las adolescentes, ya que el currículum oculto que perciben en las clases de EF reproduce las creencias tradicionales de género en cuanto a nivel de competencia.

Además, esta consideración de actividades físicas y deportivas apropiadas para un sexo u otro, a través de la masculinidad y feminidad hegemónicas conlleva el riesgo de la estigmatización del alumnado que realice las actividades apropiadas para el otro sexo, además de sufrir comentarios despectivos y sexistas, y condicionar la elección deportiva (Blández et al., 2007).

Por lo tanto, mediante el currículum oculto se siguen reproduciendo los modelos hegemónicos de feminidad y masculinidad, de manera más o menos inconsciente, que como docentes es necesario detectar y erradicar; teniendo en cuenta, entre otros, la se-

lección de contenidos en las clases de EF, la comunicación con el alumnado, los recursos didácticos utilizados, la organización de la sesión o la elección de materiales curriculares como los libros de texto.

1.2. El sexismo en los libros de texto de Educación Física

En el área de EF, el uso del libro de texto como material curricular es más reciente si lo comparamos con el resto de las asignaturas, ya que tradicionalmente han prevalecido los materiales de carácter físico-deportivo. Es a partir de la LOGSE (1990), cuando las editoriales muestran un mayor interés por cubrir las necesidades de un área que, hasta ese momento, no requería de textos para el alumnado.

Y aunque su utilización en EF es menor, el libro de texto tiene una responsabilidad esencial en la transmisión del conocimiento del área. Y esta información no solo se transmite a través del texto (currículo oficial), sino también a través de la imagen (currículo oculto), siendo un poderoso medio para la reproducción de estereotipos de género, ya que las imágenes poseen un gran poder visual al fomentar conductas imitativas sin ningún tipo de reflexión (Lee, 2010).

En los libros de texto, el sexismo se puede presentar de manera explícita e implícita. De manera explícita si hay una presencia desequilibrada de personajes, generalmente priorizando a los hombres frente a las mujeres, que quedan relegadas a un plano secundario o son invisibilizadas. Y el sexismo implícito que presenta visiones estereotipadas de los personajes asociadas con la actividad física y el deporte, y reforzando los modelos hegemónicos de masculinidad y feminidad. Ambos tipos de sexismo suelen darse de manera conjunta.

Conscientes de que el sexismo en los libros de texto de EF puede contribuir a la reproducción de los mandatos de género, condicionando a las niñas y a los niños a ciertas prácticas deportivas, así como adoptar ciertos comportamientos vinculados con los roles tradicionales de género, éste ha sido investigado en diferentes estudios tanto en la etapa de Primaria (Moya et al., 2013; Moya-Mata et al., 2019), como en la etapa de Secundaria (González-Palomares et al., 2017; Sánchez-Hernández et al., 2017; Táboas-Pais y Rey-Cao, 2012). Al analizar los libros de texto de EF en Educación Primaria, Moya et al. (2013) encontraron que los hombres fueron los sujetos más representados -39,5%-, frente a las mujeres -28,5%- y los grupos mixtos -27,7%-; vinculando las actividades de condición física y los deportes con los hombres, las actividades complementarias y capacidades coordinativas con las mujeres, y los juegos, las actividades artísticas y las habilidades básicas con el grupo mixto.

En un estudio similar en el que se analizaban los estereotipos de género en las actividades en el medio natural, Moya-Mata et al. (2019) encontraron que los hombres eran los más representados en este tipo de actividades -40,4%-, frente a las mujeres -27,35%- o el grupo mixto -21,2%-. Además, los hombres y los niños se vinculaban

principalmente con la actividad de orientación y el medio terrestre para la realización de estas actividades. En cambio, las mujeres y sobre todo las niñas se vinculaban con la escalada y el medio acuático.

En los libros de texto de EF en la etapa de Secundaria publicados bajo la LOGSE (1990), Táboas-Pais y Rey-Cao (2012) comprobaron que casi la mitad de las fotografías -49,49%- eran exclusivamente de hombres. Siendo estos los que practicaban, sobre todo, deportes colectivos como fútbol, baloncesto o rugby, principalmente en situaciones competitivas y practicando deportes de élite. En cambio, las mujeres aparecían practicando actividades físicas no deportivas como las actividades de fitness, artísticas o prácticas de interiorización (i.e. yoga, tahi chi), principalmente en situaciones no competitivas y en deportes de no élite.

Posteriormente, en un estudio similar a partir de los libros publicados bajo la LOE (2006), González-Palomares et al. (2017) corroboraron esta discriminación de la cultura corporal en función del género, al comprobar que predominaban las imágenes que reproducían el modelo masculino -45,2%- frente al femenino -33,8%- o el grupo mixto -21%-. Concretamente, los hombres practicaban deportes -tanto individuales como colectivos-, en ámbitos competitivos, espacios exteriores y en niveles de práctica vinculados con la élite deportiva. En cambio, las mujeres practicaban deportes individuales, actividades artísticas, prácticas de interiorización y actividades de fitness y condición física, en ámbitos informales y utilitarios, espacios interiores y en niveles de práctica alejados del alto rendimiento. Siendo las actividades en la naturaleza practicadas en igualdad de porcentaje entre hombres -5,8%- y mujeres -5,5%-, y predominando las actividades artísticas en el grupo mixto.

En el estudio de Sánchez-Hernández et al. (2017) se constató también un androcentrismo latente en las imágenes de este material curricular, siendo la presencia de las mujeres menor -42%-, que la de los hombres. Además, las mujeres se identificaron con actividades asociadas a la feminidad y a la estética -expresión corporal, flexibilidad y calentamiento- y en deportes de esta misma circunstancia -atletismo, voleibol y bádminton-. En cambio, los hombres se identificaron principalmente con los deportes colectivos -béisbol, balonmano, baloncesto, fútbol sala y rugby, las actividades en el medio natural y las capacidades físicas básicas de fuerza y velocidad.

En esta línea, los estudios realizados por Ruiz-Rabadán y Moya-Mata (2020) y Sánchez-Hernández et al. (2017) investigaron la representación y la frecuencia con la que aparecen mujeres deportistas en los libros de texto de EF. Los resultados revelan que las mujeres están casi completamente ausentes en estos materiales. En particular, Ruiz-Rabadán y Moya-Mata (2020) descubrieron que, de las siete editoriales que publican libros de texto de EF para Primaria, solo la editorial Edelvives incluía nombres propios de deportistas de élite. De los 126 nombres de deportistas mencionados, 35 eran de mujeres (27,8%) y 91 de hombres (72,2%). Además, en cuanto a la frecuencia se registraron 156 menciones: 42 a mujeres (26,9%) y 114 a hombres (73,1%). De forma similar, en un estudio sobre libros de texto de EF para 3º y 4º de Secundaria, Sánchez-Hernández et al.

(2017) encontraron que la editorial Serbal no incluía a ninguna mujer deportista, mientras que la editorial Teide solo incluía un 15% de mujeres deportistas. Esto demuestra no solo una mayor presencia de hombres, sino también que se ofrecen más modelos deportivos masculinos como referencia en comparación con los femeninos.

Esta infrarrepresentación de las mujeres y la ausencia de referentes femeninos en los libros de texto de EF nos lleva a plantearnos la cuestión de si las imágenes presentes en los nuevos libros de texto publicados en la ESO continúan transmitiendo de forma androcéntrica la práctica de la actividad física y deportiva, así como la visibilización de referentes deportivos, dificultando el logro de una sociedad justa e igualitaria. Por todo ello, y con la finalidad de contribuir en esta línea de investigación planteamos como objetivos de estudio: analizar las imágenes que aparecen en los libros de texto de EF en la ESO publicados en la LOMLOE (2020), valorando si transmiten o no estereotipos de género en las actividades físicas y deportivas realizadas; así como comprobar la presencia y recurrencia de las mujeres deportistas en dicho material curricular.

2. Metodología

2.1. Muestra

La muestra estuvo formada por 461 imágenes pertenecientes a los libros de texto de EF de 1º y 3º curso de la ESO publicados por la editorial Anaya. El motivo de la elección de estos dos libros fue debido a ser los dos primeros manuales editados bajo la actual ley educativa española: la LOMLOE (2020).

Las unidades de muestreo fueron todas las imágenes en las que se podía identificar el sexo de las personas y la actividad física y/o deportiva realizada; descartándose aquellas en las que no aparecía la persona o no se podía identificar el sexo o la actividad practicada debido al diseño de la imagen. De este modo, del total de imágenes publicadas ($n=478$) se descartaron 17 de acuerdo con los criterios descritos anteriormente, quedando la muestra en 461 imágenes.

2.2. Instrumento de estudio

Para realizar el análisis de contenido de las imágenes se adaptó la herramienta SAIMEF utilizada en el análisis de las imágenes de los libros de texto de EF en Primaria (Moya-Mata et al., 2018). Las variables analizadas fueron: *tipo de imagen* -formato en el que se presenta la imagen-, *sexo* -condición biológica y natural que establece diferencias entre hombres y mujeres-, *agrupación* -número de personas reunidas en un mismo espacio-, *representación de mujeres* -proporción de mujeres con respecto a los hombres en una misma actividad-, *personajes con nombre propio* -nombres de mujeres y hombres

deportistas que aparecen en los manuales- y *tipo de actividad física* -las diferentes denominaciones de las actividades físicas representadas- (Tabla 1).

Tabla 1. Sistema de categorías para el análisis

Dimensiones	Categorías	Indicadores
Características técnicas de la imagen	Tipo de imagen	Dibujo Fotografía
	Sexo	Hombres Mujeres Grupo de hombres y mujeres
Características del personaje	Agrupación	Individual Pareja Trío Grupo
	Representación de mujeres	Nula Muy baja Baja Media Alta Muy alta
	Personajes con nombre propio	Hombre Mujer
Características de la actividad física	Tipo de actividad física	Habilidades y cualidades motrices Habilidades motrices específicas Condición física Actividad física saludable Juegos Deportes Gimnasias suaves Actividades expresivas Actividades en la naturaleza Actividades de la vida cotidiana Otras actividades

Nota: Esta tabla muestra el sistema de categorías utilizado para el análisis de las imágenes.

2.3. Análisis y procesamiento de los datos

Las 454 imágenes fueron codificadas por la investigadora principal, con amplia experiencia en el análisis de contenido de imágenes; dividiendo el trabajo en varias sesiones para evitar errores por cansancio. Las imágenes se analizaron mediante el programa Atlas-ti, visualizando la imagen o leyendo la información textual complementaria en caso de duda. Se realizó un análisis descriptivo univariante a través del programa Excel de Microsoft, de cada una de las categorías presentadas.

3. Resultados y discusión

3.1. Representación de las mujeres en los libros de texto de EF

Los resultados revelaron que las mujeres son menos representadas que los hombres en los libros de texto de EF de la etapa de Secundaria (Tabla 2).

Tabla 2. Representación de hombres y mujeres en los libros de texto de EF en la ESO

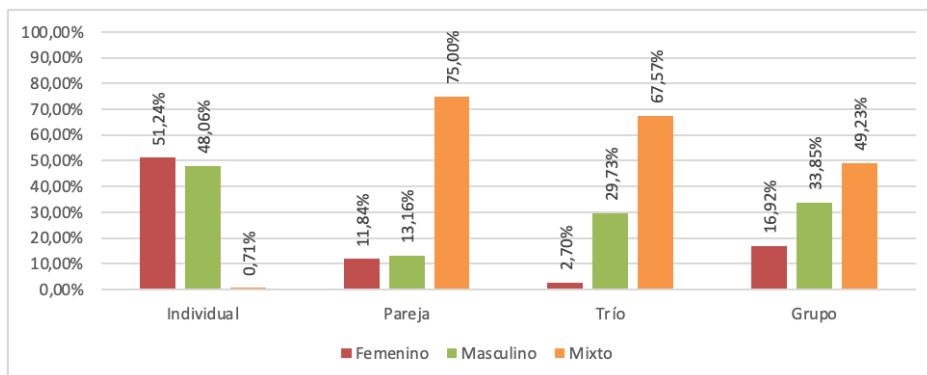
Curso	Hombres	%	Mujeres	%	Mixto	%
1º curso	78	33,48%	89	38,20%	66	28,33%
3º curso	101	44,30%	77	33,77%	50	21,93%
Total	179	38,83%	166	36,01%	116	25,16%

Nota: esta tabla muestra los resultados de la representación de los sujetos en los libros de texto

Estos datos coinciden con estudios previos en donde se manifiesta la infrarrepresentación de las mujeres y, por lo tanto, la hegemonía masculina en las imágenes publicadas en los libros de texto de EF en la etapa de Primaria y Secundaria (González-Palomares et al., 2017; Moya-Mata et al., 2013; Sánchez-Hernández et al., 2017; Táboas-Pais y Rey-Cao, 2012). Aunque estos datos se alejan en principio de las pautas indicadas en la LOMLOE, sobre la igualdad efectiva entre hombres y mujeres en los materiales educativos y concretamente en los libros de texto, se puede comprobar que la diferencia entre la representación masculina y femenina es mucho menor que en los estudios precedentes. Además, es de destacar que, en el libro de 1º curso de la ESO la representación femenina es mayor que la masculina (38,2% frente al 33,48% respectivamente); por lo que se puede deducir que en los cursos iniciales de la ESO se fomenta una cultura de la actividad física y deportiva no solo destinada tradicionalmente a niños sino también a niñas, con evidentes ejemplos a través de las imágenes.

En cuanto a las agrupaciones en las que aparecen los personajes en las actividades físicas y deportivas se observa que las mujeres predominan en actividades individuales. En cambio, la agrupación mixta es la que predomina en el resto de formaciones: pareja, tríos o grupos -a partir de cuatro o más personas- (Figura 1).

Figura 1. *Diferentes tipos de agrupaciones en las que aparecen hombres y mujeres*



Nota: esta figura muestra los porcentajes de representación de las agrupaciones de hombres y mujeres en las actividades físicas y deportivas de los libros de texto de EF en la ESO.

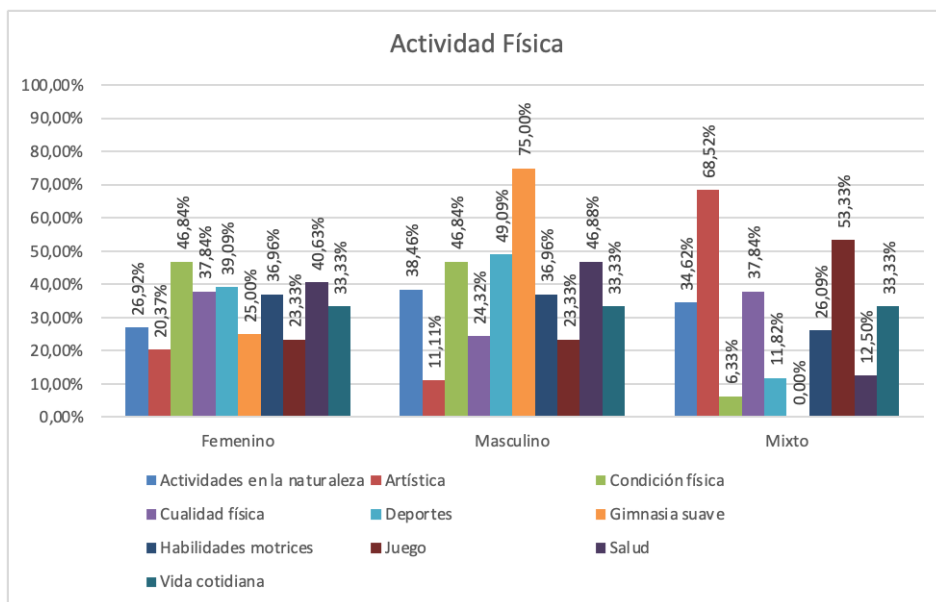
Partiendo de la base que una agrupación mixta está formada por hombres y mujeres, en principio este resultado podría ser positivo para la visibilización de la mujer en este tipo de imágenes. Pero si analizamos la proporción de mujeres que aparecen en estas formaciones comprobamos que principalmente es “media” (57,02%). Siendo de menor representación, las imágenes en donde predominan las niñas con respecto a los niños en agrupaciones conjuntas, con un 7,89% en proporción “alta” y solo un 0,88% en proporción “muy alta”.

Aunque no se han encontrado estudios en los que se haya analizado esta situación, este hecho nos lleva a reflexionar sobre la escasa interacción de las niñas con sus iguales en las actividades físicas y deportivas; ya que son poco incluidas en los grupos mixtos. La proporción de niñas es igual o menor a la presencia de los niños en estas formaciones, pero nunca superior; lo que tampoco favorece su participación o liderazgo en determinadas actividades, relegadas en muchas ocasiones a planos secundarios de actuación. Este tipo de imágenes pueden transmitir un mensaje que pueda influir en la baja participación de las niñas en las clases de EF o en la escasa motivación en la práctica de actividad física; ya que no aparecen modelos de referencia.

En relación con el tipo de actividad física representada en este material curricular encontramos que las mujeres practican principalmente la condición física (46,84%), seguido de las actividades físicas saludables y los deportes. En cambio, los hombres se representan principalmente en actividades relacionadas con las gimnasias suaves (75%),

los deportes, las actividades físicas saludables y la condición física. En el caso de las actividades en la naturaleza, los porcentajes son mayores en hombres que en mujeres. Por último, el grupo mixto apareció más representado en actividades expresivas, juegos y cualidades físicas (Figura 2).

Figura 2. Resultados del tipo de actividad física representada en los hombres y las mujeres



Nota: esta figura muestra los porcentajes de representación de los diferentes tipos de actividad física de hombres y mujeres en los libros de texto de EF en la ESO.

Estos resultados coinciden parcialmente con estudios previos sobre libros de texto de EF, al asociar a las mujeres con la condición física y el fitness (González-Palomares et al., 2017; Táboas-Pais y Rey-Cao, 2012), los hombres con los deportes (González-Palomares et al., 2017; Moya et al., 2013; Táboas-Pais y Rey-Cao, 2012) y el grupo mixto con las actividades expresivas (González-Palomares et al., 2017; Moya et al., 2013) y los juegos (Moya et al., 2013). En el caso de las actividades en la naturaleza, los resultados coinciden con los estudios de Moya-Mata et al. (2019) y Sánchez-Hernández et al. (2017), al asociar este tipo de actividades con el género masculino, y no con el grupo mixto como en otros estudios en la etapa de Secundaria (González-Palomares et al., 2017).

Esto confirma que los libros de texto de EF siguen reproduciendo un currículum androcéntrico, perpetuando modelos de masculinidad y feminidad hegemónicas, a través de las actividades físicas representadas en las imágenes de dicho material curricular. Es el denominado currículum oculto, que llega a nuestro alumnado en sólidas creencias de asociación de los chicos con actividades más activas, de aventura, en donde se exige fuerza, contacto físico y competición; y a las chicas con actividades más pasivas, recreativas

y relacionadas con la expresión, el ritmo, la coordinación o la elasticidad, tal y como constataron Navarro-Patón et al. (2020). Estas creencias de “la fuerza masculina” y “la debilidad femenina” hace que las adolescentes se sientan inferiores al pensar que son más débiles y menos habilidosas en el deporte (Serra et al., 2020).

Cabe destacar que algunas actividades consideradas tradicionalmente “masculinas” y “femeninas” están siendo desestereotipadas en estos manuales. Concretamente en la condición física, los chicos fueron más representados en la resistencia (56,25%) y en la flexibilidad (54,17%), consideradas capacidades físicas “femeninas” y el grupo mixto fue representado exclusivamente en el trabajo de la fuerza, lo que incluye a las mujeres a ocupar y compartir un espacio tradicionalmente relegado al género masculino. Igualmente, las gimnasias suaves o también denominadas actividades de interiorización -taichi, yoga, pilates, etc.-, tradicionalmente asociadas al género femenino, son las actividades predominantes en los hombres, con un 75% de las imágenes representadas, al contrario de los estudios precedentes (González-Palomares et al., 2017; Táboas-Pais y Rey-Cao, 2012). Este tipo de imágenes, aunque por ahora son una minoría, favorecen una visión más igualitaria de las actividades físicas en el alumnado que las visualiza.

En cuanto al tipo de deportes que practican hombres y mujeres, podemos comprobar que las mujeres participan exclusivamente en gimnasia rítmica, natación, hockey, piragüismo, surf y tenis; siendo el atletismo también un deporte de mujeres (60%). En cambio, los hombres participan exclusivamente en ciclismo, fórmula 1, pádel y patinaje artístico; además de prevalecer en los siguientes deportes: balonmano (84,62%), gimnasia artística (66,67%), bádminton (57,14%), voleibol (51,72%), baloncesto (45,45%) y fútbol (34,48%). El grupo mixto participa principalmente en fútbol, seguido de baloncesto y en menor proporción voleibol. El rugby es el único deporte que se representa en similares porcentajes tanto en hombres como en mujeres (Tabla 3).

Tabla 3. *Deportes practicados por hombres y mujeres en los libros de texto de EF en la ESO*

Deporte	Mujeres	Hombres	Grupo mixto
Atletismo	60,00%	40,00%	0,00%
Bádminton	42,86%	57,14%	0,00%
Baloncesto	36,36%	45,45%	18,18%
Balonmano	15,38%	84,62%	0,00%
Ciclismo	0,00%	100,00%	0,00%
Fórmula 1	0,00%	100,00%	0,00%
Fútbol	31,03%	34,48%	34,48%
Gimnasia artística	33,33%	66,67%	0,00%

Gimnasia rítmica	100,00%	0,00%	0,00%
Hockey	100,00%	0,00%	0,00%
Natación	100,00%	0,00%	0,00%
Pádel	0,00%	100,00%	0,00%
Patínaje artístico	0,00%	100,00%	0,00%
Piragüismo	100,00%	0,00%	0,00%
Rugby	50,00%	50,00%	0,00%
Surf	100,00%	0,00%	0,00%
Tenis	100,00%	0,00%	0,00%
Voleibol	44,83%	51,72%	3,45%
Total	39,09%	49,09%	11,82%

Nota: esta tabla muestra los diferentes resultados de la representación de los deportes en hombres y mujeres

En cierta manera, estos resultados coinciden con estudios precedentes tanto en la etapa de Primaria como de Secundaria, en donde se vinculan los deportes individuales con las mujeres -principalmente el atletismo- (Sánchez-Hernández et al., 2017) y los deportes en general -individuales y colectivos- con los hombres (González-Palomares et al., 2017; Moya et al., 2013; Táboas-Pais y Rey-Cao, 2012). Esta visión reduccionista y estereotipada de los deportes, clasificándolos en femeninos o masculinos se mantiene en ciertos deportes como son el atletismo, la natación, la gimnasia rítmica o el tenis para las mujeres o el balonmano, el baloncesto, el fútbol, la fórmula 1 o el ciclismo para los hombres. Esto es un factor preocupante porque reproducen una y otra vez estereotipos relacionados con el género, perpetuando la creencia de que existen “deportes masculinos” y “deportes femeninos”; tal y como comprobaron Navarro-Patón et al. (2020) en el alumnado de Primaria y de Secundaria. Además de conllevar el riesgo de la estigmatización del alumnado que realice las actividades apropiadas para el otro sexo, sufrir comentarios despectivos y sexistas, y condicionar la elección deportiva (Blández et al., 2007).

Pero también es de destacar algunos avances en cuanto a la igualdad de oportunidades en la práctica deportiva, al encontrar que el patinaje artístico es practicado por hombres, el rugby -tradicionalmente asociado a deporte de hombres- se representa tanto con niñas como con niños en igual número de imágenes (50%), y el fútbol, considerado el gran transmisor del androcentrismo cultural (De Miguel, 2015), se representa tanto en el grupo mixto como entre hombres (34,48% respectivamente), aunque es de destacar que entre mujeres el porcentaje también es considerable (31,3%). Estos resultados favorecen que el alumnado, al cual está destinado este material curricular, pueda identi-

ficarse con más opciones de elección en su práctica de actividad deportiva, tanto dentro como fuera del horario escolar, sin caer en estereotipos de género.

Por último, con respecto al nivel del deporte, las imágenes asocian a las mujeres con los deportes de élite (52,27%) y a los hombres con los deportes de no élite (50%). Este resultado difiere de los estudios precedentes en donde los hombres aparecían practicando deportes de élite, mientras que las mujeres principalmente en deportes de no élite (González-Palomares et al., 2017; Táboas-Pais y Rey-Cao, 2012). Esto supone un gran avance en el imaginario deportivo de los libros de texto de EF; ya que por primera vez son los deportes femeninos los protagonistas en la élite y el alto rendimiento, frente a los deportes masculinos. Al contrario de la cobertura y difusión que realizan los medios de comunicación al deporte masculino en detrimento del deporte femenino, a veces incluso siendo protagonistas por conseguir campeonatos europeos o mundiales.

3.2. Representación de las mujeres deportistas en los libros de texto de EF

Además del análisis de las imágenes pertenecientes a los libros de texto de EF se ha creído conveniente averiguar qué deportistas femeninas y, por lo tanto, referentes, aparecen en este material curricular. Y la sorpresa es que en los dos libros de texto analizados no existe ninguna referencia; aunque aparecen imágenes de deportistas en momentos de competición deportiva. Esta ausencia de deportistas en la editorial Anaya coincide con el estudio previo de Ruiz-Rabadán y Moya-Mata (2020) en los libros de texto en Educación Primaria; en donde de las siete editoriales analizadas sólo en Edelvives aparecían los nombres de los y las deportistas como protagonistas al hacer un recorrido histórico por las olimpiadas modernas.

Aunque no se han encontrado resultados respecto a las deportistas con nombre propio en esta editorial es necesario comentar que tanto en el estudio de Ruiz-Rabadán y Moya-Mata (2020) como en el de Sánchez-Hernández et al. (2017), la presencia y la recurrencia de mujeres deportistas en este material curricular es menor que la de los hombres. Esta escasa visibilización o ausencia de imágenes de mujeres deportistas en dichos manuales supone que niños y sobre todo niñas, no tengan la opción de elegir modelos deportivos femeninos de referencia con las que sentirse identificadas; además de obviar las innegables aportaciones de las mujeres al deporte.

4. Conclusiones

La presencia de niñas y mujeres en las imágenes de los libros de texto de EF de la etapa de Secundaria continúa siendo inferior a la de los hombres. Esta menor representación muestra hasta qué punto son marginadas del discurso físico-deportivo en los manuales, reforzando el modelo androcéntrico. A pesar de ello, su frecuencia de apari-

ción ha aumentado ligeramente respecto a estudios precedentes, llegando incluso a ser superior en 1º curso de la ESO.

Los libros de texto de EF siguen reproduciendo modelos hegemónicos de masculinidad y feminidad mediante el currículum oculto que transmiten las imágenes, aunque aparecen actividades que inician esta ruptura en cuanto a los estereotipos de género. Concretamente, las mujeres practican principalmente condición física, actividades físicas saludables y deportes como gimnasia rítmica, natación, tenis, hockey, piragüismo o surf, en niveles de práctica de élite deportiva. Y los hombres practican actividades relacionadas con las gimnasias suaves, los deportes -principalmente ciclismo, fórmula 1, pádel, patinaje artístico, balonmano, baloncesto, fútbol o voleibol-, actividades físicas saludables, condición física y actividades en el medio natural, alejados del alto rendimiento. La invisibilización de deportistas femeninas en estos manuales contribuye a la ausencia de referentes femeninos en los niños y principalmente en las niñas de estas edades.

En definitiva, la menor representación de las mujeres en las imágenes analizadas y la ausencia de referentes femeninas contrasta con lo establecido en la LOMLOE (2020), que señala que los materiales didácticos y concretamente los libros de texto deben favorecer la igualdad entre personas y sexos. Por lo que confiamos que este estudio pueda servir para tomar conciencia de la necesidad de elaborar materiales curriculares que ayuden a valorar la igualdad de oportunidades de nuestro alumnado.

Aunque somos conscientes de la limitación del estudio, al analizar solamente dos libros de texto, los datos son pertinentes y vienen a corroborar investigaciones precedentes. Por lo que recomendamos a las editoriales la elaboración y la utilización de libros de texto que adopten la perspectiva de género para romper con los roles y los estereotipos en la actividad física y deportiva mediante: una mayor presencia de mujeres y niñas en los libros de texto realizando una gran variedad de actividad física y deportiva a través de las imágenes e incluyendo la presencia de mujeres deportistas, históricas y actuales, visibilizando sus logros deportivos y alejándose de los estereotipos de género, para que el alumnado de Secundaria tenga referentes femeninos con los que identificarse y contribuir de este modo a alcanzar la igualdad de género en el deporte.

5. Referencias bibliográficas

- Blández, J., Fernández, E., & Sierra, M.A. (2007). Estereotipos de género, actividad física y escuela: La perspectiva del alumnado. *Revista de currículum y formación del profesorado*, 11(2), 1-21. <http://observatoriesport.uab.cat/mmcc/calaix/76.pdf>
- De Miguel, A. (2015). *Neoliberalismo sexual. El mito de la libre elección*. Cátedra.
- González-Palomares, A., Táboas-Pais, M.I., & Rey-Cao, A. (2017). La cultura corporal en función del género: Análisis de los libros de texto de educación física de secundaria

- publicados durante la ley orgánica de educación. *Educación XX1*, 20(1), 141-162. <https://doi.org/10.5944/educXX1.13980>
- Lee, V. (2010). Adaptations and continuities in the use and design of visual representations in US middle school science textbooks. *International Journal of Science Education*, 32(8), 1099-1226. <https://doi.org/10.1080/0950-0690.9032.53916>
- Moya-Mata, I., Ros, C., Bastida, A., & Menescardi, C. (2013). Estereotipos de sexo y raza en las imágenes de los libros de texto de educación física en primaria. *Retos*, 23, 14-18. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i23.34560>
- Moya-Mata, I., Martín, J., Ruiz, L., & Ros, C. (2018). Diseño, fiabilidad y validez de una herramienta para el análisis de las imágenes de los libros de texto de Educación Física. *Retos*, 34, 240-246. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i34.59497>
- Moya-Mata, I., Ruiz-Sanchis, L., Martín, J., & Ros, C. (2019). Estereotipos de género en las imágenes que representan las actividades en el medio natural en los libros de Educación Física de Primaria. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 14, 15-23. <https://doi.org/10.12800/ccd.v14i40.1222>
- Navarro-Patón, R., Arufe, V., & Martínez-Breijo, J. (2020). Estudio descriptivo. Sobre estereotipos de género asociados a la actividad física, deporte y educación física en escolares gallegos de educación primaria y secundaria. *Journal of Sport and Health Research*, 12(2), 260-269.
- ONU (Organización de Naciones Unidas) (2015). *Objetivos de desarrollo sostenible*. Agenda 2030 sobre el Desarrollo sostenible. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/>
- Ruiz-Rabadán, S., & Moya-Mata, I. (2020). Las deportistas olímpicas en los libros de texto de educación física: ¿Presencia o ausencia de referentes en nuestro alumnado? *Retos*, 38, 229-234. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.74833>
- Sánchez-Hernández, N., Martos-García, D., & López-Navajas, A. (2017). Las mujeres en los materiales curriculares: el caso de dos libros de texto de educación física. *Retos*, 21, 140-145. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i32.49344>.
- Serra, P., Cantalops, J., Palou, P., & Soler, S. (2020). ¿Siguen existiendo los estereotipos de género en la Educación Física? La visión de las adolescentes. *Journal of Sport and Health Research*, 12(2), 179-192.
- Valcárcel, A. (2008). *Feminismo en el mundo global*. Cátedra.

CAPÍTULO 3

PLANES DE IGUALDAD ADAPTADOS A CLUBES Y FEDERACIONES DEPORTIVAS: ASPECTOS CLAVE A TENER EN CUENTA

Lucía Carmona Álamos
Càtedra de Dona i Esport. Universitat de València
Associació per la Coeducació

1. Igualdad formal en el deporte, ¿qué se ha hecho hasta ahora?

En España, el marco legislativo que recopila la igualdad en el deporte recoge varias leyes y regulaciones que tienen como objetivo la promoción de la igualdad de género y la no discriminación por razón de sexo en el sector deportivo. Dichas leyes y regulaciones, que forman parte del marco legal español, necesitan de una implementación efectiva de la normativa, así como políticas y programas específicos llevados a cabo por las instituciones deportivas, públicas y privadas, y la sociedad en su conjunto.

La estructura de las federaciones es asociativa y, pese a tener naturaleza de entidad privada, se consideran entidades de utilidad pública en la medida que tienen que actuar en colaboración con la Administración Pública. En ese sentido, las federaciones tienen que ser motor de cambio hacia la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres dentro del ámbito del deporte, atendiendo y respetando sus diferencias.

1.1. Leyes y normativas relevantes

Dentro del plano internacional, cabe destacar por su contenido explícito la Carta Europea para la igualdad de mujeres y hombres en la vida local¹, que fue aprobada en 2006 y que en su artículo 20 reconoce la necesidad de tomar medidas como las siguientes:

¹ Federación española de municipios y provincias (2006). *Carta Europea para la igualdad de mujeres y hombres en la vida local*. https://www.csd.gob.es/sites/default/files/media/files/2018-10/carta_europ_web.pdf

- Asegurar, a mujeres y hombres, chicas y chicos, el beneficio de un igual acceso a las instalaciones y a actividades deportivas, culturales y de tiempo libre.
- Animar a todas las personas a participar en igualdad en deportes y en actividades culturales, incluidas aquellas que tradicionalmente fueron consideradas principalmente como “femeninas” o “masculinas”.
- Instar a asociaciones artísticas, culturales y deportivas a promover sus actividades desde una visión libre de estereotipos de género.

En el ámbito nacional, la Ley 3/2007 de 22 de marzo, para la Igualdad efectiva de mujeres y hombres, hace obligatorio actuar respetando el Principio de Igualdad en todos los ámbitos. Concretamente, el artículo 29 se centra en el área del deporte y dice así:

«Artículo 29. Deportes.

1. 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.
2. 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.

En la misma línea se puede encontrar el Manifiesto por la Igualdad y la Participación de la Mujer en el Deporte del Consejo Superior de Deportes (2009)², que apuesta por hacer del principio de igualdad de oportunidades, regulador de la responsabilidad social corporativa, una cuestión clave para toda institución o entidad vinculada con la actividad física y la práctica deportiva. Más tarde, este mismo organismo aprobó las ayudas en materia de Mujer y Deporte en las que el objetivo era claro: promover la participación de las mujeres en el ámbito deportivo intermediando, la realización de acontecimientos y actuaciones que facilitan la difusión del deporte femenino, la promoción y formación de mujeres en el ámbito técnico y el arbitraje, así como ayudas para mejorar la presencia y participación de la mujer dentro del ámbito de la alta competición.

Por último, a nivel autonómico, destacan la Ley 2/2011, de 22 de marzo, de la Generalitat, del Deporte y la Actividad Física de la Comunidad Valenciana, donde se establece el marco dentro del cual se promociona, se coordina y se regula el deporte y la actividad física dentro del ámbito de competencias que corresponden a la Generalitat Valenciana, siguiendo el principio de pluralidad y libertad que tiene que haber en toda manifestación de carácter deportivo, eliminando cualquier tipo de discriminación.

² Consejo Superior de Deportes (2009). *Manifiesto por la igualdad y la participación de la mujer en el deporte*. <https://www.csd.gob.es/sites/default/files/media/files/2018-09/manifiestomujer-y-deporte-def.pdf>

En el Capítulo II (Sección 1ª) del Decreto 2/2018, de 12 de enero, del Consell, por el cual se regulan las entidades deportivas de la Comunidad Valenciana, se dedica un espacio a la igualdad de mujeres y hombres como parte inseparable del respeto a los valores democráticos. Dentro de esta sección se establece la necesidad de incorporar programas deportivos y planos de acción positiva (artículo 7) que aplican de manera real y efectiva el Principio de Igualdad entre mujeres y hombres. Con todo, se busca en el mismo tiempo que haya igualdad en los órganos de representación y gobierno de las entidades deportivas (artículo 8), además de contemplar un reconocimiento para aquellas políticas de igualdad que se aplican al ámbito deportivo en todos sus niveles (artículo 9).

1.2. Buenas prácticas

En cuanto a la institucionalización de buenas prácticas en materia de guías y recursos para implementar la igualdad en el sector deportivo, a continuación, se seleccionan una serie de materiales que pueden ser útiles para su consulta, todos de libre acceso:

- Instituto Navarro del Deporte y la Actividad Física³, que cuenta con un índice de material de consulta recopilatorio, dividido por estadísticas, estudios, lenguaje no sexista, medios de comunicación, gestión deportiva, actividad física y salud, publicaciones propias y algunos enlaces de interés.
- La Igualdad en Juego. Guía de buenas prácticas de género en los estudios de la familia de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte⁴, realizada por el Instituto Nacional de Educación Física de Cataluña.
- Guía sobre equidad de género para entidades deportivas, Deporte y Género ¡cuélgate la medalla del género!⁵, del Ayuntamiento de Barcelona.
- Guía para la elaboración de Planes de Igualdad en las entidades deportivas de Bizkaia⁶.
- Guía para incorporar la Igualdad en la gestión de las Federaciones Deportivas⁷, del Consejo Superior de Deportes.

³ Instituto Navarro del Deporte y de la Actividad Física. (s/f). Instituto Navarro del Deporte y de la Actividad Física. Recuperado el 30 de septiembre de 2024, de <https://www.deportenavarra.es/es/inicio>

⁴ Instituto Nacional de Educación Física de Cataluña (2018). *La igualdad en juego. Guía de Buenas prácticas de género en los estudios de la familia de las CAFyD*. <https://inefc.gencat.cat/es/inefc/publicacions/igualtat-en-joc/index.html>

⁵ Ajuntament de Barcelona (2022). Guía sobre la equidad de género para entidades deportivas. https://ajuntament.barcelona.cat/esports/sites/default/files/2022-03/guia_equitat_es.pdf

⁶ Departamento de Euskera, Cultura y Deporte de la Diputación Foral de Bizkaia (2023). Guía para la elaboración de Planes de Igualdad en las federaciones y entidades deportivas de Bizkaia. <https://www.bizkaia.eus/documents/880303/0/Guia.pdf/37e2082e-c166-81b6-72b0-dfafa831644b?t=1680697023145>

⁷ Consejo Superior de Deportes (2012). Guía para incorporar la Igualdad en la gestión de las Federaciones Deportivas. <https://www.csd.gob.es/es/mujer-y-deporte/multimedia/materiales-line-publicados-por-el-consejo-superior-de-deportes-en-relacion-con-los-programas-3>

2. ¿Por qué ofertar igualdad es insuficiente? La importancia de la equidad

La igualdad es un derecho humano que va de la mano del principio de no discriminación y sólo será posible cuando ésta se erradique contra niñas y mujeres. La equidad, por otro lado, es un principio ético-normativo ligado a la idea de justicia social en aquellas personas que se encuentran en desventaja (ONU Mujeres, 2015)⁸. Además, la igualdad hace referencia a que todas y todos parten desde el mismo punto, comparten necesidades y disfrutan de las mismas libertades y privilegios; mientras que la equidad, al tener en cuenta la socialización diferenciada, propicia acciones segregadas y diferenciadas para mujeres y hombres.

Más específicamente, en el campo de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, desde hace unos años se empieza a señalar su masculinización y el androcentrismo a pesar del notable incremento de las mujeres en este ámbito de conocimiento y práctica. Estudios como los de Abajo et al. (2019) destacan el deporte como uno de los medios de socialización de las personas más potentes, así como la construcción de este como un espacio simbólico de masculinidad hegemónica con una distribución desigual entre sexos. Todo esto enmarcado en una realidad androcéntrica que obliga a las mujeres a imitar el modelo deportivo masculino, lo que contribuye a que se generen espacios de violencia (Castells y Subirats, 2007).

Por lo tanto, cuando hablamos de equidad en el deporte no podemos menospreciar las diferencias sexuales biomecánicas, anatómicas y fisiológicas, así como las psicológicas, que son fruto de la socialización de género que se ha mencionado anteriormente. Estas diferencias se pueden resumir como las cuestiones vitales en la salud de las deportistas y se deben tener en cuenta a la hora de abordar una práctica físico-deportiva saludable y respetuosa con el cuerpo de las mujeres. El deporte debe ser abordado de manera diferente en hombres y en mujeres por factores biológicos que se manifiestan de manera distinta entre sexos. Aunque esto se encuentre invisibilizado por patrones androcéntricos y hasta los doce años aproximadamente sea prácticamente imperceptible, en la adolescencia temprana empieza a hacerse notable la influencia del sexo en la práctica deportiva. (Gómez-Campos et al., 2013).

Estas diferencias en la estatura, el peso, la composición corporal, los pliegues cutáneos, la anchura de los huesos y la ratio de masa grasa y magra, comienzan a hacerse más significativas alrededor de los 14 años. En jóvenes y personas adultas, las diferencias sexuales en el sistema cardiovascular, respiratorio y muscular son innegables, así como la fisiología, con un sistema hormonal diferenciado entre sexos. Además, las mujeres deportistas pueden sufrir alteraciones en el ciclo menstrual, en su relación con la comida, en el metabolismo del calcio y el hierro o en su suelo pélvico (París, 2000), por lo que

⁸ Mujeres, O. N. U. (2015). La igualdad de género. ONU para la Igualdad de Género y el Empoderamiento de las Mujeres. <https://colectivajusticiamujer.org/wp-content/uploads/2021/01/follow-igualdadg-8pp-web-ok2.pdf>

será obligatorio tenerlo en cuenta de cara a la programación del entrenamiento. No hacerlo, se podría considerar una forma más de ejercer violencia contra el cuerpo de las mujeres, poniendo en riesgo su salud presente y futura.

Independientemente del club o de la federación, los Planes de Igualdad deberían ser el instrumento formal por el que se compensasen y eliminasen las discriminaciones que sucedan dentro de la entidad, teniendo en cuenta las etapas vitales de las deportistas y sus características y necesidades en cada una de ellas, utilizando un lenguaje incluyente y no sexista, sensibilizando y formando a todos los estamentos de la entidad haciendo transversal la perspectiva de género y disponiendo de recursos y materiales de actuación en caso de abuso o acoso sexual y/o por razón de sexo.

El patriarcado, también en el deporte, ha construido una otredad femenina ubicada en un lugar de inferioridad (Cano, 2016), que nada tiene que ver con las diferencias sexuales, sino con las desigualdades culturales. Creando la diferenciación de los espacios, no sólo prácticos, sino también simbólicos, nombrándolos como “lo femenino” (Molina, 2003). Esto ha dejado a las mujeres relegadas a la desinformación y a la falta de autoconocimiento en el funcionamiento de nuestro cuerpo, tanto en su aspecto más tangible y visible como en su engranaje más profundo con el ciclo hormonal vital, el cual está lleno de tabúes y mitos.

No olvidemos que el deporte es intrínsecamente corporal y que las personas no tenemos un cuerpo, somos nuestro cuerpo, por lo que no practicamos deporte o competimos con nuestro cuerpo, sino con todas las experiencias vividas en él. Martínez (2016, p.15), define la violencia como «forma de relación social caracterizada por la negación del otro», lo que causa daños y privaciones físicas y psicológicas a las mujeres deportistas sobre sus cuerpos con los que luego tendrán que competir. Todas estas violencias, simbólicas o no, reaccionan con diferentes agentes en el sector deportivo y es completamente imprescindible dejarlo plasmado formalmente para que sean erradicadas.

Por último, los recursos en clubes y federaciones suelen estar mal empleados y los recursos que reciben en materia de Mujer y Deporte no siempre se destinan al completo a esa causa. Las mujeres en los puestos de toma de decisión de entidades deportivas tienen que demostrar más valía y ganarse con más esfuerzo la confianza del entorno ya que, en general, se percibe muy poca voluntad de cambio. Al igual que ocurre con su representación en los medios de comunicación, que sigue siendo un porcentaje extremadamente alejado del masculino, la presencia de mujeres presidentas y gestoras de otros niveles de federaciones autonómicas y nacionales, no consigue ni rozar la paridad (ADESP, 2022)⁹. Las mujeres, por tanto, nos convertimos en una cuota para cumplir con los requisitos mínimos legales y carecemos de poder si no se realiza, previo análisis cualitativo, una intervención real.

⁹ Asociación del Deporte Español (ADESP) (2022). Estudio preliminar sobre mujeres directivas y profesionales en el deporte federado español. Consejo Superior de Deportes. <https://cdn.leverade.com/files/jsfdgaoAF8.pdf>

En definitiva, debería ser de obligado cumplimiento impulsar la equidad a través de políticas que contribuyan a superar el desajuste existente actualmente, ya que como indica Fontecha (2016), el deporte se instala en las cavernas de la igualdad y es el ámbito que más discrimina a la mujer, así como una de las grandes bazas del patriarcado.

3. De la *Guía para incorporar la igualdad en la gestión de las federaciones deportivas del Consejo Superior de Deportes* a la *Guia per al disseny de Plans d'Igualtat en Clubs i Federacions esportives*

3.1. Guía para incorporar la igualdad en la gestión de las federaciones deportivas. Consejo Superior de Deportes

La Guía para incorporar la Igualdad en la gestión de las Federaciones Deportivas del Consejo Superior de Deportes (2012) es un ejemplo de buenas prácticas que tiene como objetivo ayudar en el diseño, la implantación y el seguimiento de los Planes de Igualdad. Se hace a través de un documento, esquematizado en fichas, con una serie de medidas a corto, medio y largo plazo, inspirada en los instrumentos que recoge el Instituto de la Mujer.

La guía se presenta con una introducción, en la que se hace referencia a la escasa participación de las mujeres en los órganos de poder de las federaciones españolas, en la práctica y en los diferentes estamentos como son el arbitraje, estamentos técnicos y de gestión. Realiza un marco legal y de acciones en pro de la igualdad de género en el deporte e insta a las Federaciones Deportivas, como colaboradoras de la Administración Pública y como principal referente asociativo, a tener la responsabilidad de mejorar la situación de las mujeres en el deporte.

La guía presenta una estructura que comienza con un glosario principal, unos ejes de actuación identificados como estructura y actividad de las federaciones, unas fichas para la elaboración y desarrollo de las medidas y acciones, así como su calendarización y un apartado de enlaces de interés. La parte principal de la guía, que son los ejes de actuación, está dividida en organización y funcionamiento interno, gestión presupuestaria, proyecto deportivo, plan de formación y plan de comunicación.

A su vez, cada eje está compuesto por objetivos generales, específicos y posibles actuaciones a desarrollar por cada uno de ellos ya cumplimentadas. Las fichas, por otro lado, dejan a la libre elección de la federación el nombramiento de una persona responsable para cada medida, los plazos en los que ha de desarrollarse y los indicadores de esta, con un registro de observaciones en caso de que sea necesario. También, añade una aportación de la documentación necesaria para realizar la planificación. Para la evaluación y seguimiento, se permite que durante los cuatro años consecutivos que está

vigente el Plan de Igualdad, la federación elija en cuál realizar la implementación de las actuaciones.

3.2. Guia per al disseny de Plans d'Igualtat en Clubs i Federacions esportives. Catedra de Dona I Esport

La guía que se realizó por encargo de la Dirección General de Deportes de la Comunidad Valenciana a la Catedra de Dona i Esport de la Universidad de Valencia, tenía como objetivo principal aportar un valor añadido a la ya creada por el Consejo Superior de Deportes a nivel cuantitativo, ampliándola también a los clubes deportivos, y a nivel cualitativo, creando un cuestionario inédito que permitiese una propuesta de medidas y acciones adaptadas al contexto y al tamaño del club o la federación. El objetivo troncal, fue motivar a las organizaciones a que realizasen un amplio diagnóstico de la situación, que les permitiese conocer su punto de partida en materia de igualdad.

Como elemento innovador, se añadió el tema de las cuestiones vitales en la salud de las deportistas, en todas las etapas vitales, necesaria para la consecución de la equidad en base al sexo. Además, se incluye también un modelo de protocolo en caso de abuso sexual y/o por razón de sexo sencillo e intuitivo para evitar barreras y errores en la implantación del mismo.

Este manual cuenta con una estructura dividida en introducción, justificación, marco normativo, diagnóstico de la situación y cuestionario, propuestas de medidas y acciones, protocolo, conclusiones, glosario de términos y referencias bibliográficas. En la introducción, justificación y marco normativo se realiza una revisión de todos los hechos históricos relevantes en cuanto a la mujer en el deporte a nivel internacional y nacional. Estos se tuvieron en cuenta para la realización de la guía junto a una selección de la legislación más relevante en materia de igualdad de género aplicada al deporte, también en el ámbito autonómico.

Previo a los ejes de actuación, se señala la carencia que tienen la mayoría de las guías en promoción del deporte femenino, sensibilización y formación en cuestiones vitales en la salud de las deportistas, que es uno de los techos de cristal a los que tienen que enfrentarse las mujeres en todas las categorías. Puesto que no se están teniendo en cuenta sus necesidades psicológicas, fisiológicas y biomecánicas, se pasa por alto la visión diferencial de la salud de la mujer que practica deporte a cualquier nivel. Además, se aportan datos concretos, tanto nacionales como autonómicos, de porcentaje de federaciones deportivas que disponen de un Plan de Igualdad, que tienen una comisión específica de Mujer y Deporte o de cuántas tienen creadas una dentro de la estructura orgánica de la federación. Estos datos fueron de elaboración propia y se hicieron a partir de una encuesta de carácter cuantitativo dirigida a las Federaciones Deportivas de la Conselleria d'Educació, Cultura i Esport de la Generalitat Valenciana. También se muestran datos de presencia de mujeres en Juntas Directivas, a nivel nacional y regional, en órganos federativos, y

recursos y subvenciones que reciben las federaciones nacionales en materia de Mujer y Deporte. Todo esto con la intención de crear una foto que mostrase el punto de partida, antes de empezar a hablar de hacia dónde deben llegar.

Para la realización del cuestionario del diagnóstico de la situación, éste se divide en los ejes de actuación que propone la guía del Consejo Superior de Deportes, con un total de 67 preguntas más algunas cualitativas al comienzo, entre las que se pregunta por el porcentaje de hombres y mujeres en la federación, así como si quien está realizando el cuestionario tiene formación en igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres o en perspectiva de género. Esto es esencial ya que, en la práctica, se ha visto que se correlacionan positivamente la formación previa y ser mujer, con la detección de carencias en materia de igualdad dentro de clubes y federaciones.

En las preguntas correspondientes al eje de organización y funcionamiento interno se incluyen aquellas referentes a la perspectiva de género en reglamentos internos, comisiones específicas de Mujer y Deporte, conciliación de todos los estamentos de la organización, cuotas en órganos de poder y medidas formalmente recogidas. En cuanto al eje de proyecto deportivo, el principal valor añadido son las preguntas que hacen referencia a las tasas de abandono deportivo femenino y si las actividades de formación, tecnificación y entrenamiento se realizan teniendo en cuenta al sexo de las deportistas; así como si existen acciones que penalicen la violencia ejercida sobre entrenadoras, árbitras o deportistas. Dentro del eje del plan de formación, se incluyen aquellas preguntas relacionadas con la formación en igualdad y cuestiones vitales en la salud de las deportistas y si también éstas incluyen a familias. En cuanto al eje de comunicación, se hace hincapié sobre el lenguaje inclusivo y no sexista tanto en la comunicación interna como en la externa de la entidad y no sólo en texto escrito sino también en imágenes que puedan cosificar y/o sexualizar a las deportistas.

Tras la realización de este cuestionario, es decir, tras el diagnóstico de la situación, se propone una lista ya creada de propuestas de trabajo, divididas también por cada área, que coinciden con los ejes de actuación mencionados anteriormente y propuestos en la guía del Consejo Superior de Deportes. El objetivo es facilitar la creación de acciones y medidas durante la realización del Plan de Igualdad, para los cuales se ha de disponer de los recursos adecuados. Las medidas y acciones se pueden calendarizar a corto, medio o largo plazo y, en conjunto, han de servir para la transversalización de la perspectiva de género en todos los estamentos de la organización.

Dentro de las propuestas de trabajo por áreas, como elementos innovadores y diferenciadores se añade:

- En la organización y funcionamiento interno, se concretan algunas como la compensación de los horarios de las reuniones o la perpetuación de la desigualdad en la gestión del club o la federación.

- En cuanto a la gestión presupuestaria, se propone, entre otras muchas, incorporar partidas específicas para acciones en materia de igualdad.
- Dentro del proyecto deportivo, se insta a tener en cuenta la ropa sesgada por sexos, revisar que los horarios de entrenamiento y competición no estén desequilibrados entre deportistas mujeres y hombres, así como que exista una política de espacios seguros para ellas.
- Respecto al plan de formación, se recomienda una propuesta específica en cuestiones vitales en la salud de las deportistas a todos los estamentos del club o la federación.
- Y en el de comunicación, se considera de carácter obligatorio que la entidad haga público su compromiso con la igualdad realizando, entre otras acciones, un protocolo de abuso sexual y/o por razón de sexo que se describirá con más detalle en el siguiente apartado debido a la complejidad e importancia de este.

Por último, se incluyó un glosario con los principales términos utilizados a lo largo de la Guía, con términos esenciales como patriarcado, Plan de Igualdad, abuso sexual o sexo, sin los cuales no se puede entender ni poner en práctica el contenido de la guía.

4. Protocolo en caso de abuso sexual y/o por razón de sexo en el deporte, ¿por qué resulta esencial el trabajo previo de formación y prevención?

En el año 2021 se publicó el informe Child Abuse in Sport: European Statistics (CASES)¹⁰ (Hartill et al., 2021) como resultado del primer estudio que se hace a 6 países europeos (Reino Unido, Alemania, Bélgica, España, Austria y Rumanía) con el objetivo de ofrecer una fotografía de la situación en torno a la prevalencia de violencia interpersonal contra las niñas, niños y adolescentes en el ámbito del deporte, lanzando luz sobre este problema.

A través de la actividad físico-deportiva se puede enseñar a eliminar ciertas conductas violentas, pero no cabe duda de que en la actividad deportiva también se mantienen patrones culturales muy arraigados que, sin que se perciban como discriminatorios, generan violencia. Por ello, la detección del acoso y abuso sexual y/o por razón de sexo es requisito indispensable para poder prevenir estos casos, protegiendo y ayudando a las víctimas, así como tomando medidas hacia los agresores. Esta intervención ha de ser lo más rápida posible para evitar el empeoramiento de las consecuencias e incrementar las

¹⁰ Centre for child protection and safeguarding in sport (2021). Child Abuse in Sport: European Statistics (CASES). European Commission. <https://sites.edgehill.ac.uk/cpps/projects/child-abuse-in-sport-europeanstatistics-cases/>

posibilidades de éxito, tratar las secuelas y prevenir la repetición. Los objetivos principales del protocolo son:

- Prevenir posibles situaciones de acoso y abuso sexual y por razón de sexo entre profesionales, deportistas y otras personas asociadas a los centros deportivos.
- Establecer un procedimiento de actuación ante indicios de situaciones de acoso y abuso sexual y por razón de sexo.
- Promover un contexto social de rechazo y una adecuada respuesta ante cualquier modalidad de violencia sexual contra personas adultas y menores de edad.

Tal y como se dice en la guía, es habitual, en entornos deportivos de alto nivel, que se generen fuertes relaciones desequilibradas de poder y de dependencia entre deportistas o entre entrenadores o entrenadoras y deportistas. No se realiza una educación previa en el establecimiento de límites y por ello parecen difusos, por lo que las víctimas pueden tener dificultades para reconocerse como tales. Este proceso llamado “grooming” se encuentra en la base de cualquier relación abusiva e incluye un proceso gradual por el cual la persona perpetradora se gana la confianza absoluta de su víctima mediante manipulaciones, promesas de medallas, premios tangibles o intangibles como puede ser hacer a la víctima sentirse especial, superior o más segura.

Es por ello, que en la guía se oferta un modelo de protocolo que debe ser dado a conocer a todas las personas y familias del club o la federación, haciéndolo público y de fácil acceso, debiendo estar visible en todas las instalaciones utilizadas. En primer lugar, se ofrece un modelo a rellenar por el club o la federación, en el que se establece un compromiso de la organización con la seguridad de deportistas, personal técnico y auxiliar con independencia de la vinculación o relación que tengan con la entidad. Es importante destacar que también se incluyen aclaraciones terminológicas como “mal no accidental” que se usa como concepto paraguas en el mundo del deporte para distinguir entre comportamientos violentos que son parte integral del propio deporte, como puñetazos o patadas en deportes de combate, y los que no lo son, como ceremonias de iniciación o acoso sexual.

Además, rellenando dicho protocolo, el club o la federación adaptará las recomendaciones que el Consejo Superior de Deportes pone a disposición de las entidades deportivas en relación con la protección de las y los deportistas. Con carácter general, se adoptarán medidas de prevención en la gestión de las siguientes tareas o situaciones:

- Designación de las personas delegadas de protección.
- Contratación de personal y servicios.
- Acogida / nuevas incorporaciones: códigos éticos de conducta para deportistas, personal técnico, personal médico, personal de administración y servicios, y familias.

- Uso de espacios deportivos (sala de musculación, sala de fisioterapia, vestuarios, etc.) y uso de espacios complementarios (salas de estudios, salas de reuniones, etc.).
- Pernoctaciones.
- Comunicación, uso de imágenes y redes sociales.

También se les facilita el procedimiento que han de seguir desde el conocimiento de los hechos, especificando las diferencias entre si la víctima es menor o mayor de edad. Para que este procedimiento sea eficaz, debe existir previamente la figura de la Delegación de Protección, que estará formada por dos personas como mínimo. Esta figura apoyará y colaborará en todo aquello relativo a la implantación del protocolo, resolverá las consultas y recogerá las solicitudes de ayuda o quejas. Su información de contacto tiene que estar siempre disponible en un lugar visible y accesible en todo momento.

Para finalizar, se proporciona un anexo de solicitud de ayuda que se puede imprimir o rellenar de manera online, y que puede ser rellenado por la persona interesada o por cualquier otra que desee denunciar un hecho. En él se han de describir lo más detalladamente posible todas las personas implicadas, las conductas observadas y los posibles testimonios. Pero lo cierto es que, si no se realiza una conceptualización y una formación previa, es muy difícil que se puedan detectar este tipo de comportamientos.

5. Conclusiones y propuestas de mejora

El deporte es un ámbito muy arraigado en nuestra sociedad que funciona como como un medio mediático y educativo potente ya que ayuda a trabajar valores como la disciplina, la constancia, la gestión de emociones, la tolerancia a la frustración y el respeto. Además, es un importante cohesionador social que permite el desarrollo integral de las personas que lo practican en la empatía, la asertividad o las habilidades sociales, entre otras. Por tanto, se puede considerar como un motor del cambio social teniendo en cuenta que su práctica va mucho más allá del rendimiento físico en sí o del éxito en la carrera deportiva.

Aun así, resulta difícil concienciar sobre que la transversalización de la perspectiva de género en la práctica deportiva desde la infancia, con la consecuente generación de hábitos de vida saludables, es eje vertebrador y de primer orden en la vida de las personas, únicamente posible si se enfoca como requisito institucional y político de primer nivel. Hay que tener en cuenta que las mujeres, a menudo, han quedado y quedan al margen en un terreno que históricamente ha sido pensado por y para los hombres. Ellas han tenido que adaptarse y aceptar continuamente las reglas de juego que les vienen impuestas, lo que les ha dificultado desarrollarse plenamente en libertad.

Ofertar igualdad entre deportistas de diferente sexo parece una medida insuficiente para corregir el impacto de toda una historia patriarcal y androcéntrica. Es por ello

que, desde esta guía, se pretenden abordar una serie de medidas correctoras que, desde la equidad, puedan garantizar el logro de los mismos objetivos desde acciones diferenciadas, para lo cual es obligatorio la incorporación de la perspectiva de género específica en contextos físico-deportivos.

La intención de este manual es proporcionar al club o la federación un amplio contenido que sirva para concienciar y justificar, además de la legislación obligatoria que han de cumplir, la realización de los Planes de Igualdad. Para ello, se apostó por un documento que les permitiese realizar, lo más minuciosamente posible, el diagnóstico de la situación. Sin embargo, la puesta en práctica del mismo nos lleva a pensar que las entidades no tienen base suficiente para la realización del documento final en sí, es decir, desconocen el punto de partida y el paso a paso de la realización de un Plan de Igualdad, como tampoco aquellos recursos que van a ser necesarios para la realización del mismo y los agentes colaboradores con los que sería interesante contar.

En consideración se propone, como mejora, la realización de un manual en el que se les detallan todos y cada uno de los apartados que debe tener el documento final (partes, ámbitos, informe diagnóstico, resultados de la auditoría retributiva, objetivos, medidas e indicadores, medios y recursos, calendario, seguimiento y evaluación y protocolos), todos los recursos materiales y económicos propios y externos que van a necesitar (departamento de administración, empresa para la auditoría retributiva, la representación legal de trabajadoras y trabajadores o, en su defecto, un sindicato, la creación de la figura de una Comisión de Seguimiento y Delegación de Protección, por ejemplo), así como todos aquellos recursos temporales necesarios en función del tamaño del club o la federación. Por último, se propone una formación continua a todos los estamentos y la familia del club o la federación, para la sensibilización y conocimiento de los aspectos básicos de la igualdad y la equidad en el deporte, que permita la participación en la realización de Planes de Igualdad y en el cumplimiento de los objetivos que en éste se proponen.

6. Referencias bibliográficas

- Abajo, J. M., Leonet, G. L., Llorente, P. A., & Morales, M. T. V. (2021). Experiencias de mujeres deportistas de alto nivel ante a la realidad androcéntrica del deporte. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 23, 383-404.
- Cano, J. E. (2016). La «otredad» femenina: construcción cultural patriarcal y resistencias feministas. *Asparkia: investigació feminista*, 29, 49-62.
- Castells, M., & Subirats, M. (2007). *Mujeres y hombres: ¿un amor imposible?* Madrid: Alianza Editorial.

- Centre for child protection and safeguarding in sport (2021). *Child Abuse in Sport: European Statistics (CASES)*. European Commission. <https://sites.edgehill.ac.uk/cps/projects/child-abuse-in-sport-europeanstatistics-cases/>
- Decreto 2/2018, de 12 de enero, del Consejo, por el cual se regulan las entidades deportivas de la Comunidad Valenciana. <https://ceice.gva.es/documents/161862862/0/DecretEtitats19-01-18.pdf/fbcca16f-7015-4809-8ec8-19f8dc5b5e68>
- Fontecha, M. (2016). *El deporte se instala en las cavernas de la igualdad*. Ediciones Benilde.
- Gómez-Campos, R., De Arruda, M., Hobold, E., Abella, C. P., Camargo, C., Salazar, C. M., & Cossio-Bolaños, M. A. (2013). *Valoración de la maduración biológica: usos y aplicaciones en el ámbito escolar*. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 6(4), 151-160.
- Hartill, M., Rulofs, B., Lang, M., Vertommen, T., Allroggen, M., Cirera, E., Diketmueller, R., Kampen, J., Kohl, A., Martin, M., Nanu, I., Neeten, M., Sage, D., & Stativa, E. (2021). *CASES: Child abuse in sport: European Statistics – Project Report*. Ormskirk, UK: Edge Hill University.
- Instituto Navarro del Deporte y de la Actividad Física. (s/f). Instituto Navarro del Deporte y de la Actividad Física. Recuperado el 30 de septiembre de 2024, de <https://www.deportenavarra.es/es/inicio>
- Ley 2/2011, de 22 de marzo, del deporte y la actividad física de la Comunitat Valenciana. <https://www.boe.es/buscar/pdf/2011/BOE-A-2011-6874-consolidado.pdf>
- Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva entre hombres y mujeres. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2007-6115>
- Martínez Pacheco, A. (2016). La violencia. Conceptualización y elementos para su estudio. *Política y Cultura*, 46, 7-31.
- Molina, C. (2003). Género y poder desde sus metáforas. Apuntes para una topografía del patriarcado, En: Silvia Turbert (ed.) *Del sexo al género. Los equívocos de un concepto*, (pp. 123-159). Cátedra-Universitat de València.
- París, C. L. (2000). Influencia del sexo en la práctica deportiva. Biología de la mujer deportista. *Arbor*, 165(650), 249-263.

CAPÍTULO 4

REVISANDO EL CONTENIDO: LA PERSPECTIVA DE GÉNERO EN EL GRADO DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

Pedrona Serra Payeras
Universitat de les Illes Balears

Susanna Soler Prat
Anna Vilanova Soler
Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya – INEFC Barcelona

1. Introducción

A pesar de todos los cambios sociales, culturales, políticos y educativos de las últimas décadas, expresiones como “corres como una niña” o “lanzas como una niña”, tienen aún connotaciones negativas en el campo de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte. Desde esta área se dispone de una gran oportunidad para romper con estas falsas creencias, pero para ello, es necesario reflexionar sobre el propio currículo oculto, revisar las prácticas cotidianas que pueden implicar situaciones sexistas o androcéntricas y tomar un papel activo en la transformación de las situaciones de desigualdad y discriminación *en y mediante* la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte.

El objetivo del capítulo es, por un lado, revisar la normativa universitaria en cuanto a la incorporación de la perspectiva de género en los estudios de CCAFYD (pasado, presente y futuro); analizar la incorporación de la perspectiva de género (PG) en los planes de estudios de CCAFYD así como el grado de incorporación; y, por otro lado, proponer estrategias para transformar estas miradas, y formar a los y las futuras profesionales del deporte en perspectiva de género.

Este capítulo se estructura en cuatro apartados: i) revisión de la normativa reguladora universitaria para la incorporación de la perspectiva de género en los estudios universita-

rios del grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte; ii) revisión de la literatura en cuanto a la ceguera del género en los estudios universitarios vinculados con la actividad física y el deporte; iii) análisis del contenido académico en perspectiva de género (mirada al pasado y a los nuevos planes de estudio); y, iv) propuestas para incorporar la PG en la investigación en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

2. Normativa reguladora universitaria

La aprobación de la Ley Orgánica 3/2007 y las consiguientes normativas derivadas de la misma (Ley 6/2019, de 1 de marzo, de medidas urgentes para garantía de la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres en el empleo y la ocupación), tuvieron una importancia crucial en la institucionalización de las políticas de igualdad en la ciencia y la academia españolas estableciendo, como mandato de obligado cumplimiento, la creación de unidades y planes de igualdad como herramienta principal para articular acciones de igualdad en este campo. La mayoría de las universidades españolas ya disponen de una unidad de igualdad de género o, en su defecto, comisiones de igualdad que trabajan para visibilizar a las mujeres, así como actuar ante situaciones de discriminación o violencias de género que se puedan producir dentro del entorno universitario.

Sin embargo, varios estudios manifiestan que, a pesar de las diversas acciones puestas en marcha, la desigualdad de género sigue estando presente en la realidad actual de las universidades españolas. Otros estudios publican las desigualdades existentes en cuanto a la escasa presencia de contenidos de género en los planes de estudio de diversas disciplinas universitarias en España, incluyendo educación, comunicación, periodismo, ciencias políticas y ciencias del deporte (Serra et al., 2018; Miralles et al., 2020). Por lo tanto, tras más de diez años de la aprobación de dicha Ley, se ponen en duda algunos cambios que se debían haber producido tras el impulso legislativo.

Algunos trabajos (Prat et al., 2013; Serra et al., 2016; 2018) también destacan que, a pesar de los compromisos gubernamentales para promocionar la igualdad, la incorporación de la PG a la formación inicial docente sigue estando ausente de los planes de estudio y en el ideario de las facultades de educación. En estas investigaciones se concluye que a pesar de que la legislación impulse su inclusión en la formación inicial de los futuros y futuras profesionales vinculados a la educación física, la actividad física y el deporte, la presencia de contenidos relacionados con el género es escasa y, en ocasiones, incluso anecdótica. El futuro docente en educación secundaria en España completa sus estudios de maestría sin una preparación adecuada y sin suficiente confianza para enseñar utilizando un enfoque de instrucción sensible al género o coeducativo (Miralles et al., 2020).

En cuanto a los planes de igualdad, las investigaciones apuntan que después de una década de la aplicación de la Ley 3/2007, las herramientas propuestas presentan deficiencias. La obligatoriedad de las estructuras de igualdad carecen de poder de decisión

y actuación en las instituciones universitarias, evidenciado en planes desactualizados o con presupuestos insuficientes. Además, el limitado compromiso institucional con la igualdad de oportunidades revela resistencias a iniciativas que transformen la estructura androcéntrica predominante en el ámbito científico y académico. En consecuencia, se destaca la necesidad de acciones más allá del cumplimiento normativo para visibilizar y aumentar la presencia de las mujeres en la academia y la ciencia. Se recomienda trabajar con la recopilación y análisis de datos desglosados por sexo, la participación de la comunidad universitaria en los planes de igualdad, y la implementación de evaluaciones para mejorar el entorno universitario. Para hacer frente a los obstáculos y limitaciones de recursos existentes, es esencial trabajar juntamente con expertas en estudios de género y las estructuras universitarias con el fin de erradicar las desigualdades de género y hacer el conocimiento de las investigaciones a la docencia y a las políticas actuales.

En Europa, ha habido avances significativos en la igualdad de género en la educación, con el enfoque de la Unión Europea en la integración de la perspectiva de género como una norma política. Sin embargo, a pesar de los esfuerzos, la implementación de la integración de género en la práctica académica se ha visto dificultada por factores contextuales y la falta de instrumentos de medición efectivos. La implantación del Espacio Europeo de Estudios Superiores (EEES) debía suponer un cambio de paradigma en los procesos de enseñanza-aprendizaje, donde el alumnado se debía convertir en el protagonista del aprendizaje, con un rol activo (y no pasivo como hasta el momento con las sesiones magistrales). De esta forma se promueve la búsqueda del desarrollo de unas habilidades que garanticen una calidad profesional y el desarrollo de competencias a lo largo de la vida, desde una perspectiva crítica e inclusiva. Esto supone un gran desafío para el profesorado universitario, en la que debe incorporar en sus materias las metodologías activas y la aplicación de una evaluación continua, formativa y compartida. Por otro lado, la incorporación al EEES y el (re)diseño de las titulaciones universitarias, en algunos casos, ha generado importantes modificaciones en las asignaturas, el replanteamiento de las competencias educativas e incluso la introducción o eliminación de determinados contenidos. Este proceso ha representado una excelente ocasión para incluir la PG en los diferentes títulos universitarios, por ejemplo, en el Grado de CCAFD.

En España, el sistema universitario se adapta al EEES con la Ley Orgánica de Universidades (LOU/2001), con la que además se crea la Agencia Nacional de Evaluación de la Calidad y Acreditación (ANECA), con la finalidad de mejorar la calidad universitaria. En el 2007, entra en vigor Ley LOMLOU (Ley Orgánica de Universidades, 2007), que permite la adaptación al completo al EEES, introduciéndose la vigente estructura curricular de Grados, Posgrados y Doctorado. Tras años con la LOMLOU, el 12 de abril de 2023 se aprueba la Ley Orgánica del Sistema Universitario (LOSU/23), en las que se destaca la aplicación de medidas innovadoras en la organización de la enseñanza a partir de la creación de itinerarios abiertos o menciones duales, creación de unidades de igualdad y diversidad, y protocolos frente al acoso, entre otros.

Siguiendo dichas normativas, en cuanto a la PG se refiere, todas ellas hacen especial mención a la igualdad entre hombres y mujeres, considerándose un aspecto relevante a tratar en la universidad. Más concretamente, el Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el que se instaura la ordenación de las enseñanzas universitarias oficiales, establece que la formación de cualquier actividad profesional debe contribuir al conocimiento y desarrollo de los principios de igualdad entre mujeres y hombres, entre otros aspectos. En el capítulo I se insiste en que se deben incluir, en los planes de estudio, enseñanzas relacionadas con el respeto a los derechos fundamentales y de igualdad. En el artículo 4 del Real Decreto 822/2021, en el apartado 2.b, se percata que dichos planes de estudios deberán tener como referente el respeto a la igualdad de género atendiendo a lo establecido en la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y de hombres, y al principio de igualdad de trato y no discriminación por razón de nacimiento, origen nacional o étnico, religión, convicción u opinión, edad, discapacidad, orientación sexual, identidad o expresión de género, características sexuales, enfermedad, situación socioeconómica o cualquier otra condición o circunstancia personal o social. En cuanto a ANECA y la PG, en su documento de apoyo a la elaboración de las memorias de verificación de los títulos oficiales, también hace mención especial a la igualdad cuando se refiere a las competencias que debe adquirir el alumnado universitario.

Así pues, en lo que se refiere a la formación del profesorado, su inclusión se considera totalmente necesaria y urgente para promover, desde el nivel preescolar hasta el universitario, cambios en las prácticas sexistas (Aristizabal y Vizcarra, 2012). Sin embargo, a pesar de las iniciativas gubernamentales, persisten desafíos en la inclusión efectiva de esta perspectiva en la formación inicial, tanto en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte como en la educación en general. Se resalta la complejidad y los desafíos en la creación de planes de estudio, enfatizando la necesidad de abordar la inclusión de la PG en estos procesos.

3. Ceguera de género

Los cambios sociales, culturales y legislativos pueden llevarnos a pensar que hoy en día los modelos y relaciones tradicionales de género ya no nos influyen y ya no hay discriminaciones. El concepto de “espejismo de la igualdad” (Valcárcel, 2008), que nos puede llevar a considerar que ya no es necesario tomar medidas, y que en realidad chicas y chicos eligen libremente sus actividades deportivas y ocio, y la igualdad de oportunidades ya es un hecho. Sin embargo, el peso de los estereotipos de género y la hegemonía del modelo masculino siguen muy presentes en nuestro día a día, y la igualdad en el ámbito legislativo no se transforma automáticamente en igualdad real y efectiva, como reflejan los datos sobre la práctica deportiva a nivel nacional.

Un ejemplo de cómo el género todavía nos influye, y de que incluso la situación de desigualdad entre hombres y mujeres no sólo no se ha alcanzado, sino que incluso puede incrementarse, es la evolución del número de hombres y mujeres estudiantes en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte en Cataluña (Serra et al., 2019). Los datos recogidos en el Observatori Català de l'Esport nos muestran que las mujeres han pasado de representar un 32.8% en el curso 2001-2002, a un 23.9% en el curso 2021-2022. Es decir, ha habido una disminución de casi nueve puntos en los últimos 20 años.

En el entorno de la actividad física, la educación física y el deporte, ya no existen leyes que prohíban determinadas prácticas deportivas en mujeres o hombres, ni discursos médicos o morales mayoritarios que desaconsejen determinadas prácticas deportivas en función del sexo, como durante buena parte del siglo pasado. Sin embargo, en el imaginario colectivo de la sociedad persisten las ideas de lo que se considera apropiado para chicos y lo que se considera apropiado para chicas, la consideración negativa de “correr como una niña” (y lo considerado femenino), y la invisibilización de todo lo que corresponde a las mujeres. Estas ideas se transmiten a menudo involuntariamente, y se aprenden de forma inconsciente, por multitud de canales a lo largo de nuestro proceso de socialización. Por eso son mucho más difíciles de contrarrestar. Así es que, la práctica deportiva entre las mujeres ha aumentado y el sistema deportivo se ha transformado en múltiples actividades y formatos. Se constata que las mujeres han accedido a la práctica deportiva asociada al ocio, la estética o la salud y no tanto a las actividades de competición. Esto ha hecho posible otras maneras de hacer y entender el deporte en una sociedad mucho más diversa. Si bien, en los estudios de la familia de la Actividad física y el Deporte, no se ha observado dicha transformación, no ha habido ningún progreso en cuanto a la oferta de las asignaturas prácticas (deportes de competición tradicionales), ni tampoco en número de mujeres que se dispongan a estudiar dichos grados.

La campaña #LikeAGirl (Always, 2014) ilustra de forma muy clara el uso despectivo de la expresión “correr como una niña” o “lanzar como una niña” y lo que esto implica en la construcción de la autoestima motriz de las mujeres. Ante la propuesta de correr o lanzar “como una niña”, hombres, mujeres y niños actúan de forma ridícula o torpe. Sin embargo, cuando se les propone a las niñas que corran o lancen, ellas lo hacen con dinamismo y agilidad. Cabe preguntarse en qué momento han pasado a ser un insulto estas expresiones. Y es que además de las consecuencias a nivel personal que comporta el uso de esta frase en la confianza y autoestima de las niñas y chicas, esta frase refleja lo que implica el sistema patriarcal, en el que existe una valoración desigual entre hombres y mujeres, estableciendo que ellos son superiores y ellas inferiores. Por todo ello, la formación y reflexión del profesorado universitario, pero también, del profesorado de las escuelas e institutos, así como personal técnico de gimnasios deben reflexionar sobre la presión que puede representar para el colectivo masculino recibir esa calificación. ¿Por qué... hoy en día todavía se escucha esta expresión? Y si es así... ¿quién la ha recibido? Generalmente, quienes han escuchado esta expresión con tono despectivo son chicos que muestran cierta torpeza motriz o no encajan en el ideal del cuerpo “masculino”.

Así se perpetúa también un modelo de masculinidad hegemónico y se constata lo difícil que es para los hombres salir de los modelos tradicionales de masculinidad. Y es que salir del privilegio, ¡aún es más difícil! De hecho, vemos a más chicas jugando al fútbol, que a chicos en actividades artísticas. De esta forma, se hace evidente cómo la incorporación de la PG y los principios del feminismo son también necesarios y muy útiles para los hombres.

La actividad física y el deporte son ámbitos donde se refleja y reproduce - a menudo de forma muy acentuada -, la imposición de unos cánones estéticos y la hipersexualización de las mujeres. Por eso, cabe preguntarse si la EF contribuye a lo que se podría llamar “dictadura de la estética”, o bien promueve la competencia crítica, la autonomía y la autoestima frente al bombardeo de imágenes corporales ideales -para chicas y también para chicos-, que nos llegan del entorno. Para que la EF sea realmente emancipadora, es imprescindible la revisión de todos aquellos mensajes que también desde esta área pueden reforzar esta presión estética y enfocar el trabajo de la salud de una forma realmente holística, teniendo en cuenta no sólo la vertiente biológica sino también la psicológica y social (Peiró y Vizcarra, 2023).

Así pues, a pesar de los cambios que se han dado en los últimos años en nuestra sociedad, se observa que el sistema educativo y el sistema deportivo todavía siguen perpetuando roles y estereotipos de género, condicionando y limitando a chicos, chicas o personas que se identifican como no binarias, y de esta forma seguir perpetuando la desigualdad. Por eso, es necesario que la formación de los profesionales de la Educación Física, Actividad Física y el Deporte, así como el profesorado de educación física reciba formación actualizada en perspectiva de género. Así, es necesario analizar qué formación en perspectiva de género recibe el futuro profesorado en EF, personal técnico deportivo y de salud, o gestión deportiva en las facultades de CCAFYD.

4. Contenidos en perspectiva de género en las facultades de CCAFYD

Los discursos y prácticas patriarcales que subyacen en la cultura profesional dificultan la ruptura del *status quo* y siguen definiendo lo que se considera como conocimiento valioso para la profesión. Así, el conocimiento sobre género goza de poco espacio en los programas universitarios, un terreno caracterizado por las luchas para definir el conocimiento válido y oficial. Además, más allá de su presencia o no, se debe tener en cuenta que la propia construcción del conocimiento y la forma como se transmite puede reproducir las relaciones de género, de modo que es necesario analizar no solo si se incluye o no la PG, sino también cómo está presente. Es decir, cuando es incluida ¿cómo se construye y representa la PG?

Tabla 1. *Formas de abordar la perspectiva de género en las guías docentes del grado de CCAFYD (Serra, et al, 2018)*

Forma de abordar la perspectiva de género	Frecuencia	%
Ausencia de los conocimientos sobre las mujeres y su experiencia	568	74.6
Presencia superficial o “políticamente correcta”	141	18.4
Reproduciendo a mujeres (débiles, pasivas y oprimidas) y a hombres	27	3.5
Reconociendo lo femenino y las múltiples diferencias	20	2.6
Transformación de las relaciones de género	7	0.9
Total	763	100

Nota: Esta tabla presenta las frecuencias y porcentajes de las guías docentes categorizadas según las diferentes formas de abordar la perspectiva de género.

Según el análisis de las fichas docentes de los diferentes grados universitarios en Ciencias de la Actividad Física y Deporte en el territorio español, ha permitido observar que en el 74.6% de asignaturas no hay mención alguna a términos que puedan hacer referencia a la perspectiva de género. Desde las diversas áreas de conocimiento que se abordan en los estudios de CCAFYD (salud, educación, gestión, recreación, o entrenamiento deportivo), destaca la ausencia de referencias a la experiencia y realidad de las mujeres o a la influencia de los modelos y relaciones de género en la práctica deportiva.

En un 18.4% de asignaturas se incluye alguna competencia establecida en el plan de estudios relativa a la perspectiva de género, aunque en ningún otro apartado se encuentra otra alusión. Así se ajustan a la legislación establecida, pero se intuye que sin mucha convicción ya que no desarrollan estas competencias ni en forma de resultados de aprendizaje, contenidos, en metodología, o en la bibliografía. En este caso se incluye la perspectiva de género en las competencias generales del título, pero éstas no se desarrollan en las guías docentes, realizando un discurso ‘políticamente correcto’. La poca concreción de las nuevas políticas de género, y la falta de una guía para su puesta en práctica, llevan a que no se materialice en las fichas docentes, tal como denuncian Anguita y Torrego (2009). Las leyes de igualdad efectiva han llevado a una corrección formal en muchos documentos oficiales, pero posteriormente no se mantiene en la parte específica de la asignatura, redactada por el profesorado. El desarrollo de la política curricular no implica necesariamente que se aplique, siendo necesario analizar cómo el profesorado aplica esta política

Reproduciendo a mujeres y hombres representa un 3.5% de las guías docentes. Los elementos presentes en esta categoría implican la inclusión de conocimientos relacionados con las mujeres, pero la forma de presentarse puede inducir a reproducir los modelos tradicionales de género. Hablar de las cuestiones que afectan a las mujeres puede parecer

un avance respecto al 'olvido' que se indica en las categorías anteriores, pero puede ser aún más problemático si refuerza la visión dicotómica entre lo femenino y lo masculino. Es curioso observar que cuando aparece el conocimiento sobre mujeres es para abordar su función reproductiva, con temas como 'Actividad física durante el embarazo' o 'Actividades acuáticas para embarazadas', que son contenidos encontrados en asignaturas vinculadas a las actividades acuáticas, a poblaciones con necesidades específicas, fisiología del ejercicio, anatomía o entrenamiento deportivo.

En algunos casos también se incluyen referencias a los aspectos biológicos y fisiológicos propios de las mujeres. No obstante, este contenido suele aparecer clasificado como 'otros', 'consideraciones especiales' o 'diferencias sexuales', que suelen estar al final del programa, en un bloque aparte, situando los asuntos de las mujeres como una cuestión menor. El modelo es el cuerpo masculino -joven y blanco-.

La inclusión de la PG bajo una perspectiva dicotómica, jerarquizada y determinística, ya sea por características biológicas o sociales, sigue reforzando los modelos tradicionales, naturalizando y normalizando las diferencias y desigualdades, en lugar de desafiarlas y transformarlas.

Los elementos que caracterizan la categoría en la que se reconocen las aportaciones y las experiencias a las mujeres (2.6%) aportan valor a la cultura deportiva femenina, visualizando la diversidad existente entre las diferentes mujeres, así como entre los hombres. Se presentan a las niñas, jóvenes y mujeres como personas con intereses y gustos diferentes, no se describe sólo como un colectivo oprimido, sino como un grupo que participa y aporta a la sociedad y enriquece la cultura deportiva con sus formas de vivir su cuerpo y la actividad física.

El reconocimiento de la(s) cultura(s) deportiva(s) femenina(s) implica examinar la situación de desigualdad existente entre hombres y mujeres, pero destacando también la menor presencia de los hombres en aquellas actividades consideradas tradicionalmente como femeninas.

El análisis realizado ha permitido también recoger enfoques que apoyan la transformación de las relaciones de género en y mediante la AF y el deporte. En algunas asignaturas se manifiesta el compromiso con la práctica y la transformación social, yendo más allá del discurso teórico, sustituyendo el dualismo mente-cuerpo por la atención a la complejidad de la persona, incluyendo también la realidad de los hombres en la PG. Se plantea una visión crítica de la construcción del conocimiento y los sesgos androcéntricos, y se proponen metodologías que fomenten la reflexión entre el alumnado sobre sus identidades de género y el impacto que tiene en la sociedad.

Los elementos que caracterizan las asignaturas de la categoría transformando el género (0.9%) son similares a los de la categoría anterior, en la línea del feminismo post-estructuralista, ya que se reconocen las diferencias, pero en este caso, se muestra un compromiso explícito con la promoción de la igualdad efectiva entre hombres y

mujeres, y una voluntad de mejorar y transformar la realidad reconociendo las múltiples identidades existentes. Se observa una clara intención de visibilizar las situaciones de desigualdad y discriminación por razón de género. Se aportan herramientas para la transformación y ejemplos de buenas prácticas que permiten promover el empoderamiento de las mujeres. Así, uno de sus rasgos definitorios es el interés para que el alumnado pueda pasar a la acción.

Por otro lado, si se analiza la distribución de créditos por tipo de actividades físico-deportivas en el programa académico del grado de CCAFYD (Serrano et al., 2024), se observa una notable disparidad entre las actividades motrices. Las actividades físicas tradicionalmente asociadas al género masculino acaparan más del doble de créditos obligatorios (55.44%) en comparación con las asignadas al género femenino (17.51%). Aunque en las opciones optativas el desajuste no es tan dispar, siguen predominando las actividades consideradas masculinas con un 44.3% y un 27.2% para las femeninas. El trabajo de Serrano, et al (2024) pone en evidencia la predominancia de las disciplinas asociadas tradicionalmente al género masculino en créditos obligatorios, optativos y oferta total. Así pues, el grado de CCAFYD se caracteriza por una carga androcéntrica en las actividades motrices que se realizan. Ello implica que el currículum no tiene en cuenta la diversidad de disciplinas motrices existentes y justamente aquellas asociadas tradicionalmente a la cultura deportiva femenina quedan arrinconadas.

5. Propuestas

La formación en cuestiones de género en educación superior responde a la necesidad de dotar al alumnado universitario de un marco interpretativo de la sociedad que encaje con los elementos de la justicia social y de construcción de un mundo más equitativo y humano. Así, requiere considerar el sexo y el género como variables de análisis y explicativas, igual que saber detectar las causas y consecuencias de la desigualdad de género. Tenemos que recordar que el grado en CCAFYD es una titulación de cuatro años (240 ECTS) y que, combinado con el máster de Formación del Profesorado en Educación Secundaria en la especialidad de educación física (1 año de duración y 60 ECTS), contribuye a la formación básica del profesorado de educación física en educación secundaria obligatoria (ESO), bachillerato y ciclos formativos de actividad física. La formación del profesorado de educación física y de las otras especialidades en cuestiones de género es considerado un aspecto totalmente necesario y urgente, pues serán los y las profesionales encargados de generar cambios en sus prácticas y huir de ciertos comportamientos sexistas que se generan en el entorno de la educación física. A continuación, se presenta un enfoque pedagógico para incorporar la perspectiva de género en la formación de profesionales en CCAFYD sea cual sea su ámbito de trabajo (educación física, gestión deportiva, salud, medio natural o entrenamiento). La propuesta que se detalla

tiene que ayudar a cambiar la mirada de las asignaturas, haciéndolas más sensibles a la perspectiva de género.

- a. Sensibilización del profesorado universitario hacia la igualdad de género y la coeducación

El currículum oculto juega un papel clave en la reproducción de los modelos tradicionales de género. Las miradas, los gestos, el tono de voz, los silencios, los comentarios, la actitud corporal o la forma de vestir transmiten mensajes, en ocasiones más relevantes que el propio mensaje explícito. Así mismo, las interacciones entre profesorado y alumnado son, también, diferentes y desiguales. Igual que las expectativas de resultado hacia chicos y chicas. De igual manera, la educación física y el deporte es un campo que, por su estrecha vinculación con el cuerpo, la gran tradición patriarcal y la presencia de actividades estrechamente estereotipadas, resulta ser un área relevante para la reproducción, así como para la transformación de las relaciones de género. El profesorado es quien configura su discurso para la transmisión de conocimientos y, también, es quien se encarga de diseñar la práctica didáctica (desde estructurar el programa académico hasta aplicar la evaluación). Por lo tanto, el profesorado es quien tiene el papel activo de transformación o de reproducción, basándose en la influencia de su trayectoria personal y sus creencias. Entre el profesorado universitario de CCAfyD, así como el alumnado, son comunes los sentimientos de rechazo o incomodidad ante los temas de género. El «miedo al feminismo» o la «ceguera en materia de género» o «el espejismo de la igualdad» son algunas de las ideas que surgen ante el planteamiento de la formación en PG. Ayudar al profesorado a superar esta barrera y a disponer de herramientas para desarrollar una docencia sensible al género tiene que ser una de las prioridades de los grados universitarios. Así pues, es necesario impulsar actividades de sensibilización, formación y transferencia en PG en toda la comunidad universitaria (seminarios, cursos de formación, etc.) de forma periódica.

- b. Objetivos y competencias para evitar la discriminación por sexo-género, identidad de género y/u orientación sexual

Las guías docentes tienen que asegurar la presencia de las competencias vinculadas con la igualdad de género, los derechos humanos y los valores propios de la cultura de la paz y valores democráticos. Es decir, desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional aplicando los derechos fundamentales y los principios de la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres. Por ello, es necesario que todas las guías docentes incorporen competencias y objetivos vinculadas con la PG, sea cual sea su ámbito de aplicación.

- c. Diseño de contenidos curriculares en base al modelo coeducativo y la pedagogía crítica

La literatura científica argumenta que uno de los motivos que supone la no incorporación de contenidos en PG está en la transversalidad de los mismos. Concretamente, el enfoque transversal sería el modelo ideal para abordar las cuestiones de género si todo el personal docente estuviera implicado y con el compromiso de incluir la mirada de género en su asignatura. Donoso y Velasco (2013) exponen como en el ámbito universitario no consideran relevante o significativo prestar atención a la perspectiva de género en su tarea docente, o bien adoptan una postura neoliberal en que se considera la desigualdad de género un aspecto superado (Scraton, 2013; Serra, 2016). Entonces, si ya se ha conseguido la igualdad, no hay que incorporar la formación del profesorado de educación física (Prat y Flintoff, 2012). En consecuencia, la implementación de la PG depende exclusivamente de la buena voluntad del profesorado sensibilizado que incluso tiene que afrontar «el miedo» que genera entre sus iguales. En el campo específico de la Educación Física, Flintoff (1993) ya apuntaba que la transversalidad es «un camino hacia en ninguna parte, una manera de evitar el tema de forma colectiva» (p.188). La misma autora considera que, si únicamente se adopta la transversalidad como mecanismo para introducir la perspectiva de género, tiene pocas posibilidades de éxito en la educación física.

Por otro lado, la opción de incorporar las cuestiones de género en una asignatura específica también tiene sus limitaciones, puesto que puede conducir a que el resto del profesorado se desentienda de la temática (Donoso y Velasco, 2013; Prat y Flintoff, 2012). De hecho, los estudios confirman que, en el área de educación física, la temática de género queda relegada a asignaturas optativas, y entonces comportar que el alumnado no seleccione la materia. Si se tiene en consideración todos los aspectos anteriormente argumentados, se considera necesario introducir las cuestiones de género de forma específica en una asignatura concreta y, al mismo tiempo, desarrollar un planteamiento transversal en cada una de las asignaturas del grado. Así, es necesario que se incorporen competencias y objetivos en cada una de las asignaturas del grado, y a la vez, generar una asignatura específica para abordar la temática. La excelencia surgirá de la coordinación de todo el profesorado de diferentes áreas y departamentos, asegurando un trabajo transversal en perspectiva de género, junto con el trabajo desde una asignatura específica en que se aborde en profundidad y en con toda su complejidad, la perspectiva de género y la igualdad entre hombres y mujeres en el campo de la actividad física, la educación física y el deporte.

- d. Elaboración y utilización de materiales didácticos que adopten la perspectiva de género

Los materiales didácticos utilizados en Educación Física, Actividad Física y Deporte pueden contribuir a la reproducción de los estereotipos de género, condicionando

a niños y niñas a las prácticas deportivas, así como a adoptar ciertos comportamientos vinculados con los roles tradicionales de género. Inés Táboas y Ana Rey (2011) concluyen que los libros de texto utilizados en el área de la educación física y el deporte contribuyen a la reproducción de los estereotipos de género, dado que en las imágenes utilizadas predominan las de los deportistas hombres y caucásicos. Así, la elaboración y la utilización de materiales didácticos que adopten la PG asegurará romper con los roles y estereotipos de género. Pero también, implica utilizar materiales que permitan analizar críticamente iniciativas que se lleven a cabo en otros contextos, como por ejemplo de educación física escolar.

- e. Garantizar la participación equitativa en las actividades de aprendizaje utilizando el espacio y el material de forma equilibrada

Varios estudios ponen de manifiesto que los aspectos organizativos de las sesiones, como puede ser la ocupación del espacio o el uso del material a las clases de educación física o en entornos deportivos, utilizados de forma desigual, constituyen factores reproductivos del rol masculino dominante en la sociedad. La utilización de los materiales convencionales para la realización de las sesiones conduce a la práctica hegemónica de los deportes, y con esto la identificación con el estereotipo de género en el desarrollo de las sesiones queda reflejado. Por otro lado, los espacios son reproductores de los privilegios y las jerarquías de los grupos dominantes de la sociedad. También transmiten y enseñan la manera de relacionarse, de estar y el control del espacio. Por ejemplo, los espacios centrales de los patios de las escuelas son ocupados por niños principalmente, o al gimnasio el uso de las máquinas y pesas en zonas centrales por los hombres. Así pues, la relación que se da con el espacio refuerza la motricidad estereotipada a través del juego y de los deportes que se desarrollan. En este sentido, sensibilizar sobre estas cuestiones y disponer de recursos para la transformación tendría que ser un requisito en la formación de los y las profesionales de este campo.

- f. Formación para la convivencia y la transformación de modelos y relaciones tradicionales de género

La formación para la convivencia entre chicos y chicas suele estar ausente en la formación de profesorado, así como la formación para la puesta en práctica de acciones que favorezcan el cambio. En este sentido, la formación permitirá al futuro profesional en el ámbito de la actividad física, la educación física y el deporte replantearse de qué manera concibe el sistema profesional (educativo, del entrenamiento, de la salud o de la gestión) como un órgano de reproducción social o bien como un órgano de transformación social donde incorpore la reflexión de sus prácticas y pautas de cambio. En particular, quién tenga que ejercer de profesor o profesora de educación física o personal técnico

de una instalación deportiva, o ejercer en la gestión deportiva o en el campo de la salud o rendimiento deportivo, tendría que tener recursos para la resolución de conflictos, la utilización de métodos cooperativos, así como metodologías dirigidas a trabajar la diversidad y la prevención de la violencia de género y acoso sexual.

g. Utilización del lenguaje no sexista

El lenguaje, en toda acción pedagógica, va ligado a la transmisión y adquisición de conocimientos, y, a la vez, no puede ir separado de la ideología de la persona que transmite el mensaje (Lledó, 1992). El lenguaje no solo es un reflejo de la realidad, sino que también construye pensamiento y la idea que tenemos de la sociedad que nos rodea. Eulàlia Lledó (1992) apunta que el lenguaje es un producto de la sociedad, y como herramienta social, el pensamiento se vincula mediante el lenguaje, así como también construye el pensamiento y al mismo tiempo lo limita. Según esto, el lenguaje es un elemento clave para la divulgación y, a la vez, en la restricción de las formas de conciencia. El lenguaje no solo nos permite comunicar, sino que es el vehículo por el cual tenemos capacidad de aprender y adquirir nuevos conocimientos. Así pues, en relación a lo que se ha expuesto, más allá del contenido del mensaje se tiene que tener en cuenta qué tipo de lenguaje se utiliza en la construcción de los propios discursos, es decir, el uso o no de formas sexistas y androcéntricas de la lengua. Entendemos por androcentrismo lingüístico aquellas formas que ocultan o invisibilizan las mujeres en la lengua, y por sexismo lingüístico aquellas actitudes caracterizadas fundamentalmente por el desprecio y la desvalorización, por exceso o por defecto, de lo que hacen o de lo que son las mujeres. Ambos conceptos se basan en la hegemonía masculina. Así pues, la utilización sistemática del género masculino contribuye a la reproducción de los roles y estereotipos de género, así como a falsear la realidad. En esta misma línea, según el uso que se haga del lenguaje en un contexto educativo puede conducir a la limitación del pensamiento de aquellas personas que reciben los discursos pedagógicos. Corregir y evitar este sexismo y androcentrismo lingüístico es posible sin agredir las normas gramaticales, dado que el mismo sistema gramatical tanto español como catalán ofrece multitud de posibilidades para que el uso del idioma no genere discriminación sexista. Las universidades tienen que garantizar el uso de los criterios no sexistas por el papel fundamental que tienen en la transmisión de conocimientos, de socialización y de referente social, así como de agente clave del cambio social. Por lo tanto, trabajar en la sensibilización y utilización del lenguaje visibilizador ayudará a construir una nueva mirada hacia la sociedad. Algunas acciones como nombrar a chicos y chicas durante las explicaciones para visibilizar los dos colectivos y evitar el pensamiento androcéntrico o dirigirse tanto a los chicos como las chicas (preguntas, feedbacks, correcciones, etc.) o evitar el uso de diminutivos y superlativos, así como frases estereotipadas, puede ayudar a realizar el cambio de futuro.

h. Reflexiones sobre las propias creencias y estereotipos de género

Poder analizar y reflexionar sobre las propias experiencias como profesional en el campo de las CCAfyD ayudará a revisar y reconstruir las propias creencias, discursos y pensamientos sobre los modelos y relaciones de género. Reforzar las acciones de la Comisión de Igualdad de la facultad y/o universidad y contribuir desde la propia especialidad, o colaborar en la celebración de las jornadas de sensibilización vinculadas con la PG, como por ejemplo el Día Internacional de la Mujer (8 de marzo), Día Internacional contra la homofobia en el fútbol (19 de febrero), y otras fechas relevantes, mediante actividades propias del ámbito, pueden reforzar las iniciativas de cambio o replantearse las propias creencias. Las cuatro áreas de conocimiento del grado en CCAfyD (educación física, gestión, salud y entrenamiento) forman parte del plan de estudios del alumnado, lo que significa que toda persona graduada debe tener conocimientos en las cuatro áreas. Todo el profesorado que imparte docencia en alguna de las áreas de conocimiento debería estar formado y sensibilizado en PG, puesto que sea cual sea la especialidad docente y científica desde donde se trabaja, se puede incluir y abordar la PG en las CCAfyD, tal como se ha comentado en el apartado anterior.

6. Referencias bibliográficas

- Aristizabal, P., & Vizcarra, M. T. (2012). Illustration of gender stereotypes in the initial stages of teacher training education. *Education*, 2(7), 347-355. <https://doi.org/10.5923/j.edu.20120207.19>.
- Donoso, T., & Velasco, A. (2013). ¿Por qué una propuesta de formación en perspectiva de género en el ámbito universitario? *Profesorado. Revista de curriculum y formación del profesorado*, 17(1), 71-88.
- Flintoff, A. (1993). Gender, physical education and initial teacher education. En J. Evans (Ed.), *Equality, education and physical education* (pp. 184 - 204). Falmer.
- Lledó, E. (1992). *El sexisme i l'androcentrisme en la llengua: anàlisi i propostes de canvi* (Vol. 3). Barcelona: Institut de Ciències de l'Educació.
- Miralles, C., Cardona, M.C., & Chiner, E. (2020). La perspectiva de género en la formación inicial docente: estudio descriptivo de las percepciones de los alumnos. *Educación XXI*, 23(2), 231-257. <https://doi.org/10.5944/educXX1.23899>
- Peiró, C., & Vizcarra, M.T. (2023). Cuerpos normativos, gordofobia y educación física. *Tàndem: Didáctica de la educación física*, 82, 4-6.
- Prat, M., & Flintoff, A. (2012). Taking the pulse of gender equity: a case study of physical education teacher education. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 15(3), 69-83.

- Prat, M., Carbonero, L., & Soler, S. (2013). La perspectiva de género en los planes de estudio del Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte en Cataluña. *Feminismo-s*, 21, 117.
- Scraton, S. (2013). Feminism and physical education: does gender still matter? In G. Pfister y M. K. Sisjord (Eds.), *Gender and Sport. Changes and Challenges* (pp. 199-216). Waxmann Verlag GmbH.
- Serra, P., Soler, S., Prat, M., Vizcarra, M. T., Garay, B., & Flintoff, A. (2016). The (in) visibility of gender knowledge in the Physical Activity and Sport Science degree in Spain. *Sport, Education and Society*, 23(4), 324–338. <https://doi.org/10.1080/13573322.2016.1199016>
- Serra, P., Soler, S., Vilanova, A., & Hinojosa-Alcalde, I. (2019). Masculinización en estudios de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 135, 9-25. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2019/1\).135.01](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2019/1).135.01)
- Serra, P. (2016). La perspectiva de género en los estudios de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Tesis doctoral. Universitat de Barcelona - INEFC. Disponible a: <http://hdl.handle.net/10803/402513>
- Serra, P., Vizcarra, M.T., Garay, B., Prat, M., & Soler, S. (2016). Discursos de género: una mirada crítica a las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. *Movimento*, 22 (3): 821-834.
- Serrano, J., Mateu, M., Serra, P., & Soler, S. (2024) Las actividades motrices en el grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte desde una perspectiva de genero. – XII Congreso Internacional multidisciplinar de investigación educativa (CIMIE 2024) – 3, 4 i 5 de Juliol de 2024.
- Táboas-Pais, I., & Rey-Cao, A. (2012). *Gender Differences in Physical Education Textbooks in Spain: A Content Analysis of Photographs. Sex Roles*, 67, 389–402. <https://doi.org/10.1007/s11199-012-0174-y>
- Valcárcel, A. (2008). *Feminismo en el mundo global*. Madrid: Ediciones Cátedra, S.A.

CAPÍTULO 5

IMPORTANCIA DE LA PRESENCIA DE LAS MUJERES EN LAS CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

Élida Alfaro Gandarillas
Seminario Mujer y Deporte-INEF
Universidad Politécnica de Madrid

1. Introducción

La formación universitaria de las mujeres tiene poco más de cien años, fue en 1910 cuando en España se permitió por primera vez que las mujeres se matricularan en la universidad pública y, aunque hoy globalmente son mayoría las que realizan estudios universitarios (55,6% según datos del Ministerio de Universidades), todavía su distribución en las diferentes áreas científicas no es homogénea.

Según datos del Ministerio de Igualdad de 2022/23, el porcentaje de mujeres en los estudios de Ciencias Sociales y Jurídicas es de 61,28%, en Ingeniería y Arquitectura de 27,77%, en Artes y Humanidades de 63,08%, en Ciencias de la Salud de 72,26% y en Ciencias de 59,94%, datos que establecen un marcado desequilibrio en el área de Ingeniería y Arquitectura y que reflejan, una vez más, cómo los estereotipos de género asociados a determinados estudios y profesiones se mantienen a la hora de elegir la formación media y superior.

Desde diferentes ámbitos científicos y académicos se están estableciendo iniciativas para acercar a las mujeres a las disciplinas denominadas STEM (Ciencia, Tecnología, Ingeniería y Matemáticas), en las cuales su presencia es minoritaria, tanto en el nivel universitario como en los ciclos de Formación Profesional de Grado Medio y Superior. Y existe una generalizada preocupación acerca de la incidencia que esta situación pueda tener en la incorporación laboral futura de las mujeres, debido a que se prevé que en los próximos años los nuevos puestos de trabajo estarán relacionados con la gestión de las máquinas, la tecnología, la inteligencia artificial, la creación de algoritmos, etc.

Una situación similar ocurre con la formación en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, que actualmente tienen una presencia femenina media de un 20,3% (Anuario de Estadísticas Deportivas 2023), con el agravante de que se ha observado un descenso paulatino en los últimos años a pesar del aumento significativo de participación y éxitos de las mujeres en el deporte.

Algunos estudios apuntan a la permanencia de estereotipos de género en la sociedad, igual que ocurre con las STEM, pero la consecuencia de esta realidad es que el ámbito profesional deportivo está masculinizado en todos sus niveles, tanto técnicos, como académicos y científicos, con las consiguientes repercusiones en la forma de hacer y pensar en el deporte.

El objetivo de este capítulo es conocer y analizar los factores que inciden en la orientación universitaria y elección profesional de las mujeres y su influencia y repercusión en los estudios vinculados al deporte, con el fin de encontrar las razones que alejan a las jóvenes de estos estudios e implementar acciones encaminadas a acercarlas al ámbito académico y profesional deportivo. También, analizar la repercusión que la escasa presencia de mujeres tiene en el desarrollo técnico, la investigación y el desarrollo de las Ciencias del Deporte.

2. La formación profesional y universitaria de las mujeres

Las mujeres en España, desde su libre incorporación a los estudios universitarios (Decreto del 8 de marzo de 1910), nunca han estado tan presentes en la educación superior como en estos momentos. El 54% de las mujeres menores de 34 años tienen un título de educación superior en los países de la OCDE, frente al 41% de los hombres (Panorama de la educación, indicadores de la OCDE de 2023) y en España las tasas son similares.

En el nivel universitario, la participación de mujeres es superior a la de los hombres: en los Estudios de Grado las mujeres son el 56,1%, en Master el 55,3% y en Doctorado el 50,1%. Sin embargo, esta distribución no se mantiene en todas las áreas de estudio, siendo superior para las mujeres en Educación (77,8%), Servicios Sociales (72,3%), Ciencias Sociales, Periodismo y Documentación (63,1%) y en Artes y Humanidades (61,5%). Por el contrario, las mujeres son minoría en Informática (14,1%), Actividad Física y Deporte (20%), Ingeniería, Industria y Construcción (29,5%) y en Ciencias (49%).

En los Ciclos Formativos de Formación Profesional (FP), las mujeres constituyen el 29,7% de la FP Básica, el 44% en el Grado Medio y el 48,2% en el Grado Superior; con una distribución por familia profesional que reproduce básicamente la tendencia que existe en los estudios universitarios. En los Estudios de Régimen Especial, el alumnado femenino es el 60,3%, subiendo hasta el 92,1% en Danza y cayendo al 15,6% en Enseñanzas Deportivas.

Del análisis de estos datos se deduce que la adscripción de mujeres y hombres a los estudios profesionales y universitarios relacionados con el deporte mantiene los estereotipos de género presentes en la sociedad. El hecho de que la población femenina sea mayoritaria en el acceso a un mayor nivel de formación y que se haya ampliado el espectro de niveles y líneas de estudio no elimina, al menos por el momento, el tradicional reparto por sexos del ámbito profesional y laboral actual.

Las principales razones que se señalan para el mantenimiento de los datos descritos son: las menores expectativas de éxito y de habilidad percibida en ámbitos tradicionalmente asociados al género masculino (Pérez-Felkner et al., 2012); y ciertas barreras invisibles derivadas de estereotipos asociados al sexo que limitan, no solo el acceso a las titulaciones científico-tecnológicas por parte de las mujeres, sino también su potencial avance en la carrera profesional en estos ámbitos (Araújo et al., 2019).

Los servicios de orientación educativa de los centros escolares deben contribuir a mejorar la claridad vocacional de las estudiantes jóvenes, ya que las decisiones que se vayan a tomar deben estar alineadas con sus rasgos de personalidad, valores y capacidades (Al-Abri y Kooli, 2018; Rodríguez-Muñiz et al., 2019). También es importante reforzar estas orientaciones con medidas como la inclusión de modelos de referencia en los ámbitos profesionales con menor presencia de mujeres.

2.1. Factores de influencia en la elección de estudios y en la orientación profesional

La decisión sobre qué estudios elegir es un paso fundamental para la población estudiantil que ha superado los niveles básicos de formación escolar. Su importancia es relevante porque tiene, en general, efectos para la ubicación profesional y laboral de la persona y, de manera más inmediata, en el éxito académico de los estudios superiores.

Aunque hay evidencias de que optar por un grado universitario hacia el que no se tiene vocación desde un inicio no, necesariamente, acaba en una situación de abandono, si se reconoce que los/as estudiantes experimentan sentimientos de frustración, dilemas y desorientación y, en algunos casos, el desapego del proceso formativo cuando se equivocan. Acertar puede significar el éxito en el curso de los estudios superiores o, por el contrario, desilusionarse al grado de abandonar (Vries et al., 2011).

Entre los factores personales que influyen en la decisión de la elección de los estudios universitarios y profesionales se encuentran algunos de carácter afectivo y familiar; los interpersonales, como las amistades y compañías; otros de tipo vocacional, generalmente relacionados con las ramas de educación y salud; también los que se basan en el logro y prestigio que tiene el área profesional a la que dan acceso, como es el caso de ingeniería, arquitectura y economía; y, por último, los que provienen de referentes personales y/o profesionales (Cárdenas et al., 2021).

En cuanto a la incidencia que estos factores tienen por sexos, parece que las mujeres se apoyan más en motivaciones intrínsecas (atención y ayuda a los demás) y modelos cercanos al estereotipo femenino tradicional. Los hombres, sin embargo, se basan principalmente en motivaciones extrínsecas (salarios y éxito profesional).

3. La perspectiva de género en los estudios vinculados al deporte

Los estudios universitarios centrados en el ámbito deportivo en España son mixtos desde 1977, fecha en la que se integraron todas las escuelas que impartían la titulación de profesor/a de Educación Física en el Instituto Nacional de Educación Física. Posteriormente, nuevos centros de formación que se fueron creando a nivel nacional adoptaron el mismo modelo mixto bajo la denominación de Facultades de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte o, simplemente, Facultades de Deporte.

La composición del alumnado de estos centros siempre ha estado desequilibrada por sexos, no superando el alumnado femenino el 30% del total, incluso con un descenso en los últimos años que se sitúa en estos momentos en el 20,3% en los Grados. En el Master aumenta a un 31,3% y en el Doctorado al 31,2% (Anuario Estadísticas Deportivas, 2023).

En las Enseñanzas Deportivas Técnicas también encontramos un marcado desequilibrio: en el Nivel Medio las mujeres son el 15,8% y en el Nivel Superior el 12,4%. Una situación similar encontramos entre el alumnado de los Ciclos Formativos: en el Nivel básico las mujeres son el 16,3%, en el Nivel Medio el 21% y en el Nivel Superior el 21,6%. (Anuario Estadísticas Deportivas, 2023).

Es evidente que variados factores influyen en los desequilibrios observados, algunos identificados con los que alejan a las mujeres de determinadas áreas científicas como las denominadas STEM (Ciencias, Tecnologías, Ingeniería y Matemáticas). En el caso del deporte, además se señalan los siguientes: identificación de los estudios con el deporte de competición y un nivel alto de competencia deportiva, falta de orientación específica en los centros de Enseñanza Secundaria y Bachillerato, estereotipos de género tradicionalmente asociados al deporte y poco conocimiento del ámbito profesional y de las salidas laborales para las mujeres (Alfaro et al., 2017).

3.1. Repercusión del sesgo sexista en los Estudios de Ciencias del Deporte

La participación de un menor número de mujeres en los diferentes niveles formativos del área deportiva influirá, sin lugar a dudas, en el quehacer adscrito a las competencias profesionales de las distintas titulaciones existentes en el ámbito de las Ciencias del Deporte y que, en el caso de los Ciclos Formativos de FP son: en la FP Básica, Título Profesional Básico en Acceso y Conservación en Instalaciones Deportivas; en el Grado Medio, Técnico en Actividades Ecuestres; y en el Grado Superior, Técnico Superior en

Acondicionamiento Físico y Técnico Superior en Enseñanza y Animación Socio-deportiva (Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deporte, 2024).

Para el título profesional Básico, las funciones son realizar operaciones auxiliares en el control de acceso, circulación y asistencia a los usuarios y visitantes de la instalación deportiva, y el apoyo a la organización de actividades físico deportivas siguiendo instrucciones de superiores o plan de trabajo.

Para las titulaciones de Técnico Deportivo de Grado Medio, las funciones que se les atribuyen corresponden a iniciación deportiva, tecnificación deportiva y conducción de la actividad o práctica deportiva en cada modalidad o especialidad deportiva. Para las titulaciones de Técnico Deportivo de Grado Superior, las competencias atribuidas son aquellas relacionadas con el entrenamiento, dirección de equipos y deportistas de alto rendimiento deportivo, conducción con altos niveles de dificultad en cada modalidad o especialidad deportiva¹.

En el Grado Universitario de Actividad Física y Deportiva, se definen las siguientes competencias: intervención educativa; prevención, adaptación y mejora mediante la condición física y el ejercicio físico; promoción de hábitos saludables y autónomos mediante la actividad física y del deporte; intervención mediante las manifestaciones del movimiento humano; planificación, evaluación y dirección-organización de los recursos y la actividad física y deporte; método y evidencia científica en la práctica; desempeño deontología y ejercicio profesional en el contexto de las intervenciones².

Consecuentemente con estas competencias establecidas para cada titulación, el hecho de que las mujeres tengan una menor presencia profesional en ellas incidirá en la transmisión y contenido del conocimiento, en el liderazgo y desarrollo profesional, en el desarrollo y orientación científica, en los modelos de referencia profesional y en el mantenimiento de estereotipos de género.

4. Las profesiones del ámbito deportivo

El deporte constituye hoy un ámbito de desarrollo profesional y social con importantes connotaciones políticas, comerciales y personales que requieren de la actuación de diferentes profesionales y cada vez más especializados. Así encontramos que alrededor del deportista se mueven diversas profesiones: unas actúan directamente en el

¹ Real Decreto 1363/2007, de 24 de octubre, por el que se establece la ordenación general de las enseñanzas deportivas de régimen especial. <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2007-19326>

² Resolución de 18 de septiembre de 2018, de la Secretaría General de Universidades, por la que se publica el Acuerdo del Consejo de Universidades de 17 de septiembre de 2018, por el que se establecen recomendaciones para la propuesta por las universidades de memorias de verificación del título oficial de Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2018-12774

desarrollo y logro deportivo, como es el caso del personal técnico-deportivo; otras tienen una función organizativa y directiva que posibilita el hecho deportivo y, también, las hay que se ocupan de aplicar el conocimiento de otras ciencias al mejoramiento de la práctica y a la consecución de mejores condiciones y resultados deportivos: Medicina, Biomecánica y Fisioterapia. Por otra parte, las ciencias del comportamiento humano que tratan el hecho deportivo, como la Pedagogía, la Sociología, la Psicología o la Comunicación, ofrecen también un amplio campo de desarrollo profesional para analizar y difundir el fenómeno deportivo y lograr un mayor impacto personal, social y económico. (Figura 1)

Figura 1. Grupos profesionales en el deporte (Elaboración propia, 2023)



4.1. Las mujeres en las profesiones del deporte

Las mujeres se han ido incorporando paulatinamente al deporte a lo largo del pasado siglo XX y son varios los sectores profesionales en los que actualmente participan. No obstante, su tardía incorporación y el marcado carácter sexista que sigue presente en el quehacer deportivo, sitúan a las mujeres en un plano desigual y en muchos casos desconocido en cuanto a su participación y acceso a las profesiones del deporte.

La incorporación y participación de las mujeres en las profesiones del deporte todavía es un camino complicado y no está exento de dificultades, porque el ámbito del

deporte es bastante cerrado para la población femenina y acceder a él como profesional no siempre es fácil; generalmente, se nutre de personas previamente relacionadas o interesadas por el deporte y todavía existe un cierto nivel de voluntariado e intrusismo que dificulta el acceso y desarrollo profesional. Aunque en los últimos años se han abierto nuevos campos profesionales alrededor del deporte, las ciencias aplicadas al deporte han adquirido mayor desarrollo y protagonismo y el éxito deportivo de las mujeres y el acceso femenino a nuevos deportes ha generado interés por contar con más mujeres profesionales, lo cierto es que todavía nos encontramos con cifras minoritarias en relación con las que presentan los hombres (Alfaro et al, 2017).

Las Facultades de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y los Centros de Formación Deportiva técnica y profesional, conscientes del interés que tienen las profesiones que se relacionan con el deporte en la sociedad actual y del papel que las mujeres vienen realizando en el desarrollo de los distintos campos científicos, tecnológicos y sociales que inciden en el desarrollo de las Ciencias del Deporte, están preocupados por la escasa presencia de mujeres en sus aulas y por la repercusión que esta situación tiene en el ámbito profesional deportivo.

Aunque no existen datos concretos sobre cuál es el porcentaje de participación femenina en cada una de las actividades laborales vinculadas al deporte, los datos generales sobre las personas cuya actividad laboral está vinculada al deporte nos dicen que, cuando se trata de empleo principal, las mujeres son el 7,2% y los hombres el 8,4% del total de empleados; cuando se refiere a una actividad laboral de carácter secundario, las mujeres son el 6,1% y los hombres el 15,2% (Anuario Estadísticas Deportivas, 2023).

Otros datos nos muestran, también, la diferente presencia de mujeres en acciones profesionales dentro del ámbito deportivo. En puestos ejecutivos y de decisión, globalmente, las mujeres son el 25%. Igualmente, entre el personal técnico-deportivo se observa un importante desequilibrio, las mujeres sólo representan el 21,1%. (Tabla 2). En el ámbito del arbitraje deportivo, las mujeres son aún más minoría, en fútbol el 4,6%, en fútbol sala el 2%, en baloncesto el 7,7% y en balonmano el 10,6% (Alfaro et al., 2019).

Entre el profesorado de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de Madrid, los datos muestran también que las mujeres son minoría en todos los departamentos universitarios; únicamente en el de Ciencias de la Salud y en el de Lingüística Aplicada alcanzan el 40 y el 50% respectivamente, pero, en cambio, en el de Deportes sólo son el 6% (Alfaro et al., 2019).

Tabla 2. *Mujeres en puestos de decisión*

MUJERES	ORGANIZACIÓN	HOMBRES
43,7%	Consejo Superior de Deportes	56,3%
13,3%	Comité Olímpico Español	86,7%
14,5%	Federaciones Deportivas Nacionales	85,5%
33%	Unidades Deporte Universidades	67%
21,1%	Personal Técnico Deportivo	78,9%
26,3%	Direc. Generales Deporte CCAA	73,7%

(Elaboración propia sobre datos públicos de las administraciones, 2022)

4.2. Causas de la menor participación de las mujeres en las profesiones deportivas

Las menores expectativas de éxito y de habilidad percibida en ámbitos tradicionalmente asociados al género masculino se presentan como factores explicativos más relevantes (Pérez-Felkner et al., 2012). Parece que siguen existiendo, por tanto, ciertas barreras invisibles derivadas de estereotipos asociados al sexo que limitan, no solo el acceso a las titulaciones científico-tecnológicas y deportivas por parte de las mujeres, sino también su potencial avance en la carrera profesional en estos ámbitos (Araújo et al., 2019).

Los servicios de orientación de los centros escolares de Secundaria deben contribuir a mejorar la claridad vocacional de las estudiantes jóvenes, ya que las decisiones que se vayan a tomar deben estar alineadas con sus rasgos de personalidad, valores y capacidades (Al-Abri y Kooli, 2018; Rodríguez-Muñiz et al., 2019).

También es importante reforzar estas orientaciones con medidas como la inclusión de modelos de referencia y el contacto práctico con estos ámbitos profesionales.

5. Importancia de la perspectiva de género en la ciencia y en la investigación

Las mujeres representan un 33,3% de las plantillas de investigadores existentes en el mundo, según datos proporcionados por el Instituto de Estadística de la UNESCO que corresponden a 107 países y abarcan el periodo 2015–2018. En relación con estas cifras, Naciones Unidas señala que, para hacer frente a los inmensos desafíos del siglo XXI, el mundo no puede privarse del potencial, la inteligencia y la creatividad de miles de mujeres.

La propuesta de incluir la perspectiva de género en la investigación es, por tanto, una necesidad actual que supone un nuevo enfoque teórico basado en el análisis de la varia-

ble sexo/género y que, aplicado a la investigación y al conocimiento científico, permite: estudiar las diferencias y desigualdades sexo/género con el fin de promover la equidad, entender que la vida de mujeres y hombres puede modificarse en la medida en que no está “naturalmente” determinada y abrir la posibilidad de elaborar nuevos contenidos de socialización y relación entre los seres humanos.

Además, esta propuesta asume que hombres y mujeres no son grupos homogéneos e incorpora múltiples complejidades que afectan a la variable sexo/género y tiene en cuenta el género y sus múltiples dimensiones sociales, teóricas y metodológicas en todas las fases de los proyectos de investigación, con el fin de contribuir a una mayor rigurosidad e innovación, crear proyectos científicamente reflexivos y socialmente responsables y promover investigaciones innovadoras. (Schiebinger y Klinge, 2013), Este enfoque tiene en cuenta puntos de vista no habituales y visibiliza las relaciones de poder presentes en los procesos de investigación y en las realidades analizadas, lo que proporciona elementos de empoderamiento a sus participantes.

La European Commission Research Innovation señala que, omitir la perspectiva de género en una determinada línea de investigación o desarrollo tecnológico, puede ocasionar la pérdida de múltiples oportunidades en la aplicación de los resultados, la validez científica de las conclusiones puede quedar en entredicho, determinadas necesidades sociales pueden quedar sin respuesta, e incluso en algunos sectores se pueden perder oportunidades de mercado.

Actualmente, integrar la dimensión de género en los contenidos de investigación e innovación constituye uno de los tres objetivos de igualdad de género en el programa Horizonte 2030 y está contemplado de manera específica por la Unión Europea³. En general, la perspectiva de género en la investigación tiene como objetivos fomentar la participación de las mujeres en la ciencia y la investigación, abordar las particularidades y necesidades de las mujeres, así como las de los hombres, y promover una investigación específicamente de género dirigida a mejorar la comprensión de las cuestiones de género desde el conocimiento científico.

Sin embargo, en estudios recientes se ha demostrado que en muchos campos del conocimiento científico las variables sexo y género no están suficientemente consideradas, todavía existen estereotipos y sesgos en la investigación y en los desarrollos tecnológicos y sociales que muchas veces construyen como norma universal lo que son las realidades, experiencias y expectativas de un único grupo de personas, generalmente los hombres.

³ El artículo 16 del Reglamento (UE) n.º 1291/2013 está dedicado específicamente a este aspecto: garantizará la promoción eficaz de la igualdad entre hombres y mujeres y de la dimensión de género en el contenido de la investigación y la innovación. Se prestará especial atención a garantizar el equilibrio entre los sexos, según lo permita la situación sobre el terreno de la investigación y la innovación en cuestión, en los grupos de evaluación y en los grupos consultivos y grupos de expertos. La dimensión de género se integrará adecuadamente en el contenido de investigación e innovación de las estrategias, programas y proyectos, y se hará un seguimiento de la misma en todas las etapas del ciclo de investigación.

La menor valoración social de que son objeto las mujeres se traslada a menudo a la investigación, con una consideración estereotipada y menor de sus realidades específicas, tanto de orden social como de orden biológico.

5.1. El enfoque de género en la investigación

El enfoque de género en la investigación es necesario para corregir la pérdida de capital humano asociada a la desigual incorporación de las mujeres y su desarrollo profesional en los diferentes ámbitos; para incorporar las variables sexo/género en los contenidos de la investigación científica, técnica y de la innovación; para enriquecer el proceso creativo y la obtención de resultados y para abrir nuevos valores a la investigación: científicos, sociales, técnicos y humanos (Biglia y Vergés-Bosch, 2016).

El logro de estos objetivos sólo será posible si adoptamos un doble enfoque al abordar la investigación. Por un lado, mediante la igualdad de oportunidades, haciendo que las mujeres y los hombres tengan las mismas oportunidades para acceder a los campos científicos y a la investigación. Por otro, integrando el género en el contenido de la investigación desde la idea inicial hasta la difusión y aplicación de los resultados.

Respecto de la igualdad de oportunidades, es preciso generar estrategias que permitan a las mujeres acceder al conocimiento científico y a los proyectos de investigación en condiciones que eliminen o minimicen la discriminación social y profesional existente en el ámbito académico y científico. Algunas de estas estrategias son: convocatorias específicas, comisiones de evaluación paritarias y la aplicación de la discriminación positiva en alguna de sus formas: acceso paritario a mujeres y hombres, acceso preferencial de mujeres (cuotas) y formación y mentorización sobre perspectiva de género.

En cuanto a la integración del género en el contenido de la investigación, esta debe tener un sentido de transversalidad que permita que la variable sexo/género esté presente en todas las partes del proceso investigador: el contenido de la investigación, el desarrollo del proyecto, el marco teórico y la definición del problema, la formulación de objetivos, la metodología, la finalidad, las conclusiones y la propuesta de acciones.

5.2. La perspectiva de género en la investigación deportiva

La actividad física y el deporte constituyen una estrategia para el empoderamiento de las mujeres en cuestiones de equidad de género, que puede quedar reforzada a través de la investigación. El ámbito deportivo ofrece un marco de estudio de gran interés para el análisis de género, tanto para el análisis de las diferencias ligadas al sexo como para la detección y reconocimiento de las desigualdades de género. En relación con el estudio de las diferencias ligadas al sexo, la particular relación que tiene el deporte con las características biológicas, anatómicas y funcionales de las personas practicantes hace imprescindible la consideración de la variable sexo en la investigación deportiva. En cuanto

a las desigualdades y discriminaciones que ha tenido y tiene el deporte, el enfoque de género en la investigación permitirá estudiar científicamente las diferencias existentes, sus causas y consecuencias.

Se observa, sin embargo, que existe un sesgo de género importante en el ámbito de la investigación y difusión del conocimiento de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Por un lado, la participación de las mujeres en investigaciones deportivas es muy inferior a la de los hombres, ellos representan el 81,7% frente al 18,3% en los consejos editoriales y sólo aparecen un 10% de mujeres como editoras jefe, lo que denota la escasa influencia del pensamiento femenino en el avance de la ciencia deportiva, (Martínez-Rosales et al. 2021).

Si a estos datos sumamos que las mujeres son minoría como docentes en los departamentos de las Facultades de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, como ya se ha expuesto en el apartado 4.1., se evidencia que la visión del conocimiento científico deportivo es, fundamentalmente, masculina.

Igualmente, se considera la existencia de un sesgo de género en relación con las muestras de los estudios que se realizan; por deportes, en voleibol es donde se encuentran más muestras de mujeres y en el fútbol son las de hombres pero, en todos los casos, hay una mayoría de muestras masculinas (López-Villar y Alvariñas-Villaverde, 2011). De ello se deduce que el sujeto de estudio en el ámbito de las Ciencias del Deporte continúa teniendo como referencia al hombre.

La progresiva incorporación de mujeres al deporte de competición, así como sus éxitos deportivos, están mostrando la necesidad de incorporar las particularidades biológicas de las mujeres como objeto de estudio de las Ciencias del Deporte con el fin de conocer su incidencia en los resultados del entrenamiento, incluso su repercusión en la aparición de determinadas lesiones.

Igualmente, se hace necesario que haya más mujeres en los equipos de investigación de las universidades con el fin incorporar el pensamiento científico de ellas al desarrollo de las Ciencias del Deporte.

6. Conclusiones y propuestas de mejora

- Cada vez es más importante el papel que cumplen las profesiones relacionadas con el deporte en el ámbito laboral. Y, también, cada vez es más relevante el papel que deben tener las mujeres en los distintos campos de las Ciencias del Deporte.
- Las Ciencias de la Actividad Física y el ámbito profesional del deporte tienen un sesgo sexista muy importante a favor de los hombres. Las causas de este sesgo son:

- ✓ Poco conocimiento del ámbito profesional y científico.
 - ✓ Falta de orientación específica en los niveles formativos previos a la elección de estudios universitarios o profesionales.
 - ✓ Identificación de los estudios con un nivel alto de competencia deportiva.
 - ✓ Mantenimiento de estereotipos de género asociados al deporte.
- Este sesgo tiene repercusiones en:
- ✓ La elección de los estudios relacionados con el ámbito deportivo.
 - ✓ En el ejercicio y desarrollo profesional.
 - ✓ En la investigación y desarrollo científico.
- Para cambiar la tendencia, es necesario implementar estrategias concretas para cada nivel de estudios y cada ámbito profesional específico. A través de:
- ✓ Los servicios de orientación de los centros escolares que deben contribuir a mejorar la claridad vocacional de las/os estudiantes jóvenes, mediante información práctica en colaboración con los centros de formación deportiva.
 - ✓ Es importante reforzar estas orientaciones con medidas como la inclusión de modelos de referencia y el contacto con los ámbitos profesionales deportivos.
- La investigación y el desarrollo científico del ámbito deportivo está liderado por los hombres. Es necesario implementar estrategias que permitan la participación paritaria de hombres y mujeres en los proyectos de investigación e incorporen el pensamiento femenino a las Ciencias del Deporte.
- El aumento significativo de mujeres en el deporte de competición y en el entrenamiento de alto rendimiento requiere que las mujeres sean objeto de estudio en la investigación deportiva, con el fin de considerar sus características y atender sus necesidades de forma diferenciada de la de los hombres.

7. Referencias bibliográficas

- Al-Abri, N. S., & Kooli, C. (2018). Factors Affecting the Career Path Choice of Graduates: A Case of Omani. *International Journal of Inspiration Resilience & Youth Economy*, 2(2), 105-117. <https://doi.org/10.18576/ijye/020203>

- Alfaro, E., Mayoral, A., & Vázquez, B (2017) *Factores que condicionan el acceso de las mujeres a puestos de responsabilidad en el deporte*. Consejo Superior de Deportes. Disponible en: <https://www.csd.gob.es/sites/default/files/media/files/2019-04/Factores%20%28NIPO%29.pdf>
- Alfaro, E., Vázquez, B., & Gómez, M.T. (2019). Memoria Jornadas Las mujeres en las profesiones del deporte. *Seminario "Mujer y Deporte"* INEF-Madrid Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF). Disponible en: https://www.inmujeres.gob.es/areasTematicas/AreaDeporte/docs/SeminariosEncuentros/Memoria_Jornadas_LAS_MUJERES_EN_LAS_PROFESIONES_DEL_DEPORTE.pdf
- Biglia, B., & Vergés-Bosch, N. (2016). Cuestionando la perspectiva de género en la investigación. *REIRE. Revista d'Innovació i Recerca en Educació*, 9(2), 12-29. <https://doi.org/10.1344/reire2016.9.2922>
- Cárdenas, S., Hernández, F., & Piña, M. E. (2021). Factores que inciden en la elección de una carrera universitaria. *PsicoEducativa: reflexiones y propuestas*, 7(13), 15-24. Disponible en: [://psicoeducativa.iztacala.unam.mx/revista/index.php/rpsicoedu/article/view/128/384](https://psicoeducativa.iztacala.unam.mx/revista/index.php/rpsicoedu/article/view/128/384) [https](https://psicoeducativa.iztacala.unam.mx/revista/index.php/rpsicoedu/article/view/128/384)
- López-Villar, C., & Alvariñas-Villaverde, M. (2014). Análisis muestrales desde una perspectiva de género en revistas de investigación de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte españolas. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 106, 62-70. [https://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2011/4\).106.08](https://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2011/4).106.08)
- Martínez-Rosales, E., Hernández-Martínez, A., Sola-Rodríguez, S., Esteban-Cornejo, I., & Soriano-Maldonado, A. (2021). Representation of women in sport sciences research, publications, and editorial leadership positions: are we moving forward? *Journal of science and medicine in sport*, 24(11), 1093-1097. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2021.04.010>
- Ministerio de Cultura y Deporte. Secretaría General Técnica (2023). *Anuario de Estadísticas Deportivas 2023*. Disponible en: <https://www.educacionfpydeportes.gob.es/dam/jcr:c623c493-de28-4973-8f8a-62ed8b8f9b03/aed-2023.pdf>
- Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes (2024). Orden EFD/659/2024, de 25 de junio, por la que se determina el currículo y se regulan determinados aspectos organizativos para los ciclos formativos de en el ámbito de gestión del Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes. https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2024-13181 <https://www.educacionfpydeportes.gob.es/mc/secciones-todofp/titulos-fp/por-familias/loe/actividades-fisicas-deportivas.html>
- Ministerio de Formación Profesional y Deportes (2023). Panorama de la educación. Indicadores de la OCDE. 2023. <https://www.educacionfpydeportes.gob.es/inec/indicadores/indicadores-internacionales/ocde.html>
- Pérez-Felkner, L., McDonald, S.-K., Schneider, B., & Grogan, E. (2012). Female and male adolescents' subjective orientations to mathematics and the influence of those orientations on postsecondary majors. *Developmental Psychology*, 48(6), 1658-1673. <https://doi.org/10.1037/a0027020>

- Rodríguez-Muñiz, L. J., Areces Martínez, D., Suárez Álvarez, J., Fernández Cueli, M., & Muñiz Fernández, J. (2019). ¿Qué motivos tienen los estudiantes de Bachillerato para elegir una carrera universitaria? *Revista de Psicología y Educación / Journal of Psychology and Education*, 1-15. <https://www.revistadepsicologiayeducacion.es/pdf/167.pdf>
- Schiebinger, L., & Klinge, I. (2013). *Gendered Innovations. How Gender analysis Contributes to Research*. Directorate General for Research & Innovation. European Commission. Disponible en: http://ec.europa.eu/research/science-society/genderedinnovations/index_en.cfm
- Subdirección General de Estadística y Estudios. Secretaría General Técnica (2023). *Igualdad en cifras*. MEFP 2023. Disponible en: file:///C:/Users/Elida/Desktop/PROYECTO%20SEMINARIO%202024/Igualdad_en_cifras_MEFP_2023_Aulas_por_la_iguald.pdf
- Vries de, W., León, P., Romero, J., & Hernández, I. (2011). ¿Desertores o decepcionados? Distintas causas para abandonar los estudios universitarios. *Revista de la Educación Superior*, 40(160), 29-49. Recuperado el 3 de julio de 2015 de: http://publicaciones.anuies.mx/pdfs/revista/Revista160_S1A3ES.pdf

BLOQUE 2.

Representación de las mujeres en el ámbito del deporte

CAPÍTULO 6

FACTORES QUE INFLUYEN EN LA PARTICIPACIÓN DEPORTIVA DE LAS ADOLESCENTES

Laura Moreno Vitoria
Universidad de Valencia

1. Introducción

Basta con observar nuestro alrededor para darnos cuenta de que la adolescencia es un periodo delicado para el mantenimiento de la trayectoria deportiva. Personas que han practicado deporte durante prácticamente toda su vida dejan de lado la actividad física (AF) y el deporte en esta etapa. Sin embargo, ¿esta desvinculación del ámbito deportivo es igual para chicos que para chicas? Las cifras reflejan diferencias, y son las chicas adolescentes las que más se alejan del deporte. Por tanto, es necesario preguntarnos si este hecho es fruto del azar o si realmente tiene una explicación y hay algo más escondido detrás.

Así pues, en este capítulo se analizarán los factores que influyen en la (no) participación deportiva de las adolescentes. Para ello, primero es necesario comprender las condiciones en las que las mujeres se han desenvuelto en el ámbito deportivo (1.1), examinar la delicada etapa que supone la adolescencia para los hábitos deportivos (1.2) y conocer la situación de abandono deportivo que caracteriza la adolescencia, especialmente en las chicas (1.3).

1.1. Mujeres y deporte

En el ámbito deportivo las mujeres siempre se han encontrado con más dificultades que los varones. Encontraron obstáculos para acceder al mismo, debido a que durante años la presencia de las mujeres en el mundo del deporte estuvo prohibida. Podemos poner como ejemplo el caso de Katherine Switzer, que intentó ser expulsada por uno de los organizadores de la maratón de Boston en 1967. También tuvieron problemas a la hora de incorporarse, siendo su inclusión minoritaria, desigual y lenta. Las mujeres

compitieron por primera vez en los Juegos de París en 1900, representando sólo el 2,2% del total de deportistas. Desde ese momento la participación olímpica de las mujeres se ha ido incrementando muy lentamente, y hemos tenido que esperar 124 años para que este 2024 las mujeres representen el 50% de la totalidad de deportistas. Asimismo, han tenido más barreras en el momento de mantener su trayectoria deportiva, teniendo unas condiciones económicas y un reconocimiento social muy diferente al de los varones. Podemos comparar el reconocimiento social y la actividad económica de Leo Messi, Balón de Oro masculino, y Aitana Bonmatí, Balón de Oro femenino.

Aunque no podemos negar que en las últimas décadas la presencia de las mujeres en el ámbito deportivo ha aumentado notoriamente, la realidad no es tan satisfactoria. Basta con revisar el número de mujeres practicantes, que continúa siendo menor que el de varones, la cantidad de deportes practicados, ya que, comparando con los varones, las mujeres siguen decantándose en mayor medida por deportes y actividades físicas estéticas, o su presencia en puestos técnicos y de gestión, en los cuales continúa habiendo un número muy reducido de mujeres (Vázquez en Muniesa, 2007). Para explicar esto, podemos hacer referencia a las palabras de Ana de Miguel (2016) que argumenta: “hay razones para el optimismo cuando el criterio utilizado es el de comparar nuestra situación actual con la de nuestras madres o abuelas; por otro lado, hay razones para el pesimismo cuando comparamos nuestras vidas, con las de la otra mitad de la raza humana, los varones” (p. 25).

Además, durante muchos años la escasa presencia de las mujeres en el ámbito deportivo ha desabastecido a la población joven de mujeres referentes. Pese a que actualmente encontramos una mayor cantidad de mujeres que sirven de referencia para las adolescentes, a través de los medios de comunicación se continúan fomentando prejuicios sexistas y los logros de las deportistas siguen siendo “logros de segunda”, lo que supone una dificultad para acercar a la práctica deportiva a las adolescentes, que consideran que el ámbito de la AF y el deporte no es para ellas, sino que es un espacio creado para y adaptado a sus homólogos varones. Esta falta de referentes, junto a otras barreras como la falta de apoyo, la presencia de estereotipos de género en el deporte, la baja autopercepción en el ámbito deportivo o los cambios asociados a la pubertad y la adolescencia (que serán detallados de forma específica en el apartado 2), dificultan su continuidad en el deporte, por lo que la adolescencia, abordada en el siguiente punto (1.2), se convierte en un periodo sensible para que las chicas continúen realizando AF, pero sobre todo, para que continúen practicando deportes organizados.

1.2. Deporte y adolescencia

La adolescencia es una etapa de cambios integrales en la persona, ya sea a nivel físico, psicológico, social o emocional. El comienzo de la adolescencia coincide con el inicio de la pubertad, un período de desarrollo hormonal que afecta directamente a las personas a nivel físico, biológico y fisiológico, suponiendo cambios corporales. En las chicas estos

cambios implican el ensanchamiento de las caderas, el mayor tamaño de los senos y la acumulación de grasa, lo que puede resultar desfavorable para la continuidad en la AF y el deporte. Por un lado, estos cambios pueden afectar negativamente porque suponen el distanciamiento del cuerpo atlético “ideal”, caracterizado por ser esbelto, musculoso y dinámico. Por otro lado, porque sus cuerpos comienzan a estar en el punto de mira y las jóvenes comienzan a percibir cómo son observados, evaluados y comentados por otras personas, lo que puede llevar a las adolescentes a evitar aparecer en espacios públicos en los que tienen mayor probabilidad de que su cuerpo sea objeto de juicio y crítica (Fredrickson y Roberts, 1997).

A su vez, durante la adolescencia se producen cambios sociales y emocionales, que llevan a las personas a adoptar conductas de rebeldía y a buscar continuamente su independencia, lo que también afecta a su participación deportiva. Esta búsqueda de autonomía constante puede explicar que durante la adolescencia las chicas se alejen sobre todo del deporte organizado, con un entrenamiento pautado y rígido. En este momento, si quieren seguir siendo activas optan por actividades físicas y deportivas informales y no organizadas, ya que esto les resulta más factible, ya no sólo por su deseo de independencia sino también por la falta de tiempo que caracteriza la adolescencia. Con esta limitación temporal cambian sus prioridades, y las adolescentes, a diferencia de los chicos, suelen quitar prioridad a la práctica deportiva en favor de otras responsabilidades y pasatiempos. Otro cambio que afecta a la adolescencia apunta a los agentes socializadores. Los progenitores dejan de ser el agente de socialización primario y ahora son las amistades las que influyen en mayor medida en las decisiones de las jóvenes. Kopcakova et al. (2015) explican cómo para los chicos la AF forma parte de su vida social y es una forma de pasar tiempo con sus amistades. Por el contrario, para las chicas la AF es algo que se separa completamente de su vida social, lo que refleja el menor apoyo que reciben por parte de su entorno para mantener su trayectoria deportiva en esta etapa.

Finalmente, a nivel emocional la adolescencia es un periodo sensible debido a la necesidad de ajustarse a todos estos cambios físicos, psicológicos y sociales. Las adolescentes deben adaptarse a un entorno social cambiante, afrontar las preocupaciones y el estrés que generan los cambios asociados a la edad y aceptar su nueva imagen corporal. En consecuencia, para las chicas todos los cambios que caracterizan la adolescencia pueden ser motivo de distanciamiento del ámbito físico-deportivo, por lo que en el siguiente punto (1.3) se plantean cuestiones relativas al abandono del deporte durante la adolescencia.

1.3. Abandono deportivo

La OMS a través de las directrices actuales sobre AF y hábitos sedentarios indica que durante la adolescencia se debe realizar al menos una media de 60 minutos de AF aeróbica diaria, combinada con actividades que refuercen el sistema musculoesquelético al menos tres días a la semana. No obstante, según se recoge en las estadísticas sanitarias mundiales (2020) cuatro de cada cinco adolescentes escolarizados de entre 11 y 17 años no cumplen

las recomendaciones de AF, y la proporción de chicas es superior a la de chicos. Los hábitos adquiridos durante la adolescencia configuran los estilos de vida que las personas consolidarán en su adultez, por tanto, es importante incidir en esta etapa a la hora de planificar estrategias que tengan la intención de paliar la tendencia hacia el abandono deportivo en etapas posteriores. Dicho de otro modo, si durante la adolescencia no se adquieren hábitos continuos de AF y deporte, probablemente estas personas jóvenes posteriormente serán adultas sedentarias con los problemas de salud que la inactividad física lleva asociados.

La edad y el sexo son las dos variables sociodemográficas que más influyen en la práctica deportiva, disminuyendo la participación deportiva a medida que la edad avanza y siendo los chicos los que practican con mayor frecuencia. Por esta razón, la adolescencia ha sido considerada una de las principales etapas en la que se condensa la mayor parte de los abandonos de la práctica deportiva por parte de las mujeres. Aunque en la adolescencia el nivel de participación es mayor que en etapas posteriores, es en este momento cuando se comienza a apreciar el descenso más significativo. París (en Muniesa, 2007) identificó el primer pico importante de abandono deportivo en torno a los 15-17 años, lo que coincide a nivel profesional con el fin de la educación obligatoria y el paso de la mujer a su primer trabajo, a formaciones técnicas o a la Universidad y a nivel personal con sus primeras relaciones personales y sentimentales. Por tanto, la adolescencia es considerada un periodo vulnerable para el mantenimiento de los hábitos de AF y deporte, especialmente para las mujeres.

Pese a la evidencia en cifras que reflejan las altas tasas de abandono deportivo de las adolescentes, todavía surgen demasiados interrogantes cuando se intenta dar explicación al problema: ¿por qué ellas abandonan antes? ¿por qué tienen menor interés en la AF y el deporte? o ¿por qué dan prioridad a otros aspectos antes que continuar con su trayectoria deportiva? Así pues, para comprender las causas o motivos que pueden llevar a las chicas a abandonar el deporte necesitamos conocer tanto los factores que predisponen, facilitan y refuerzan la práctica deportiva, como los factores que actúan como barreras y obstáculos para la misma. De esta manera, en el siguiente apartado se presentarán las barreras y facilitadores con los que las jóvenes se encuentran en el ámbito deportivos, tratando de dar respuesta a los interrogantes planteados y a otros que pueden surgir cuando se analiza la problemática.

2. Barreras y facilitadores

En este apartado se hace mención a las barreras y facilitadores para la AF y el deporte de las adolescentes, clasificados en factores internos (2.1) y factores externos (2.2). Siguiendo a autores como Mcpherson et al. (1989, citado en Torre, 2002) los hábitos deportivos están estrechamente influenciados por una serie de factores personales y sociales. Entre los primeros, Torre (2002) destaca la autoestima física, las actitudes y las motivaciones y,

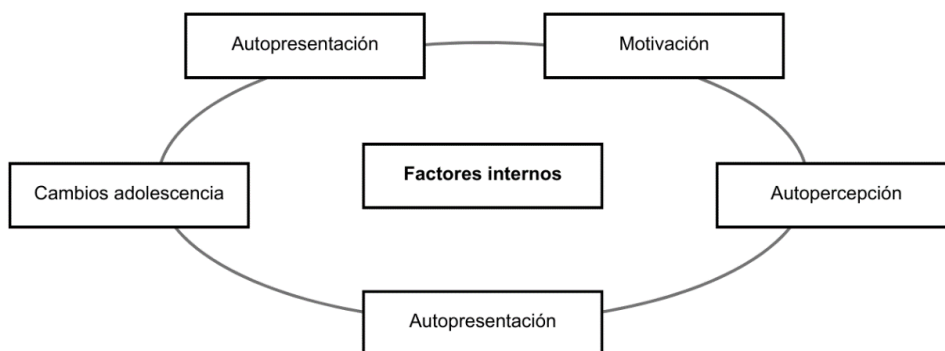
respecto a los segundos, hace alusión, fundamentalmente, a los agentes socializadores primarios, entendidos por éstos, la familia, el grupo de iguales y el contexto educativo.

Durante el capítulo nos referiremos a los factores personales como internos y a los factores sociales como externos y, además de los ya mencionados, haremos mención a algunos otros recogidos en investigaciones recientes (Moreno-Vitoria et al., 2024). Para ello, en los siguientes subapartados se define y conceptualiza cada factor y se diferencia su efecto en la participación deportiva como barrera o como facilitador. Además, para cada factor se presentan líneas estratégicas para aumentar la participación deportiva de las adolescentes.

2.1. Factores internos

Los factores internos se pueden entender como aquellos factores intrínsecos que dependen en mayor medida de la persona que de su entorno. No obstante, son factores aprendidos y no factores innatos. En la figura 1 se presentan algunos de estos factores.

Figura 1. Factores internos condicionantes de la participación físico-deportiva de las adolescentes



2.1.1. Motivación

La motivación es una característica personal que puede ser uno de los factores clave para comprender por qué algunas personas son físicamente activas en su tiempo libre (Kopcakova et al., 2015). Kopcakova et al. (2015) explican que las personas que están intrínsecamente motivadas, es decir las que están motivadas porque realmente valoran la actividad que realizan, son las más propensas a ser físicamente activas, por lo que la motivación intrínseca es predictora del compromiso con la AF y el deporte. No obstante, los periodos de transición, como la adolescencia, van acompañados de la pérdida del sentido y de la motivación por realizar AF, y varios estudios han evidenciado la gran falta de motivación de las chicas adolescentes (Knowles et al., 2014).

Por ende, ésta es una de las principales barreras para su participación y mantenimiento deportivo. Algunas estrategias que podrían servir para aumentar la motivación de las chicas son:

1. Conocer las diferencias motivacionales entre ambos sexos e identificar las motivaciones específicas de las chicas para incidir en ellas.
2. Proponer actividades deportivas y experiencias de AF vinculadas a los intereses de las chicas y centradas en aumentar su disfrute.
3. Ampliar las investigaciones que den claridad al por qué las chicas no entienden la práctica de AF como un fin en sí mismo.

2.1.2. Autopercepción

La autopercepción puede definirse como la forma en que cada persona se percibe y aprecia a sí misma y se forma a través de las experiencias con el entorno. Mitchell et al. (2015) mostraron que la percepción de competencia y autonomía son dos barreras fundamentales para la desvinculación de las chicas en las clases de Educación Física (EF). Además, otros estudios han mostrado como la percepción de competencia disminuye con el tiempo (Knowles et al., 2014). Las personas que se perciben más competentes en el deporte tienen una mayor probabilidad de mantener y adquirir hábitos activos, por tanto, la adolescencia para las chicas es un periodo en el que la baja percepción de una misma se convierte en una barrera para la práctica de AF y deporte. A continuación, se proponen algunas estrategias de acción:

1. Plantear actividades en las que las chicas obtengan resultados positivos y se perciban competentes.
2. Incidir en la adquisición de habilidades físicas en etapas previas (infancia) para mejorar su autopercepción durante la AF en la adolescencia.
3. Crear espacios de AF en condiciones físicas igualitarias para que la comparación entre iguales no afecte negativamente su autoconcepto.

2.1.3. Autopresentación

La autopresentación se define como el proceso mediante el cual la persona trata de controlar e influir en las impresiones que el resto tienen de ella. La AF se realiza en la mayoría de las ocasiones en entornos sociales y Knowles et al. (2014) han mostrado cómo las chicas presentan mayor preocupación por la autopresentación cuando realizan AF con varones. Adicionalmente, la transición de ser una niña a ser una mujer joven crea nuevos problemas de autopresentación relacionados con el nuevo aspecto corporal (Knowles et al., 2014). En este sentido, Fredrickson y Roberts (1997) exponen que en los encuentros interpersonales y sociales, como los entornos deportivos, se mira más

el cuerpo de las mujeres que el de los varones, que es más probable que las mujeres se sientan más “observadas” y que las miradas de los hombres suelen ir acompañadas de comentarios de evaluación sexual. De esta forma, la autopresentación supone un obstáculo para la práctica deportiva de las mujeres, sobre todo en entornos mixtos, por ejemplo, en las clases de EF. Posibles estrategias de acción:

1. Plantear la separación entre chicos y chicas para llevar a cabo algunas tareas y actividades durante las sesiones de entrenamiento o clases de EF.
2. Facilitar espacios en los que las alumnas puedan compartir opiniones con otras compañeras y puedan proponer cambios en los modelos educativos o de entrenamiento.
3. Ayudar a las chicas a superar con mayor facilidad los cambios corporales que supone la adolescencia para que desarrollen sentimientos positivos hacia sus cuerpos.

2.1.4. Identidad deportiva

Brewer et al. (1993, citado en Brewer et al., 2022) define la identidad deportiva (ID) como el grado de fuerza y exclusividad con el que una persona se identifica con el rol de atleta. La ID es un factor predictivo de la participación deportiva, ya que se ha mostrado que tiene efectos beneficiosos sobre la participación en la AF y el rendimiento deportivo. Sin embargo, teniendo en cuenta que todavía existen espacios deportivos que coinciden con esferas de identidad y de afirmación masculina (Mendizábal Albizu en Muniesa, 2007), para las jóvenes es más difícil que su ID y su identidad persona encajen, ya que pese a los avances en igualdad, la sociedad todavía presenta el rol de género femenino como algo incompatible con el deporte. En este sentido, el plan de acción debería centrarse en:

1. Ampliar los estudios que aborden la ID y que estudien cómo influye la ID en la participación deportiva de las chicas.
2. Trabajar por la erradicación de los estereotipos de género en el deporte para permitir que las chicas consigan alinear su identidad personal con la ID.
3. Promover un modelo deportivo distinto al hegemónico en el que las chicas encuentren su lugar y con el que puedan sentirse identificadas.

2.1.5. Cambios asociados a la adolescencia

Durante la adolescencia los cambios sociales, emocionales y físicos o corporales asociados a la pubertad y la menstruación disminuyen la AF de las chicas, convirtiéndose en una barrera para su participación. Fredrickson y Robets (1997) comentan que las chicas ado-

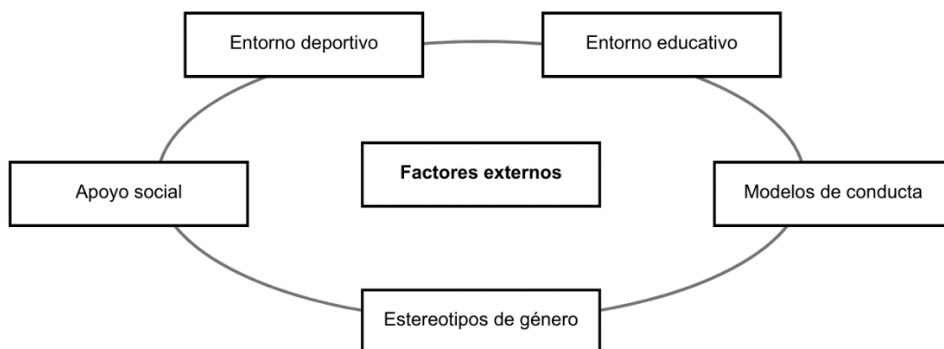
lescentes aprenden que su “nuevo cuerpo” les pertenece menos a ellas y más a los demás, lo que hace que desarrollen vergüenza y ansiedad y perciban menos las sensaciones corporales internas en espacios sociales, como el entorno deportivo, lo que puede distanciarlas de la AF y el deporte. Además, las chicas en esta etapa desarrollan características de personalidad distintas a las de los chicos (por ejemplo, menor instrumentalidad y agresividad y mayor orientación social) que se alejan del entorno deportivo competitivo hegemónico. Asimismo, debido a los mandatos culturales de género, las chicas y los chicos reciben mensajes sociales muy diferenciados y para ellas no son prioritarios ni relevantes los relacionados con la práctica de AF, sino que se les bombardea con las nociones de agrado y belleza (De Miguel, 2016, p. 65), que en muchas ocasiones son incompatibles con la práctica deportiva. Algunas estrategias de acción para hacer frente a estos cambios son:

1. Promover intervenciones centradas en que las jóvenes aprecien su cuerpo.
2. Facilitar espacios de AF confortables en los que las adolescentes puedan navegar sus inseguridades y asimilar los cambios asociados a esta etapa de su vida.
3. Educar a las y los adolescentes para ser críticos y liberarlos de los mandatos de género que constriñen y limitan especialmente a las chicas.

2.2. Factores externos

Los factores externos incluyen elementos ambientales y sociales, puesto que los ubicamos en el contexto que rodea a la persona. En la figura 2 se presentan algunos de los factores externos que influyen en la participación en la AF y el deporte de las chicas adolescentes.

Figura 2. Factores externos condicionantes de la participación físico-deportiva de las adolescentes



2.2.1. Entorno deportivo

La forma en que se presenta el entorno deportivo es clave para que éste no se convierta en una barrera para la práctica de AF de las adolescentes. El ambiente deportivo es un factor que contribuye a fomentar el disfrute y un entorno para desarrollar las habilidades y competencias físicas (Drummond et al., 2022). A pesar de ello, los entornos deportivos se han asociado tradicionalmente a las características masculinas estereotipadas, lo que en muchas ocasiones ha subestimado la contribución de las chicas y las ha llevado a sentirse marginadas y menos valoradas en el mundo del deporte. En consecuencia, la forma en que se concibe el modelo deportivo actual dista de las necesidades e intereses de las jóvenes, suponiendo una barrera para su continuidad. Las chicas durante la adolescencia suelen preferir entornos deportivos en los que la naturaleza competitiva no sea prioritaria (Knowles et al., 2014) y en las que no se priorice el nivel de habilidad y actividades y deportes que potencien los aspectos sociales y les hagan sentirse socialmente conectadas (Drummond et al., 2022), evitando realizar deportes tradicionales. Posibles estrategias de acción:

1. Dar voz, autonomía y poder de decisión a las jóvenes que participan en entornos deportivos, haciendo que se sientan respetadas y capacitadas.
2. Educar y formar desde una perspectiva de género a los miembros de los equipos deportivos para que dejen de transmitir estereotipos de género en el ámbito deportivo.
3. Proporcionar alternativas a los deportes tradicionales y competitivos y actividades que potencien los aspectos sociales y en las que el nivel de habilidad no sea el establecido por los varones.

2.2.2. Entorno educativo

Pese a que la estructura de la jornada escolar ofrece gran variedad de oportunidades para la AF (EF, aulas activas, deporte extraescolar, etc.) y el entorno educativo se considere un entorno propicio para la promoción de la AF, también puede facilitar la transición de las niñas del compromiso deportivo a la desvinculación (Mitchell et al., 2015). En esta línea, aunque la EF es una asignatura que puede influir positivamente los hábitos físico-deportivos, su presencia en el programa escolar no asegura un estilo de vida activo. Esta materia ha sido considerada históricamente un espacio adaptado a las características, gustos e intereses de los chicos, en el que predominan actividades tradicionalmente consideradas “masculinas” y caracterizada por un currículum androcéntrico, por tanto, algunos estudios consideran que el planteamiento de la EF puede ser un obstáculo para la participación de las jóvenes en la AF (Mitchell et al., 2015). Acciones que pueden promoverse desde el entorno educativo son:

1. Plantear actividades adaptadas a los gustos, particularidades e intereses de las chicas.
2. Introducir en los planes de estudio y en todas las materias de los centros de formación del profesorado contenidos con perspectiva feminista y el estudio de las mujeres.
3. Negociar el currículum con las adolescentes y darles voz y liderazgo en las clases.

2.2.3. Apoyo social

El apoyo social recibido por parte de familia y amistades aumenta la probabilidad de mantener los hábitos deportivos. A pesar de ello, se ha mostrado que este apoyo disminuye con el tiempo y aunque el apoyo parental es importante, durante la adolescencia la familia deja de ser influyente en la realización de AF y comienza a ganar terreno la opinión de los iguales. La mayoría de las adolescentes no están dispuestas a realizar ningún tipo de actividad sin sus amigas y suelen tomar decisiones alternativas a la actividad (Knowles et al., 2014). Así pues, mientras que para los chicos la AF forma parte de su vida social, para las chicas la AF se aleja de las prioridades y preferencias de su entorno. Considerando la importante repercusión que tienen las relaciones de amistad en el deporte en la participación deportiva, se puede considerar la falta de apoyo social como obstáculo para su mantenimiento deportivo especialmente para las chicas. A continuación, se proponen formas de abordar este factor:

1. Facilitar estrategias de apoyo a las jóvenes que involucren a todo su entorno (padres, madres, amistades y profesorado).
2. Fomentar experiencias psicosociales y grupos de pares positivos desde el entorno educativo-deportivo.
3. Promover intervenciones centradas en ocupar de forma activa el tiempo de ocio y el tiempo que pasan las chicas con sus amistades.

2.2.4. Modelos de conducta

Tener modelos a seguir en el ámbito deportivo es fundamental para que la juventud vea posibilidades y opciones de crecer en el deporte, ya sea a nivel recreativo, competitivo o profesional (Drummond et al., 2022). Sin embargo, la falta de modelos y de mujeres referentes puede llevar a las adolescentes a “normalizar” que el deporte no es para ellas, sino para sus iguales varones, suponiendo una dificultad más para su participación. Aunque es cierto que cada vez las mujeres deportistas están más visibilizadas y hoy en día algunas deportistas son muy reconocidas socialmente, hay algunos hechos que evidencian las desigualdades todavía presentes. Por ejemplo, el hecho de que los medios de comunicación sigan estando monopolizados con el deporte masculino, es-

pecialmente el fútbol, o el hecho de que desde los centros educativos el profesorado no proporcione modelos masculinos y femeninos en igual cantidad y frecuencia. Por tanto, la falta de modelos de conducta continúa suponiendo una dificultad para su vinculación con el deporte. Posibles estrategias de acción:

1. Utilizar los medios de comunicación para promover una gran diversidad de oportunidades deportivas y modelos de conducta para las adolescentes.
2. Contar con mujeres entrenadoras, sobre todo en el deporte femenino, para proporcionar modelos cercanos a las jóvenes.
3. Dar visibilidad desde los centros educativos, especialmente en las clases de EF, a mujeres deportistas para que las adolescentes cuenten con referentes y vean ejemplos de mujeres exitosas en el ámbito deportivo.

2.2.5. Estereotipos y roles de género

Los estereotipos de género son las características, rasgos y cualidades que se otorgan a las personas según su sexo. Por ende, existen dos modelos de género asignados a cada uno de los sexos, lo que provoca que a las mujeres se les asocie a los roles de género femeninos y a los hombres a los masculinos. De esta manera, una de las explicaciones del abandono deportivo de las chicas proviene de la socialización del rol de género, ya que las presiones sociales y culturales inculcan a las jóvenes otro tipo de actividades “más adecuadas a su sexo”. Los mandatos culturales de género son muy efectivos y diferentes para chicos y chicas. En el caso de las adolescentes, se las bombardea con las nociones de agrado y belleza y, a medida que avanza la adolescencia, con la hipersexualización (de Miguel, 2016, p. 65). Las chicas se desvinculan de la práctica deportiva porque sienten la necesidad de ajustarse a las normas de género, de estar siempre atractivas, bien peinadas y arregladas, algo incompatible con la práctica deportiva, o para evitar ser marginadas y vinculadas a la masculinidad o al lesbianismo, estereotipos que disuaden su participación. Para paliar el abandono deportivo debido a actitudes culturales estereotipadas se puede:

1. Incluir una formación con perspectiva feminista en los programas de formación de todas las profesiones del ámbito deportivo.
2. Educar desde la infancia de forma crítica para liberar a las chicas y a los chicos de los estereotipos y roles de género.
3. Crear entre chicas y compañeras un vínculo estrecho para que las jóvenes se sientan apoyadas, identificadas y seguras las unas con las otras.

3. Estudio “Factores psicológicos que influyen en la participación deportiva de las adolescentes”

Finalmente, en este apartado se muestran los resultados de un estudio reciente que tuvo el objetivo de analizar las diferencias entre hombres y mujeres adolescentes deportistas en tres de los factores internos: la motivación deportiva, la autopercepción en el deporte y la ID.

3.1. Método

3.1.1. Participantes

Participaron 217 deportistas con licencia federativa en cualquier modalidad deportiva en la Comunidad Valenciana y con edades comprendidas entre los 12 y los 18 años. De las 217 personas participantes 98 eran mujeres y 119 varones y 97 practicaban un deporte individual y 120 un deporte colectivo. En lo que respecta al nivel competitivo, 104 competían a nivel nacional, 22 autonómico, 40 internacional, 10 en el ámbito provincial y sólo 4 en el local.

3.1.2. Instrumentos

1. Escala de Motivación Deportiva para medir la motivación en el ámbito deportivo. Esta escala, creada por Pelletier et al. (1995, citado en Balaguer, 2007), está estructurada en 3 subescalas: motivación intrínseca, motivación extrínseca y no motivación. El instrumento está formado por 28 ítems que deben ser puntuados con una escala desde 1 (no tiene nada que ver conmigo) hasta 7 (se ajusta totalmente a mí).
2. Escala de medición de satisfacción de las Necesidades Psicológicas en el Ejercicio (PNSE) para medir la autopercepción en el ámbito deportivo a partir de la percepción de autonomía, relación y competencia. Esta escala, creada por Wilson et al. (2006), está formada por 18 ítems, 6 para evaluar cada una de las necesidades psicológicas básicas: autonomía, competencia y relación. Las respuestas se recogen con una escala tipo Likert, que oscila entre 1 (falso) y 6 (verdadero).
3. Escala de Medición de la Identidad Deportiva de Tercera Generación (AIMS-3G) para medir la ID. El instrumento, creado por Brewer et al. (2022), está formado por 3 escalas: ID, propiedades de la ID y procesos de la ID. El instrumento está formado por 21 ítems que deben ser puntuados con una escala tipo

Likert que se extiende desde 1 (totalmente en desacuerdo) hasta 7 (totalmente de acuerdo).

3.1.3. Análisis de datos

Para analizar los datos obtenidos a partir de los cuestionarios se utilizó el programa estadístico IBM SPSS Statistics. En primer lugar, se realizó un análisis descriptivo, calculándose la media, desviación estándar y un análisis de frecuencias. Posteriormente, se realizó un análisis inferencial. Se comprobó el supuesto de normalidad ($p < 0,05$) mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov. Tras confirmarse la distribución normal de los datos se aplicaron pruebas paramétricas, concretamente se calculó un modelo lineal general multivariado. Cuando el análisis multivariado fue significativo, se calcularon las pruebas univariadas, específicamente la traza de Pillai. Sólo los ítems que obtuvieron un nivel de significación menor que el 5% establecieron diferencias significativas entre hombres y mujeres.

3.2. Resultados y discusión

A continuación, se muestran los resultados y discusión de los mismos para las tres variables.

3.2.1. Motivación deportiva

En los ítems referentes a motivación intrínseca se dieron las puntuaciones más altas, con una media en el conjunto de ítems de 5,703. Las cuestiones referidas a motivación extrínseca recibieron una puntuación media de 4,189, mientras que los ítems referidos a la no motivación fueron los que recibieron la menor puntuación ($M = 2,203$). En lo que respecta al análisis inferencial, no se encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres [$F(28, 157) = 0,977$; $p = 0,505$; $\eta^2 = 0,148$], por tanto, no se calcularon las pruebas univariadas.

Los resultados del estudio confirman estudios anteriores que muestran cómo las personas deportistas puntúan más alto en los motivos intrínsecos, seguidos de los extrínsecos y los no motivados (Balaguer et al., 2007). Se podría considerar la práctica deportiva y la motivación intrínseca como dos variables que se retroalimentan entre sí, ya que las personas que están intrínsecamente motivadas son más propensas a ser físicamente activas (Kopcakova et al., 2015). Además, el entorno deportivo y las características sociales del deporte, la afiliación y el hecho de formar parte de un equipo pueden ser considerados predictores importantes para la motivación autodeterminada. En este sentido, Kopcakova et al. (2015) hablan de la importancia de motivos intrínsecos como el disfrute de la actividad para mantener los hábitos de AF durante la adolescencia. Asimismo, Mitchell et al. (2015) explica que las niñas que justifican

su motivación a través del disfrute se reprimen menos durante la AF, lo que de alguna manera retroalimenta el disfrute en la práctica deportiva. De esta forma, el disfrute es un factor que potencia la motivación intrínseca, por lo que promover experiencias positivas en la AF para mejorar la motivación autodeterminada debe ser una estrategia para mantener la participación deportiva de las chicas durante la adolescencia.

Pese a que cuando se analizaron las diferencias entre chicos y chicas en la motivación no se encontraron diferencias en este estudio, por norma general los hombres presentan una mayor motivación para la AF en comparación con las mujeres. En el presente estudio la carencia de diferencias en la motivación puede justificarse si se tiene en cuenta que las personas participantes son deportistas con licencia federativa, que han continuado practicando deporte pese a los obstáculos que supone la adolescencia, por lo que su grado de motivación, incluido en el caso de las chicas, está muy por encima del resto de personas en estas edades. A su vez, también se debe considerar que el instrumento utilizado no incluye ningún ítem relacionado con la estética y la imagen corporal. No obstante, otras investigaciones sí que han mostrado la mayor vinculación de las mujeres con motivaciones relacionadas con la preocupación por la imagen corporal, la ansiedad y la vergüenza (Mitchell et al., 2015) y una mayor motivación vinculada a la culpa y la preocupación (Drummond et al., 2022).

3.2.2. Autopercepción en el ámbito deportivo

El promedio de autopercepción en el ámbito deportivo fue de 4,248. Las puntuaciones más altas se dieron a los ítems vinculados a la percepción de competencia, obteniendo una media en el conjunto de los ítems de 4,940, seguido de la percepción de relación ($M = 4,537$) y finalmente los valores más bajos fueron otorgados a la percepción de autonomía, con una media de 3,250. Respecto al análisis inferencial, en las pruebas multivariadas se obtuvieron diferencias significativas entre hombres y mujeres [$F(18, 187) = 2,660$; $p < 0,001$; $\eta^2 = 0,204$]. De esta manera, se realizaron los contrastes univariados, obteniéndose diferencias significativas en 12 de los 18 ítems, que coinciden con todos los pertenecientes de la dimensión de competencia y autonomía.

Los resultados muestran que los chicos se percibieron más competentes y autónomos que las chicas, ya que en todos los ítems en los que se encuentran diferencias significativas son los chicos los que puntúan más alto. Sin embargo, no se encontraron diferencias en la percepción de relaciones sociales en el ámbito deportivo.

Haciendo referencia a la competencia, otras investigaciones han mostrado que cuando las mujeres comparan su capacidad con la de sus compañeros desarrollan sentimientos de incapacidad y baja competencia, lo que repercute negativamente en su voluntad de esforzarse y seguir participando (Mitchell et al., 2015). Además, Knowles et al. (2014) explican como la nueva apariencia de las adolescentes y las actuaciones de su cuerpo en entornos de AF afectan negativamente a la confianza en sí mismas y a su percepción de

competencia. Considerando que la sensación de competencia en el deporte comporta resultados positivos de AF, pero también puede repercutir en otros ámbitos, ya que ejerce un impacto positivo a nivel emocional y social, resulta necesario promover una percepción positiva de competencia entre las mujeres, ya no solo para que mantengan su trayectoria deportiva, sino también para que dejen de interiorizar sentimientos de inferioridad y se relacionen de forma positiva.

En lo que respecta a la menor autonomía obtenida, ésta puede ser considerada una barrera clave para la AF de las chicas, ya que la adolescencia es un momento en el que el deseo de autonomía aumenta. La Teoría de la Autodeterminación considera la autonomía como el elemento más importante para desarrollar la motivación intrínseca, lo que puede explicar que las mujeres también se sientan menos motivadas. Mitchell et al. (2015) explican como las condiciones de apoyo a la autonomía dan lugar a experiencias más satisfactorias en los entornos de AF desde el punto de vista emocional. De esta manera, es necesario empoderar a las jóvenes, ofrecerles oportunidad de liderazgo y darles voz dentro del ámbito deportivo.

Finalmente, los resultados para la percepción de relación muestran que no hay diferencias en la satisfacción de relaciones sociales en el entorno deportivo entre chicos y chicas. Esto puede tener su explicación en el hecho de que las mujeres valoran más la dimensión interpersonal de las actividades que realizan, por lo que la mayoría de las mujeres practicantes, como las participantes de este estudio, se sienten vinculadas socialmente con sus compañeras a través de la actividad deportiva. Por tanto, un gran indicador para la continuidad deportiva de las chicas es la seguridad de encontrarse socialmente conectadas con otras compañeras a través del deporte (Drummond et al., 2022). En este aspecto, Knowles et al. (2014) mencionan que la competencia social y “ser una de la multitud” dictan los comportamientos y las acciones de las chicas en materia de AF, por lo que relacionarse socialmente con otras chicas que realicen AF puede ser un facilitador para el mantenimiento de su trayectoria deportiva.

3.2.3. Identidad deportiva

Por último, en ID el valor medio para el conjunto de ítems fue de 5,250. Los ítems de la subescala de refuerzo social fueron los que obtuvieron las puntuaciones más altas ($M = 5,933$), seguidos de los ítems de la escala de ID ($M = 5,865$). Las cuestiones de la subescala de contingencia de la autoestima obtuvieron una puntuación media de 5,610, mientras que la subescala de prominencia de la ID obtuvo una puntuación promedio de 5,068. Por último, las puntuaciones más bajas fueron otorgadas a la subescala de autopresentación ($M = 3,820$). En lo referente al análisis inferencial, se encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres [$F(21, 188) = 2,050$; $p < 0,006$; $\eta^2 = 0,186$]. Sin embargo, en los contrastes univariados, únicamente en 3 de los 21 ítems se dieron diferencias significativas entre los chicos y las chicas participantes. Dos de los

ítems pertenecen a la subescala de ID y el tercer ítem se ubica en la dimensión prominencia de la ID.

En el presente estudio se obtuvieron puntuaciones altas para la ID en comparación con otros estudios recientes realizados con la misma escala y con población practicante (Brewer et al., 2022). La ID forma parte integrante de la identidad de un deportista y esta identidad se basa en los logros y realizaciones del deportista. Normalmente cuando una persona aumenta su compromiso con el deporte y su participación deportiva pasa a convertirse en una obligación más seria es cuando comienza a desarrollarse la ID. Esto explica que las personas participantes de este estudio, al ser deportistas de alto nivel y tener responsabilidades deportivas en su vida diaria, se identifiquen fuertemente con el rol de deportista.

En lo que respecta a las diferencias de ID entre los chicos y las chicas, en este estudio la ID difiere significativamente. Estas diferencias pueden asociarse a factores diversos (educativos, psicológicos, sociales, históricos, etc.) y pueden estar arraigadas en la socialización diferencial y en los estereotipos y roles de género. La ID se correlaciona con la orientación a la victoria y a la competición y la motivación competitiva. De este modo, las mayores puntuaciones otorgadas por los chicos para la ID resultan comprensibles si se considera que los rasgos estereotipados otorgados tradicionalmente a mujeres y varones relacionan a las primeras con la ternura y la delicadeza y a los segundos con la fuerza y la competitividad. Así pues, las jóvenes interiorizan que realizar deporte y AF no se ajusta a una identidad femenina, lo que influye negativamente en el desarrollo de una fuerte ID para las chicas practicantes e incluso lleva a las chicas menos activas a evitar el ámbito deportivo por la posible exclusión social que pueden vivenciar si deciden participar en él (Knowles et al. 2014).

4. Propuestas de mejora

Para terminar, en este apartado se sintetizan algunas propuestas de mejora generales para revertir la tendencia al abandono deportivo entre las mujeres durante la adolescencia:

1. Fomentar el desarrollo de experiencias positivas y de disfrute de las chicas en la AF y el deporte desde la infancia.
2. Promover estrategias de apoyo multifactorial que involucren a familiares, amistades y otros agentes del entorno social de las adolescentes.
3. Ofrecer cursos de formación en igualdad y feminismo a todas las personas encargadas de dirigir la AF de las jóvenes (entrenadores/as, profesorado EF, etc.).
4. Impulsar campañas para dar visibilidad a las mujeres dentro del ámbito deportivo.

5. Educar a través de una pedagogía crítica desde la infancia para liberar a las chicas de los roles y estereotipos de género que las alejan de la práctica deportiva.
6. Promover más investigaciones centradas en estudiar la situación y en proponer acciones específicas para reconvertirla.

5. Conclusión

En el presente capítulo se ha hecho referencia a gran cantidad de factores que influyen en la permanencia o abandono de la AF y el deporte por parte de las adolescentes. Entre los factores internos se encuentra la motivación, la autopercepción, la autopresentación, la ID y los cambios integrales asociados a la adolescencia y a la pubertad. Entre los factores externos se ha hecho mención al entorno deportivo, el contexto educativo y el profesorado de EF, el apoyo social, los modelos de conducta y los estereotipos y roles de género en el ámbito deportivo.

Recapitulando, se ha intentado plasmar que las mujeres continúan teniendo barreras para acceder y mantenerse en la práctica deportiva y que estas barreras se acentúan en la etapa adolescente, un periodo de gran sensibilidad para la persona. Por tanto, es necesario seguir indagando en la problemática, ya no sólo para evidenciarla, sino para proponer intervenciones concretas centradas en revertir la tendencia al abandono deportivo de las mujeres adolescentes. Además, para que las políticas deportivas centradas en mantener la adherencia de las adolescentes en la AF y el deporte sean eficaces, es necesaria una respuesta multifactorial que trabaje sobre estos componentes psicológicos, sociales y ambientales de manera holística (Moreno-Vitoria et al., 2024).

Asimismo, resulta necesario que estas políticas adquieran una perspectiva feminista, ya que el primer paso para enfocar las intervenciones centradas en paliar el abandono deportivo de las chicas durante la adolescencia es dejar de interpretarlo como una elección libre de las adolescentes y comenzar a concebirlo como lo que verdaderamente es: una coacción derivada de la estructura social patriarcal (de Miguel, 2016, p. 339).

6. Referencias bibliográficas

- Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J.L. (2007). Propiedades psicométricas de la escala de motivación deportiva en deportistas españoles. *Revista Mexicana de Psicología*, 24(2), 197-207. <https://www.redalyc.org/pdf/2430/243020637005.pdf>
- Brewer, B.W., Van Raalte, J.L., Cornelius, A.E., & Pans, M. (2022). Third-Generation Quantitative Assessment of Athletic Identity: Clarifying the Concept. *International Journal of Sport Psychology*, 53(5), 434-458. doi:10.7352/IJSP.2022.53.434

- De Miguel, A. (2016). *Neoliberalismo sexual. El mito de la libre elección*. Cátedra.
- Drummond, M., Drummond, C., Elliott, S., Prichard, I., Pennesi, J.L., Lewis, L. K., Bailey, C., & Bevan, N. (2022). Girls and Young Women in Community Sport: A South Australian Perspective. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3, 803487. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.803487>
- Fredrickson, B., & Roberts, T.-A. (1997). Objectification Theory: Toward Understanding Women's Lived Experiences and Mental Health Risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21, 173-206. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x>
- Knowles, A.-M., Niven, A., & Fawkner, S. (2014). 'Once upon a time I used to be active'. Adopting a narrative approach to understanding physical activity behaviour in adolescent girls. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 6(1), 62-76. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2013.766816>
- Kopcakova, J., Veselska, Z., Geckova, A., Kalman, M., van Dijk, J., & Reijneveld, S. (2015). Do Motives to Undertake Physical Activity Relate to Physical Activity in Adolescent Boys and Girls? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(7), 7656-7666. <https://doi.org/10.3390/ijerph120707656>
- Mitchell, F., Gray, S. & Inchley, J. (2015). 'This choice thing really works ...' Changes in experiences and engagement of adolescent girls in physical education classes, during a school-based physical activity programme. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 20(6), 593-611. <https://doi.org/10.1080/17408989.2013.837433>
- Moreno-Vitoria, L., Cabeza-Ruiz, R., & Pellicer-Chenoll, M. (2024). Factores que influyen en la participación físico-deportiva de las adolescentes: una revisión sistemática. *Apunts. Educación física y deportiva*, 157, 19-30. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2024/3\).157.03](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2024/3).157.03)
- Muniesa Ferrero, A. (Ed.). (2007). *Jornada sobre mujer y deporte*. Diputación General de Aragón. Departamento de Educación, Cultura y Deporte. https://deporte.aragon.es/recursos/files/documentos/doc-areas_sociales/deporte_y_mujer/jornadas_mujer_deporte.pdf
- OMS (2020). *Estadísticas sanitarias mundiales 2020: Monitoreando la salud para los ODS, objetivo de desarrollo sostenible*. Organización Mundial de la Salud. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/338072>
- Torres Ramos, E. (2002). Factores personales y sociales vinculados a la práctica físico-deportiva desde la perspectiva de género. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 70, 83-89. [https://revista-apunts.com/ca/factors-personals-i-socials-vinculats-a-la-practica-fisicoesportiva-des-de-la-perspectiva-del-genero/](https://revista-apunts.com/ca/factors-personals-i-socials-vinculats-a-la-practica-fisicoesportiva-des-de-la-perspectiva-del-gener/)

CAPÍTULO 7

LA (IN)VISIBILIDAD DE LAS DEPORTISTAS EN LA PRENSA ESPAÑOLA. EL CASO DE LAS PORTADAS DEL PERIÓDICO MARCA

Paula Bianchi
Universidad de Sevilla

1. Introducción

Este capítulo se suma a una serie de investigaciones que abordan la representación de las deportistas en los medios de comunicación, más concretamente en la prensa, como una forma de conocer y comprender los discursos que se producen sobre las mujeres en las noticias deportivas. En las últimas décadas se ha producido un incremento de la participación de las mujeres en actividades deportivas en los distintos niveles. Según datos de la Encuesta de Hábitos Deportivos en España (2022)¹, el 51,8% de las mujeres residentes en el país practica (al menos una vez por semana) actividades físico-deportivas, lo que representa un crecimiento de 9,7 puntos porcentuales respecto a la cifra anterior, obtenida en 2015 (42,1%). En este contexto, también se observa un aumento de la presencia de las mujeres en las competiciones deportivas. Sin embargo, los logros de las deportistas en el alto rendimiento siguen careciendo de un tratamiento equitativo en la prensa especializada, que mantiene una visión androcéntrica en la producción de la información (Gómez-Colell et al., 2017). Según Dziubinski et al. (2019) existe una infrarrepresentación del deporte femenino en la cobertura mediática deportiva, lo que repercute en torno a una doble cuestión: la falta de referentes femeninos que inspiren a otras mujeres y la representación estereotipada de las deportistas. Por otro lado, es cierto que la visibilidad de las deportistas en los medios ha aumentado en los últimos años,

¹ Encuesta de Hábitos Deportivos en España (2022). Madrid: Secretaría General Técnica Ministerio de Cultura y Deporte. Disponible en: <https://www.csd.gob.es/es/encuesta-de-habitos-deportivos-en-espana>

pero no alcanza la repercusión mediática que experimenta el deporte masculino (Gómez-Colell, 2015; Sainz de Baranda Andújar, 2014b).

Diferentes estudios dedicados al tratamiento de la información en la prensa indican que las deportistas están poco representadas y esa es una tendencia que se refleja en distintos contextos internacionales. Braumüller et al. (2020) examinaron la cobertura de cinco ediciones de los Juegos Olímpicos entre 2000 y 2016 en la prensa alemana con el objetivo de identificar las cuestiones de género representadas en las imágenes publicadas. Según los resultados señalados por las autoras, las noticias sobre deporte masculino son mayoritarias y son más leídas que las noticias protagonizadas por las deportistas, lo que evidencia un antiguo entendimiento social de que el deporte es el espacio natural de los hombres. En ese contexto, se observó también que existe una mayor representación mediática de deportes olímpicos practicados por hombres, especialmente aquellos considerados tradicionalmente masculinos (baloncesto y halterofilia, por ejemplo), mientras que las mujeres eran plasmadas en deportes que simbolizan la feminidad socialmente aceptable pese a los resultados exitosos alcanzados por ellas en deportes cargados de estereotipos masculinos como el judo. En otro estudio dedicado a las imágenes publicadas de las mujeres en el ámbito deportivo, Dunne (2017) examinó la cobertura fotográfica del deporte femenino en *The Irish Times* (uno de los principales diarios de Irlanda) durante un periodo de cuatro meses y un total de 471 páginas. Entre los principales resultados la autora señala que existe un gran desequilibrio entre la representación mediática de las mujeres en comparación con los deportistas dado que la presencia de las mujeres en las imágenes analizadas alcanzó apenas un 3,83% del total del material de estudio. De igual modo, esta diferencia era más evidente en los deportes más difundidos en el periódico y que son tradicionalmente practicados por hombres como el caso del rugby, fútbol, fútbol gaélico, carreras de caballos y *hurling*. Las mujeres recibían mayor cobertura en aquellos deportes asociados a atributos femeninos como la natación, la gimnasia y el atletismo, coincidiendo con los resultados apuntados por Braumüller et al. (2020). Por su parte, O'Neill y Mulready (2014) destacaron que la cobertura mediática de las deportistas en la prensa del Reino Unido presentó una representación muy baja (entre el 3% y 5% de las noticias relacionadas con el deporte). Asimismo, si se excluyen los resultados correspondientes a la cobertura de los Juegos de Londres 2012 dichos valores serían peores aún (entre 1% y el 4%). En este sentido, las investigaciones señalan como uno de los principales efectos de la falta de visibilidad del deporte femenino en la información deportiva el hecho de que no forma parte del imaginario de las audiencias, lo que hace que el deporte practicado por mujeres no se promueva integralmente (no sea reconocido de forma eficaz).

También en el ámbito británico, Godoy-Pressland (2014) examinó el tratamiento mediático dedicado a las mujeres en la edición dominical de cinco diarios ingleses durante 23 meses referida a la cobertura de los Juegos Olímpicos de 2008. Los resultados destacan que, entre las noticias tratadas por los periódicos analizados, aquellas vinculadas a las deportistas sumaron una media de 35 noticias mensuales. Por otro lado, la cobertura dedi-

cada a los hombres deportistas representó un total de 897 artículos publicados al mes. Con relación a las modalidades deportivas donde aparecen las deportistas, el estudio demostró que existe una clara preferencia en difundir noticias de mujeres en aquellas actividades que no se asocian a los comportamientos tradicionalmente relacionados con lo masculino, siendo el tenis el deporte más frecuente. A partir del estudio se ha percibido que la presencia de las mujeres en las noticias fuera de los periodos donde se celebran grandes eventos deportivos es muy poco significativa en la prensa analizada. North (2012) analizó el tratamiento del deporte femenino en la prensa australiana en dos momentos distintos: antes y durante los Juegos Olímpicos de Londres 2012. Entre sus resultados la autora identificó que las deportistas recibieron una mayor atención por parte de los medios en el periodo previo al inicio de los Juegos, pero comparándose con la cobertura mediática de los deportes practicados por hombres, ellas aparecen en desventaja tanto en aspectos cuantitativos como cualitativos. Según North (2012), los medios de comunicación tienen una visión del deporte como algo perteneciente a lo masculino, reforzando en su cobertura la representación estereotipada de las deportistas. Goellner et al. (2013) llevaron a cabo un estudio en Portugal que analizó el tratamiento mediático del Algarve Women's Football Cup. Dichas autoras señalan que las noticias relacionadas al evento sumaron apenas el 0,58% del total de noticias sobre el fútbol publicadas en el periódico analizado (de mayor audiencia en Portugal). Esos resultados muestran la escasez de la información sobre el deporte femenino en la agenda deportiva de información y comprueban la centralidad de la noticia en el fútbol practicado por hombres.

De esta forma, la discriminación hacia las deportistas en la prensa se convierte en uno de los principales resultados reflejados en estos trabajos académicos donde ellas son tratadas como *outsiders* sólo por su condición de mujer (Dunne, 2017). A partir de las consideraciones señaladas, se plantea la siguiente cuestión: ¿cómo son representadas las deportistas en los titulares del periódico con más audiencia en España? El presente estudio tiene como objetivo principal analizar el tratamiento mediático de las mujeres en el deporte a través de las portadas del periódico Marca. Del mismo modo, se pretende reflejar cómo la representación de las deportistas en los medios puede convertirse en una barrera para que las mujeres puedan desarrollarse en el sistema deportivo.

1.1. Mujeres, deporte y la prensa en España

Hasta el momento son pocos los estudios científicos que han abordado el tratamiento del deporte femenino en la prensa deportiva en el contexto español. Entre los trabajos que se han publicado en la última década destacan la investigación de Ozámiz-Lestón y López-Villar (2022), Guerrero Salazar (2022), Gómez-Colell et al. (2017) y Sainz de Baranda Andújar (2014a). Estos cuatro estudios analizan la representación de las deportistas en la prensa española a partir de diferentes elementos como las portadas y sus titulares, las fotografías y los reportajes.

Ozámiz-Lestón y López-Villar (2022) examinaron cómo las deportistas eran representadas en la prensa española del inicio del siglo XX durante un periodo marcado por importantes acontecimientos históricos y políticos. Se utilizó como material de estudio un total de 1.193 fotografías publicadas en los diez diarios que compusieron el corpus de análisis. Asimismo, se analizaron los titulares y las notas de pie de página que acompañaban las imágenes seleccionadas. Los resultados destacan que aquellos deportes considerados ideales para las mujeres como el tenis, el esquí y la natación son los que más aparecen en los periódicos. Las deportistas reciben una mayor atención de los medios en aquellas disciplinas que hayan sido consideradas como apropiadas a la femineidad, como los deportes individuales y los deportes sin contacto físico directo. En este sentido, la representación mediática de las deportistas contribuye al mantenimiento de un entendimiento convencional y sexista de la mujer en el sistema deportivo (O'Neill y Mulready, 2014).

Guerrero Salazar (2022) analizó algunos de los periódicos deportivos más leídos de España durante dos ediciones de los Juegos Olímpicos (2012 y 2021) y en los periodos que antecedieron a tales mega eventos (2011 y 2015). Entre los resultados, la autora observó que el deporte femenino ha recibido una mayor cobertura mediática durante los JJ.OO., pero muy lejos respecto a la dedicada a los deportistas. Además, en los periodos que no contaban con grandes eventos la presencia del deporte femenino en las noticias era nula o casi inexistente, como se constató en 2011 y 2015, respectivamente. En este contexto se puede observar cómo la participación de las mujeres se hace invisible en los discursos mediáticos que privilegian a los deportistas y las competiciones profesionales masculinas (Bernstein y Kian, 2013).

Gómez-Colell et al. (2017) realizaron un estudio sobre la prensa especializada en el género deportivo de España. En dicho estudio los autores observaron un número reducido de portadas con información relacionada con las deportistas (81 de 672 portadas analizadas). De esta forma, no es habitual encontrar una portada protagonizada por mujeres, hecho que se ha identificado en dos ocasiones. En una de ellas la situación no tiene relación con el deporte (ve se la cantante Shakira y trata de aspectos de su vida privada con el entonces futbolista Piqué), mientras que en la otra las deportistas aparecen en la portada ocupando titulares secundarios y espacios menos privilegiados como la parte inferior de la página. Las diferencias de tratamiento de la información entre mujeres y hombres deportistas en el periodismo deportivo reflejan cómo ellas ocupan un papel secundario pese la agenda deportiva y los éxitos alcanzados.

Por su parte, otro estudio analizó la información deportiva protagonizada por mujeres en la prensa española durante el periodo de 1979 hasta 2010 (Sainz de Baranda Andújar, 2014a). Del total de noticias examinadas (4.877) las mujeres estuvieron presentes en 4,29%, siendo su participación clasificada en dos tipos. Por un lado, se han identificado las protagonistas femeninas relacionadas con el ámbito deportivo, entre ellas deportistas, árbitras y entrenadoras. Por otro lado, se identificaron mujeres que no pertenecen al ám-

bito deportivo como grupo de invitadas representado por las parejas, familiares o famosas, cuya función simplemente es acompañar a los hombres. Asimismo, la autora observó un aumento de noticias protagonizadas por las invitadas y un descenso de las dedicadas al ámbito deportivo en los principios del siglo XXI. Una de las conclusiones del estudio apuntó que los logros alcanzados por las mujeres en el ámbito deportivo no siempre garantizan su visibilidad en la prensa especializada. De esta forma, el protagonismo de las invitadas en las noticias deportivas se relaciona con una cobertura mediática sensacionalista.

A partir de las consideraciones expuestas en los estudios analizados se puede percibir que la prensa española valora más los resultados obtenidos por los deportistas que los éxitos femeninos, siguiendo la tendencia de otros medios internacionales. La ausencia de cobertura del deporte femenino puede estar relacionada con algunas cuestiones. Una de ellas se refiere al hecho de que la información deportiva es controlada por los hombres - la mayor parte de los profesionales de los medios de comunicación deportivos son del sexo masculino- y producen información dirigida a los hombres (Organista et al., 2021). En este sentido, dichas autoras señalan que la construcción de las noticias no depende tanto de la realidad, sino de las decisiones e intereses de los grupos de comunicación y sus profesionales. Así, una gran parte del contenido vehiculado en la prensa es determinado por criterios informales de selección y producción y basados en valores tradicionales acerca del deporte y de lo que es ser deportista. Otra cuestión está relacionada con aspectos sobre los orígenes históricos del deporte y de las prohibiciones de su práctica por las mujeres, especialmente en la esfera pública. Derivado de tal situación, las deportistas no llegan a alcanzar el reconocimiento en los medios de comunicación, que dedican mayor espacio, tiempo e interés en los deportes masculinos (Gómez-Colell, 2015). La omisión del deporte femenino en la prensa o su cobertura puntual y sin continuidad -muchas veces secundaria entre los éxitos de los deportistas- representa además de una característica del tratamiento mediático deportivo, una clara muestra de misoginia hacia las mujeres.

2. Metodología del estudio

El presente trabajo tiene como objetivo principal analizar el tratamiento mediático de las mujeres en el deporte a través de las portadas del periódico Marca. Del mismo modo, se pretende reflejar cómo la representación de las deportistas en los medios puede convertirse en una barrera para que las mujeres puedan desarrollarse en el sistema deportivo. La metodología aplicada combinó el estudio de caso con el análisis crítico de discurso.

2.1. Muestra

En cuanto a la muestra del estudio correspondió al análisis de la representación de las deportistas en las portadas del diario Marca (versión impresa) durante la primera sema-

na de cada mes en el periodo de un año comprendido entre 2023 y 2024. El conjunto inicial de datos obtenidos resultó en un total de 86 portadas y 246 titulares. Una vez analizado este material para la identificación de informaciones vinculadas a las deportistas, el resultado final de análisis es de 36 portadas y 48 titulares.

2.2. Instrumento

Para el tratamiento de los datos se ha utilizado una ficha de recogida de información para cada una de las portadas donde se han tenido en cuenta los siguientes criterios:

Con relación al formato

- Diseño (diversidad de colores utilizados, tipo de letra, recursos visuales -fotografías, dibujos, planos, mapas, gráficos, infografías- y disposición espacial de los títulos en la primera página y publicidad).
- Titulares (número de titulares, los más destacados y de qué tratan).
- Fotos (función de la foto en la portada, tamaño y disposición de la foto en la portada, condiciones en que aparece la persona en la foto y plano utilizado).

Con relación al contenido:

- Menciones de las deportistas en las portadas.
- Disciplinas deportivas practicadas por mujeres en las portadas.
- Tipo de contenido asociado a las deportistas (deportivos o extradeportivo).
- Relaciones de los asuntos tratados en las portadas con el contexto temporal y social.
- Tipo de lenguaje utilizado para referirse a las deportistas.

2.3. Procedimiento

Para la interpretación de los resultados se ha considerado tanto el análisis de la frecuencia de aparición de las deportistas en las portadas como el contenido de los titulares y las imágenes relacionados al deporte femenino. A partir de eso se ha identificado los dos ejes temáticos presentados a seguir: “La (in)visibilidad de las deportistas en el discurso mediático deportivo: el caso de las portadas del diario Marca” y “Los estereotipos de género en las portadas del diario Marca”. Teniendo en cuenta que los medios de comunicación ejercen relaciones de poder a partir de la producción o reproducción de múltiples narrativas es muy importante la utilización del método del análisis crítico de discurso como una forma de interpretación de los textos e imágenes

difundidos en el periódico Marca – objeto de análisis de este estudio. Se ha seleccionado la portada como objeto de análisis por dos razones principales. La primera es por su importancia como resumen principal del diario y de las noticias más destacadas. La segunda razón está relacionada con la escasez de trabajos científicos dedicados a la temática y que analizan las portadas en el contexto español. A su vez, la elección del diario Marca se justifica por tratarse del periódico con mayor difusión y audiencia en España, abordar específicamente el género deportivo y porque dicho diario permite la descarga de las portadas de la edición impresa en formato pdf, lo que ha facilitado el acceso al material de investigación.

3. Resultados

3.1. La (in)visibilidad de las deportistas en el discurso mediático deportivo: el caso de las portadas del diario Marca

En el estudio se ha identificado un total de 36 piezas y 48 titulares con informaciones relativas a las deportistas en el diario Marca, lo que representa el 42% del total de portadas y el 20% de las noticias que aparecen en las mismas en el periodo de un año (2023-2024). Es necesario señalar que se trata de un año atípico debido a la realización de grandes acontecimientos deportivos femeninos con especial repercusión para el deporte español, como la victoria del equipo femenino del Barcelona Fútbol Club en la Champions League (03 de junio de 2023) y la conquista inédita de la Copa Mundial Femenina de la FIFA 2023 por la selección española (20 de agosto de 2023). Teniendo en cuenta este aspecto y como era de esperar, las mujeres durante los periodos de celebración de un gran evento como, por ejemplo, la Copa Mundial Femenina de Fútbol de la FIFA, aparecen más veces en los titulares de las portadas mejorando también la calidad del titular gracias al tamaño y la disposición del texto y de las imágenes. Dicho fenómeno puede observarse en el número de portadas que incluyen alguna información sobre las deportistas, como muestra la Figura 1. En cuanto a la visibilidad del deporte femenino, aunque los datos revelen una disparidad en relación con el deporte practicado por hombres, se percibe un incremento de la presencia de las deportistas en el diario Marca si se compara con los resultados obtenidos por Gómez-Colell et al. (2017), que identificaron un 28,4% de portadas con información sobre mujeres en el deporte. Por otro lado, la muestra analizada revela que el 80% de los titulares tratan sobre los deportistas y deportes practicados por ellos, tal y como se refleja en la Figura 2. Si excluimos del material de análisis los titulares compartidos entre mujeres y hombres (N=3) y aquellos que tratan sobre deporte femenino, pero están protagonizados por hombres (N=5), la representatividad de las deportistas en los titulares se reduciría del 20% al 16%. Tal situación evidencia que las deportistas carecen de mayor reconocimiento en las portadas pese a la realización de diferentes eventos deportivos femeninos y el rendimiento de las muje-

res en las competencias. Sin embargo, dicho reconocimiento está lejos de alcanzarse ya que, según señala North (2012), los medios de comunicación no suelen interesarse por los deportes femeninos porque los consideran menos atractivos que los masculinos. A partir de esto, se observa que los logros exitosos de las deportistas no garantizan una cobertura mediática igualitaria entre mujeres y hombres en las portadas del diario Marca.

Figura 1. Portadas de Marca analizadas (N=86). Fuente: Elaboración propia (2024).

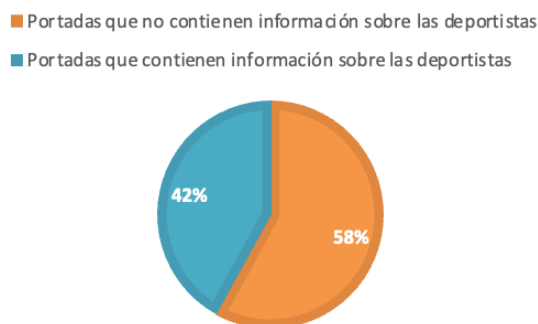


Figura 2. Titulares de Marca analizados (N=246). Fuente: Elaboración propia (2024).



En cuanto al tipo de los titulares protagonizados por las deportistas en el diario Marca, la mayoría (81,2%) desempeña un papel secundario en las portadas, ocupando espacios como los márgenes laterales o inferiores y tienen un formato reducido o muy reducido. Además, estos titulares suelen estar vinculados con un grupo o un equipo sin referirse a ninguna deportista en concreto, como se puede observar en los siguientes ejemplos: “ESPAÑA ES ORO PURO” (01/11/2023, Marca); “Las campeonas caen en una tanda de película” (07/08/2023, Marca). La representación de las deportistas en

los titulares principales, los que ocupan la parte central o incluso toda la página, alcanza el 18,8%, estando la mayor parte compuesta por noticias relacionadas con el fútbol femenino, seguidas del atletismo. Dicha situación refleja la desconsideración hacia las deportistas en la prensa deportiva una vez que las portadas prescinden de las noticias relacionadas con el deporte femenino en la medida que no son representados en el titular principal de la publicación. De modo general, el 79% de los titulares están relacionados con informaciones que generaban expectativas sobre el rendimiento deportivo, así como destacan dificultades enfrentadas en la competición y los logros obtenidos como, por ejemplo: EMPIEZA LA AVENTURA MUNDIAL (04/07/2023, Marca). El 10,4% de las informaciones sobre las deportistas en las portadas se refiere a una valoración de su participación en eventos deportivos, sobre todo justificando resultados negativos, eliminaciones, decepciones y destacando las participaciones honorables de las deportistas, tal como se refleja en el siguiente titular: Derrota ‘dulce’ (02/12/2023, Marca). Asimismo, los titulares que corresponden a los resultados anteriores obtenidos en partidos y eventos deportivos, posiciones en el ranking de las modalidades, premios y otras informaciones sobre las conquistas de las deportistas representan un total del 6,25% de la muestra analizada, lo que se refleja en el siguiente ejemplo: GRAN GALA MARCA DEL DEPORTE FEMENINO (02/11/2023, Marca). Sólo el 4,2% de los titulares se refiere al protagonismo de las mujeres en los diferentes ámbitos del sistema deportivo, ya sea como deportistas, entrenadoras o directivas, tal como se puede observar en el ejemplo a seguir: HISTÓRICO: ELISA AGUILAR, PRIMERA MUJER QUE PRESIDE LA FEDERACIÓN DE BALONCESTO (03/10/2023, Marca). Asimismo, los datos analizados muestran que el fútbol es la modalidad deportiva que más aparece en el conjunto de titulares que contienen información sobre las deportistas en las portadas del diario Marca, totalizando más de la mitad de los encabezados examinados. Este contexto refleja una cultura global del fútbol y su hegemonía en la cobertura mediática (O’Neill y Mulready, 2014) en detrimento de otras disciplinas minoritarias, además de ser un ejemplo perfecto de la colonización del fútbol de mujeres por el modelo masculino. Por otra parte, cabe señalar que la realización de grandes eventos envolviendo el fútbol femenino, su ascensión en escala mundial y, de modo especial, los resultados satisfactorios del fútbol femenino español son algunas de las razones que contribuyen a una mayor difusión de esta disciplina en la prensa, pero no pueden servir de justificación para la escasa representación de las deportistas de otras modalidades deportivas.

En cuanto a las imágenes, están presentes en el 79% de los titulares, siendo que la mayor parte representa a las deportistas en situación profesional o deportiva, alcanzando el 56,8%. Una de las principales funciones de las imágenes es servir de apoyo al titular buscando establecer una asociación entre el texto y la temática abordada en el mismo. En ese sentido, se ha identificado que la mayor parte de los titulares tratan sobre deportes femeninos de equipo, pero las imágenes casi siempre son protagonizadas por una deportista individualmente, tal y como se observa en el siguiente titular: ¡LA SEGUNDA LLEGÓ CON ÉPICA! (04/06/2023, Marca), donde se ve a la futbolis-

ta Alexa Putellas en destaque en la fotografía. El énfasis en dicha deportista se debe a su reconocimiento mundial y a sus logros, entre ellos ser la mejor jugadora de fútbol del mundo 2022. Otro aspecto reflejado en las imágenes son las emociones positivas, como la alegría y el entusiasmo que aparecen en el 58% del material analizado y están vinculadas a situaciones de expectativas y/o buenos resultados alcanzados. La motivación suele ser un valor asociado al deporte practicado por mujeres, mientras que los hombres están vinculados a otros valores más relacionados con su capacidad técnica y desarrollo profesional, como los entrenamientos, la preparación física, técnico-táctica y psicológica, la disciplina y la superación de límites, entre otros. También se destacan las imágenes que muestran a las deportistas durante los entrenamientos y las competiciones deportivas (29%), aunque los registros de titulares referentes a la preparación deportiva sean nulos en la muestra analizada. Esta omisión puede entenderse como un ejemplo de la desconsideración hacia la carrera profesional de las deportistas. A partir de los elementos expuestos, se observa que las imágenes, en general, no presentan una composición equilibrada (Guerrero Salazar, 2022) si consideramos que aparecen en tamaño reducido y en los márgenes, mientras los titulares que contienen informaciones sobre los deportistas hombres ocupan casi siempre la parte central de las portadas en posición de destaque.

3.2. Los estereotipos de género en las portadas del diario Marca

En los datos analizados pueden identificarse elementos en los titulares que representan los cánones tradicionales de género. Se trata de estereotipos vinculados a las relaciones familiares, a la infancia y la infravaloración de la carrera de las deportistas. En cuanto a las imágenes de las portadas analizadas, de modo general, buscan incorporar la perspectiva de género una vez que retratan a las deportistas en situaciones y espacios que no están determinados por su sexo. Así, por ejemplo, las deportistas son fotografiadas en sus entornos habituales, ataviadas con la indumentaria y con el equipamiento propio. Además, en las fotografías analizadas, ellas no suelen ir maquilladas ni son retratadas de forma sexualizada. Dicha situación se diferencia de los datos presentados por Sainz de Baranda Andújar (2014b) donde la mayor parte de las mujeres que aparecían en los titulares desempeñaban un papel de objeto decorativo sobre todo por la presencia de las invitadas, es decir, mujeres que no tenían relación directa con el deporte, como actrices, cantantes y presentadoras, entre otras.

Sin embargo, el material analizado muestra situaciones donde las trayectorias profesionales de las deportistas son infravaloradas y, en ocasiones, ocultadas. En el caso del tratamiento informativo de Adiaratou Iglesias -campeona paralímpica en Tokio 2020- el titular no hace referencia a la deportista por sus logros (medalla de oro y plata) o cómo se prepara para las grandes competiciones. Dicho titular recrea una historia de su infancia relacionada con la madre en el papel de entrenadora: “Cuando iba a algún recado pedía a mi madre que me cronometrara...” (06/04/2023). Tal situación refleja que para

la prensa las informaciones sobre las carreras de las mujeres deportistas no son suficientemente relevantes como para considerarse noticia coincidiendo con lo que señala Sáinz de Baranda (2014a) y Bernstein y Kian (2013). De esa forma, la prensa utiliza las relaciones familiares y las historias de la infancia para generar información y producir los titulares, buscando resaltar valores tradicionalmente asociados a lo femenino como la protección familiar, la dependencia, la maternidad, los juegos, etc. Otro estereotipo enfrentado por las mujeres en el deporte y al que no se enfrentan tanto los hombres es la necesidad de justificar sus propios éxitos, siendo una de las razones el hecho de que se las siga considerando como forasteras, como algo excepcional dentro de los deportes, entendido como una actividad natural de los hombres (Braumüller et al., 2020; Ozámiz-Lestón y López-Villar, 2022). Un ejemplo de ello puede verse en la entrevista que el diario Marca hizo a Elisa Aguilar, presidenta de la Federación Española de Baloncesto, donde el titular del periódico fue: “NO ME ELIGEN POR SER MUJER, SINO POR MERITOCRA-CIA.” (04/10/2023). Paralelamente, el mencionado titular va acompañado de una nota protagonizada por el hermano de la presidenta de la Federación de Baloncesto donde él enfatiza el papel de hermana e hija de Elisa Aguilar como puede verse en: “CARTA ABIERTA DE SU HERMANO: ES IMPOSIBLE QUE SEAS MEJOR PRESIDEN-TA QUE HERMANA O HIJA.” (04/10/2023). De esta forma, a partir de los elementos expuestos se percibe como la representación de las deportistas en muchas situaciones está asociada a los modelos normativos de género.

4. Conclusiones

La poca representatividad de las deportistas en los titulares de las portadas del diario Marca es el componente más destacado del material analizado. Por un lado, cabe destacar que los titulares que contienen informaciones sobre las deportistas ocupan principalmente los espacios marginales de las portadas, tratando las informaciones relacionadas con las deportistas como secundarias o de menor importancia. Otro de los elementos observados se refiere a la gran cantidad de titulares que ofrecen información sobre las actuaciones deportivas y los resultados (victorias y fracasos) de las deportistas. Sin embargo, dicha forma de representar los titulares sigue el modelo deportivo masculino ya que los discursos sobre el deporte en los medios están más basados en valores biológicos. En cuanto a las cuestiones de género analizadas, la desigualdad entre hombres y mujeres en las portadas analizadas constituye un aspecto relevante que el periodismo deportivo debe hacer frente, atribuyendo a las deportistas el reconocimiento adecuado a su labor. Además, dar visibilidad a los hechos de las deportistas en las portadas es fundamental para popularizar los deportes femeninos, así como incentivar a las mujeres a cambiar su papel en la sociedad, disminuyendo la brecha de género en el sistema deportivo. A partir de lo expuesto, se plantean tres propuestas de mejora: 1) dar mayor continuidad a la cobertura mediática de eventos deportivos femeninos sin limitarse a los mega eventos o

sin tener en cuenta la trayectoria profesional de estas mujeres hasta alcanzar el éxito; 2) tratar de forma igualitaria en las portadas las informaciones relacionadas con las deportistas, tanto en cantidad como en calidad, evitando que los titulares sobre los deportes femeninos aparezcan casi siempre en los bordes inferiores del periódico; 3) colaborar con profesionales de los medios de comunicación a través de iniciativas educativas que contribuyan a ofrecer una mejor cobertura del deporte femenino.

5. Referencias bibliográficas

- Braumüller, B., Emberger, D., & Hartmann-Tews, I. (2020). Gendered coverage of the Olympic Games in German print media: a longitudinal content analysis in the context of participation, success and disciplines. *European Journal for Sport and Society*, 17(4), 319-338. <https://doi.org/10.1080/16138171.2020.1792086>
- Bernstein, A., & Kian, E. T. M. (2013). Gender and sexualities in sport media. *Routledge handbook of sport communication*, 319-327.
- Dunne, C. (2017). An examination of the photographic coverage of sportswomen in the Irish print media: a study of an Irish broadsheet newspaper. *Sport in Society*, 20(11), 1780-1798. <https://doi.org/10.1080/17430437.2017.1346614>
- Dziubiński, Z., Organista, N., & Mazur, Z. (2019). “Still marginalized: Gender inequalities in the largest Polish daily’s sports coverage”. *Communications*, 44(1), 33-57. <https://doi.org/10.1515/commun-2017-0047>
- Godoy-Pressland, A. (2014). Nothing to report’: a semilongitudinal investigation of the print media coverage of sportswomen in British Sunday newspapers. *Media, Culture & Society*, 36(5) 595–609. <https://doi.org/10.1177/0163443714532977>
- Goellner, S., Silva, P., & Botelho-Gomes, P. (2013). A sub-representação do futebol praticado por mulheres no jornalismo esportivo de Portugal: um estudo sobre a Algarve women’s football cup. *Movimento*, 19(03), 171-189.
- Gómez-Colell, E. (2015). Adolescencia y deporte: ausencia de referentes femeninos en los medios para las adolescentes. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 122, 81-87. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2015/4\).122.09](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2015/4).122.09)
- Gómez-Colell, E., Medina-Bravo, P., & Ramon, X. (2017). La presencia invisible de la mujer deportista en la prensa deportiva española. Análisis de las portadas de *Marca*, *As*, *Mundo Deportivo* y *Sport* (2010-2015). *Estudios sobre el Mensaje Periodístico*, 23(2), 793-810. <http://dx.doi.org/10.5209/ESMP.58016>
- Guerrero Salazar, S. (2022). La representación de las deportistas a través del lenguaje en las portadas de los diarios *Marca* y *Sport*. *Feminismos*, 39, 97-122. <https://doi.org/10.14198/fem.2022.39.04>

- North, L. (2012). The Gendered World of Sports Reporting in the Australian Print Media. *JOMEC Journal*, 2, november. https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=2215396
- O'Neill, D., & Mulready, M. (2014). The Invisible Woman? A comparative study of women's sports coverage in the UK national press before and after the 2012 Olympic Games. *Journalism Practice*, 9(5), 651–668. <https://doi.org/10.1080/17512786.2014.965925>
- Organista, N., Mazur, Z., & Lenartowicz, M. (2021). “I Can't Stand Women's Sports”: The Perception of Women's Sports by Polish Sports Journalists. *Communication & Sport*, 9(3), 372-394. <https://doi.org/10.1177/2167479519876886>
- Ozámiz-Lestón, I., & López-Villar, C. (2022). Features of femininity: sportswomen in the Spanish sporting press, 1893–1923. *Feminist Media Studies*, 22(2), 354-373. <https://doi.org/10.1080/14680777.2020.1826994>
- Sainz de Baranda Andújar, C. (2014a). Las mujeres en la prensa deportiva: dos perfiles. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(1), 91-102.
- Sainz de Baranda Andújar, C. (2014b). El género de los protagonistas en la información deportiva (1979-2010): noticias y titulares. *Estudios sobre el Mensaje Periodístico*, 20(2), 1225-1236. https://doi.org/10.5209/rev_ESMP.2014.v20.n2.47062

CAPÍTULO 8

AS MULHERES COM DEFICIÊNCIA NO DESPORTO: FATORES QUE INFLUENCIAM O PERCURSO DESPORTIVO

Tânia Bastos

*Centro de Investigação, Formação, Inovação e Intervenção em Desporto
Universidade do Porto, Portugal
UIDB/05913/2020: doi:10.54499/UIDB/05913/2020*

Paula Silva

*Centro de Investigação em Atividade Física, Saúde e Lazer, ITR.
Universidade do Porto, Portugal
UIDB/00617/2020: doi:10.54499/UIDB/00617/2020*

1. Introdução

Historicamente, as mulheres têm sido marginalizadas e discriminadas em relação aos homens em diferentes áreas da sociedade, incluindo o desporto. As mulheres com deficiência enfrentam desafios à participação desportiva que são similares à mulher em geral, mas também enfrentam barreiras que são únicas e específicas da sua condição.

A literatura vem alertando que as mulheres com deficiência têm níveis mais baixos de participação no desporto quando comparadas com os homens ou com pessoas sem deficiência e, frequentemente, têm que lutar por oportunidades para se envolverem na prática desportiva. Diferentes fatores como o género, o estatuto socio-económico, a cultura, a religião e o tipo de deficiência limitam a forma como as mulheres com deficiência se envolvem na prática desportiva (Martin, 2017). Assim sendo, este grupo minoritário da população encontra-se numa situação de vulnerabilidade devido ao impacto do sexismo e das atitudes negativas face à deficiência que, tradicionalmente, caracterizam a pessoa com deficiência como incapaz, inválida ou frágil. Para além disso, questões étnicas e religiosas agravam esta condição de opressão e de ameaça que as mulheres enfrentam no contexto desportivo (Martin, 2017).

O objetivo do presente capítulo é conhecer o percurso das mulheres com deficiência na sociedade e no desporto identificando fatores que influenciam a sua representatividade e se constituem como oportunidades/barreiras ao longo do percurso desportivo. É dado especial enfoque às mulheres atletas no Movimento Paralímpico como expressão máxima da performance desportiva e do reconhecimento social. Este capítulo focará apenas a participação das mulheres com deficiência nos Jogos Paralímpicos de verão. Ao longo do capítulo as autoras privilegiam a perspetiva do desporto como veículo de capacitação e afirmação dos direitos das mulheres com deficiência.

2. Enquadramento conceptual: Género, deficiência e desporto

Os fundamentos essencialistas, assentes em pressupostos das diferenças biológicas -características do corpo e sua normalização-, continuam a vigorar numa sociedade que constrói modelos sociais dominantes e hegemónicos que se afirmam, e são incorporados, pela população, desencadeando estigmas e discriminações. No âmbito das questões de género ainda predomina o modelo patriarcal e a prevalência de uma cultura que se apoia em uma masculinidade hegemónica e uma feminilidade enfatizada (Connell, 2002). No que respeita à deficiência domina o designado modelo capacitista (Wolbring, 2005). Debrucemo-nos resumidamente sobre estes conceitos e o que encerram.

Género é um constructo multidimensional e deve ser perspetivado como mentor da identidade da pessoa, transcendendo papéis que a sociedade atribui a homens e mulheres. Devemos considerá-lo como um processo que se vai desenvolvendo ao longo da vida, com ambivalências e contradições. As pessoas constroem-se ao reivindicarem um lugar na ordem de género, ao responderem ao lugar que lhe foi determinado, ou ainda pelo modo como conduzem a vida no seu dia-a-dia (Connell, 2002). O conceito de género permitiu contradizer a ideia de mulher e homem universais e trans históricos, ao contestar o dualismo masculino/feminino, estruturante do pensamento e da sociedade, e possibilitando uma visão fluída dentro do espectro que integra masculinidades e feminilidades (e.g. Louro, 2008).

A relação sempre discutida entre *género e cultura*, para além de evidente, surge como consensual na literatura, mas não como a de *sexo com natureza*, que expressa formas discursivas e culturais pelas quais a ‘natureza sexuada’ ou o referido ‘sexo natural’ são produzidos e estabelecidos como pré-discursivos (Butler, 1990). A complexidão dos corpos dificulta o alcance de claras afirmações acerca da diferença sexual — quanto mais procuramos uma base física, natural, para a categoria ‘sexo’, mais parece claro que sexo não é uma categoria puramente física. Não há um e outro sexo, há sim sombras de diferenças, “what bodily signals and functions we define as male or female come already entangled in our ideas about gender” (Fausto-Sterling 2000, p.4). Anne Fausto-Sterling considera o género/sexo como incorporado, distinguindo o género/

sexo incorporado dos papéis sociais ou estereótipos (Fausto-Sterling et al., 2020). Esses papéis e estereótipos são frequentemente considerados como crenças culturais e comportamentos apropriados, ensinados através de um processo de socialização. E ilustra esta ideia de género/sexo incorporado com o caso do *lançar como uma rapariga*. Porque motivo as raparigas lançam de uma determinada forma? Será devido à anatomia de seus ombros e tronco, ou seja, será causado por diferenças biológicas inatas entre os sexos? Ou deve-se a uma apropriação cultural de uma postura de lançamento supostamente feminina, ou seja, é um epifenómeno do género? “In fact, it is both biological and cultural. Once developed it is in the body, a set of reflexes that conditions each step in the throwing process (...). Because throwing like a girl is a biological effect of a cultural preference, practice, and developmental experience, and because it is wired into the body as a strong attractor (i.e., it is difficult to change), we refer to it as embodied gender/sex (Fausto-Sterling et al., 2020).

Os mecanismos essencialistas provocam um outro dualismo corpóreo, de um corpo capaz ou de um corpo incapaz, produzindo diferenças que frequentemente desaguardam em desigualdades. De relembrar que a corporeidade corresponde ao conjunto de traços que dá conta do corpo como construção e realidade vivida socialmente. Também não podemos descurar que aos dualismos se associam relações de poder, dado que a conceções binárias está implícita uma hierarquia que coloca em lados opostos o ‘bom/mau’, o ‘falso/verdadeiro’ o ‘ativo/passivo’ legitimando as visões de cada um dos lados do binário (Larsson, 2014).

Tornou-se um marco temporal importante a definição de deficiência pela Union of the Physically Impaired Against Segregation em 1976, que a entende como uma desvantagem ou restrição à atividade causada por uma organização social que não tem em consideração as pessoas com deficiência, excluindo-as das atividades sociais.

O modelo médico, que sustentava e legitimava as formas como se lidava com as pessoas com deficiência, foi contestado por um modelo social de deficiência (Oliver, 1990) que no contemporâneo se assume extremamente restrito e capacitista, discriminando quem não é capaz ou capacitado. Daqui decorre o capacitismo (ableísmo) como um tipo de discriminação que privilegia as pessoas percecionadas como capazes, inferiorizando e negando o valor do corpo das pessoas com deficiência por não corresponderem ao corpo ideal e perfeccionista. Com efeito, reflete uma preferência por capacidades normativas típicas do ser humano, o que leva à discriminação de pessoas “menos capazes” e/ou “deficientes” (Wolbring 2005). Este tipo de discriminação não se remete unicamente ao corpo deficiente, mas atua sobre todos os corpos que não se enquadram nos parâmetros natureza/cultura (Campbell, 2017), muito suportados pela categorização médica, de deficiência e da incapacidade das pessoas com deficiência. Rejeita a diversidade dos corpos, opõe-se ao modelo social de deficiência e ignora a aceitação e a acomodação das pessoas na sua variação de ser (Wolbring, 2005), centrando-se na (re)produção da normatividade capacitista, *naquelas outras pessoas extraordinárias*, as pessoas com

deficiência. Apesar da sua aparente ausência, a deficiência está sempre presente no discurso da normalidade, da normalização e da condição humana (Campbell, 2017). Na sociedade capacitista em que vivemos, a ausência de deficiência parece ser o *estado natural* do ser humano, *estado* desejado e pleno de privilégios, para além de institucionalmente recompensado por se afirmar como modelo único possível. Com efeito, o conjunto de capacidades normativas, valorizadas e favorecidas pelo capacitismo, vigora como única alternativa de funcionamento possível. No entanto, o conceito de diversidade funcional opõe-se a esta perspectiva e ao capacitismo, considerando que a deficiência não é mais do que uma dimensão da diversidade humana.

A deficiência não deve ser considerada como algo finito e determinado, mas como uma relação, que envolve a imposição de restrições às pessoas com deficiência e perspectiva uma hierarquia de poder entre quem é construído na designação de deficiente e entre quem não o é, com claras repercussões no bem estar, conforme nos alertava Carol Thomas «Disability is a form of social oppression involving the social imposition of restrictions of activity on people with impairments and the socially engendered undermining of their psycho-emotional well-being» (Thomas 1999, p.60).

As práticas discursivas que permitem nomear, categorizar, organizar sujeitos e realidades, não são neutras por serem resultado de relações, entre outras relações de poder. E o poder é produtivo, operando ou circulando através das práticas discursivas cotidianas (Foucault, 1980). A deficiência e a incapacidade assumem-se como posições marginais da pessoa fruto dos movimentos do poder. A cultura dominante que não capacita, está impregnada pelas narrativas da normalidade, da beleza e da perfeição.

Louro alerta que a norma não tem origem em um determinado local, mas está ‘em toda a parte’, repetida em recomendações e visível no dia-a-dia, serve de referência em tudo o que pensamos e fazemos, e por isso “... a norma se faz penetrante, daí por que ela é capaz de se naturalizar” (Louro 2008, p.22).

O desporto embora (re)produza uma visão hegemónica da sociedade no que se relaciona às questões de género e às de deficiência, é também uma arena privilegiada para a transgressão de normalidades impostas, um espaço capaz de contestar a discriminação e o capacitismo, pelas atitudes que convoca e por visibilizar capacidades e performances. O carácter relacional que a prática desportiva impõe possibilita o questionamento e a reformulação de mitos e crenças sobre a norma e a capacidade dos corpos. O desporto não condiciona os corpos pelo sexo, género, deficiência ou diferença, mas pelas suas performances fruto de um trabalho que exige resiliência e esforço. Mas os corpos são sujeitos ao olhar que ratifica expectativas e que avalia suas possibilidades. Assim, jovens que no âmbito das suas práticas desportivas percecionam um corpo como potencial de ganho, este será bem-vindo para a atividade desportiva; se o virem como um possível obstáculo, será muito provavelmente excluído da participação, pelo que corpos percecionados como não capazes ou não conformes tendem a ser objeto de discriminação nas práticas desportivas.

Os estudos sobre a deficiência têm feito grandes progressos na exploração do poder e do corpo, mas perspetiva-se um diálogo interdisciplinar entre os estudos sobre a deficiência e outros domínios. Uma análise da literatura relacionada com a igualdade de género no desporto para pessoas com deficiência aponta que as desigualdades de género na participação e experiências são frequentemente influenciadas pela interseção de noções de deficiência e masculinidade (Culver et al., 2022). Pese os reconhecidos benefícios da prática desportiva, 93% das mulheres com deficiência não estão envolvidas no desporto e as mulheres representam apenas um terço de atletas com deficiência em competições internacionais¹.

O que parece evidente são os múltiplos eixos de discriminação, historicamente construídos e permanentemente reconfigurados, que atuam e se combinam de forma distinta em função dos tempos e dos lugares. Kimberlé Crenshaw ao introduzir o conceito de interseccionalidade (1989) explica como esses eixos são distintos e excludentes. Podemos assim perspetivar o racismo diferente do patriarcalismo que por sua vez se distingue do capacitismo. No entanto, mais vezes do que imaginamos, esses eixos podem interligar-se, e dois, três ou mais eixos cruzam-se criando intrincadas interseções.

Interseccionalidade assumiu-se como uma ferramenta de análise que nos permite compreender melhor as desigualdades e a sobreposição de discriminações na sociedade, bem como no desporto. A sua valia e compromisso é a sua utilidade prática, visando a análise e a visibilização de desigualdades concretas (Crenshaw, 2002). Assim, a combinação dos diferentes eixos não são o seu mero somatório, porque é nos pontos de interseção que acedemos a diferentes experiências de opressão e privilégio. E é considerando esta pluralidade de mulheres no âmbito do desporto que, por uma análise perspetivada na interseccionalidade, poderemos analisar a forma como acedem a direitos e oportunidades. Assim será possível estudar como algumas mulheres atletas são discriminadas e marginalizadas enquanto outras podem usufruir de privilégios, bem como sobre as oportunidades e barreiras que surgirão em seus percursos.

3. Oportunidades e barreiras no percurso desportivo

As mulheres com deficiência reportam barreiras à participação desportiva que são multidimensionais e contemplam fatores sociais, culturais e ambientais. De seguida, são apresentadas as principais barreiras descritas na literatura de referência (Martin, 2017).

1 – Falta de oportunidades para participar no desporto para pessoas com deficiência

A escassez de programas de desporto adaptado ao nível comunitário, bem como a falta de conhecimento sobre os mesmos, desde o nível recreativo à competição, limitam o acesso

¹ Nações Unidas: <https://social.desa.un.org/issues/disability/disability-issues/disability-and-sports>

à prática. Por outro lado, as jovens com deficiência são menos estimuladas e encorajadas a participar no desporto por parte da família/amigos ou profissionais de saúde.

2 – Jovens e mulheres com deficiência experienciam vários problemas psicológicos

A baixa autoestima, a falta de experiência desportiva, o medo do sucesso/insucesso ou medo de exibir o corpo são alguns desafios emocionais que limitam a participação das mulheres com deficiência.

3 – Falta de modelos de referência devido à subrepresentação das mulheres nos diferentes papéis desportivos

Os modelos de referência são fundamentais para empoderar e demonstrar que as mulheres podem alcançar patamares de excelência desportiva em diferentes campos de atuação (i.e., atletas, treinadoras, árbitras, classificadoras ou gestoras desportivas). A ausência das mulheres em papéis de destaque é agravada pela falta de cobertura desportiva mediática.

4 – Falta de acesso a treinadores

De uma forma geral, há falta de treinadores devidamente qualificados para trabalhar no desporto para pessoas com deficiência e os treinadores existentes são, frequentemente, monopolizados pelos atletas homens.

5 – Dificuldades financeiras

As mulheres com deficiência têm dificuldade em encontrar emprego que lhes permitam subsistir e ter tempo, energia e recursos financeiros para estarem envolvidas numa prática desportiva. Para além disso, verifica-se que as mulheres com deficiência estão em desvantagem, comparativamente com os homens, no que se refere à distribuição de benefícios do estado e outras fontes de financiamento, colocando-as numa posição de vulnerabilidade financeira e/ou pobreza. Frequentemente, as atletas dependem financeiramente da família para perseguir uma carreira desportiva de sucesso. Estas dificuldades financeiras que as mulheres enfrentam são ainda mais evidentes nos países subdesenvolvidos.

6 – Falta de acessibilidades

Apesar da existência de legislação, normas e códigos relativamente às acessibilidades dos ambientes e espaços físicos, as mulheres continuam a enfrentar barreiras que limitam a sua participação desportiva.

7 – Atitudes, estereótipos e preconceitos

As mulheres com deficiência têm que enfrentar atitudes sexistas relacionadas com o atletismo, o corpo atlético e a performance de elite que estão, tradicionalmente, enraizados numa fisicalidade e sexualidade predominantemente masculinos. Frequentemente,

enfrentam a pressão social para cumprir com os papéis sociais expectáveis como dar apoio à família. Gerir assuntos relacionados com a família e a carreira desportiva pode criar vários sentimentos de culpa e conflitos.

Por outro lado, as atletas com deficiência podem experienciar vários comportamentos inapropriados por parte dos seus treinadores, que se traduzem em abusos físicos, verbais e/ou emocionais. Do mesmo modo, as atletas reportam condescendência, hostilidade e até ameaças de agressões físicas por parte de colegas de equipa homens.

4. A representatividade das mulheres no Movimento Paralímpico

Atletas com deficiência que desejam atingir o nível mais elevado de performance desportiva tornando-se atletas de elite, competem nos Jogos Paralímpicos, em ciclos de 4 anos, que decorrem na mesmo país e cidade dos Jogos Olímpicos. Os Jogos Paralímpicos são considerados o segundo maior evento desportivo mundial a seguir aos Jogos Olímpicos. As mulheres fazem parte do Movimento Paralímpico desde a sua génese, em 1948, com a realização dos primeiros Jogos de Stoke Mandeville, em Inglaterra. No entanto, a participação das mulheres ao longo da história deste movimento tem evoluído paulatinamente. Por exemplo, nos Jogos Paralímpicos de Atlanta, em 1996, as mulheres representavam aproximadamente 20% dos participantes nos jogos, sendo que cerca de metade dos países participantes não tinham mulheres nas seleções e alguns países, como o Kwait, não enviavam mulheres para os Jogos Paralímpicos (Brittain, 2010). Recentemente, nos Jogos Paralímpicos de Paris 2024, diversos países enviaram comitivas exclusivamente constituídas por homens.

Durante um período de 20 anos (2002-2022), a representação das mulheres nos Jogos Paralímpicos cresceu apenas de 21% para 24% (Dean et al., 2024). Seguidamente, são apresentadas evidências irrefutáveis sobre a sub-representação das mulheres no que se refere ao número de atletas paralímpicas, mas também ao nível dos papéis de liderança e organização que caracterizam o Movimento Paralímpico.

4.1. Número de atletas paralímpicas

Brittain (2010) analisou a participação paralímpica ao nível do género entre 1960 (Roma) e 2008 (Pequim) e concluiu que, relativamente aos Jogos Paralímpicos de verão, os homens têm uma participação muito maior do que as mulheres, embora se tenha verificado um crescimento contínuo, mas muito modesto, na participação das mulheres. Esta evolução positiva pode estar relacionada com a implementação de estratégias por parte do Comité Paralímpico Internacional (IPC) para promover uma maior participação das mulheres, bem como um crescente reconhecimento da importância da mulher nos Jogos (Brittain, 2010).

Na Tabela 1 é possível analisar os números mais recentes sobre a participação das mulheres nas últimas três edições dos Jogos Paralímpicos. Mais uma vez, constata-se que o número de mulheres continua a crescer comparativamente com os homens. No entanto, as mulheres continuam em notória desvantagem, representando entre 39-45% do total de participantes nas diferentes edições. Portugal é dos países que apresenta esta proporção, uma vez nos Jogos Paralímpicos de Paris as mulheres compunham cerca de 30% da comitiva Portuguesa². Apesar dos Jogos de Paris 2024 não terem atingido uma participação equitativa entre géneros, estes constituem um passo muito importante em direção à total paridade. Neste contexto, destacam-se as modalidades de Paradrressage e Parahalterofilismo que tiveram mais participantes mulheres do que homens e o Parabadminton, Paracanoagem, Goalball e Basquetebol em cadeira de rodas que apresentaram total paridade de género.

Tabla 1. *Participação de homens e mulheres nos últimas 3 edições dos Jogos Paralímpicos de verão*

	Mulheres	Homens	Total
	Frequência e Percentagem	Frequência e Percentagem	
Paris 2024	1983 (45%)	2417 (55%)	4400
Tóquio 2020	1846 (42%)	2547 (58%)	4393
Brasil 2016	1671 (39%)	2657 (61%)	4328

Nota: esta tabela mostra a evolução da participação das mulheres nas edições mais recentes dos Jogos Paralímpicos de verão tendo por base informação disponibilizada pelo *International Paralympic Committee*³.

4.2. Tipo de deficiência e género

Apesar das mulheres terem maior probabilidade de experienciarem uma deficiência comparativamente com os homens, os tipos de deficiência e os desportos que fazem parte dos Jogos Paralímpicos tendem a privilegiar a participação dos homens e a excluir um número elevado de mulheres (Dean et al., 2024).

Esta diferenciação no género em função do tipo de deficiência remonta à génese dos Jogos Paralímpicos que está enraizada nas competições para os veteranos que combateram na Segunda Guerra Mundial e cujas lesões mais frequentes eram as lesões vertebromedulares e as amputações (Legg & Steadward, 2011). Por este motivo, os desportos paralímpicos criados para a deficiência motora predominam comparativamente com desportos que se destinam à deficiência visual ou intelectual. No entanto, ainda hoje, sabe-se que as mulheres têm menos probabilidade de adquirir uma lesão vertebromedular em resultado de um

² Comité Paralímpico de Portugal: <https://paralimpicos.pt/portugueses-nos-jogos-paralimpicos>

³ *International Paralympic Committee* - <https://www.paralympic.org/paralympic-games>

acidente, comparativamente com os homens. Outras condições como esclerose múltipla, artrite ou reumatismo, são mais prevalentes entre as mulheres. Deste modo, a probabilidade de uma mulher ter uma carreira no desporto paralímpico é reduzida, pois estas condições surgem mais tarde na vida associadas a outras comorbilidades e doenças crónicas (Dobson & Giovannoni, 2009). Para além disso, atualmente, o programa Paralímpico inclui apenas três desportos para atletas com deficiência intelectual (natação, atletismo e ténis de mesa) o que também reduz drasticamente a possibilidade de as mulheres com esta deficiência participarem nos Jogos Paralímpicos.

4.3. Desportos paralímpicos e género

As mulheres com deficiência estão enquadradas nos Jogos Paralímpicos com dois tipos de participação, nomeadamente: i) em desportos com competições separadas por género que correspondem à maioria dos sistemas competitivos (e.g., goalball, basquetebol em cadeira de rodas); e, ii) em desportos mistos onde homens e mulheres competem uns contra os outros (e.g., Paradressage, Rugby em cadeira de rodas). No entanto, ao longo da história dos Jogos Paralímpicos, o Futebol para cegos (também designado Futebol de 5) e o Futebol para a paralisia cerebral (também designado Futebol 7) contaram sempre com uma participação exclusivamente masculina. Mais recentemente, nos Jogos Paralímpicos de Tóquio (2020), o Futebol para a paralisia cerebral foi retirado do programa oficial dos Jogos Paralímpicos de verão. No entanto, o Futebol para cegos continua a distinguir-se, de forma negativa, como o único desporto Paralímpico a contar apenas com participação masculina.

Neste contexto, a discussão recente sobre a importância dos desportos mistos como solução para o problema do desequilíbrio na participação das mulheres no desporto Paralímpico tem ganho cada vez mais destaque. Dean et al. (2024) descrevem algumas estratégias implementadas pelo IPC para aumentar a participação das mulheres, nomeadamente:

1. Aumento do número de quotas disponíveis para mulheres;
2. Aumento do número de eventos/competições com acesso a medalhas para mulheres;
3. Criação de eventos/competições sem quotas para género.

Os desportos Paralímpicos que não possuem quotas para género caracterizam-se por ou não possuírem qualquer tipo de restrição no número de homens e mulheres que podem competir no evento, ou possuírem vagas específicas para homens e para mulheres. Por outro lado, ainda existem os eventos com a categoria “género livre” onde qualquer atleta, de qualquer género, pode qualificar-se para competir. No entanto, parece não haver consenso relativamente ao impacto destas medidas nos diferentes desportos Paralímpicos. Por exemplo, a Paradressage destaca-se como um dos desportos misto mais

bem-sucedidos, com o número de mulheres a ser sistematicamente superior ao número de homens (Brittain, 2010), enquanto que o Rugby em cadeira de rodas destaca-se negativamente por ser o desporto Paralímpico com a taxa mais baixa de participação de mulheres (Dean et al., 2022).

De uma forma mais aprofundada, Dean et al. (2024) exploraram as estratégias utilizadas pelas federações de 4 desportos mistos (Rugby em cadeira de rodas, Curling em cadeira de rodas, Paraddressage, Parahóquei no gelo) para abordar as questões relacionadas com a paridade de género na estrutura organizativa. Os autores reportaram que os eventos mistos (re)criam estereótipos de género e assimetrias que podem marginalizar ou desencorajar as mulheres a participar. Apesar de os eventos mistos parecerem ser uma estratégia promissora, os resultados do estudo mostram que a participação nestes desportos proporciona poucas ou nenhuma oportunidade para as mulheres se envolverem amplamente no Movimento Paralímpico.

4.4. Cobertura mediática e género

Diversos estudos têm vindo a ser realizados com o objetivo de caracterizar a cobertura dos *media* em relação aos Jogos Paralímpicos e, particularmente, a representação do papel da mulher atleta. De forma consensual, a investigação demonstra que as mulheres paralímpicas recebem pouca exposição e interesse mediático quando comparadas com os homens (Broke, 2019). Esta subrepresentação das mulheres verifica-se tanto em artigos como em fotografias de jornais impressos. Para além disso, Broke (2019) refere que quando as mulheres estão representadas, as fotografias mostram, tendencialmente, as atletas em posturas passivas que concorrem para o estereótipo feminino. No entanto, também se constata evidências mais positivas, com as mulheres paralímpicas a serem representadas por imagens sofisticadas e atrativas, sem serem sexualmente provocantes (Broke, 2019). Em Portugal foi realizado um estudo que contraria a tendência da investigação internacional. Marques et al. (2015) exploraram as perspetivas de 9 atletas paralímpicos praticantes de Natação, Atletismo e Boccia e concluíram que os atletas não identificaram diferenças de género entre mulheres e homens na cobertura dos *media* Portugueses. No entanto, importa destacar que apenas uma mulher foi entrevistada o que representa uma limitação importante na interpretação destes resultados.

4.5. Funções de liderança e género

Outro aspeto importante a analisar são os papéis de liderança assumidos pelas mulheres com deficiência no Movimento Paralímpico. Atualmente, a direção do Comité Paralímpico Internacional (IPC) é constituída por 14 membros dos quais 6 são mulheres. Especificamente, a comissão de atletas do IPC é liderada pela jogadora de basquetebol em cadeira de rodas dos Países Baixos, Jitske Visser. No entanto, desde a sua fundação,

em 1989, o IPC nunca foi liderado por uma mulher. É importante destacar que o IPC possui dentro da sua estrutura um sub-comité designado “Women in Sport” cuja função é defender e aconselhar em assuntos relacionados com a equidade de género, incluindo estratégias e políticas que permitam uma inclusão total das mulheres a todos os níveis do desporto e do Movimento Paralímpico. Este comité é constituído por 8 pessoas das quais sete são mulheres, mas apenas duas têm deficiência.

Quando analisamos os papéis de liderança das mulheres nos Comitês Paralímpicos Nacionais, a discrepância na representatividade das mulheres é ainda mais evidente. Verificou-se que dos 173 Comitês Paralímpicos Nacionais membros do IPC, apenas 29 (16%) eram liderados por mulheres (Dean et al., 2022). Para além disso, não existe informação disponível sobre o facto de estas mulheres possuírem ou não deficiência. Portugal é dos países que representa esta disparidade uma vez que a presidência do Comité Paralímpico é assegurada por um homem que lidera uma estrutura constituída por 10 membros dos quais apenas um é uma mulher com deficiência. Do mesmo modo, a comissão de atletas Portugueses é constituída por 5 elementos dos quais apenas um é uma mulher⁴.

Em suma, uma análise detalhada da participação das mulheres no Movimento Paralímpico permite perceber que as atletas paralímpicas foram sistematicamente subrepresentadas. No entanto, a tendência atual é positiva, no sentido da igualdade ao nível do número de atletas mulheres e homens a competir, do número de modalidades desportivas com representação feminina e masculina e no número de eventos/competições desportivas a permitirem o acesso a medalhas. Um sinal recente deste tempo de esperança para as mulheres paralímpicas, são as políticas de paridade de género levadas a cabo pela organização Francesa dos Jogos Paralímpicos de Paris. Em Paris 2024, atingiu-se um número recorde de participação feminina nos Jogos Paralímpicos estando reservadas 1859 vagas para mulheres (mais 77 do que em Tóquio), 235 eventos com medalhas para mulheres (mais 8 do que em Tóquio) e 339 vagas reservadas para eventos “género livre” (mais 47 do que em Tóquio)⁵.

5. Implicações para o futuro

As mulheres com deficiência continuam subrepresentadas no desporto e embora as taxas de participação nos Jogos Paralímpicos tenham vindo a crescer, questões relacionadas com oportunidade, preconceito e normatividade dos corpos continuam a desafiar o envolvimento e o reconhecimento das atletas, com implicações desde a iniciação desportiva até à elite. Neste sentido, é fundamental envolver ativamente

⁴ Comité Paralímpico de Portugal: <https://paralimpicos.pt/comissao-executiva>

⁵ *International Paralympic Committee*: <https://www.paralympic.org/news/paris-2024-paralympic-medal-events-programme-and-athletes-quotas-announced>

mulheres e homens com deficiência nas estratégias para recrutar e reter as mulheres no desporto a longo prazo, bem como combater indicadores de sexismo e capacitismo que continuam a discriminar e marginalizar as mulheres com deficiência na prática desportiva e nas estruturas do Movimento Paralímpico.

No estudo e análise das realidades das mulheres no desporto devemos sempre atender que as práticas discursivas, que não são neutras, impõem categorizações de pessoas e contextos que desaguam em relações e hierarquias de poder. Daqui decorrem posições de privilégio e de discriminação muitas das vezes inviabilizadas e não percecionadas pelas mulheres atletas, por serem reflexos de normatividades incorporadas. Quando centramos a investigação em atletas paralímpicas ou na prática desportiva de mulheres com deficiência, o enquadramento concetual da interseccionalidade poderá ser um útil processo de análise por considerar o impacto de múltiplas interseções entre diferentes grupos (como género e deficiência). Ao incorporar análises interseccionais na investigação, qualitativa e quantitativa, poderemos avançar no conhecimento acerca das desigualdades de oportunidades e participação desportiva de mulheres com deficiência. A aplicação deste conceito na investigação assume-se como um processo que, para além de alertar que a sociedade em que nos movemos é complexa e contraditória, permite contemplar as múltiplas discriminações na intrincada teia que constroem, e perspetivar estratégias para as enfrentar e debelar (Crenshaw, 2002).

Espera-se que 2024 seja um ano de mudança para as mulheres paralímpicas. Os Jogos Paralímpicos de Paris 2024 constituem mais um marco histórico pois estabeleceram um novo recorde em termos de participação de atletas femininas. No entanto, a total paridade de género (número igual de homens e mulheres a competiram) ao nível Paralímpico ainda não foi atingida. A investigação futura será fundamental para determinar o legado e o impacto social dos Jogos Paris 2024 no empoderamento das mulheres com deficiência no desporto e na sociedade.

Os elevados níveis de subrepresentação das mulheres no Movimento Paralímpico são também notórios nas funções técnicas e papéis de liderança ao nível organizativo. Nunca, como hoje, foi tão grande a pressão sobre o IPC, e outros organismos internacionais que regem o desporto para pessoas com deficiência, para apoiar as mulheres com deficiência. Esperam-se ações reais que façam do IPC o líder mundial na paridade de género e modelo a seguir por todas as nações que constituem a grande família Paralímpica.

6. Referências

- Brittain, I. (2010). *The Paralympic Games explained*. Routledge.
- Brooke, M. (2019). The Singaporean Paralympics and its media portrayal: Real sport? Men-only? *Communication & Sport*, 7(4), 446-465. <https://doi.org/10.1177/2167479518784278>

- Butler, J. (1990). *Gender Trouble. Feminism and the Subversion of Identity*. Routledge.
- Campbell, F. K. (2017). Queer anti-sociality and disability unbecoming: An ableist relations project? *New Intimacies/Old Desires* (pp. 280-316). ZubaanBooks.
- Connell, R. (2002). *Gender*. Polity Press.
- Crenshaw, K. (2002). Documento para o encontro de especialistas em aspectos da discriminação racial ao gênero. *Estudos Feministas*, 10(1). Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ref/a/mbTp4SFXPnJZ397j8fSBQQ/?format=pdf&lang=pt>
- Culver, D. M., Shaikh, M., Alexander, D., & Fournier, K. (2022). Gender equity in disability sport: A rapid scoping review. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 16(4), 383-405. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2021-0074>
- Dean, N. A., Bundon, A., Howe, P. D., & Abele, N. (2024). “It looks good on paper, but it was never meant to be real”: Mixed-gender events in the Paralympic Movement. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 41(2), 205-228. <https://doi.org/10.1123/apaq.2022-0195>
- Dean, N.A., Bundon, A., Howe, P.D., & Abele, N. (2022). Gender parity, false starts, and promising practices in the Paralympic movement. *Sociology of Sport Journal*, 39(3), 221–230. <https://doi.org/10.1123/ssj.2021-0030>
- Dobson, R., & Giovannoni, G. (2019). Multiple sclerosis: A review. *European Journal of Neurology*, 26(1), 27–40. <https://doi.org/10.1111/ene.13819>
- Fausto-Sterling, A. (2000). Dueling dualisms. In *Sexing the body: Gender politics and the construction of sexuality*. Basic Books.
- Fausto-Sterling, A., Sung, J., Hale, M., Krishna, G., & Lin, M. (2020). Embodying gender/sex identity during infancy: A theory and preliminary findings. *OSF preprints*. Advance on-line publication <https://osf.io/ysrjk/>
- Foucault, M. (1980). *Power/Knowledge: Selected writings, interviews & other writings - 1972-1977* (C. Gordon, Ed.). Pantheon Books.
- Larsson, H. (2014). Materialising bodies: There is nothing more material than a socially constructed body. *Sport, Education and Society*, 19(5), 637-651. <https://doi.org/10.1080/13573322.2012.722550>
- Legg, D., & Steadward, R. (2011). The Paralympic Games and 60 years of change (1948–2008): Unification and restructuring from a disability and medical model to sport-based competition. *Sport in Society*, 14(9), 1099–1115. <https://doi.org/10.1080/17430437.2011.614767>
- Marques, R., Marivoet, S., Almeida, M., Gutierrez, G., Menezes, R., & Nunomura, M. (2015) A abordagem mediática sobre o desporto paralímpico: Perspetivas de atletas portuguesas. *Motricidade*, 11(3): 123-147. <https://doi.org/10.6063/motricidade.4704>
- Martin, J. J. (2017). *Handbook of disability sport and exercise psychology*. Oxford.
- Oliver, M. (1990). *The politics of disablement*. Macmillan Education.

- Thomas, C. (1999). *Female forms: Experiencing and understanding disability*. Open University Press.
- Wolbring, G. (2005). *HTA Initiative #23 The Triangle of Enhancement Medicine, Disabled People, and the Concept of Health: A new challenge for HTA, health research, and health policy*. Disponível em <http://www.ihe.ca/documents/hta/HTA-FR23.pdf>

CAPÍTULO 9

EL USO DE LA BICICLETA EN LAS CIUDADES: ESTUDIOS CON PERSPECTIVA DE GÉNERO.

Maite Pellicer-Chenoll
Càtedra de Dona i Esport
Universitat de València

1. Introducción

La movilidad urbana ha experimentado una evolución considerable en los últimos años, especialmente en lo que respecta a la adopción de medios de transporte sostenibles como la bicicleta. En este contexto, el ciclismo se ha convertido en un eje central de las políticas públicas para reducir la congestión vehicular, disminuir las emisiones de gases contaminantes y mejorar la calidad de vida en las ciudades. A pesar de los beneficios que implica el uso de la bicicleta en todos los aspectos de la vida de las personas, todavía se observa una clara disparidad en el uso de la bicicleta entre hombres y mujeres.

Mientras que el ciclismo ha ganado popularidad entre los hombres, el número de mujeres que utilizan la bicicleta como medio de transporte sigue siendo significativamente menor especialmente cuando hablamos de los países del sur de Europa y otras áreas como EEUU, Reino Unido o Australia (Pucher y Buehler, 2012).

El uso desigual de la bicicleta en las ciudades plantea preguntas clave sobre cómo las políticas urbanas y las infraestructuras están diseñadas para abordar las necesidades de movilidad de hombres y mujeres. A nivel global, las mujeres enfrentan barreras específicas que limitan su acceso a la bicicleta, desde la percepción de inseguridad hasta la falta de infraestructuras adaptadas, pasando por las responsabilidades de cuidado que afectan su movilidad diaria. La movilidad desde una perspectiva de género ha sido un tema de creciente interés académico, y el análisis de las diferencias en el uso de la bicicleta ha revelado que estas barreras deben abordarse mediante enfoques integrales (Hanson, 2010).

El presente capítulo se centra en la relación entre género y movilidad urbana activa, con especial atención al uso de la bicicleta en las ciudades. Examinaremos las barreras que enfrentan las mujeres para utilizar la bicicleta, como la percepción de inseguridad y las responsabilidades de cuidado. Estas variables pueden afectar seriamente en sus patrones de movilidad haciendo que tengan un uso reducido de la bicicleta respecto a sus pares masculinos. Además, se examinarán las posibles soluciones, como la creación de infraestructuras ciclistas segregadas, que como demuestran numerosos estudios, pueden ayudar a reducir la brecha de género en la movilidad activa.

2. Infraestructura ciclista y su impacto en la equidad de género

El uso de la bicicleta ha sido históricamente una actividad dominada por los hombres en la mayoría de las ciudades del mundo. Esta tendencia se ha mantenido, en gran parte, debido a las barreras que enfrentan las mujeres en el uso de la bicicleta, muchas de las cuales están relacionadas con la falta de seguridad y accesibilidad en el entorno urbano.

Uno de los principales factores que influyen en la decisión de las personas para utilizar la bicicleta como medio de transporte es la calidad de la infraestructura disponible. En el caso de las mujeres, la percepción de seguridad juega un papel determinante. Estudios como el de Garrard et al. (2008) han mostrado que las mujeres son más sensibles que los hombres a los riesgos asociados con el ciclismo en entornos urbanos, lo que las lleva a evitar la bicicleta en áreas percibidas como peligrosas o carentes de infraestructuras adecuadas. La percepción de inseguridad es uno de los principales factores que desincentivan a las mujeres a utilizar la bicicleta.

En las ciudades con infraestructura ciclista bien desarrollada, como Ámsterdam y Copenhague, se ha observado una mayor equidad de género en el uso de la bicicleta. Según Pucher y Buehler (2008), estas ciudades destacan por tener porcentajes de uso de la bicicleta mucho más equilibrados entre hombres y mujeres en comparación con otras ciudades, lo que demuestra que la existencia de una infraestructura segura y accesible es un factor clave para cerrar la brecha de género. Este temor puede estar relacionado tanto con el riesgo de sufrir accidentes como con la posibilidad de ser víctimas de acoso o violencia en el espacio público, ya que las mujeres son más propensas a experimentar situaciones de acoso verbal o físico mientras caminan o utilizan la bicicleta, lo que limita su disposición a utilizar este medio de transporte en su vida cotidiana (Mosquera et al., 2012).

Una de las infraestructuras más efectivas en este sentido son los carriles bici segregados, que separan físicamente a los ciclistas del tráfico motorizado, creando un entorno más seguro y cómodo. McNeil et al. (2015) encontraron que las mujeres prefieren este tipo de infraestructuras, ya que no solo disminuyen el riesgo de accidentes, sino que

también ofrecen una mayor sensación de seguridad. Esta percepción es crucial para fomentar un mayor uso de la bicicleta por parte de las mujeres, especialmente en entornos urbanos densos donde el tráfico y la velocidad de los vehículos motorizados pueden ser intimidantes.

Por otro lado, las ciudades donde la infraestructura ciclista es deficiente muestran patrones de uso de la bicicleta mucho más desiguales entre hombres y mujeres. En países en vías de desarrollo, la falta de inversión en infraestructuras ciclistas seguras y accesibles contribuye a que las mujeres se mantengan alejadas de este medio de transporte, lo que acentúa aún más la brecha de género. Para mejorar la movilidad femenina es imprescindible que las políticas urbanas prioricen la construcción de infraestructuras ciclistas que ofrezcan seguridad y accesibilidad para todos los usuarios.

La falta de infraestructuras ciclistas adecuadas es un obstáculo importante para el uso de la bicicleta por parte de las mujeres. En muchas ciudades, las redes de carriles bici están mal diseñadas o son insuficientes, lo que incrementa la percepción de riesgo y desincentiva el uso de la bicicleta. Las mujeres valoran más que los hombres la existencia de infraestructuras segregadas del tráfico motorizado, como carriles bici protegidos, que les brinden una mayor seguridad y confort al desplazarse (Dill et al., 2014).

La falta de infraestructuras adecuadas también refuerza la idea de que la bicicleta es un medio de transporte exclusivo para aquellos que están dispuestos a correr ciertos riesgos, una narrativa que afecta más a las mujeres. En este sentido, la inversión en infraestructuras ciclistas segregadas es clave para fomentar el uso de la bicicleta entre las mujeres y reducir la brecha de género en la movilidad urbana.

La creación de infraestructuras ciclistas segregadas, como carriles bici protegidos que separen físicamente a los ciclistas del tráfico motorizado, ha demostrado ser una estrategia eficaz para aumentar la participación femenina en la movilidad ciclista (Mitra y Nash, 2019).

En países como los Países Bajos y Dinamarca, donde las infraestructuras ciclistas segregadas están bien desarrolladas, hombres y mujeres utilizan la bicicleta de manera equitativa tanto para fines recreativos como para desplazamientos cotidianos. Estos países se destacan por contar con políticas públicas que promueven el uso de la bicicleta como parte integral del sistema de transporte urbano, lo que ha permitido que la bicicleta sea una opción viable y segura para todos los segmentos de la población (Garrard et al., 2008).

Figura 1. Tipos de carril bici segregado en la ciudad de Valencia



En contraste, en países con infraestructuras ciclistas más limitadas, como España o Estados Unidos, se observa una brecha de género mucho más amplia en el uso de la bicicleta. En estas ciudades, la falta de carriles bici segregados y de políticas públicas centradas en la movilidad activa han limitado la participación de las mujeres en la movilidad ciclista, lo que refuerza las desigualdades de género en el acceso al transporte (Pucher y Buehler, 2008).

3. Barreras sociales y culturales en el uso de la bicicleta por parte de las mujeres

Las barreras sociales y culturales también juegan un papel importante en la desigualdad de género en el uso de la bicicleta. En muchas sociedades, las mujeres asumen la mayor parte de las responsabilidades de cuidado y las tareas domésticas, lo que afecta directamente sus patrones de movilidad. En este sentido, una de las brechas de género se genera por las diferencias en la movilidad ciclista en los patrones de viaje entre hombres y mujeres. Mientras que los hombres tienden a realizar desplazamientos directos entre el hogar y el trabajo, las mujeres suelen enfrentarse a lo que se conoce como “trip chaining” o encadenamiento de viajes, que implica realizar múltiples paradas en un solo trayecto para llevar a cabo tareas relacionadas con el cuidado de la familia y el hogar (Gauvin et al., 2020). Estas paradas pueden incluir llevar a los niños al colegio, hacer compras o realizar gestiones personales.

Este patrón de movilidad más fragmentado complica el uso de la bicicleta como medio de transporte principal para las mujeres. Aldred et al. (2016) destacan que las mujeres son más propensas a realizar viajes que implican la combinación de varias actividades en un solo trayecto, lo que dificulta el uso de la bicicleta en ciudades donde las infraestructuras no están diseñadas para satisfacer estas necesidades.

Además, en muchas culturas, la bicicleta sigue estando fuertemente asociada con los hombres, lo que contribuye a perpetuar estereotipos de género que desincentivan el uso de la bicicleta por parte de las mujeres. Emond et al. (2009) señalan que estos estereotipos están profundamente arraigados en las actitudes sociales, lo que lleva a que las mujeres enfrenten una mayor presión social para utilizar otros medios de transporte percibidos como más apropiados para ellas.

Para superar estas barreras, es fundamental que las políticas públicas no solo se centren en la construcción de infraestructuras, sino que también aborden los aspectos sociales y culturales que limitan la participación de las mujeres en el ciclismo urbano. Las campañas de concienciación y educación vial pueden desempeñar un papel crucial en este sentido, desafiando los estereotipos de género y promoviendo la bicicleta como un medio de transporte accesible y seguro para todos.

Este patrón de movilidad más complejo hace que la bicicleta no siempre sea una opción viable para las mujeres, especialmente si no existen infraestructuras que faciliten el transporte de carga o pasajeros. Además, la falta de aparcamientos seguros para bicicletas o la imposibilidad de combinar fácilmente la bicicleta con otros modos de transporte, como el transporte público, agrava aún más esta situación.

Las mujeres también suelen ser las principales responsables del cuidado de los hijos, hijas y otros familiares dependientes, lo que les impone una mayor carga de trabajo en términos de desplazamientos. Este hecho limita su capacidad para elegir la bicicleta como medio de transporte, ya que a menudo necesitan opciones que les permitan llevar a cabo múltiples tareas de manera eficiente y segura.

4. Percepción de seguridad y su impacto en la movilidad femenina

Como ya se ha comentado, la percepción de seguridad es una de las principales preocupaciones de las mujeres cuando deciden si utilizar o no la bicicleta como medio de transporte. A nivel global, las mujeres tienen una percepción del riesgo mayor que los hombres, tanto en términos de seguridad vial como de seguridad personal. Esta percepción de inseguridad también tiene una alta relación no sólo con la infraestructura, como ya se ha comentado sino con otro tipo de inseguridad como el miedo a las agresiones verbales y/o físicas, que se acentúan en las franjas horarias sin luz solar.

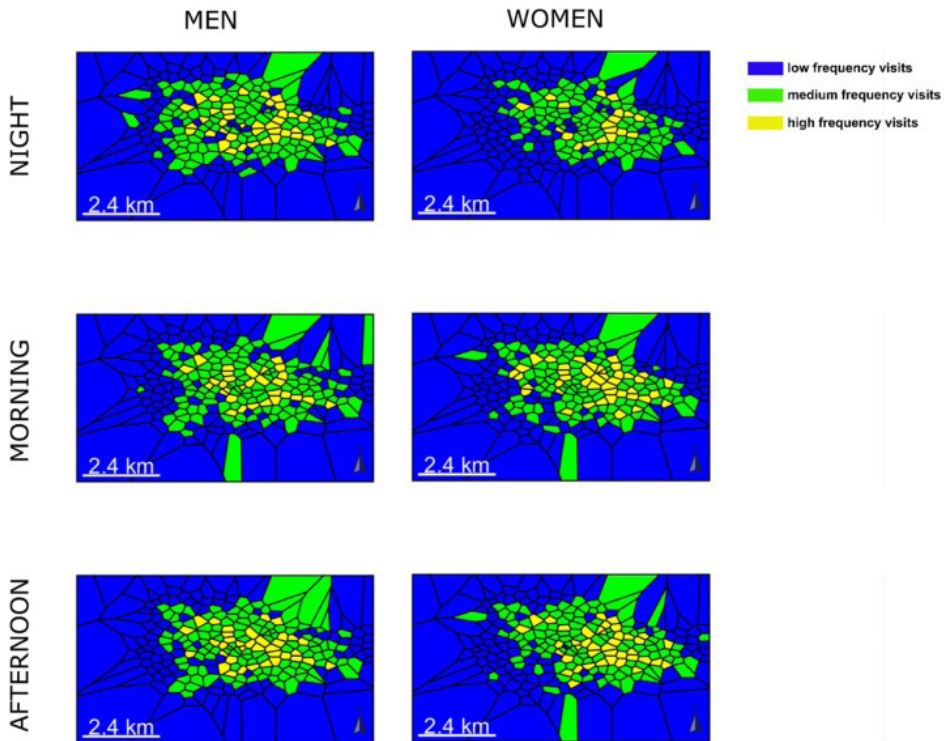
Misra y Watkins (2018) muestran que las mujeres tienden a evitar rutas ciclistas que consideran peligrosas, ya sea por el tráfico intenso o por la falta de iluminación adecuada. En muchas ciudades, la proximidad de las rutas ciclistas al tráfico motorizado genera un alto nivel de estrés para las mujeres, que perciben un mayor riesgo de accidentes. La falta de carriles bici segregados y la escasa visibilidad en ciertas áreas urbanas refuerzan esta percepción de inseguridad.

El acoso en los espacios públicos también es un factor que afecta de manera desproporcionada a las mujeres. Ravensbergen et al. (2020) documentan que las mujeres experimentan comportamientos agresivos y acoso por parte de conductores de vehículos motorizados con mayor frecuencia que los hombres, lo que refuerza su sensación de vulnerabilidad y limita su disposición a utilizar la bicicleta. Esta experiencia negativa en las calles perpetúa la desigualdad de género en la movilidad urbana y desalienta a las mujeres a elegir la bicicleta como su principal medio de transporte.

En un estudio llevado a cabo en Valencia, se demostró que las mujeres renuncian a zonas de la ciudad periféricas, con mucho tráfico y/o mal iluminadas especialmente en las franjas horarias correspondientes a la noche (Pellicer-Chenoll et al., 2021). La figura que se muestra a continuación es un ejemplo de las diferencias de uso de las diferentes áreas de la ciudad de Valencia, demostrando que las mujeres renunciaban a 8 kilómetros cuadrados respecto al espacio de uso de sus pares masculinos (Figura 2).

Para abordar estos problemas, es esencial que las políticas de movilidad urbana se centren en mejorar la seguridad tanto real como percibida. La implementación de carriles bici segregados, bien iluminados y protegidos del tráfico motorizado, ha demostrado ser una de las soluciones más efectivas para aumentar la percepción de seguridad entre las mujeres. Garrard et al. (2008) indican que las mujeres son más propensas a utilizar la bicicleta en áreas donde estas infraestructuras están presentes y bien mantenidas, ya que minimizan la interacción con el tráfico y reducen el riesgo de accidentes y acoso.

Figura 2. Zonas de uso del servicio de bicicletas compartidas de la ciudad de Valencia según las franjas horarias



5. Políticas e intervenciones para promover la equidad de género en el uso de la bicicleta

Para reducir la brecha de género en el uso de la bicicleta, es fundamental implementar políticas públicas que promuevan un entorno de movilidad inclusivo y equitativo. La construcción de infraestructuras ciclistas seguras y accesibles es un paso crucial, pero no suficiente por sí solo. Las políticas de transporte deben abordar las barreras sociales y culturales que limitan el acceso de las mujeres a la bicicleta y promover cambios que favorezcan una mayor inclusión en la movilidad urbana.

Una de las intervenciones más efectivas es la construcción de carriles bici segregados, que han demostrado ser altamente eficaces para aumentar el uso de la bicicleta entre las mujeres. Estos carriles, al ofrecer una mayor protección frente al tráfico motorizado, mejoran la percepción de seguridad y fomentan un mayor uso de la bicicleta tanto para desplazamientos laborales como para actividades diarias. Además, las ciudades deben

mejorar la iluminación en las rutas ciclistas y garantizar que las estaciones de bicicletas compartidas estén ubicadas estratégicamente en zonas residenciales y comerciales para facilitar el acceso de las mujeres a este medio de transporte.

Además de la infraestructura, es necesario que las políticas de transporte consideren las diferencias en los patrones de movilidad entre hombres y mujeres. Las mujeres suelen tener trayectos más fragmentados debido a sus responsabilidades de cuidado, lo que requiere infraestructuras más flexibles que permitan un acceso fácil y seguro a diferentes puntos de la ciudad. En este sentido, las ciudades pueden promover la creación de redes de ciclismo que conecten las áreas residenciales con los servicios esenciales, como escuelas, centros de salud y mercados, facilitando la movilidad de las mujeres en sus actividades diarias.

También es importante que las políticas de transporte fomenten una mayor participación de las mujeres en la toma de decisiones relacionadas con la movilidad urbana. La inclusión de mujeres en los procesos de diseño y planificación de infraestructuras ciclistas es esencial para garantizar que sus necesidades sean tomadas en cuenta. La creación de comités de movilidad que incluyan a mujeres ciclistas o la consulta activa a mujeres en las comunidades locales puede ayudar a crear un entorno de movilidad más equitativo.

6. Conclusiones

El uso de la bicicleta en las ciudades tiene el potencial de transformar la movilidad urbana, promoviendo un transporte más sostenible, inclusivo y equitativo. Sin embargo, la persistente brecha de género en el uso de la bicicleta refleja profundas desigualdades estructurales y culturales que deben ser abordadas mediante políticas públicas inclusivas y un diseño de infraestructuras que tenga en cuenta las necesidades específicas de las mujeres.

Las barreras que enfrentan las mujeres para utilizar la bicicleta son diversas y complejas, y requieren una combinación de soluciones que incluyan mejoras en la infraestructura ciclista, cambios en las políticas de transporte y esfuerzos para cambiar las actitudes culturales en torno a la bicicleta. Al promover una mayor equidad de género en el uso de la bicicleta, no solo se beneficiarán las mujeres, sino que también se contribuirá a la creación de ciudades más inclusivas, seguras y sostenibles.

7. Referencias bibliográficas

- Aldred, R., Woodcock, J., & Goodman, A. (2016). Does More Cycling Mean More Diversity in Cycling? *Transport Reviews*, 36(1), 28–44. <https://doi.org/10.1080/01441647.2015.1014451>

- Dill, J., Goddard, T., Monsere, C., & McNeil, N. (2014). *Can Protected Bike Lanes Help Close the Gender Gap in Cycling? Lessons from Five Cities*. Urban Studies and Planning Faculty Publications and Presentations. https://pdxscholar.library.pdx.edu/usp_fac/123
- Emond, C. R., Tang, W., & Handy, S. L. (2009). Explaining Gender Difference in Bicycling Behavior. *Transportation Research Record*, 2125(1), 16–25. <https://doi.org/10.3141/2125-03>
- Garrard, J., Rose, G., & Lo, S. K. (2008). Promoting transportation cycling for women: The role of bicycle infrastructure. *Preventive Medicine*, 46(1), 55–59. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2007.07.010>
- Gauvin, L., Tizzoni, M., Piaggese, S., Young, A., Adler, N., Verhulst, S., Ferres, L., & Cattuto, C. (2020). Gender gaps in urban mobility. *Humanities and Social Sciences Communications*, 7(1), Article 1. <https://doi.org/10.1057/s41599-020-0500-x>
- Hanson, S. (2010). Gender and mobility: New approaches for informing sustainability. *Gender, Place & Culture*, 17(1), 5–23. <https://doi.org/10.1080/09663690903498225>
- McNeil, N., Monsere, C. M., & Dill, J. (2015). Influence of Bike Lane Buffer Types on Perceived Comfort and Safety of Bicyclists and Potential Bicyclists. *Transportation Research Record*, 2520(1), 132–142. <https://doi.org/10.3141/2520-15>
- Misra, A., & Watkins, K. (2018). Modeling Cyclist Route Choice using Revealed Preference Data: An Age and Gender Perspective. *Transportation Research Record*, 2672(3), 145–154. <https://doi.org/10.1177/0361198118798968>
- Mitra, R., & Nash, S. (2019). Can the built environment explain gender gap in cycling? An exploration of university students' travel behavior in Toronto, Canada. *International Journal of Sustainable Transportation*, 13(2), 138–147. <https://doi.org/10.1080/15568318.2018.1449919>
- Mosquera, J., Parra, D. C., Gomez, L. F., Sarmiento, O., Schmid, T., & Jacoby, E. (2012). An Inside Look at Active Transportation in Bogotá: A Qualitative Study. *Journal of Physical Activity and Health*, 9(6), 776–785. <https://doi.org/10.1123/jpah.9.6.776>
- Pellicer-Chenoll, M., Pans, M., Seifert, R., López-Cañada, E., García-Massó, X., Devís-Devís, J., & González, L.-M. (2021). Gender differences in bicycle sharing system usage in the city of Valencia. *Sustainable Cities and Society*, 65, 102556. <https://doi.org/10.1016/j.scs.2020.102556>
- Pucher, J., & Buehler, R. (2008). Cycling for Everyone: Lessons from Europe. *Transportation Research Record*, 2074(1), 58–65. <https://doi.org/10.3141/2074-08>
- Pucher, J., & Buehler, R. (2012). *City Cycling*. MIT Press.
- Ravensbergen, L., Buliung, R., & Laliberté, N. (2020). Fear of cycling: Social, spatial, and temporal dimensions. *Journal of Transport Geography*, 87, 102813. <https://doi.org/10.1016/j.jtrangeo.2020.102813>

BLOQUE 3.

Actividad física y salud de las mujeres

CAPÍTULO 10

MONITORIZACIÓN DE LAS HORMONAS SEXUALES FEMENINAS Y RECOMENDACIONES DE ENTRENAMIENTO SALUDABLE

Nuria Romero-Parra
Universidad Rey Juan Carlos

1. Introducción a las hormonas sexuales femeninas y el ciclo menstrual

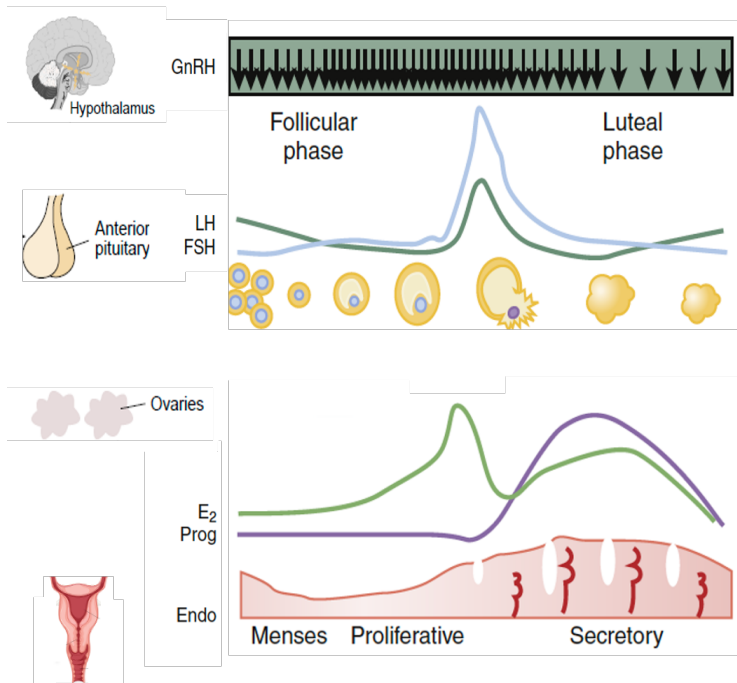
La síntesis de hormonas sexuales femeninas está gobernada por la comunicación endocrina del eje hipotálamo-hipófisis-ovarios involucrando por tanto a estas estructuras (y también al útero). De una forma breve, ante la correspondiente señalización en el hipotálamo, este órgano secreta GnRH u hormona liberadora de gonadotropinas, que son la FSH (hormona foliculoestimulante) y la LH (hormona luteinizante), estimulando su secreción en la parte anterior de la hipófisis o glándula pituitaria. Estas hormonas hipofisarias estimulan en las células foliculares de los ovarios la producción de estrógenos (principalmente en forma de estradiol) y progesterona (Hall, 2014) (Figura 1). Por tanto, en función de las fluctuaciones de las hormonas ováricas, se activará o inhibirá la secreción hormonal en las estructuras superiores. Sin embargo, para entender un poco más los siguientes apartados del capítulo, es necesario explicar con un poco más de detalle esta relación.

El potencial reproductivo de cada mujer viene predeterminado por su reserva ovárica o población de folículos primordiales que se establece en la etapa embrio-fetal, siendo de 1 a 2 millones en el momento del nacimiento y reduciéndose a unos 500.000 en el momento de la pubertad (Vantman y Vega, 2010). Estos folículos primordiales se componen de un ovocito o célula germinal rodeado de células de pre-granulosa. Durante la pubertad, la pulsatilidad de las gonadotropinas comienza a aumentar y también la actividad estrogénica y androgénica. Esto estimula que diferentes cohortes de folículos primordiales abandonen la población de reserva y comiencen un proceso de diferenciación de sus células en granulosa

y teca (Vantman y Vega, 2010). Tras ello, los folículos son susceptibles y dependientes de regulación endocrina y comienzan a atravesar diferentes fases de crecimiento que les confieren un tamaño y unas características que les permiten ser reclutados para el proceso de selección a potencial folículo dominante, que, será el elegido para la ovulación de entre todos los folículos preovulatorios, mientras que el resto de folículos no incluidos en cada uno de los estadios se pierde por atresia (Vantman y Vega, 2010; Gougeon, 1986).

Una función reproductiva normal implica ciclos ovulatorios regulares, por lo que, la ovulación es el hito del ciclo menstrual (en adelante CM), que es el conjunto de fluctuaciones hormonales que de forma repetida implican: (1) desarrollo folicular y ovulación (o, en otras palabras, la producción de un gameto o célula sexual femenina) y (2) la preparación del endometrio para albergar al futuro embrión en el caso de producirse la fecundación (Hall, 2014). Es por ello que, el CM se compone de un ciclo ovárico y un ciclo uterino. La duración media del CM es 28 días, aunque duraciones entre 21 y 35 días son consideradas normales (Elliott-Sale, 2021).

Figura 1. *Dinámica de estimulación o inhibición endocrina en el eje hipotálamo-hipófisis-ovarios.*



Nota: El hipotálamo secreta GnRH, que viaja hasta la hipófisis anterior y estimula la secreción de LH y FSH. Estas hormonas estimulan en los ovarios la secreción de estradiol (E_2) y progesterona (Prog), lo cual además tiene efectos a nivel endometrial (Endo). La mayor o menor concentración de hormonas ováricas estimula e inhibe esta interacción. Modificado de Hall (2014).

El ciclo ovárico se divide en dos grandes fases, folicular y lútea, separadas por la ovulación (Figura 1), que a su vez pueden dividirse en folicular temprana (días 1-5), media (días 6-10) y tardía (días 11-14) y lútea temprana (días 15-19), media (días 20-24) y tardía (días 25-28) (Gougeon, 1986), mientras que el ciclo uterino se divide en fase menstrual, proliferativa y secretora (Figura 1). El inicio del ciclo comienza con la regla o fase menstrual, que coincide con la fase folicular temprana y se caracteriza por concentraciones bajas de hormonas ováricas. Como se explicó arriba, el descenso en estas concentraciones genera una retroalimentación negativa que estimula la secreción de GnRH y gonadotropinas (especialmente FSH) lo que permitirá que, de una cohorte de folículos, algunos comiencen a incrementar su número de células y receptores y, por tanto, a incrementar su capacidad de producir estradiol (Gougeon, 1986; Hall, 2014). Es por esto que, los niveles de esta hormona aumentan durante la fase folicular media, facilitando a su vez, a lo largo de esta fase, la regeneración y proliferación del tejido endometrial (Hall, 2014; Hawkins, 2008) (Figura 1). Las crecientes concentraciones de estradiol provocan cierta inhibición en la secreción de FSH, por lo que, de todos los folículos candidatos, solo aquel con capacidad de seguir creciendo sin este suministro será el folículo dominante, siendo además el de mayor calidad dado su mayor número de células y receptores, y, por tanto, mayor capacidad de producir estradiol a través de la aromatización de andrógenos (Gougeon, 1986). Las concentraciones de estradiol alcanzan su pico en la fase folicular tardía, ejerciendo un *feedback* esta vez positivo hacia hipotálamo e hipófisis, provocando un pico en la hormona LH (Hawkins, 2008) que desencadenará la ovulación unas 14 a 26 horas después (Janse de Jonge, 2019). Posteriormente, el folículo se transforma en el cuerpo lúteo, que es un órgano endocrino cuyas células son predominantemente productoras de progesterona, aunque también producen estradiol (Hawkins, 2008). De ahí la caída transitoria en las concentraciones de estradiol y el incremento de los niveles de progesterona, cuyo pico se alcanza en la fase lútea media junto con recuperados y elevados niveles de estradiol (Hawkins, 2008; Hall, 2014). Mientras, a nivel endometrial, se incrementa la secreción de glucógeno y fluido que haga más adecuado el medio para un potencial embrión. Sin embargo, tras aproximadamente 12 días, el cuerpo lúteo se degenera¹ provocando la caída en las concentraciones de hormonas ováricas, lo que, a su vez, se traducirá en (1) la reducción de suministro al tejido endometrial, el cual se desprenderá y eliminará al exterior con el sangrado menstrual y (2) la señalización para iniciar un nuevo ciclo.

El CM se hace reconocible con la llegada de la menarquia o primera regla. La menarquia marca el inicio del periodo o etapa fértil de la mujer, que finaliza con la última regla o menopausia. Por tanto, las mujeres premenopáusicas son aquellas que se encuentran en su etapa fértil. En los últimos años de esta etapa, las mujeres empiezan a tener

¹ Las células del cuerpo lúteo están programadas para un ciclo de proliferación, hipertrofia, secreción y degeneración de aproximadamente 12 días. Fuente: Keyes, P. L., & Wiltbank, M. C. (1988). Endocrine regulation of the corpus luteum. *Annual Review of Physiology*, 50(1), 465-482.

alteraciones en sus ciclos debido, mayoritariamente, a la depleción de la reserva ovárica anteriormente mencionada, junto con una peor calidad ovocitaria (Vantman y Vega, 2010). Este periodo, se conoce como perimenopausia o climaterio y aunque forma parte de la etapa fértil, la menor cantidad y peor calidad ovocitaria podrían dificultar un embarazo en este momento (Vantman y Vega, 2010). Una vez que ha pasado un año de la última regla, es cuando se puede considerar a una mujer posmenopáusica.

Es importante destacar que esta es una perspectiva biológica del CM enfocada a la reproducción, pero en cierto modo simplista ya que las fluctuaciones hormonales que ocurren durante el CM tienen también repercusión en diferentes sistemas del organismo debido a los receptores hormonales presentes en multitud de órganos y tejidos. Por tanto, realizar una adecuada monitorización del CM servirá para detectar posibles alteraciones en la función reproductiva que puedan perjudicar la salud de la mujer, más allá del proceso reproductivo.

1.1. Alteraciones del CM

Una de las principales variables que puede indicar una alteración en el CM, es la duración de los ciclos. Como se ha comentado anteriormente, un CM de duración entre 21 y 35 días se considera normal, regular o eumenorréico. Una alteración puntual de estas características no indica una alteración en el CM, pero duraciones de ciclos por debajo de 21 días o por encima de 35 días de forma sistemática, lo que se conoce, respectivamente, como polimenorrea y oligomenorrea, no son normales y deberían explorarse. Lo mismo sucede con la amenorrea secundaria o desaparición del CM por un periodo superior a 3 meses, que suele aparecer en deportistas de alto rendimiento, pero eso no significa que deba normalizarse, puesto que conlleva ciertos problemas para la salud, como por ejemplo pérdida de densidad mineral ósea (Prior, 2022). Por tanto, siempre y cuando una desaparición del CM no esté relacionada con embarazo, lactancia o menopausia, debe ser consultada con profesionales médicos adecuados. Sin embargo, estas alteraciones son el pico de un gran iceberg en el que pueden existir alteraciones ovulatorias subclínicas en ciclos aparentemente normales, como anovulaciones y fases lúteas deficientes (Prior, 2022). Otras señales que pueden avisar de una alteración del CM son un sangrado menstrual excesivo, por encima de 80 ml (Magnay et al, 2020), o un dolor menstrual (dismenorrea primaria) que lejos de ser fisiológico, sea excesivo y requiera de analgesia y/o sea incapacitante, pues podría deberse a alguna patología ginecológica subyacente (dismenorrea secundaria) (Durain, 2004). Tampoco se ha de normalizar un excesivo y/o incapacitante síndrome premenstrual, pues podría tratarse de un trastorno disfórico premenstrual (Hofmaister et al, 2016), también motivo de consulta profesional. Como se verá en el siguiente apartado, una adecuada monitorización del CM será de gran ayuda para mejorar la detección y cribado de este tipo de alteraciones.

2. Monitorización del CM

2.1. Estudios de investigación en mujer y deporte

A continuación, se hablará del sistema para monitorizar y verificar el CM y las hormonas sexuales femeninas que recomiendan las directrices metodológicas más recientes para realizar estudios de investigación en deporte y ejercicio con mujeres como participantes (Elliott-Sale, 2021; Janse de Jonge, 2019), pero que sin duda tiene transferencia a cualquier ámbito del conocimiento en el que se desee controlar esta variable.

2.1.1. Método de tres pasos

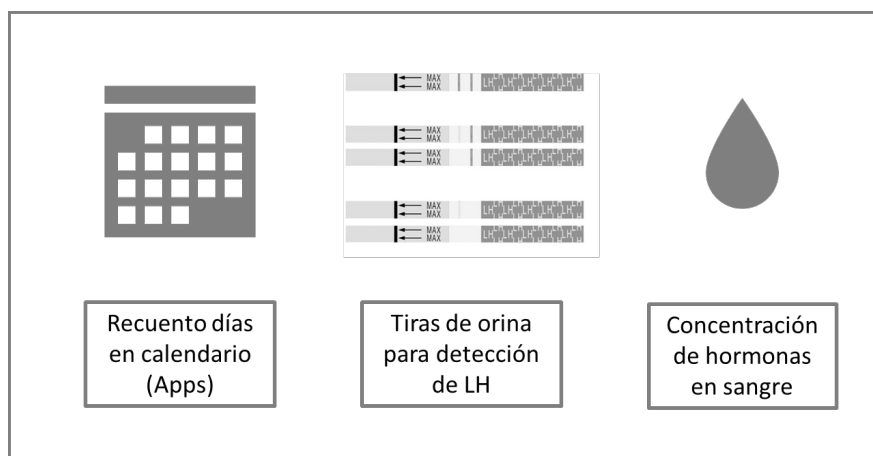
En primer lugar, se ha de registrar la duración de los ciclos, lo que hoy en día no es difícil considerando las diferentes aplicaciones móviles de las que se disponen, pero que podría realizarse también con una hoja de cálculo o con un calendario en papel y boli, teniendo en cuenta que el día 1 de cada ciclo es el día 1 de regla. Cuanto mayor sea la cantidad de ciclos registrados más fácil será estimar la duración media de los mismos y, por ende, la ovulación y las diferentes fases. Sin embargo, no hay que olvidar que de esta manera solo se puede estimar dicha información. En este sentido, resulta interesante el estudio realizado por Colenso-Semple et al, (2023) en el que se aprecia como el pico de LH y la ovulación que se estimó para diferentes participantes, en pocas ocasiones coincidía con el momento real en el que se produjo.

Así, una vez que se dispone de la duración media de los ciclos, se puede estimar cuando se producirá la ovulación, restando 13 o 14 a dicha duración, que es lo que dura la fase lútea, que suele ser la más estable (Bull, 2019). Sin embargo, la ovulación no se puede medir fácilmente, pero sí el pico de LH, que como se ha mencionado anteriormente ocurre aproximadamente un día antes de la ovulación. Por tanto, el segundo paso será medir el pico de LH mediante tiras de análisis que se introducen en una muestra de orina. Este proceso sería conveniente realizarlo durante algunos días antes del día del pico de LH estimado, especialmente si no se ha realizado ninguna monitorización con anterioridad. Habrá que seguir las instrucciones de cada fabricante, pero en general, hay que repetir la medición a la misma hora cada día. Cuando aparecen línea de control y línea de resultado de la misma intensidad o la de resultado de mayor intensidad se considera positivo.

Este resultado sugiere que habrá ovulación, pero esto no se puede confirmar si no se observan concentraciones de progesterona en fase lútea media de al menos $>16 \text{ nmol}\cdot\text{L}^{-1}$ (Elliott-Sale, 2021). Por ello, el análisis hormonal sería el tercer paso de la metodología para verificar las diferentes fases del ciclo, (Figura 2). Los momentos o fases más representativas del CM en términos de concentraciones hormonales son (Elliott-Sale et al, 2021): (1) la fase folicular temprana, en la que habrá concentraciones bajas de ambas hormonas ováricas y que se suele medir entre los días 2 y 5 del ciclo; (2) la fase folicular tardía, en torno a los días 11-14 del ciclo, en la que encontraremos las concentraciones

más elevadas de estradiol; (3) la fase periovulatoria, más cortita, en torno a los días 14-16, caracterizada por el pico de LH y la ovulación, junto con concentraciones descendentes de estradiol y (4) la fase lútea media, en torno a los días 20-24, o según Bull (2019) unos 6 a 9 días después de la ovulación, en las que deberían encontrarse el pico de progesterona y elevadas o moderadas concentraciones de estradiol. Sin embargo, a diferencia del primer y segundo paso, que son fácilmente realizables por cualquier persona y en general asequibles desde el punto de vista económico, el análisis de hormonas en sangre quizás solo está a disposición en estudios de investigación que cuenten con financiación o de análisis de sangre pautados desde el ámbito médico. No obstante, que cualquier persona no pueda acceder a análisis de hormonas en sangre no significa que la información sobre el CM que se puede obtener de los pasos 1 y 2 no sea de gran utilidad y por ello, se ha de educar en su práctica y animar a su monitorización para conocer información básica sobre salud menstrual. Además, esta información se puede complementar con el método sintotérmico, que se describe brevemente en el siguiente apartado.

Figura 2. Método de tres pasos para verificar las fases del CM.



Nota: Contabilización de la duración de los ciclos utilizando aplicaciones móviles o en su defecto una hoja de cálculo o papel. Tiras de orina para detección del pico de la hormona LH y concentración de hormonas en sangre. Figura de elaboración propia basada en los estudios de Janse de Jonge (2019) y Elliott-Sale (2021).

2.1.2 Método sintotérmico

Este método que se utilizaba tradicionalmente como método anticonceptivo, actualmente se sigue utilizando y puede aportar información interesante sobre salud menstrual. Consiste en la identificación de la ovulación a través de la medición durante el ciclo de la temperatura basal junto con la observación de los cambios de aspecto del moco cervical

y la posición del cuello uterino. De forma breve, a medida que van incrementando las concentraciones de estrógenos, el moco cervical se vuelve más acuoso, lo que junto con un cuello uterino en una posición más elevada facilitará la fecundación. De producirse ovulación, debido a la progesterona, se suele producir un incremento llamativo de la temperatura de unos $0,2^{\circ}$ a $0,5^{\circ}$ con respecto a los registros medios de la fase folicular, que se mantiene unos 3 o 4 días, para luego ir descendiendo progresivamente. El moco cervical característico de este momento es más escaso y espeso, lo que junto con un cuello uterino más bajo dificultará la fecundación.

3. Recomendaciones de entrenamiento saludable

3.1. Evidencias científicas

En la actualidad, diversas investigaciones han mostrado que las mujeres deportistas perciben diferencias en su rendimiento en función de las fases del CM, así como diferentes síntomas que parecen afectar a este rendimiento. Un ejemplo de estas investigaciones es la de Solli et al (2020), en la que se observa, en los días previos a la fase menstrual y durante esta, un mayor número de síntomas y empeoramiento, tanto de la condición física como del rendimiento. Sin embargo, también se observa un considerable porcentaje de participantes que no percibieron este empeoramiento. Este hallazgo sugiere dos ideas, la primera, la indudable necesidad de individualizar en cuanto a la influencia del CM en la percepción del rendimiento en mujeres y la segunda, que al tratarse de una percepción hay que comprobar si la sintomatología y el empeoramiento de rendimiento que experimentan las mujeres verdaderamente se traduce a peores resultados deportivos.

En este sentido, algunos trabajos de revisión sistemática y meta-análisis (Blagrove et al, 2020; Elliott-Sale et al, 2020) indican que la literatura analizada no arroja diferencias en cuanto a medidas relacionadas con el rendimiento en fuerza en función de las fases del CM (Blagrove et al, 2020) o que se observa un trivial empeoramiento del rendimiento de fuerza y resistencia en la fase menstrual (Elliott-Sale, 2020), destacando la baja calidad metodológica de los artículos revisados. También otros trabajos de revisión, han sugerido algunas diferencias entre fases en cuanto a adaptaciones agudas y crónicas al entrenamiento de fuerza, que sin embargo resultaron inconcluyentes debido a la misma razón anterior, junto con la escasez de trabajos realizados (Thompson et al, 2020) y que por tanto, parece bastante prematuro concluir que las cortoplacistas fluctuaciones hormonales que se producen durante el CM puedan influir en la respuesta aguda o crónica al ejercicio de fuerza o en las adaptaciones en términos de hipertrofia (Colenso-Semple et al, 2023). En esta línea, aunque se ha sugerido que las fases del CM podrían afectar la utilización de sustratos energéticos durante el ejercicio (Hackney, 2021) por ahora tampoco se han observado estas diferencias ni en reposo ni en la respuesta aguda al ejercicio

aeróbico². Sin embargo, es importante mencionar, que algunas de las investigaciones más recientes que se adaptan a los criterios metodológicos mencionados anteriormente, parecen empezar a arrojar algunas diferentes, por lo que quizás en futuros estudios de revisión se pueda cambiar la tendencia de estas conclusiones.

A pesar de lo indicado, en este capítulo no se pretende exponer que no existan diferencias a nivel individual o colectiva y/o en disciplinas deportivas concretas. O que entrenadores y entrenadoras no hayan observado resultados positivos tras haber implementado acciones para optimizar el rendimiento de sus deportistas tras haber monitorizado sus ciclos. Por supuesto, estos resultados pueden existir y merecen ser conocidos y tenidos en cuenta, así como también, las percepciones de las mujeres sobre su rendimiento y la sintomatología asociada al CM, que puede llegar a ser muy desagradable y que fuera de toda duda es real. Sin embargo, sería conveniente mantener un posicionamiento o principio de precaución en cuanto a las afirmaciones rotundas y generalizadas relativas a qué hacer en cada una de las fases. De hecho, un artículo de opinión de investigadores de gran experiencia en el área sugirió que, el enfoque centrado en unos pocos momentos estables o fases predefinidas del ciclo, no tiene en cuenta los cambios hormonales diarios ni las transiciones entre dichas fases a los que las mujeres tienen que adaptarse para rendir de forma óptima y constante (Bruinvels et al, 2022). Esto es especialmente pertinente si se tiene en cuenta la anteriormente mencionada variación intraindividual e interindividual de las características del CM. Por tanto, a continuación, se plantearán algunas recomendaciones.

3.2 Recomendaciones para un CM y entrenamiento saludables

- Fomentar espacios seguros y comprensivos en los que se pueda hablar y debatir sobre CM, tanto en el deporte de alto rendimiento, como en el deporte escolar o en el recreativo.
- Educar en salud menstrual para conocer el CM y su sintomatología asociada, entendiendo qué entra dentro la normalidad y qué no.
- Facilitar la familiarización con los métodos de monitorización anteriormente mencionados: aplicaciones móviles, tiras de ovulación, temperatura corporal... etc. Evidentemente, no tener análisis hormonal complicará el diagnóstico de, por ejemplo, una alteración ovulatoria subclínica, pero es suficiente para obtener información muy útil, no solo para el diagnóstico de alteraciones sino para buscar el máximo aprovechamiento del CM en el entrenamiento, sea este de carácter deportivo o recreativo. En este sentido, si se trata de un entrenamiento enfocado en la competición, la planificación para alcanzar este máximo aprove-

² Esto se refleja en investigaciones recientemente publicadas (2023) por D'Souza et al. y Williams et al., en la revista *Journal of Applied Physiology* en los volúmenes 135(6) y 135(3), respectivamente.

chamamiento se adaptará como mejor considere el/la profesional a cargo, teniendo en cuenta la información que le proporcionan sus deportistas. Sin embargo, si se trata de un entrenamiento recreativo o enfocado en la salud, aparte de que se podrán seguir las recomendaciones generales de ejercicio físico que dictan las instituciones correspondientes, como, por ejemplo, el Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM), en general se debe adoptar una escucha activa del cuerpo y utilizar el sentido común. Es decir, entrenar en función de las preferencias y percepciones personales. Por ejemplo, si se percibe una menor predisposición o energía en la fase menstrual, se puede optar por bajar intensidad, profundizar en la técnica, priorizar entrenamientos más dinámicos y entretenidos, quizás grupales o guiados, que mantengan la motivación... y dejar un trabajo de más intensidad o que requiera más concentración y disciplina para otros momentos del ciclo. Pero considerando la gran variabilidad intra e inter individual, podría no haber ninguna sintomatología, o que, de existir momentos en el ciclo de menor predisposición o energía, funcione mejor lo opuesto. Por tanto, se recomienda que el entrenamiento responda a las necesidades y percepciones individuales, priorizando que haya movimiento y entrenamiento cada día, pues de lo que no existe ninguna evidencia es sobre que el movimiento esté contraindicado, ni aunque exista sintomatología.

- Gestión individualizada y monitorización diaria de síntomas y resultados, tanto como sea posible.

Como se ha explicado, a día de hoy, la única evidencia contundente relacionada con el entrenamiento en función de las fases del CM es la de la necesidad de seguir aprendiendo sobre su funcionamiento y mejorando su monitorización. Se precisa una educación menstrual de calidad desde edades tempranas, en el ámbito escolar, para evitar que las niñas y adolescentes tengan que afrontar la menarquia con miedos e incertidumbre, y menos aún, que las mujeres adultas ignoren si tienen una función reproductiva saludable y normalicen síntomas relacionados con alteraciones hormonales y patologías. Esta afirmación no excluye la realidad de que se perciban diferencias en el rendimiento deportivo en diferentes fases del ciclo o que incluso las haya. Sin embargo, la literatura científica actual no ha conseguido confirmar y extrapolar esas diferencias a la población de mujeres deportistas, probablemente porque durante mucho tiempo los estudios que se realizaban no presentaban diseños metodológicos suficientemente rigurosos en cuanto a los procedimientos para verificar las fases del CM. Afortunadamente ya existen directrices metodológicas más claras para realizar estudios de investigación con mujeres deportistas, y esto se está reflejando en recientes hallazgos que parecen arrojar algunas diferencias entre fases en diferentes respuestas al ejercicio. Por tanto, se precisa continuar apostando por la realización de estudios de investigación de calidad para examinar la respuesta al ejercicio y el rendimiento en mujeres en todo su ciclo vital. Y, además, es importante que se siga visibilizando la necesidad de una mayor comprensión de la sin-

gularidad de la fisiología de la mujer, que, a su vez, puede presentar multitud de matices y educar en ello desde edades tempranas para garantizar una mejor salud menstrual y calidad de vida de niñas y mujeres.

4. Referencias bibliográficas

- Blagrove, R.C., Bruinvels, G., & Pedlar, C.R. (2020). Variations in strength-related measures during the menstrual cycle in eumenorrheic women: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 23(12), 1220-1227. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2020.04.022>
- Bruinvels, G., Hackney, A.C., & Pedlar, C.R. (2022). Menstrual Cycle: The Importance of Both the Phases and the Transitions Between Phases on Training and Performance. *Sports Medicine*, 52(7), 1457-1460. <https://doi.org/10.1007/s40279-022-01691-2>
- Bull, J.R., Rowland S.P., Scherwitzl E.B., Scherwitzl R., Danielsson K.G., & Harper J. (2019). Real-world menstrual cycle characteristics of more than 600,000 menstrual cycles. *NPJ Digital Medicine*, 2, 83. <https://doi.org/10.1038/s41746-019-0152-7>
- Colenso-Semple, L. M., D'Souza, A. C., Elliott-Sale, K. J., & Phillips, S. M. (2023). Current evidence shows no influence of women's menstrual cycle phase on acute strength performance or adaptations to resistance exercise training. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5, 1054542. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1054542>
- Durain, D. (2004). Primary dysmenorrhea: assessment and management update. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 49(6), 520-528. <https://doi.org/10.1016/j.jmwh.2004.07.007>
- Elliott-Sale, K. J., Minahan, C. L., de Jonge, X. A. J., Ackerman, K. E., Sipilä, S., Constantini, N. W., & Hackney, A. C. (2021). Methodological considerations for studies in sport and exercise science with women as participants: a working guide for standards of practice for research on women. *Sports Medicine*, 51(5), 843-861. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01435-8>
- Gougeon, A. (1986). Dynamics of follicular growth in the human: a model from preliminary results. *Human reproduction*, 1(2), 81-87. <https://doi.org/10.1093/oxfordjournals.humrep.a136367>
- Hackney, A.C. (2021) Menstrual Cycle Hormonal Changes and Energy Substrate Metabolism in Exercising Women: A Perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(19), 10024. <https://doi.org/10.3390/ijerph181910024>
- Hall, J. E. (2014). Neuroendocrine control of the menstrual cycle. In: J. F. Strauss & R.L. Barbieri (Eds.), *Yen & Jaffe's Reproductive Endocrinology* (7th ed.). W.B. Saunders. <https://doi.org/10.1016/B978-1-4557-2758-2.00008-0>

- Hofmeister, S., & Bodden, S. (2016). Premenstrual syndrome and premenstrual dysphoric disorder. *American Family Physician* 94(3), 236-240. <https://www.aafp.org/pubs/afp/issues/2016/0815/p236.html>
- Hawkins, S. M., & Matzuk, M. M. (2008). The menstrual cycle: basic biology. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1135(1), 10-18. <https://doi.org/10.1196/annals.1429.018>
- Janse, D.E., Jonge, X., Thompson, B., & Han, A. (2019). Methodological Recommendations for Menstrual Cycle Research in Sports and Exercise. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 51(12), 2610-2617. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000002073>
- Magnay, J.L., O'Brien, S., Gerlinger, C., & Seitz, C. (2020). Pictorial methods to assess heavy menstrual bleeding in research and clinical practice: a systematic literature review. *BMC Womens Health*. 20(1), 24. <https://doi.org/10.1186/s12905-020-0887-y>
- Prior, J. C. (2022). Adaptive, reversible, hypothalamic reproductive suppression: More than functional hypothalamic amenorrhea. *Frontiers in Endocrinology*, 13, 893889. <https://doi.org/10.3389/fendo.2022.893889>
- Solli, G.S, Sandbakk, S.B., Noordhof, D.A., Ihalainen, J.K., & Sandbakk, Ø. (2020). Changes in Self-Reported Physical Fitness, Performance, and Side Effects Across the Phases of the Menstrual Cycle Among Competitive Endurance Athletes. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 15(9), 1324-1333. <https://doi.org/10.1123/ijssp.2019-0616>
- Thompson, B., Almarjawi, A., Sculley, D., & Janse de Jonge, X. (2020). The effect of the menstrual cycle and oral contraceptives on acute responses and chronic adaptations to resistance training: A systematic review of the literature. *Sports Medicine*, 50(1), 171-185. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01219-1>
- Vantman, B. D., & Vega, B. M. (2010). Fisiología reproductiva y cambios evolutivos con la edad de la mujer. *Revista médica clínica Las Condes*, 21(3), 348-362. [https://doi.org/10.1016/S0716-8640\(10\)70351-1](https://doi.org/10.1016/S0716-8640(10)70351-1)

CAPÍTULO 11

ACTIVIDAD FÍSICA Y MUJERES MAYORES

Ana Cordellat-Marzal
Ainoa Roldán
Cristina Blasco-Lafarga
Universidad de Valencia

1. Introducción

Actualmente, la población mayor de 65 años representa el 20,1% del total, cifra que alcanzará el 26% en 2037 y el 30,4% en 2050 (INE, 2022). Además, aunque la COVID ha supuesto un freno en la esperanza de vida de los europeos, y ha afectado especialmente a España (pasando de 84,0 años en 2019 a 82,4 en 2020), aún somos uno de los países más envejecidos del continente, sólo por detrás de Malta. Como señalan estas mismas fuentes, las mujeres europeas somos casi un 5% más que los hombres, y vivimos 5,5 años de media más, situación muy similar a la que se da en España.

Lamentablemente, el envejecimiento femenino cursa muchas veces con peor calidad de vida y dependencia, y la falta de tradición en la práctica de ejercicio físico (EF) y estilos de vida activos no ayuda. Las mujeres hemos sido una parte de la población tradicionalmente apartada del mundo de la actividad física (AF) y el deporte y, en el caso de España, estos hechos son aún más preocupantes, pues entre un 30 y un 39,9% de las mujeres son físicamente inactivas, por encima de la media europea.

En este contexto de mal envejecimiento, hoy sabemos que el aumento de la esperanza de vida no se asocia con una mejor salud, sobre todo en aquellas personas mayores sedentarias y con estilos de vida negativos como mala alimentación, descanso insuficiente o nivel de estrés elevado, entre otros (Blasco-Lafarga, 2022a). Las patologías crónicas y los problemas funcionales típicos en esta franja etaria provocan una disminución en la calidad de vida y la reserva adaptativa de nuestros mayores, lo que se acompaña de un

aumento del gasto sanitario (Blasco-Lafarga, 2022a, 2022b). Principalmente hablamos de enfermedades crónicas no transmisibles como enfermedades cardiovasculares, trastornos respiratorios, cáncer, alzheimer u otros problemas de salud mental, fomentadas en gran parte por la inactividad física (Cunningham et al., 2020). Se suma a ello el impacto de la menopausia con todas sus particularidades negativas, tanto las reales o fisiológicas, como las psico-sociales y comportamentales (Hulteen et al., 2023). Es por ello que las políticas de salud pública se encaminan hacia la mejora de la funcionalidad, la calidad de vida y la reducción del gasto sociosanitario asociado al mal envejecimiento. Y una de las principales acciones es generar hábitos de vida saludable a través de la AF y/o el EF que aportan entre otros, beneficios:

- Fisiológicos: mantiene la homeostasis local, la renovación celular, regula e integra múltiples circuitos (circuitos intracelulares, la comunicación interior-exterior, la comunicación interorgánica y el diálogo entre la microbiota y el organismo), mejora los ritmos circadianos, mejora la resiliencia y la regulación hormética, promueve la regeneración y reparación de los tejidos y protege la integridad de las barreras (orgánulos, membranas celulares, barreras internas y barreras externas) (Qiu et al., 2023).

- Psicológicos: mejora la autoestima, el estado de ánimo, disminuye los niveles de depresión, mejora la calidad de vida percibida y la función ejecutiva (atención, memoria, cognición, lenguaje y toma de decisiones). Tiene efectos inmunomodulatorios gracias al eje hipotálamo-hipofisario-adrenal, disminuyendo la secreción de cortisol, equilibrando la secreción de las hormonas leptina y grelina. Además, se ha visto que aumenta el factor neurotrófico derivado del cerebro, el cual se ha relacionado con un retroceso del Alzheimer (Mahindru et al., 2023).

- Sociales: empoderamiento de los participantes, mejora la integración social, conocer a personas ampliando el círculo de amistad.

Así pues, esta herramienta no farmacológica ha demostrado sus virtudes a cualquier edad (Blasco-Lafarga et al., 2019) pero sobre todo ha confirmado beneficios sobre al menos 26 patologías diferentes (Pedersen y Saltin, 2015), convirtiéndose en esencial para las personas mayores y más mayores (Blasco-Lafarga, 2022a, 2022b; Qiu et al., 2023; Valenzuela et al., 2019). La práctica de AF contribuye a reducir los costes en salud pública, mejorar la productividad de las personas y promover una mejor imagen de la sociedad. Por su especial casuística, esta necesidad de aumentar los programas de ejercicios como fuente de salud es especialmente relevante en las mujeres mayores.

1.1. Recomendaciones de actividad física según la Organización Mundial de la Salud para población mayor de 65 años

No existen unas recomendaciones específicas por sexo, por lo que repasamos recomendaciones de AF propuestas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para los mayores de 65 años. Estas han ido evolucionando a lo largo de los años. La primera

recomendación dirigida a los adultos mayores (AM) se dio en el año 1996, “*The Heidelberg Guidelines for promoting physical activity among older persons*”, y ya se recomendaba realizar ejercicios aeróbicos, de fuerza, flexibilidad y equilibrio. Debían ser sencillos y moderados, realizados regularmente e incluso, diariamente, y no era necesario que fuesen desarrollados bajo supervisión.

En 2010 se actualizaron las “Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud” (Organización Mundial de la Salud, 2010), atendiendo a tres grupos de edad (5 a 17 años, 18 a 64 años y 65 años en adelante). El objetivo era mejorar la aptitud cardiorrespiratoria, la fuerza muscular y la salud ósea y funcional, además de reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles, la depresión y el deterioro cognitivo. Estas recomendaciones no hacían referencia alguna a la supervisión, o no, del EF, pero especificaban el tipo de ejercicio, la cantidad de minutos (mínimo y máximo) y la intensidad (Tabla 1).

Tabla 1. Recomendaciones semanales de actividad física para adultos mayores de 65 años

Tipo de ejercicio	Tiempo	Intensidad
Aeróbico	150 minutos (máx. 300)	Moderada
	75 minutos (máx. 150)	Vigorosa
Fuerza	2 días o más	---
Equilibrio	3 días o más	---

Nota: Las propuestas multicomponentes o el trabajo con implicación cognitiva aún no tiene mucho peso en 2010. Extraído de la OMS (2010).

A partir de aquí encontramos diferentes recomendaciones que no han sido escritas por la OMS, pero que se basan en las directrices de esta organización. Por ejemplo, Ross et al. (2020) hacen hincapié en cómo se debería desarrollar estas propuestas de AF al cabo de un día. En general, estas recomendaciones se plantean sobre tres ejes: AF, sueño y comportamiento sedentario. Respecto a la AF, se valora especialmente el uso de la alta intensidad, y se añade que cuanto más ejercicio ligero se haga, incluido estar de pie, mayores beneficios se obtendrán, aunque sin poner un número de minutos preestablecido (ni mínimo ni máximo). Respecto al sueño se indica que lo ideal es dormir entre 7-8 horas tratando de disminuir el número de interrupciones por la noche, para aumentar así la calidad del sueño. Y, por último, el comportamiento sedentario se debe limitar a 8 horas diarias, estableciendo que no se puede dedicar más de 3 horas seguidas a un uso recreativo de las pantallas y se deben romper los periodos en sedestación tantas veces como se pueda.

1.2. Adherencia y factores limitantes en la población femenina

El creciente interés por cómo afecta la AF y el EF al envejecimiento ha aumentado las publicaciones científicas en relación con la adherencia a las recomendaciones realizadas por la OMS. Concretamente, Bennie et al. (2019) publicaron los datos de adherencia a dichas recomendaciones en población americana. Estos demostraron que según aumenta la edad, el porcentaje de adhesión disminuye, siendo un 17,8% en la franja etaria de 65 a 74 años, y un 15% a partir de los 75 años.

Teniendo en cuenta los beneficios de practicar AF y la baja adherencia que se muestra, existe un gran reto social para los profesionales de la AF y el deporte en cuanto a la promoción de hábitos de vida saludable. Los factores limitantes para la práctica de AF que mostró este estudio fueron: ser mayor de 65 años, ser mujer, tener un bajo nivel de salud percibida, tener un bajo nivel educativo, y fumar de manera habitual. En España, un artículo publicado recientemente (Parra-Rizo et al., 2022), mostró que los factores que predicen un bajo nivel de AF fueron: ser mujer, tener un bajo nivel educativo, tener una puntuación baja en actividad y ocio, y tener un bajo nivel de habilidad motriz. Es decir, en ambos países se llega a la misma conclusión y es que ser mujer, mayor de 60 años y con un bajo nivel educativo lleva a menor adherencia a la práctica de AF y/o EF, y precisamente por ello es la población diana sobre la cual debemos insistir.

Profundizando sobre cuáles son las barreras que presentan las mujeres para la práctica de AF, en la revisión sistemática llevada a cabo por Aily et al. (2017) se diferencian dos escenarios: mujeres que tienen un bajo nivel de AF frente a aquellas que han participado en programas de AF pero han mostrado bajos niveles de adherencia. En el primer caso, achacan la falta de AF a razones médicas (tener alguna enfermedad), miedo a las caídas, necesidad de descansar, falta de persistencia o sentir que ya son suficientemente activas. En el otro supuesto, los factores motivacionales representan un 43,3% (falta de tiempo, pereza, falta de persistencia y/o de energía), y con un 12,3% encontramos los factores psicosociales (recursos económicos bajos, sentirse demasiado mayor, necesidad de descansar o miedo a caer). La proximidad y las instalaciones, así como las condiciones de la actividad afectan también a este grupo de personas, aunque con una menor relevancia.

Entre ambos grupos, la falta de tiempo y la falta de persistencia se repiten. El primero puede estar causado por no saber gestionar el tiempo libre y, por tanto, acumular muchas actividades sin una buena organización, o por tener muchos asuntos familiares (cuidar a los nietos, a los hijos, a los familiares enfermos...). Y, el segundo está unido con la eficacia percibida, es decir, sentirse con una baja competencia motriz les puede llevar a no estar motivadas. Por último, entre los factores psicosociales, debido a la franja etaria en la que nos encontramos, el duelo y abandono pueden ser un motivo de disminuir la práctica de AF. El principal problema es que esta barrera provocará una disminución en la calidad de vida y un aislamiento social.

En el otro lado de la balanza, los motivos para adherirse a la práctica de AF, en mujeres de entre 60 y 85 años, son: mantener una buena salud, mejorar la función física y psíquica, sentirse bien, incrementar el bienestar, mantenerse en contacto con las amigas, socializar con otras compañeras y que el EF sea supervisado (Harris et al., 2020).

2. Experiencias UIRFIDE: desarrollo de programas de ejercicio físico desde hace 12 años

La línea de entrenamiento con AM del grupo UIRFIDE (Unidad de Investigación en Rendimiento Físico y Deportivo) se inició en el 2009 de la mano de la Dra. Cristina Blasco Lafarga, con la aplicación de un trabajo neuromuscular en pacientes de la Unidad de Corta Estancia en el Hospital de Alicante, que dio lugar a la tesis de Sissamón Rodríguez (2012) bajo el título de “Prevención del déficit funcional en pacientes ancianos hospitalizados por enfermedad aguda: estudio preliminar de un programa de fuerza”. Esta orientación del entrenamiento, claramente neuromuscular en su inicio, evolucionó para poder cubrir las demandas de mejora cardiorrespiratoria esperables en un programa periodizado para AM sanos, y se complementó con una nueva orientación, la cognitiva, gracias a la beca pre-doctoral en el 2010 concedida al Dr. Ignacio Martínez Navarro y su directora, la profesora Cristina Blasco Lafarga. De esta unión se desarrolló un programa dirigido al entrenamiento con AM sanos, que dio como resultado la tesis “Efectos de un programa de entrenamiento funcional sobre la variabilidad de la frecuencia cardíaca, la función ejecutiva y la capacidad condicional en los adultos mayores”. En los años siguientes, y bajo la dirección de la Dra. Blasco-Lafarga, en el grupo de trabajo UIRFIDE hemos seguido mejorando el programa hasta configurar una metodología de entrenamiento neuromotor abierta y dinámica pero bien estructurada y definida, específica y sistematizada con el objetivo de re-educar las habilidades que se van durmiendo poco a poco en los AM, acuñada con el término EFAM-UV© (Entrenamiento Funcional en el Adulto Mayor, Universidad de Valencia) (Blasco-Lafarga et al., 2016).

Paralelamente, esta metodología continuaba adaptándose al entorno hospitalario hasta que, en el 2013, una nueva ayuda pre-doctoral concedida a la Dra. Gema Sanchis Soler, pudo consolidar al programa EFAM-UV^H©, dando como resultado la tesis “Incidencia de un programa de entrenamiento funcional cognitivo en pacientes de la unidad de hospitalización a domicilio”, con la misma directora. Con esta beca, en vez de trabajar en el hospital, se entrenó en las casas de los pacientes que formaban parte de la asistencia domiciliaria. Por otro lado, al mismo tiempo, se comprobó cómo afectaba el entrenamiento de fuerza sobre la movilidad articular, dando lugar a la tesis de la Dra. María del Carmen Velasco, titulada “Efecto en la mejora de la amplitud articular y flexibilidad tras un programa de entrenamiento de fuerza en la tercera edad”.

En los años posteriores, el entrenamiento continuado basándonos en la metodología EFAM-UV© dio lugar a la tesis de la Dra. Ana Cordellat, “Entrenamiento y desentrenamiento en el adulto mayor: cambios en la función física y psíquica tras dos años de EFAM-UV©”. Es decir, se comprobó a largo plazo cómo afectó este programa de ejercicio a nivel condicional y cognitivo. A la vez, en uno de los grupos se complementó el entrenamiento funcional con un entrenamiento inspiratorio, lo que dio lugar a la tesis de la Dra. Ainoa Roldán “Entrenamiento respiratorio: cambios en la presión inspiratoria máxima y relación con la funcionalidad del adulto mayor sano”. Y, gracias a dos ayudas pre-doctorales concedidas al Dr. Pablo Monteagudo y Dr. Robert Sanchis, se afianzaron los programas de EF entre los AM. Estas tesis fueron tituladas “El sedentarismo en los adultos mayores del entorno rural: estrategias de entrenamiento concentrado versus distribuido” y “Evaluación de parámetros biomecánicos durante la marcha en adultos mayores tras dos programas de entrenamiento”, respectivamente.

Gracias a estos 10 años continuados de creación y puesta en práctica de programas de EF en AM, pudimos comprobar que, aunque ser mujer y mayor son dos factores limitantes en la participación en la AF, en los programas llevados a cabo los datos fueron contrarios, tal y como se recoge en la Tabla 2. Es decir, participaron un total de 79 hombres frente a 223 mujeres. Una posible explicación a estos resultados puede ser porque se trata de un programa de EF en un entorno cerrado y supervisado, dos motivos que han mostrado diferentes estudios que adhieren a las mujeres (Harris et al., 2020). En cambio, cuando se pregunta por el cumplimiento de las recomendaciones de la OMS, como se trata de AF no supervisada, tal y como se ha explicado anteriormente, las mujeres siempre achacan a la falta de tiempo el no alcanzar los minutos recomendables.

Tabla 2. *Edad y sexo en los programas de ejercicio físico dirigidos desde UIRFIDE extraídos de las tesis doctorales*

Título	Edad	Hombres	Mujeres
Efectos de un programa de entrenamiento funcional sobre la variabilidad de la frecuencia cardiaca, la función ejecutiva y la capacidad condicional en adultos mayores (2014).	65 – 85	7	56
Efecto en la mejora de la amplitud articular y flexibilidad tras un programa de entrenamiento de fuerza en la tercera edad (2017).	65 – 78	9	27
Incidencia del programa de entrenamiento funcional cognitivo EFAM-UV© en pacientes de la unidad de hospitalización a domicilio (2017).	70 – 87	8	9
Entrenamiento y desentrenamiento en el adulto mayor: cambios en la función física y psíquica tras dos años de EFAM-UV© (2019).	65 – 75	8	39

Entrenamiento respiratorio: cambios en la presión inspiratoria máxima y relación con la funcionalidad del adulto mayor sano (2019).	65 – 76	12	55
El sedentarismo en los adultos mayores del entorno rural: estrategias de entrenamiento concentrado versus distribuido (2019).	67 – 75	25	24
Evaluación de parámetros biomecánicos durante la marcha en adultos mayores tras dos programas de entrenamiento (2019).	66 – 75	10	13

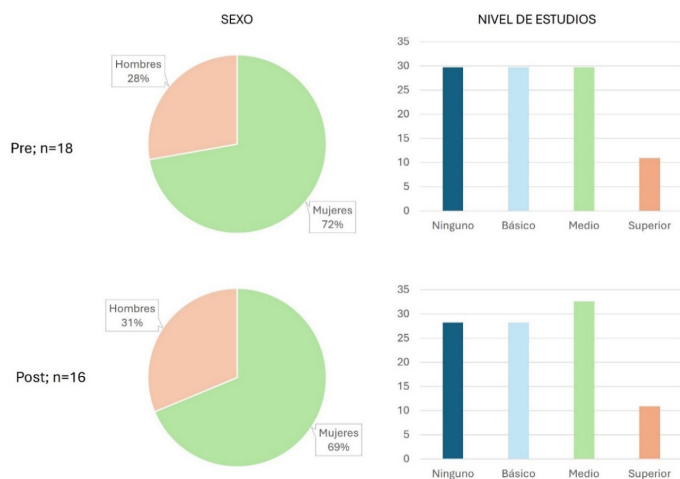
Desde la defensa de las últimas tesis doctorales y a causa de la pandemia, hubo un momento donde se tuvieron que paralizar las intervenciones de EF. Justo en ese periodo, se iniciaron clases *online* gracias a la Asociación Entrenamiento con Mayores (EcM), y esto benefició a muchas personas gracias a poder realizar EF en casa. Cabe destacar que, 4 años después, esas clases se siguen manteniendo y solamente son mujeres las que participan en ese servicio.

Recientemente, y gracias a la financiación de la fundación GESMED, se han reiniciado tres programas de EF: GESMED Compañía, GESMED Viu-Actiu y GESMED Marcha⁺. Los tres programas se caracterizan por ser programas en atención primaria con derivación médica. Las características particulares de cada uno son las siguientes:

- GESMED Compañía: entrenamientos personales en domicilios durante 12 semanas, 2 horas por semana de entrenamiento supervisado y 1 hora a la semana de entrenamiento no supervisado, basados en la metodología EFAM-UV© adaptada a espacios reducidos. Participan AM de más de 65 años, con riesgo de soledad no deseada.
- GESMED Viu-Actiu: entrenamiento en microgrupos en los centros de salud, a lo largo de 8 o 12 semanas, 3 horas por semana, que combinan la metodología EFAM-UV© (2 horas semanales) y la marcha nórdica (1 hora semanal). Los participantes son AM de más de 65 años con alguna patología previa, pero que no les limita la práctica de EF.
- GESMED Marcha⁺: entrenamiento que combina la marcha nórdica con el entrenamiento inspiratorio durante 8 semanas. Los usuarios realizan 2 horas supervisadas de marcha nórdica y 1 hora no supervisada. El entrenamiento inspiratorio se realiza 2 veces al día, siete días a la semana de forma no supervisada mediante el dispositivo Powerbreathe®. En este caso son AM de más de 60 años sanos.

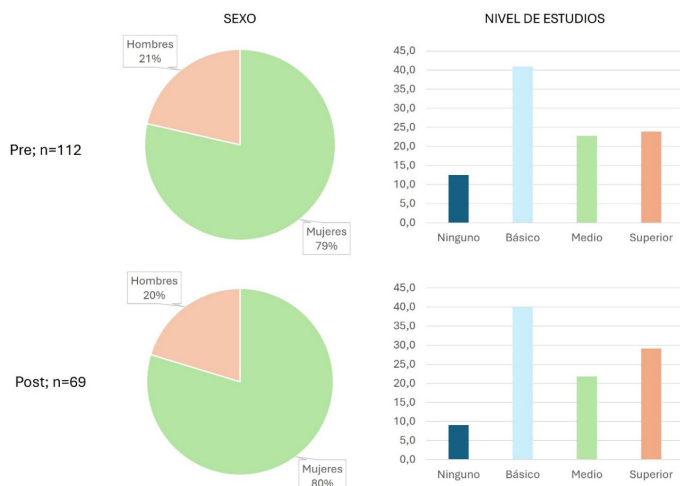
Los datos sociodemográficos de los primeros participantes nos permiten hacer un análisis muy interesante sobre la participación de la mujer y el nivel de estudios, factores limitantes según los estudios descritos al inicio.

Figura 1. Características sociodemográficas del programa GESMED Compañía (68 – 90 años)



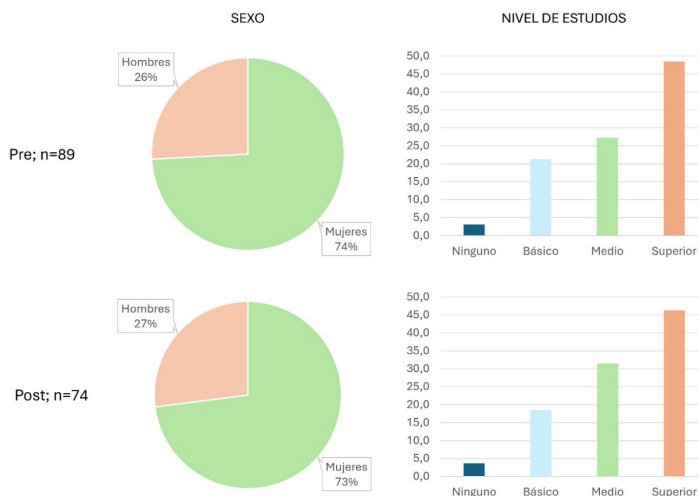
Nota: Distribución de la muestra por sexo y nivel de estudios, antes y después del programa.

Figura 2. Características sociodemográficas del programa GESMED Viu-Actiu (63 – 84 años)



Nota: Distribución de la muestra por sexo y nivel de estudios, antes y después del programa.

Figura 3. Características sociodemográficas del programa de GESMED Marcha* (60 – 77 años)



Nota: Distribución de la muestra por sexo y nivel de estudios, antes y después del programa.

Estos programas nos indican que cuanto más joven es la muestra (GESMED Marcha*) mayor es el nivel de estudios, y a la inversa, en el programa de GESMED Compañía (que son los más mayores, así como los más dependientes), mayor porcentaje de mujeres sin estudios. Respecto al sexo, nos mantenemos en la misma tendencia, mayor participación en los tres programas de mujeres. No obstante, el entorno donde se desarrolla el programa es diferente y eso modifica los resultados, es decir, tanto en GESMED Marcha* como en GESMED Viu Actiu, el porcentaje de mujeres se sitúa entre el 73% y el 80% mientras que en el programa GESMED Compañía es del 69%. Probablemente el hecho de que se realice en el domicilio sea una ayuda para que los hombres se animen y participen.

3. Conclusiones

A modo de conclusión, debemos tener en cuenta que las mujeres siempre tendrán una mayor participación en los programas de EF donde haya más mujeres y se realice bajo supervisión. Además, el relevo generacional en el que nos encontramos, donde las mujeres mayores de 65 años ya han participado previamente en programas de EF y/o han podido ir al gimnasio y acceder a estudios, al menos, de nivel medio, ha facilitado que entiendan por qué es bueno tener hábitos de vida saludable y las ha posicionado en un nivel socioeconómico mucho mejor que las mujeres de décadas anteriores. Esto segui-

rá favoreciendo la participación de las mujeres en la AF, generando una dinámica muy positiva para fomentar la adherencia y, por ende, una mejor calidad de vida.

A pesar de que estos datos son muy esperanzadores, todavía hay muchas mujeres que se quedan fuera de la práctica de AF debido a su bajo nivel de estudios y/o nivel socioeconómico. Teniendo en cuenta que la esperanza de vida en las mujeres alcanzará los 90 años, tenemos que animar a estas mujeres a adherirse a la práctica de EF. En este punto es clave el papel de los profesionales de la AF y el deporte que deberían ser conocedores de la situación y, apostar por una formación de calidad y especializada, para poder atender con la máxima garantía a esta población. Por otro lado, a nivel de sociedad, es importante hacer entender, no sólo a las mujeres mayores, sino también a su entorno, que ellas también tienen derecho a tener su propio espacio a lo largo del día, donde puedan dedicarse tiempo realizando AF o EF y no ser las únicas que deben atender asuntos familiares.

4. Bibliografía

- Aily, J. B., Carnaz, L., Farche, A. C. S., & Takahashi, A. C. de M. (2017). Perception of barriers to physical exercise in women population over 60. *Motriz: Revista de Educação Física*, 23, e101653. <http://dx.doi.org/10.1590/S1980-6574201700020012>
- Bennie, J. A., De Cocker, K., Teychenne, M. J., Brown, W. J., & Biddle, S. J. (2019). The epidemiology of aerobic physical activity and muscle-strengthening activity guideline adherence among 383,928 US adults. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 16, 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12966-019-0797-2>
- Blasco-Lafarga, C. (2022a). Contra el sedentarismo, la cronicidad y el mal envejecimiento, programas de actividad física/ejercicio. *Archivos de medicina del deporte: revista de la Federación Española de Medicina del Deporte y de la Confederación Iberoamericana de Medicina del Deporte*, 39(208), 72-73. <https://doi.org/10.18176/archmeddeporte.00075>
- Blasco-Lafarga, C. (2022b). Preparadores físicos en el ámbito de la salud: Una herramienta de apoyo sociosanitario. *Actividad física y deporte: ciencia y profesión*, 36, 13-17.
- Cunningham, C., O'Sullivan, R., Caserotti, P., & Tully, M. A. (2020). Consequences of physical inactivity in older adults: A systematic review of reviews and meta-analyses. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 30(5), 816-827. <https://doi.org/10.1111/sms.13616>
- Harris, E. R. A., Ferreira, F. P. M., Resende, H. G. de, & Silva, N. S. L. da. (2020). Free exercise programs for the elderly: A systematic review on adherence and abandonment. *Journal of Physical Education*, 31, e3149. <https://doi.org/10.4025/jphsyeduc.v31i1.3149>
- Hulteen, R. M., Marlatt, K. L., Allerton, T. D., & Lovre, D. (2023). Detrimental changes in health during menopause: The role of physical activity. *International journal of sports medicine*, 44(06), 389-396. <https://doi.org/10.1055/a-2003-9406>

- INE. (2022). *Proyecciones de Población 2022-2072*. https://www.ine.es/prensa/pp_2022_2072.pdf
- Mahindru, A., Patil, P., & Agrawal, V. (2023). Role of physical activity on mental health and well-being: A review. *Cureus*, *15*((1): e33475). <https://doi.org/10.7759/cureus.33475>
- Organización Mundial de la Salud. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44441/97892?sequence=1>
- Parra-Rizo, M. A., Vásquez-Gómez, J., Álvarez, C., Diaz-Martínez, X., Troncoso, C., Leiva-Ordoñez, A. M., Zapata-Lamana, R., & Cigarroa, I. (2022). Predictors of the level of physical activity in physically active older people. *Behavioral Sciences*, *12*(9), 331. <https://doi.org/10.3390/bs12090331>
- Pedersen, B. K., & Saltin, B. (2015). Exercise as medicine—evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, *25*, 1-72. <https://doi.org/10.1111/sms.12581>
- Qiu, Y., Fernández-García, B., Lehmann, H. I., Li, G., Kroemer, G., López-Otín, C., & Xiao, J. (2023). Exercise sustains the hallmarks of health. *Journal of sport and health science*, *12*(1), 8-35. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2022.10.003>
- Ross, R., Chaput, J.-P., Giangregorio, L. M., Janssen, I., Saunders, T. J., Kho, M. E., Poitras, V. J., Tomasone, J. R., El-Kotob, R., & McLaughlin, E. C. (2020). Canadian 24-hour movement guidelines for adults aged 18–64 years and adults aged 65 years or older: An integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, *45*(10), S57-S102. <https://doi.org/10.1139/apnm-2020-0467>
- Valenzuela, P. L., Castillo-García, A., Morales, J. S., Izquierdo, M., Serra-Rexach, J. A., Santos-Lozano, A., & Lucia, A. (2019). Physical exercise in the oldest old. *Comprehensive Physiology*, *9*(4), 1281-1304. <https://doi.org/10.1002/cphy.c190002>

CAPÍTULO 12

PHYSICAL ACTIVITY & EXERCISE PRESCRIPTION DURING PREGNANCY & POSTPARTUM: EXERCISE PROFESSIONAL PRACTICE & APPLIED RESEARCH

Rita Santos-Rocha

*ESDRM – Escola Superior de Desporto de Rio Maior –
Instituto Politécnico de Santarém, Portugal*

*SPRINT – Sport Physical Activity and Health Research & Innovation Center,
Portugal*

1. Introducción

Physical activity¹ and exercise² should be part of an active and healthy lifestyle during pregnancy and postpartum, as shown by growing evidence on its impact on the maternal health and fitness parameters. Furthermore, if women are active during pregnancy, they will be more likely to be active later in life and to have active children, as well. On the contrary, physical inactivity³ during pregnancy is a significant public health issue due to

¹ *Physical activity* is defined as any bodily movement produced by the contraction of skeletal muscles that results in a substantial increase in caloric requirements over resting energy expenditure. Physical activity can be categorized either by different contexts, such as leisure-time, exercise, sports, occupational, household, and transportation activities, or by intensity, i.e., light (less than 3 METs - metabolic equivalents: multiple of resting metabolic rate, used as a measure of exercise intensity), moderate (between 3 and 5.9 METs), and vigorous (6 METs or more). In contrast, *sedentary behavior* involves activities of less than 1.5 METs including desk-based office work, driving a car and watching television.

² *Exercise* is a type of physical activity consisting of planned, structured, and repetitive body movement to improve and/or maintain one or more components of physical fitness. Exercise is a subcategory of physical activity. Although energy expenditure is increased during physical activity, it does not necessarily reflect exercise, and should not be confused with fitness.

³ *Physical inactivity* is a behavioral state of not achieving a certain minimum standard of physical activity on a regular basis, being the fourth leading cause of death worldwide, and considered the strongest public health concern of the 21st century.

its prevalence and association with adverse pregnancy and birth outcomes, as well as the short- and long-term risk for several chronic diseases for mother and child. However, pregnant and postpartum women remain considerably less physically active compared to the general population, presenting a knowledge-practice gap worldwide. Therefore, it is a multigenerational public health issue!

Interprofessional collaboration is essential. All professionals working in health promotion should know when, how, and towards whom to guide women with specific needs related to pathologies for additional support. The pregnancy and postpartum periods are windows of opportunity to get women more active and to maintain a healthy lifestyle throughout life. The knowledge of health benefits can lead to more favorable attitudes towards exercise during pregnancy and postpartum, among women, exercise professionals and healthcare providers.

Challenges for pregnant women of practicing physical activity during perinatality are numerous and include lack of knowledge about existing recommendations, unawareness of how to engage in physical activity, social isolation and unavailability of physical activity offers. After the assessment of potential contraindications for exercising, healthcare providers should provide counseling on an active lifestyle and – if needed and desired – refer pregnant women to an exercise professional (e.g., exercise physiologist, exercise specialist, adapted physical activity specialist, etc.) with a background and experience in pregnancy and/or postpartum physical activity and/or exercise. The WHO guidelines for physical activity (Bull et al. 2020) underscore that every move counts. However, supervised, tailored, sustained, and safe exercise programs are more likely to improve adherence and effectiveness, and those are under the responsibility of exercise professionals.

Therefore, exercise professionals are key elements in: interpreting results of evidence-based studies on the benefits (and risks) of exercise and physical activity; promoting and applying recommendations for physical activity and exercise prescription guidelines; communicating with health professionals, and understanding pregnancy-related symptoms, body adaptations, and health conditions (e.g., complications, contraindications, etc.); communicating with clients and understanding current physical activity level, objectives, and motivations; selecting and using appropriate pre-exercise, functional, and fitness assessment tools; and adapting and implementing effective and safe exercise programs among pregnant and postpartum women.

Exercise testing and prescription [in pregnancy and postpartum] is the plan of exercise and fitness-related activities designed to meet the health and fitness goals and motivations [of the woman]. It should address the health-related and skill-related (functional) fitness⁴ components and the pregnancy-specific conditions, based on previous health and exercise

⁴ *Physical fitness* is defined as a set of attributes or characteristics that individuals have or achieve with regards to their ability to perform physical activity. These characteristics are usually classified into health-related (cardiorespiratory endurance, body composition, muscular strength and endurance, and

assessments, and take into account the body adaptations and the pregnancy-related symptoms of each stage of pregnancy (3 trimesters) and postpartum (the 4th trimester), in order to provide safe and effective exercise. An ideal exercise program should meet individual fitness goals according to the components: balance, coordination, gait, agility, and proprioceptive training and take into account the respective stages of life (such as pregnancy) and clinical conditions.

The main aim of this chapter is to provide an overview of the concepts and tools of the exercise testing and prescription process during pregnancy and postpartum. Extensive explanation and applications of these concepts can be found in ACSM, (2021), ACSM, (2018) and Santos-Rocha (2022).

2. Recommendations for physical activity during pregnancy and postpartum

Official guidelines published by national and international obstetrics, gynecology, or sports medicine institutions are a trustworthy and comprehensive source of information in terms of safety and health benefits of exercise during pregnancy and should be fostered by health professionals. They should thus be accessible to all interested parties: pregnant women and their families, obstetric care providers, physiotherapists / kinesiologists and exercise professionals to enable an effective cooperation in the exercise program design. The recently official recommendations on physical activity during pregnancy and postpartum can be accessed in the following links:

- *SOGC - Society of Obstetricians and Gynaecologists of Canada / CSEP - Canadian Society for Exercise Physiology, 2018: <https://bjsm.bmj.com/content/52/21/1339>*
- *USDHHS - U.S. Department of Health and Human Services, 2018: https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf*
- *IOC - International Olympic Committee, 2018: <https://bjsm.bmj.com/content/52/17/1080.long> | <https://bjsm.bmj.com/content/51/21/1516.long>*
- *EIM/ACSM - Exercise is Medicine/American College of Sports Medicine, 2019: https://www.exerciseismedicine.org/assets/page_documents/EIM_Rx%20for%20Health_Pregnancy.pdf*
- *WHO – World Health Organization, 2020: <https://bjsm.bmj.com/content/54/24/1451.long>*

flexibility) and skill-related (agility, coordination, balance, power, reaction time, and speed) components of physical fitness, according to the American College of Sport Medicine (ACSM).

- NHS - National Health Service (United Kingdom), 2020: <https://www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/exercise/>
- ACOG - American College of Obstetricians and Gynecologists, 2020: <https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/committee-opinion/articles/2020/04/physical-activity-and-exercise-during-pregnancy-and-the-postpartum-period>
- ACSM - American College of Sports Medicine, 2020: https://www.acsm.org/docs/default-source/files-for-resource-library/pregnancy-physical-activity.pdf?sfvrsn=12a73853_4
- AGDH - Australian Government. Department of Health, 2020: <https://www.health.gov.au/resources/publications/physical-activity-and-exercise-during-pregnancy-guidelines-brochure>
- SMA - Sport Medicine Australia, 2021: <https://sma.org.au/sma-site-content/uploads/2017/08/SMA-Position-Statement-Exercise-Pregnancy.pdf>
- RANZCOG – The Royal Australian and New Zealand College of Obstetricians and Gynaecologists, 2021:
- Brazilian Society of Cardiology, 2021: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8294738/#S01>
- Australian guidelines 2022: [https://www.jsams.org/article/S1440-2440\(22\)00068-8/fulltext](https://www.jsams.org/article/S1440-2440(22)00068-8/fulltext)
- Polish Society of Gynecologists and Obstetricians (PTGiP) and Polish Society of Sports Medicine (PTMS), 2023: https://journals.viamedica.pl/ginekologia_polska/article/view/GP.a2023.0080/72921
- Faculty of Physical Activity and Sports Sciences (INEF) of the Polytechnic University of Madrid (UPM) and the Spanish Society of Gynecologists and Obstetricians, 2023: <https://portal.guiasalud.es/gp/actividad-fisica-embarazo/>

An extensive review of the recommendations on physical activity during pregnancy and postpartum guidelines can be found at Szumilewicz et al. (2022).

3. Pre-exercise assessment during pregnancy and postpartum

3.1. Health screening

Health screening, i.e., the review of overall health and medical and obstetric risks by a healthcare professional should precede an exercise program during pregnancy to confirm the absence of contraindication to physical activity. The ACOG's Antepartum

Records and the Postpartum Care forms⁵ can assist health care providers. The GET ACTIVE QUESTIONNAIRE FOR PREGNANCY⁶ by CSEP is a 2-page guideline for health screening facilitates the communication between healthcare professionals, exercise specialists and pregnant women. It includes guidance on exercise prescription, healthy lifestyle during pregnancy, and exercise safety. This questionnaire and companion HEALTH CARE PROVIDER CONSULTATION FORM FOR PRENATAL PHYSICAL ACTIVITY⁷ by CSEP helps healthcare professionals to engage in a meaningful conversation about health benefits of physical activity during pregnancy. Another comprehensive inventory to objectively monitor pregnancy-related symptoms is available from Foxcroft et al. These forms may be used in combination with other preliminary screening tools, such as the latest version of the Physical Activity Readiness Questionnaire for Everyone (PAR-Q+)⁸. This questionnaire can be filled out by medical doctors, healthcare practitioners such as midwives, or qualified exercise specialists.

3.2 Assessing physical activity level

A healthy pregnant woman without complications may decide either to engage in a supervised or unsupervised physical activity / exercise program that is – ideally – adapted (e.g., through realistic objectives) and motivating (e.g., objective measures of volume). No tests or monitoring are needed. Wearable technology (i.e., pedometers, accelerometers in combination with smartphone apps) and questionnaires, are basic and affordable equipment to monitor physical activity.

Accelerometer-based devices allow for objective, reliable and valid measurement of physical activity and show good correlation with indirect calorimetry in pregnant women. Pedometers allow for step-count only and are less accurate and reliable than accelerometers. They provide an inexpensive tool to objectively measure walking in large-scale studies, and are integrated in smartphones. Questionnaires can be used to recall physical activity pattern and volume, complementing the information provided by wearables. The worldwide reliable and validated 7-day Physical Activity Recall interview is available, as well as the PPAQ - Pregnancy Physical Activity Questionnaire. PPAQ is a self-administered questionnaire which assesses sedentary, light, moderate, and vigorous activities regarding household/caregiving, occupational, and sports/exercise activities respectively. Pregnant women are asked to select the category that best reflect the amount of time spent in 32 activities and in inactivity for their current trimester of pregnancy. At the end of the questionnaire, an open-ended section allows to add activities that are not listed.

⁵ These forms are available at the ACOG website upon registration.

⁶ The questionnaire is available online in several languages.

⁷ The questionnaire is also available online in several languages.

⁸ The questionnaire is available online.

3.3. Pre-exercise assessment during pregnancy

Exercise and healthcare professionals should rather guide than control the behavior of pregnant women. To do so, it is important to understand the barriers and facilitators for participation, including beliefs, feelings, skills, and knowledge. In summary, three profiles of pregnant women can be distinguished in terms of exercise practice and should be advised differently:

- *No practice of any kind of exercise or physical activity prior to pregnancy (inactive)*
- *Regular light to moderate exercise practice (partiality active or active)*
- *Intensive regular practice (athletes)*

Commonly observed pregnancy-related symptoms (such as low back pain, tiredness or nausea) may interfere with the adoption of an active lifestyle. Information on body changes and health benefits through personalized counselling about physical activity is recommended for each profile of women to overcome barriers. The following questions could be addressed:

- *What are the main characteristics of your lifestyle, regarding nutrition, sleep, stress, physical activity?*
- *What are the main characteristics of your physical activity level and pattern?*
- *Would you like to adapt your amount of physical activity now that you are pregnant / have given birth?*
- *What have you done before?*
- *Why do you want to change?*
- *Would you like me to introduce you to the physical activity recommendations and the associated health benefits for you and your baby?*

Subsequently, the questions can be extended / specified:

- *What are your main objectives and motivations for physical activity?*
- *What are the barriers to increase/maintain your physical activity level?*
- *What would be the advantages/disadvantages of doing more physical activity?*
- *Which activities would you like to do?*

Women who identify as inactive before pregnancy usually become more sedentary and less physically active as pregnancy progresses. Providing women information could support them to move to the first stage of the change process. It should be stressed that performing any physical activity is better than none. Inactive woman should start with small amounts of physical activity and gradually increase frequency, intensity and duration over time. Several forms of increasing the volume of physical activity or exercise

through occupational activities, active commuting, and daily activities, are available in Santos-Rocha et al. (2022b).

Women who were partially active/active before pregnancy and who became less active (preparation) or even inactive (contemplation) during pregnancy are also unaware of the benefits of physical activity during pregnancy and postpartum, the recommendations and how to implement them. Giving them more concrete information on “what”, “how” and “where” could support them to achieve the recommendations.

Regarding the pregnant athlete, vigorous intensity exercise appears to be safe in healthy pregnancies, unless extreme sports are practiced. Usually, recreational and competitive athletes may train safely at high intensities and volumes throughout pregnancy while being under obstetric supervision. Due to the risk of trauma, athletes performing contact sports may be advised to switch to fitness-oriented exercises. The International Olympic Committee supports that elite athletes with an uncomplicated pregnancy should be reassured that they can continue exercising, although some adjustments in intensity and activity may be required.

3.4. Pre-exercise assessment during the early postpartum

The postpartum exercise routine should gradually return to normal as soon as it is safe depending on the type of delivery and potential medical complications. Some women are capable of resuming physical activities within a few days after delivery. In the absence of medical or surgical complications, rapid resumption of exercise activities has not been found to result in adverse effects. The following topics must be taken into consideration when planning an exercise program during the early postpartum period (Santos-Rocha et al. 2022b):

- *The stages of the postpartum period*
- *The type of birth and its impact on musculoskeletal health (e.g., UI, pelvic girdle pain, low back pain)*
- *The common pains and discomforts during postpartum, and its implications for exercise adaptation (e.g., running, water exercise, and cycling)*
- *Diastasis recti and exercise modalities requiring the intervention of a physiotherapist*
- *Low back pain and exercise selection, that may require the intervention of a physiotherapist*
- *Pelvic floor training, which requires the intervention of a physiotherapist or an exercise physiologist*
- *Lactation and exercise adaptation, that may require the intervention of a midwife*
- *The infant's mobility, sleeping, and feeding practices*
- *Women's motivations, perception of health and quality of life, and social support*

4. Exercise testing during pregnancy and postpartum

The main purpose of a prenatal exercise program is to promote maternal-fetal health and fitness, rather than to maximize physical performance. Fitness testing protocols might be useful in determining the effects of training, and to increase motivation. Extensive exercise testing during pregnancy is usually only performed for medical reasons or for research purposes unless desired by the pregnant woman. Special care should be taken to ensure that the pregnant woman feels comfortable and there are no risk of falls and injuries. Exercise testing should not be invasive during pregnancy. Instead, it should increase motivation, objectively evaluate the effects of training, and support exercise prescription through the assessment of baseline fitness level. In a clinical and research setting, cardiopulmonary exercise testing during pregnancy is valuable in identifying underlying cardiopulmonary conditions, stratifying the risk of adverse pregnancy outcomes, as well as establishing exercise tolerance/limitations (Wowdzia and Davenport, 2021).

Several tests exist in practice to evaluate physical fitness components (i.e., cardiorespiratory endurance, body composition, muscular strength and endurance, and flexibility), as well as skill-related components of physical fitness (i.e., agility, coordination, balance, power, reaction time, and speed). Most tests have been developed for a healthy adult population and allow for an objective evaluation of fitness status and effectiveness of an exercise intervention (Romero-Gallardo et al. 2022). There are no specific tests for the assessment of musculoskeletal function, i.e., muscular strength and resistance, and flexibility, although these components of physical fitness are addressed in the recommended guidelines for exercise during pregnancy. Similarly, no testing exists for skill-related fitness components, i.e., agility, coordination, and balance.

Because maximal exercise testing is rarely performed in pregnant women, the Canadian guidelines (Mottola et al. 2018) provide heart rate (HR) ranges that correspond to moderate intensity exercise for low-risk pregnant women based on age and body mass index (BMI) while taking into account fitness levels. Regarding maximal heart rate, the following estimation equations are more accurate than other formulas:

- (eq. 1) $HR_{max} = 207 - (0.7 \times \text{age})$
- (eq. 2) $HR_{max} = 192 - (0.007 \times \text{age}^2)$

After estimating HR_{max} and monitoring heart rate at rest (probably with great variability as pregnancy progresses), the exercise intensity can be estimated using the heart rate reserve (HRR) equation:

- (eq. 3) $HRR \text{ method (training)} = [(HR_{max} - HR_{rest}) \times \text{intensity in percent}] + HR_{rest} \text{ (bpm)}$

Submaximal exercise testing is more appropriate for pregnant women in order to estimate the maximum rate of oxygen utilization of muscles during exercise (VO_{2max}). Treadmill walking and upright leg cycling are the most common and convenient testing modalities during pregnancy, since the injury risk is low, physiological monitoring easy (not much vertical movement), and the exercises based on basic movements. Another exercise testing option is a field test consisting of walking over a predetermined time or distance, such as the 6-min walk test. Those tests are easy to administer and require little equipment. The 6-min walk test (6MWT) assesses the distance for a 6 min time interval. This test is easy to administer as it requires little equipment. It is safe in pregnant women, and references exist for resting HR and distance walked.

Body composition is a health-related component of physical fitness. Monitoring weight gain and nutritional status is insightful during pregnancy, especially for those women with excessive weight or obesity status. In these cases, the assessment of body composition, body circumferences, body fat distribution markers and other body indexes can be used.

The IFIS - International Fitness Scale for self-reported fitness is a simple-to-use tool with demonstrated validity and reliability⁹. This scale might be a useful tool for identifying pregnant women with low or very low physical fitness and with low health-related quality of life. Moreover, IFIS could be useful to stratify pregnant women in appropriate fitness levels on a population-based level where objective measurement is not possible.

5. Exercise prescription during pregnancy and postpartum

Exercise prescription and monitoring during pregnancy require expertise in the fields of obstetrics and exercise physiology. In general, an exercise prescription is made for pregnant women with specific conditions or for athletes. Pregnant women fall into the category of apparently healthy adults, although they are considered a special population (ACSM, 2021). Thus, the general guidelines of ACSM regarding the “FITT-VP principle” apply to pregnant women, with some modifications. This principle is based on the following elements that address one or more physical fitness components:

- F – Frequency (how many exercise sessions per week?)
- I – Intensity (how hard or difficult is the exercise?)
- T - Time (how long is each exercise session?)¹⁰

⁹ This scale is available in several languages at the project' website: <http://www.helenastudy.com/ifis.php>

¹⁰ Further explanation of each type of exercise can be found in Szumilewicz and Santos-Rocha (2022). Further examples of exercises and sessions tailored to pregnant and postpartum women

- T - Type of exercise (which mode of exercise?)
- V – Volume (which amount?)¹¹
- P – Progression (how to advance?)¹².

Further explanation can be found in Santos-Rocha (2020) and Fitzgerald and Segal (2015).

5.1. Exercise prescription during pregnancy

Box 1 resumes the exercise prescription components applied to pregnant women, adapted from Santos-Rocha et al. (2022a).

Box 1. Summary of Exercise Prescription components for pregnant women

Aerobic exercise
<p>Type: Exercises that activate large muscle groups in a rhythmic and continuous fashion. A variety of weight- and non-weight-bearing activities are well tolerated during pregnancy. Aerobic exercises can be categorized by intensity and skill demands.</p> <p>Intensity: Moderate intensity exercise (3-5.9 METs; RPE = 12-13; 40%-60% $VO_{2reserve}$). Vigorous intensity exercise (>6 METs; RPE = 14-17) for women who were highly active prior to pregnancy or for those who progress to higher fitness levels during pregnancy. So far, there is little evidence on the influence of exercise of high intensity (RPE > 17) on the course of pregnancy.</p> <p>Duration: 30 min / day of accumulated moderate intensity exercise to total at least 150 min / week or 75 min / week of vigorous intensity or a mix between moderate and vigorous intensity. Previously inactive women should progress from 15 to 30 min / day.</p> <p>Frequency: Previous sedentary: up to 3 days / week. Previous active: 3-5 days / week to most days of the week.</p> <p>Progression / Adaptation: The optimal time to progress is after the 1st trimester (13 weeks) because the discomforts and risks of pregnancy are lowest at that time. Activities with risk of fall and trauma should be avoided. Activities that require jumping movements and quick changes in direction which can stress joints should be done with caution to minimize the risk of joint injury.</p>

can be found in the ACTIVE PREGNANCY YouTube channel: <https://www.youtube.com/channel/UC0VyookwC0mcQ5T70imtoNA/playlists>

¹¹ Usually, the volume is considered to be the product of intensity, frequency and duration of the exercise sessions.

¹² With pregnant clients, the “progression” is assumed as the adaptation of exercise to each trimester of pregnancy, rather than focused on intensity and complexity, taking into account the physiological adaptations to pregnancy.

Resistance exercise
<p>Type: A variety of machines, free weights, and body weight exercises are well tolerated during pregnancy.</p> <p>Intensity: Intensity that permits multiple submaximal repetitions (i.e., 8-10 or 12-15 repetitions) to be performed to the point of moderate fatigue (40%-60% of estimated one repetition maximum).</p> <p>Duration: 1-2 sets for beginners. 2-3 sets for intermediate and advanced. Target major muscles groups.</p> <p>A basic program includes 8-10 different exercises.</p> <p>Frequency: 2-3 nonconsecutive days / week.</p> <p>Progression / Adaptation: if the pregnant woman feels uncomfortable exercising in the supine position after 16 weeks of pregnancy, modifying the position of the exercise to instead be performed on one's side, sitting or standing is a safe alternative. Performing the Valsalva maneuver during exercise should be avoided. Heavy-resistance weight lifting and intense repetitive isometric exercises should be performed with caution until more data is available.</p>
Flexibility exercise
<p>Type: A series of active or passive static and dynamic flexibility exercises for each muscle-tendon unit.</p> <p>Intensity: Stretch to the point of feeling tightness or slight discomfort.</p> <p>Duration: Hold static stretch for 10-30 s (up to 60 s). 2-4 repetitions of each exercise.</p> <p>Frequency: At least 2-3 up to 7 days / week.</p> <p>Progression / Adaptation: excessive joint stress should be avoided.</p>
Neuromotor exercise
<p>Type: Exercises involving motor skill, e.g., balance, agility, coordination, gait), proprioceptive training, and multifaceted activities (e.g., Pilates, Yoga, tai chi).</p> <p>Intensity: Intensity in balance training refers to the degree of difficulty of the postures, movements, or routines practiced. An effective intensity (and volume) of neuromotor exercise has not been determined</p> <p>Duration: 20-30 to 60 min / day</p> <p>Frequency: At least 1-2 up to 7 days / week. Can be included in daily activities.</p> <p>Progression / Adaptation: Avoid positions that are uncomfortable or likely to result in loss of balance and falling.</p>

Pelvic floor training

Type: Complex training for pelvic-floor muscles should be focused both on their contraction and relaxation. Various devices can be used to increase the effectiveness and attractiveness of exercise (e.g. vaginal cones).

Intensity: An effective intensity (and volume) of pelvic floor exercise has not been determined.

Duration: 10-20 min / day.

Frequency: 1-7 days / week. Should be incorporated in any prenatal exercise program.

Progression / Adaptation: Can be performed anywhere, anytime, everyday. Ensure proper technique: on the expiration contraction of perineal muscles and then transversal muscles. Different exercises should be performed to improve pelvic floor muscle speed, strength, endurance and muscular coordination, and engaging both fast and slow twitch muscle fibers.

RPE = rating of perceived exertion (6-20 scale); METs = metabolic equivalents; $VO_{2\text{reserve}} = \text{oxygen uptake reserve } (VO_{2\text{max}} - VO_{2\text{rest}})$

5.2. Exercise prescription during early postpartum

As pregnancy, the postpartum period provides an opportunity to encourage women to adopt a healthy and active lifestyle thereby improving body image, self-esteem, to lose excessive weight.

There are several guidelines supporting the benefits of exercising during postpartum. Specific physiological, morphological, and musculoskeletal changes may persist for 4-6 weeks after birth, thus, the early postpartum period can be assumed as the “fourth trimester”. The immediate postpartum period focuses on recovery from delivery and caring for the infant, however, women’s recovery from birth can be assisted through increased physical activity. Box 2 resumes the exercise prescription components applied to the early postpartum period, adapted from Santos-Rocha et al. (2022a).

Box 2 – Summary of Exercise Prescription components for the early postpartum period**AEROBIC EXERCISE**

Exercise routines should incorporate a variety of aerobic activities; exercises that activate large muscle groups in a rhythmic and continuous fashion. A variety of weight-bearing activities are well tolerated during the postpartum period. Women who habitually engaged in vigorous-intensity aerobic activity or who were physically active before pregnancy can continue these activities during pregnancy and the postpartum period. Aerobic exercise should start gradually, and increasing exercise time, frequency and intensity as tolerated by their body.

In general, all healthy women should aim (through gradual progression) to accumulate 150-300 minutes of moderate-vigorous intensity aerobic exercise per week. Moderate intensity exercise refers to 3-5.9 METs; RPE = 12-13; 40%-60% $VO_{2\text{reserve}}$

Preferably, aerobic activity should be spread throughout the week; 150 minutes can be divided into 30-minute workouts on 5 days of the week or into smaller 10-minute sessions throughout each day (e.g., three 10-minute walks each day).

Women who habitually engaged in vigorous-intensity aerobic activity or who were physically active before pregnancy can continue these activities during pregnancy and the postpartum period. If the woman exercised vigorously before pregnancy or she is a competitive athlete, she can work up to vigorous-intensity activity. Low impact activities such as cross-country skiing, fast walking, low impact aerobics and step training put little pressure on the pelvic floor and can start soon after birth. Walking and joining an exercise class (e.g., spinning and dance) are good ways to get daily exercise and get back in shape.

It may be prudent for women whose delivery was complicated by a risk factor for levator ani muscle injury (anal sphincter tear, forceps delivery, long second stage, large baby) to minimize activities that generate repetitive high impact for several months postpartum.

Return to high impact activities or those that cause high gravitational load on the pelvic floor should occur gradually, and in consideration of recovery to any damage to the pelvic floor and abdominal muscles, which will vary according to the mode of delivery.

Activities with risk of fall and trauma should be avoided. Activities that require jumping movements and quick changes in direction which can stress joints should be done with caution to minimize the risk of joint injury.

RESISTANCE / STRENGTH EXERCISE

Exercise routines should incorporate a variety of muscle-strengthening activities. A variety of machines, free weights, and body weight exercises are well tolerated during the postpartum period.

Strength exercise should start gradually, and increasing exercise time, frequency and intensity as tolerated by their body.

Intensity that permits multiple submaximal repetitions (i.e., 8-10 or 12-15 repetitions) to be performed to the point of moderate fatigue (40%-60% of estimated one repetition maximum)

First focus should be on abdominal and back muscles. Pilates, a suitable option for training deep abdominal muscles and the pelvic floor, can help return the woman's body to its pre-gestational state.

It may be prudent for women whose delivery was complicated by a risk factor for levator ani muscle injury (anal sphincter tear, forceps delivery, long second stage, large baby) to minimize activities that generate large increases in intra-abdominal pressure for several months postpartum.

Abdominal strengthening exercises, including abdominal crunch exercises and the drawing-in exercise, a maneuver that increases abdominal pressure by pulling in the abdominal wall muscles, have been shown to decrease the incidence of diastasis recti abdominus and decrease the inter-rectus distance in women who gave birth vaginally or by cesarean birth.

A balanced diet and gentle exercise will help improve the strength and tone of the stomach muscles.

PELVIC FLOOR MUSCLES TRAINING

Complex training for pelvic-floor muscles should be focused both on their contraction and relaxation. Different exercises should be performed to improve pelvic floor muscle speed, strength, endurance and muscular coordination, and engaging both fast and slow twitch muscle fibers. There is strong evidence for pelvic floor muscle training as prevention and treatment of urinary incontinence in the general postpartum population. However, proper technique should be ensured.

Pelvic floor muscles training should be performed during pregnancy, and can start directly after birth, at least 25 repetitions at various times of the day. An effective intensity (and volume) of pelvic floor muscles exercise has not been determined, but it can be performed 10-20 min/day, 1-7 days/week.

Jumping exercises should be avoided in the postpartum period due to the fragility of the pelvic floor.

STRETCHING EXERCISE

Adding gentle stretching to exercise routines may also be beneficial, and stretching exercises should be able to be resumed immediately.

A series of active or passive static and dynamic flexibility exercises for each muscle-tendon unit should be performed. Stretch to the point of feeling tightness or slight discomfort, holding static stretch for 10-30 s (up to 60 s); 2-4 repetitions of each exercise; at least 2-3 up to 7 days / week.

Excessive joint stress should be avoided until more data is available.

BALANCE AND COORDINATION EXERCISE

Exercises involving motor skill, e.g., balance, agility, coordination, gait), proprioceptive training, and multifaceted activities (e.g., Pilates, Yoga, tai chi) are well tolerated during the postpartum period.

Joining an exercise class (e.g., yoga, and Pilates) is a good way to get daily exercise and get back in shape. Balance and/or coordination exercises can be included in daily activities (e.g., functional training).

Intensity in balance or coordination training refers to the degree of difficulty of the postures, movements, or routines practiced. An effective intensity (and volume) of neuromotor exercise has not been determined, but it can be performed 20-30 to 60 min/day, at least 2-3 up to 7 days/week.

Positions and movements that are uncomfortable or likely to result in loss of balance and falling should be avoided.

RPE = rating of perceived exertion (6-20 scale); METs = metabolic equivalents; $VO_{2\text{reserve}} = \text{oxygen uptake reserve } (VO_{2\text{max}} - VO_{2\text{rest}})$

6. Exercise progression and adaptation to body changes

Exercise progression may vary at different time points during pregnancy, thus exercise routines should remain flexible and in accordance with the physiological and biomechanical adaptations occurring over the time course of pregnancy (Santos-Rocha 2022). Supervision is recommended to ensure proper technique, provide confidence, and ensure the progression of appropriate levels of intensity and complexity. The exercise professional should provide regular feedback, positive reinforcement, and behavioral strategies to enhance adherence. The exercise professional should also provide the safest possible training and testing environment, as well as preventing exercise-related

emergencies, and be familiar with the safety and emergency procedures available at the fitness setting where the exercise program is delivered. Examples of exercises and workouts of different activities can be found in our YouTube Channel Active Pregnancy.

Further explanation of exercise selection and adaptation during pregnancy and the postpartum period can be found elsewhere (Romero-Gallardo et al. 2020; Santos-Rocha 2022a; Santos-Rocha et al. 2022b).

7. Evidence gaps and further research

Growing evidence has been supporting that several types of moderate exercise is safe for the mother and fetus. However, the information about the dose-response of exercise and its effects on the cardiovascular and musculoskeletal systems of the pregnant body are still relatively limited. There is a need for large, high-quality studies to clarify the optimal type, frequency, duration, and intensity of physical activity required for beneficial health outcomes during preconception, pregnancy and postpartum. Research on better and more effective physical activity and exercise interventions that improve long-term compliance with a physically active lifestyle is also needed. Future studies should focus not only on the benefits of physical activity and exercise, but also on exercise adherence strategies and the methods used to facilitate dissemination of present and future knowledge to pregnant women, health care providers, and exercise professionals.

Healthy women and female athletes can usually maintain their regular training regime once they become pregnant, however, research is needed to determine the upper limits of exercise frequency and intensity for pregnant women who are already trained.

There is a lack of standardizing and specific fitness assessment batteries, allowing to quantify the effectiveness of exercise interventions for pregnant women in the physical fitness parameters. Other focus would be the best types of exercise that could be beneficial for reducing the prevalence of symptoms, pain, and musculoskeletal disorders commonly associated to pregnancy, improving fitness and balance performance, improving bone health, decreasing fear of falling and incidence of falls, as well as to reduce sedentary behavior.

Regarding clinical conditions, results from recent systematic reviews suggest that structured exercise programs during pregnancy may be used as adjunct treatment and provides protective effect against the development of several diseases, such as gestational diabetes, excessive maternal weight gain, hypertensive disorders, musculoskeletal disorders and mental health. It also has a positive impact on offspring health. Nevertheless, current evidence is confounded by the large variety of exercise interventions. Thus, further studies evaluating type, intensity, duration, and compliance of physical activity and exercise routines are needed to establish recommendations for exercise practice and

best inform obstetric guidelines, as well as to provide advice for pregnant women with such clinical conditions or disabilities. Other field of study that lacks evidence-based knowledge is the quality, feasibility, engagement and effectiveness of maternal health and exercise mobile apps.

Overall, future research should be focused on the dose-response of exercise and in comparing different types of exercise programs, either presential or online, rather than with no exercise control groups, which, based on current knowledge, might be considered as unethical and unnecessary procedure. Hopefully, this chapter will increase the recognition of the need for further research on the above-mentioned topics.

8. References

- American College of Obstetricians and Gynecologists. (2020). ACOG Committee Opinion No. 804: Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period. *Obstetrics & Gynecology*, 135(4), e178–e188. <https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000003772>.
- American College of Sports Medicine. (2021). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (11th ed.). Wolters Kluwer Health.
- American College of Sports Medicine. (2018). *ACSM's resources for the exercise physiologist* (2nd ed.). Wolters Kluwer.
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., ... & Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Fitzgerald, C. M., & Segal, N. A. (Eds.). (2015). *Musculoskeletal health in pregnancy and postpartum*. Springer International Publishing.
- Mottola, M. F., Davenport, M. H., Ruchat, S. M., Davies, G. A., Poitras, V. J., Gray, C. E., ... & Slater, L. G. (2018). 2019 Canadian guideline for physical activity throughout pregnancy. *British Journal of Sports Medicine*, 52(21), 1339–1346. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-100056>
- Romero-Gallardo, L., Roldan Reoyo, O., Castro-Piñero, J., May, L. E., Ocón-Hernández, O., Mottola, M. F., Aparicio, V. A., & Soriano-Maldonado, A. (2022). Assessment of physical fitness during pregnancy: Validity and reliability of fitness tests, and relationship with maternal and neonatal health—A systematic review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 8(3), e001318. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2022-001318>
- Romero-Gallardo, L., Soriano-Maldonado, A., Ocón-Hernández, O., Acosta-Manzano, P., Coll-Risco, I., Borges-Cosic, M., Ortega, F. B., & Aparicio, V. A. (2020). International Fitness Scale (IFIS): Validity and association with health-related quality of life in pregnant women. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 30(3), 505–514. <https://doi.org/10.1111/sms.13596>

- Santos-Rocha, R. (Ed.). (2022). *Exercise and physical activity during pregnancy and postpartum: Evidence-based guidelines* (2nd ed.). Springer International Publishing.
- Santos-Rocha, R., Corrales-Gutierrez, I., Szumilewicz, A., & Pajaujiene, S. (2022). Exercise testing and prescription during pregnancy. In R. Santos-Rocha (Ed.), *Exercise and physical activity during pregnancy and postpartum: Evidence-based guidelines* (2nd ed., Ch. 8). Springer International Publishing.
- Santos-Rocha, R., Szumilewicz, A., & Pajaujiene, S. (2022). Exercise prescription and adaptations in early postpartum. In R. Santos-Rocha (Ed.), *Exercise and physical activity during pregnancy and postpartum: Evidence-based guidelines* (2nd ed., Ch. 10). Springer International Publishing.
- Szumilewicz, A., & Santos-Rocha, R. (2022). Exercise selection during pregnancy. In R. Santos-Rocha (Ed.), *Exercise and physical activity during pregnancy and postpartum: Evidence-based guidelines* (2nd ed., Ch. 9). Springer International Publishing.
- Szumilewicz, A., Worska, A., Santos-Rocha, R., & Oviedo-Caro, M. A. (2022). Evidence-based and practice-oriented guidelines for exercising during pregnancy. In R. Santos-Rocha (Ed.), *Exercise and physical activity during pregnancy and postpartum: Evidence-based guidelines* (2nd ed., Ch. 7). Springer International Publishing.
- U.S. Department of Health and Human Services. (2018). *Physical activity guidelines for Americans* (2nd ed.). U.S. Department of Health and Human Services.
- Wowdzia, J. B., & Davenport, M. H. (2021). Cardiopulmonary exercise testing during pregnancy. *Birth Defects Research, 113*(3), 248–264. <https://doi.org/10.1002/bdr2.1848>

CAPÍTULO 13

ELLAS ENTRENAN FUERZA

Sara Tabares
Isabel Castillo
Universitat de València

1. Introducción

Hay una gran diferencia entre hacer lo que podemos con nuestro cuerpo o lo que queremos. La fuerza es la madre de las capacidades físicas y ha demostrado tener numerosos beneficios para la salud de las mujeres (García-Gómez et al., 2021). Pese a esto, el entrenamiento de fuerza ha sido históricamente un tipo de ejercicio que causaba rechazo hacia las mujeres, debido a los diferentes mitos que le rodean, entre ellos el miedo a parecer “demasiado masculinas” o “hacerse demasiado voluminosas”. Los deportes femeninos de fuerza no fueron plenamente aceptados hasta las décadas de los 70 y los 80 con el reconocimiento de las levantadoras de pesas en el Campeonato de Levantamiento de Pesas Femenino estadounidense (1987), el evento Strongest Woman en 1997 y la llegada del CrossFit a principios de la década del 2000 (Rohloff, 2013).

Más allá de todo esto, la importancia y los beneficios de participar en un programa de entrenamiento de fuerza van mucho más lejos del rendimiento deportivo. Este tipo de ejercicio debería abordarse desde una perspectiva de género, atendiendo a las diferentes fases vitales de la mujer, entre las que se encuentra la llegada de la menstruación y su retirada. El desarrollo de la fuerza es un componente clave para poseer un buen acondicionamiento físico, envejecer conservando la autonomía y la funcionalidad, y reducir el riesgo de diferentes patologías, entre ellas sarcopenia, osteoporosis, diferentes tipos de cáncer, diabetes e hipertensión, entre otras. Incorporar ejercicio de fuerza repercute en un estilo de vida saludable para mujeres de todas las edades y etapas de la vida (Volaklis et al., 2015).

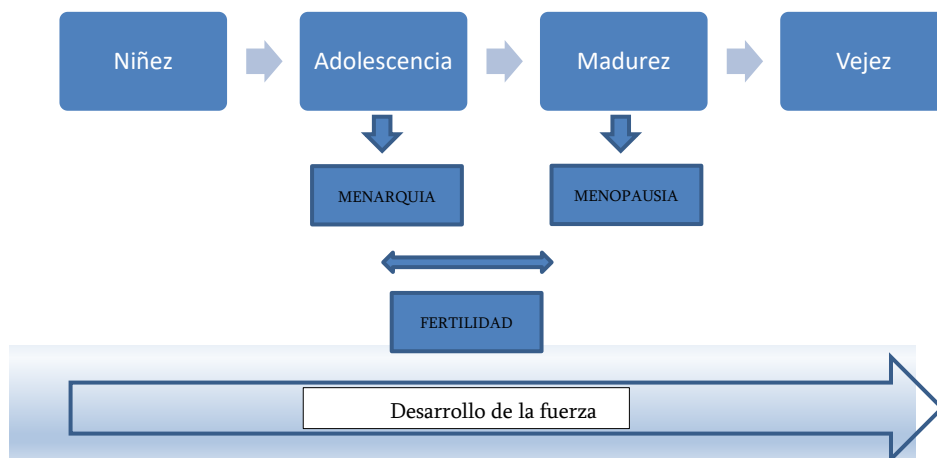
1.1. Principales beneficios del entrenamiento de fuerza

El American College of Sports Medicine (ACSM, 2019) y la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024) en sus recomendaciones contemplan que el entrenamiento de fuerza debería realizarse al menos 2-3 veces por semana, con ejercicios que movilicen los principales grupos musculares (como zancadas, sentadillas, gestos de empujón o tirón). Sin embargo, esta propuesta dista bastante de la realidad, ya que algunas investigaciones admiten que las mujeres entrenan menos que los hombres.

En los últimos años, la popularidad del entrenamiento de fuerza ha ido en aumento, particularmente entre las mujeres. El aumento de fuerza y de masa muscular magra desempeña un papel en la preservación y mantenimiento de la densidad mineral ósea (Beck et al., 2017), el tratamiento de la sarcopenia (Doherty, 2003), la reducción de la presión arterial (Fagard, 2006) y el tratamiento y reducción del riesgo de múltiples patologías, entre ellas los trastornos de la conducta alimentaria o la depresión, más prevalentes en mujeres (Gordon, 2018).

Hay dos hitos que especialmente marcan la vida de las mujeres: la llegada de la menstruación y su desaparición (ver Figura 1). El desarrollo de la fuerza es clave para el presente y el futuro de la salud, por tanto, a la hora de programar un entrenamiento se deberían tener en cuenta nuestras características fisiológicas específicas.

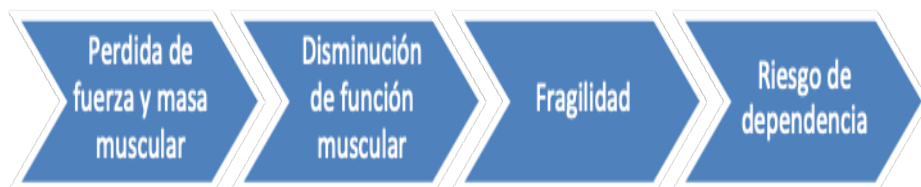
Figura 1. *Importancia del abordaje desde la perspectiva de género del entrenamiento de fuerza conforme a las etapas vitales de la mujer. Elaboración propia.*



1.1.1. Aumento de la fuerza y masa muscular

Un aumento en los niveles de fuerza no solo hace que la vida cotidiana sea más fácil, sino que la reducción de esta capacidad es uno de los mayores predictores de mortalidad y dependencia en adultas mayores (Hagstrom et al., 2020). Cumplir años y perder masa muscular es algo especialmente relevante, ya que los cambios hormonales relacionados con la menopausia (Khalafi et al., 2023) -la disminución de estrógenos- aumentan significativamente el riesgo de sarcopenia, un trastorno del músculo esquelético progresivo, generalizado que implica la pérdida acelerada de masa y función muscular que se asocia con un aumento de caídas, deterioro funcional, fragilidad y mortalidad. El entrenamiento de fuerza es fundamental para evitar todas las consecuencias negativas asociadas a la pérdida de masa muscular (Ver Figura 2).

Figura 2. Riesgos de la pérdida de fuerza y masa muscular. Elaboración propia.



1.1.2. Mejora de la composición corporal

El cuerpo está integrado por diferentes componentes: agua, hueso, masa grasa y muscular. La cantidad y el porcentaje de todos estos componentes es variable y dependería de diversos factores como la edad o el sexo, entre otros. La masa libre de grasa podría ser mayor en hombres y aumenta progresivamente con la edad hasta los 20 años, disminuye posteriormente en adultos. El contenido de grasa, por el contrario, aumenta con el paso de los años y es mayor en las mujeres, especialmente cuando llega la etapa de la menopausia, en la que cesa la producción de estrógenos (Tabares, 2023).

La grasa se almacena predominantemente en adipocitos, en varios depósitos en todo el cuerpo. El adipocito es la célula que se encuentra en el tejido adiposo, pero este no es el único tipo celular presente en el tejido adiposo, ni siquiera el más abundante. También hay células madre, preadipocitos, macrófagos, neutrófilos, linfocitos y células endoteliales. El incremento del tamaño de los adipocitos, del número, del tipo de linfocitos y macrófagos infiltrados está estrechamente relacionado con las enfermedades del síndrome metabólico (grupo de factores de riesgo entre los que se incluye el exceso de grasa abdominal, colesterol, resistencia a la insulina e hipertensión, entre otros) (Tabares, 2023).

Autores como Crosgrove y Rasmussen (2021) admiten que el mayor porcentaje del metabolismo total (60-70 %) procede de la tasa del metabolismo en reposo a veces descrito como gasto de energía en reposo, la cantidad de calorías necesarias para mantener el cuerpo y sus funciones básicas en un entorno templado en reposo total, es decir, sin actividad. El entrenamiento de fuerza aumenta el tamaño del músculo magro y ayudará a elevar el metabolismo -consumir más calorías-, lo que podría implicar una reducción de la grasa y una mejora de la composición corporal (Khalafi et al., 2023).

1.1.3. Reducción del riesgo de osteoporosis

La osteoporosis afecta a alrededor de 200 millones de personas en el mundo, con una considerable morbilidad y mortalidad, es una de las principales epidemias del siglo XXI. Se trata una enfermedad sistémica caracterizada por la baja masa ósea y un deterioro de la microarquitectura del tejido óseo, que conllevan mayor debilidad y un aumento del riesgo de fracturas (Beck et al., 2017). Según la Endocrine Society (2022) se estima que una de cada dos mujeres tendrá osteoporosis tras la menopausia y la mayoría sufrirá una fractura durante su vida.

Los huesos rotos causan dolor, disminución de la movilidad, de la calidad de vida y un aumento de la mortalidad. La densidad mineral ósea o cantidad de hueso por unidad de volumen, aumenta progresivamente durante nuestra infancia y juventud, hasta alcanzar un “pico máximo” -un factor determinante de la cantidad de masa ósea en etapas posteriores de la vida- aproximadamente a los 30 años. Para conseguir un “pico máximo” adecuado influyen fundamentalmente factores genéticos y ambientales, especialmente el entrenamiento de fuerza. Para prescribirlo de forma correcta es fundamental valorar el riesgo que presentan las mujeres (Beck et al., 2017).

Para prevenir la osteoporosis se recomienda incluir en los planes de entrenamiento ejercicios en los que se empleen pesos libres (barras, mancuernas, pesas rusas); que se realicen al menos dos sesiones por semana y se utilicen intensidades que supongan un desafío para el organismo (Nestler et al., 2017). Véase la Tabla 1 para más detalle.

1.1.4. Menor riesgo de enfermedad cardiovascular y diabetes

Varios mecanismos biológicos apoyan que el ejercicio de fortalecimiento muscular reduce el riesgo de diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares. Se ha demostrado que el entrenamiento de fuerza aumenta la masa muscular, reduce el índice de masa corporal, mejora la sensibilidad a la insulina y aumenta el transporte de glucosa. Las investigaciones de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades estadounidense (CDC, 2006) sugieren una disminución sustancial en las tasas de diabetes y enfermedades cardiovasculares tipo 2 entre mujeres que participan en programas de entrenamiento de fuerza. Por tanto, la inclusión del entrenamiento de fuerza en un ré-

gimen de actividad física puede resultar en una disminución de las tasas de diabetes tipo 2 y de enfermedades cardiovasculares (Shiroma et al., 2017).

Tabla 1. Niveles de riesgo de osteoporosis y ejercicio físico recomendado
(adaptado de Beck et al., 2017)

Riesgo	T- Score	Tipo de ejercicio recomendado
Bajo	T-Score Z-Score <-1 SD (sin factores de riesgo previos)	Mejorar fuerza y capacidad funcional, para ello se debería realizar ejercicio osteogénico que conlleve alta carga e impacto y el entrenamiento progresivo de fuerza.
Medio	T-Score - 1 SD a - 2.5 SD (algún factor de riesgo asociado)	Ejercicio de impacto moderado, actividades deportivas más suaves. Entrenamiento de fuerza e incidir en movimientos para la mejora del equilibrio y la postura.
Alto	T-Score Z-Score >- 2.5 SD (varios factores de riesgo)	Trabajo de la corrección postural (cifosis) y reducción del riesgo de caídas. Las cargas deberían ser moderadas. Deberían evitarse gestos que puedan aumentar el riesgo de caída.

1.1.5. Mejora del estado de ánimo y de la percepción de la imagen corporal

El entrenamiento de fuerza mejora el sueño, la calidad de vida y la salud mental. Este tipo de ejercicio podría ser una terapia complementaria para los síntomas depresivos, además de fomentar una imagen corporal más positiva. Esto último se asocia con una mejor autoestima, calidad de vida, bienestar físico, emocional, competencia social, autocuidado, menores tasas de depresión y ansiedad (Tabares, 2020). En este sentido, el entrenamiento de fuerza se ha asociado con mejoras significativas en varias dimensiones de la imagen corporal, la concepción saludable del ejercicio, y satisfacción y comodidad con el propio cuerpo (Gordon, 2018).

1.1.6. Salud del suelo pélvico

El suelo pélvico es una parte clave de la anatomía femenina y juega un papel importante en nuestra salud y bienestar tanto físico como emocional. El entrenamiento de fuerza puede ser una herramienta valiosa para fortalecer los músculos del suelo pélvico y mejorar su función. El suelo pélvico en las mujeres es fundamental para el soporte de los órganos pélvicos, incluida la vejiga, el útero y el recto. Además, es crucial para la función del control urinario, fecal y sexual. Durante el embarazo y el parto, el suelo pélvico puede experimentar un estrés adicional, lo que aumenta la importancia de mantener su fuerza. A la hora de seleccionar ejercicios para programar

un entrenamiento de fuerza adecuado, deberían considerarse los siguientes aspectos (Tabares, 2023):

1. Riesgos potenciales: Algunos ejercicios pueden ejercer presión adicional en el suelo pélvico, especialmente aquellos gestos que generan una gran presión intraabdominal. Esto puede incluir evitar ejercicios como sentadillas profundas con cargas altas o ejercicios de impacto como box jumps (saltos al cajón).
2. Alternativas: En su lugar, se puede optar por seleccionar gestos en el entrenamiento que fortalezcan los músculos del core, a la vez que mueven grandes grupos musculares (ejercicios en bipedestación de tirón, empujón o isolaterales) y los ejercicios específicos de suelo pélvico, avalados por la ciencia, como los ejercicios de Kegel. Trabajar la conciencia corporal es clave para mantener durante el entrenamiento la ejecución adecuada de los gestos, controlar la respiración y evitar la sobrecarga excesiva en los músculos del suelo pélvico.

Teniendo en cuenta esto, el entrenamiento de fuerza puede ofrecer una serie de beneficios para las mujeres, incluido el fortalecimiento de los músculos del suelo pélvico. Debe realizarse con precaución, ya que bien prescrito por un profesional especializado puede ayudar a prevenir problemas como la incontinencia urinaria o el prolapso. Una buena salud del suelo pélvico implica mejorar nuestra calidad de vida en diferentes aspectos.

1.1.7. Propuestas de mejora: Mayor autonomía, funcionalidad e independencia

Las limitaciones de movilidad relacionadas con la edad son una realidad para muchas adultas mayores. Los estudios han demostrado que alrededor del 30% de los adultos mayores de 70 años tienen problemas para caminar, levantarse de una silla o subir escaleras. Además de dificultar las tareas cotidianas, las limitaciones de movilidad también están relacionadas con mayores tasas de caídas, enfermedades crónicas, ingresos a residencias de ancianos y mortalidad.

Una gran culpable de la pérdida de las capacidades físicas a medida que se envejece es la pérdida de masa y fuerza muscular relacionada con la edad, conocida como sarcopenia. El entrenamiento de fuerza ha demostrado tener una repercusión positiva no solo sobre la pérdida de masa muscular, sino en la prevención de la disminución de su función.

2. Propuesta de trabajo para la mejora de la salud y la autonomía de las mujeres

Estos son los puntos clave a la hora de diseñar un entrenamiento de fuerza destinado a mujeres:

1. Valoración funcional y/o articular. Mediante el uso de pruebas (test) validadas.
2. Historial de salud e individualización. No hay dos mujeres iguales, tampoco sus entrenamientos. Adaptar el ejercicio a cada una es clave para fomentar su sostenibilidad.
3. Gestión de expectativas reales y saludables. El ejercicio basado en la forma y no en la función predomina en una sociedad que premia la estética haciendo de la insatisfacción todo un modelo de negocio (Tabares, 2023), dando lugar a la venta de productos o servicios sin evidencia científica destinados a mujeres. Dejar de lado todo, en favor del logro de la independencia y el mantenimiento de la funcionalidad, en muchas ocasiones, es un reto por conseguir por las preparadoras y preparadores físicos.
4. Atender al factor psicoeducativo y la sostenibilidad del programa. Atender a las fases vitales de cada mujer y a su contexto, fomentando el criterio entre las personas entrenadas. Educar en salud es primordial.
5. Progresión y sobrecarga. Comenzar con volúmenes e intensidades bajas e ir las aumentando poco a poco. Introducir ejercicios con el propio peso corporal en bipedestación, después trabajar a una sola extremidad. Se pueden ir incorporando bandas elásticas o pesos libres, preferiblemente, al uso de máquinas guiadas para lograr una mayor transferencia con las acciones del día a día. Una mayor frecuencia de entrenamiento (tres veces por semana) produce mayores mejoras en la fuerza muscular y la función física en comparación con una frecuencia menor (una vez por semana). Se ha demostrado que se puede favorecer el aumento de masa muscular trabajando a intensidades más o menos altas, lo importante es que se termine la serie con un alto grado de esfuerzo.
6. Favorecer la recuperación. El entrenamiento invisible es el que se hace cuando favorecemos un entorno anabólico con el descanso (Ver Tabla 2). La recuperación depende en gran medida de la capacidad individual del cuerpo para reparar y adaptarse al estrés del entrenamiento, así como de la implementación de estrategias de recuperación efectivas.
7. Evitar lesiones. La seguridad debe primar sobre el rendimiento siempre. Las mujeres pueden ser más susceptibles a lesiones en la espalda baja debido a diferencias en la estructura anatómica, como una mayor curvatura lumbar. Es importante

enfocarse en la técnica adecuada de los ejercicios. Por otra parte, el entrenamiento de fuerza intenso y ciertos ejercicios (como saltos) pueden ejercer presión sobre el suelo pélvico, lo que podría aumentar el riesgo de lesiones en mujeres que padecen disfunción del suelo pélvico o la incontinencia urinaria.

Tabla 2. Factores que afectan a la recuperación. *Elaboración propia.*

Edad	A medida que las mujeres envejecen, la capacidad de recuperación tiende a disminuir debido a la pérdida de masa muscular y a una reducción en la producción de estrógenos.
Intensidad y volumen de entrenamiento	La recuperación después del entrenamiento de fuerza puede depender en gran medida de la intensidad y el volumen del ejercicio realizado. Entrenamientos más intensos y con mayor volumen pueden requerir más tiempo para recuperarse. Las mujeres con mayor experiencia en el entrenamiento de fuerza suelen tener una recuperación más rápida. Las principiantes pueden necesitar más tiempo.
Hormonas	Los estrógenos desempeñan un papel importante en la recuperación y la adaptación al entrenamiento. Una diferencia entre hombres y mujeres que podría influir en la reparación muscular residiría en el perfil hormonal sexual. Los hombres tienen mayor concentración de testosterona y las mujeres de estrógenos. Los estrógenos podrían tener un efecto protector contra el daño muscular. Además, el ciclo menstrual también puede influir en la recuperación debido a las fluctuaciones hormonales (cambios en los niveles de estrógeno y progesterona). Durante la fase folicular (postmenstrual) las mujeres pueden tener una mejor capacidad de recuperación muscular, en comparación con la fase lútea.
Otros factores	La capacidad de recuperación puede variar significativamente entre individuos, independientemente del sexo. Factores como la calidad del sueño, la alimentación, el estrés o las técnicas de recuperación utilizadas pueden influir en la capacidad de recuperación.

3. Conclusiones

Estar en forma es conseguir que pasen los años y nuestro cuerpo no se convierta en un factor limitante, por ello, es importante mejorar y preservar nuestra función muscular. Concebir cada ejercicio (sentadillas, zancadas, empujones o tirón...) como un medio para poder llevar a cabo acciones de la vida cotidiana: levantarse de una silla, correr o subir las escaleras. En este sentido, disminuir el riesgo de dependencia es clave. Según pasa el tiempo, debido a nuestro entorno hormonal donde hay una caída de estrógenos (pro-

ducida en la etapa del climaterio), aumenta el riesgo de padecer osteoporosis y fracturas, que se traducen en una mayor dependencia y un aumento del gasto sanitario.

El entrenamiento de fuerza ha demostrado reducir el riesgo de numerosas enfermedades que condicionan nuestro bienestar físico y mental, de ahí la importancia de incorporarlo de la mano de profesionales en la vida de las mujeres de forma individualizada para fomentar la adherencia. Los programas deberían abordarse desde una perspectiva de género, teniendo en cuenta nuestros momentos vitales clave (entre ellos, la llegada de la menstruación y su retirada). A la hora de ponerse en marcha sería importante tener en cuenta los principios de progresión, individualización y con una correcta planificación de las cargas.

Perder el miedo y frenar los numerosos mitos que aún rodean a este tipo de entrenamiento y poner especial énfasis en sus beneficios es una de las tareas clave a desarrollar por parte de los equipos de profesionales del ejercicio en favor de la salud de las mujeres y de su autonomía. Hay espacio para todas en las salas de musculación. El entrenamiento de fuerza es una revolución, empoderamiento, libertad y autonomía.

4. Referencias bibliográficas

- American College of Sports Medicine (ACSM) (2019). ACSM guidelines for strength training. *ACSM Blog*. Recuperado de <https://www.acsm.org/blog-detail/acsm-certified-blog/2019/07/31/acsm-guidelines-for-strength-training-featured-download>
- Beck, B. R., Daly, R. M., Singh, M. A., & Taaffe, D. R. (2017). Exercise and Sports Science Australia (ESSA) position statement on exercise prescription for the prevention and management of osteoporosis. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 20(5), 438–445. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2016.10.001>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2006). Obesity prevalence and trends in selected target areas—United States, 1990–2004. *Preventing Chronic Disease*, 3(1), A05. https://www.cdc.gov/pcd/issues/2006/jan/05_0111.htm
- Cosgrove, A., & Rasmussen, C. (2021). *Diseño de programas de entrenamiento*. Tutor.
- Doherty, T. J. (2003). Aging and sarcopenia. *Journal of Applied Physiology*, 95(4), 1717–1727. <https://doi.org/10.1152/jappphysiol.00347.2003>
- Endocrine Society. (2022). *Menopause and bone loss*. Endocrine Society. <https://www.endocrine.org/patient-engagement/endocrine-library/menopause-and-bone-loss>
- Fagard, R. (2006). Exercise is good for your blood pressure: Effects of endurance training and resistance training. *Clinical and Experimental Pharmacology & Physiology*, 33(9), 853–856. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1681.2006.04453.x>

- García Gómez, H., García Ukemi, M. O., & Salas Guiu, J. (2021). Beneficios del entrenamiento de fuerza en el medio acuático en mujeres postmenopáusicas: una revisión sistemática. *Revista de investigación en actividades acuáticas*, 5(9), 38-49. <https://doi.org/10.21134/riaa.v5i9.1367>
- Gordon, B. R. (2018). Association of resistance exercise training with depressive symptoms. *JAMA, Psychiatry*, 75(6), 566-576. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2018.0572>
- Hagstrom, A. D., Marshall, P. W., Halaki, M., & Hackett, D. A. (2020). The effect of resistance training in women on dynamic strength and muscular hypertrophy: A systematic review with meta-analysis. *Sports Medicine*, 50(6), 1075–1093. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01247-x>
- Khalafi, M., Habibi Maleki, A., Sakhaei, M. H., Rosenkranz, S. K., Pourvagher, M. J., Ehsanifar, M., Bayat, H., Korivi, M., & Liu, Y. (2023). The effects of exercise training on body composition in postmenopausal women: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Endocrinology*, 14, 1183765. <https://doi.org/10.3389/fendo.2023.1183765>
- Nestler, K., Witzki, A., Rohde, U., Rütter, T., Tofaute, K. A., & Leyk, D. (2017). Strength training for women as a vehicle for health promotion at work. *Deutsches Ärzteblatt International*, 114(26), 439–446. <https://doi.org/10.3238/arztebl.2017.0439>
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2024). *Actividad física*. World Health Organization. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Rohloff, A. (2013). *Women and weight training* (Sport Management Undergraduate Paper No. 71). Fisher Digital Publications. https://fisherpub.sjf.edu/sport_undergrad/71
- Shiroma, E. J., Cook, N. R., Manson, J. E., Moorthy, M. V., Buring, J. E., Rimm, E. B., & Lee, I. M. (2017). Strength training and the risk of type 2 diabetes and cardiovascular disease. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 49(1), 40–46. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001063>
- Tabares, S. (2020). Efectos del ejercicio físico en pacientes con trastornos de la conducta alimentaria. *Revista de Psicoterapia*, 31(115), 97–113. <https://doi.org/10.33898/rdp.v31i115.358>
- Tabares, S. (2023). *Ellas entrenan: +40: #PUEDOSOLA Entrena y serás capaz*. Tutor.
- Volaklis, K. A., Halle, M., & Meisinger, C. (2015). Muscular strength as a strong predictor of mortality: A narrative review. *European Journal of Internal Medicine*, 26(5), 303–310. <https://doi.org/10.1016/j.ejim.2015.04.013>

BLOQUE 4.

***Prevención de la violencia hacia las mujeres y la infancia
en la educación física y el deporte***

CAPÍTULO 14

HABITAR LA INCOMODIDAD EN EL DEPORTE: EXPERIENCIAS COTIDIANAS EN TORNO A LAS CORPORALIDADES Y EL GÉNERO

Marta-Eulalia Blanco-García
Universidad Rey Juan Carlos

1. Introducción

El capítulo que se presenta a continuación nace del interés en reflexionar desde los espacios deportivos y hablar a través de los *cuerpos deportivos*.

El deporte es un escenario de encuentro e intercambio (Sonllewa et al., 2018), en el que median formas características de emocionarnos, sentir, interpretar las emociones y los sentimientos de quienes nos rodean. Asistimos a una cercanía y un contacto físico poco habitual en nuestras relaciones cotidianas; ¿no es lógico pensar que esto influye en a las afectividades, los vínculos y la propia convivencia en el ámbito? En definitiva, el contexto deportivo merece que los estudios sociológicos atiendan su casuística de manera completa, y no sólo en una mera reproducción de sus circunstancias.

Las reflexiones que aquí se presentan provienen de investigaciones que comenzaron hace algún tiempo. Estos estudios tenían una misma finalidad: estudiar el contexto deportivo desde una perspectiva feminista que reivindicase las discriminaciones y vulnerabilidades que se viven en la cotidianidad del deporte. Los diferentes objetos de estudio que se sucedieron mostraban una y otra vez problemáticas comunes: una perpetuación de las discriminaciones de género en los espacios deportivos, una normalización de dinámicas abusivas hacia las mujeres en el deporte, la falta de representación y referentes femeninos en el ámbito, la existencia de violencias, abusos y acosos sufridos por niñas y mujeres, y otras tantas cuestiones adheridas a estas mismas líneas de análisis. Todas estas problemáticas, cada una a su nivel de prevalencia, detección, incluso gravedad, me lleva-

ron a interesarme por las lógicas en las que persisten, a pesar de los cambios sociales que hemos experimentado en los últimos años. Fue entonces cuando empecé a considerar las construcciones de las incomodidades. Estas incomodidades se convierten en un patrón común que sale a la luz a través de las narrativas de deportistas y entrenadores/as a través de sus propias trayectorias deportivas.

Debido a diferentes cuestiones, mis intereses se han dirigido principalmente a estudiar las violencias sexuales en el deporte. Diversas investigaciones han señalado que el ámbito deportivo es uno de los escenarios públicos donde más vulnerables son niñas y mujeres a sufrir abusos y acosos sexuales (Kroshus, 2019). En muchas ocasiones, estos son perpetuados por figuras de poder, como los entrenadores, con consecuencias severas para las deportistas (Fasting et al., 2002). La preocupación ha sido tal, que se han redactado listas de factores de riesgo característicos del contexto y que pueden derivar en esta especial vulnerabilidad, como pueden ser la cercanía entre entrenadores y deportistas, la realización de viajes, el mantenimiento de secretos dentro del grupo, la jerarquización del contexto y el liderazgo otorgado al entrenador (Brackenridge, 2003). Sin embargo, a pesar de que acumulamos más de 20 años de estudios que señalan una y otra vez las mismas circunstancias, las instituciones deportivas parecen no haber encontrado todavía los recursos ni las herramientas necesarias para garantizar la seguridad de niñas y mujeres.

Debido a todo ello, y teniendo en cuenta que hasta el momento no ha sido suficiente con señalar una y otra vez la prevalencia de estas violencias sexuales contra niñas y mujeres, se aprecia la urgencia de ampliar las perspectivas de investigación. Ya no sólo haciendo hincapié en las investigaciones cuantitativas, sino aportando aproximaciones sociológicas cualitativas que nos ayuden a entender qué es lo que ocurre en el contexto deportivo. ¿Por qué se perpetúan los abusos y acoso sexuales contra las niñas y las mujeres en estos espacios? ¿Existen los recursos necesarios para que las víctimas puedan denunciar? ¿Qué ocurre después con estas denuncias? Y más allá, ¿podemos llegar a entender las cotidianidades del deporte como estos espacios de especial vulnerabilidad? Desde las investigaciones cualitativas podremos dar respuesta a estas preguntas; no desde un repaso de denuncias, ni una reproducción de los casos ya conocidos, sino a través del estudio ordinario de las realidades del deporte. Creo firmemente que debemos entender las relaciones que se dan en las cotidianidades deportivas para encontrar la raíz del problema, no sólo en forma de factores de riesgo, sino también para comprender cómo pueden convivir ciertas actitudes o cómo pueden llegar a normalizarse situaciones que serían denunciadas en otros espacios públicos y que en el deporte pasan demasiadas veces desapercibidas.

El camino que aquí comienza destapa circunstancias mucho más complejas en lo que a las afectividades, vínculos y relaciones comprende. Y es que, no sólo se mantiene una masculinización del deporte (Alfaro, 2008), donde los hombres representan un porcentaje bastante más alto de deportistas y entrenadores, o forman parte mayoritaria de las juntas directivas de clubes y federaciones (Anuario de Estadísticas Deportivas, 2023).

Además, se normaliza una convivencia en la que ya no cabe la prohibición de la presencia de las mujeres, pero sí se mantienen prácticas que nos recuerdan una y otra vez dónde debemos sentirnos bienvenidas o no. Esto, desde la sutileza de la profesionalidad, la idoneidad de los puestos, los intereses de las mujeres y, en definitiva, la comodidad o incomodidad al ocupar según qué espacios. En las investigaciones previas se descubrió cómo el contexto deportivo es uno de los principales *vehículos socioeducativos* utilizados actualmente, en tanto conforma una gran heterogeneidad de espacios que nos acompañan a lo largo de la vida, desde la educación física en la escuela, hasta el deporte amateur, el deporte federado y el deporte de alto rendimiento, que envuelve grandes eventos deportivos. De una u otra forma el deporte nos acompaña, pero además es utilizado para garantizar una socialización satisfactoria en las primeras etapas vitales. La mayoría de deportistas destaca cómo fueron apuntados/as a sus actividades deportivas por sus padres, madres o tutores/as, con la finalidad de aprender valores muy idealizados socialmente: compañerismo, solidaridad, generosidad o esfuerzo, entre otros (Blanco García, 2022). Y en esta misma línea, destacan que a través del deporte han aprendido de manera intensa cosas que de otra forma no habrían entendido igual, como es la distribución del tiempo, organización, puntualidad, etc. (Blanco García, 2022). Esta base socioeducativa del deporte sirve de anclaje para los pilares en los que se fundamentan múltiples aspectos positivos del mismo, pero también esas vulnerabilidades que pretendemos visibilizar en este capítulo. Y es que, se perpetúa una masculinización del contexto deportivo guiada por esa tradición deportiva, la falta de referentes y la herencia de un deporte que todavía no ha revisado aspectos primordiales en su contribución a la socialización de los niños y las niñas. Además, en el deporte media una intensidad emocional que tiene mucho que ver con la cercanía y el contacto corporal, y que influye en todos esos aprendizajes que se acaban de señalar. La sensibilidad de las relaciones y la propia intensidad de la convivencia influyen en la interiorización de los aprendizajes y el mismo valor que le aportamos a la manera en la que los hemos adquirido. Por último, el deporte tiene unas formas de organización jerárquica férreas, con una explícita exposición de la autoridad y una evidente división de poderes. La figura masculinizada del entrenador goza de un estatus y poder en el que se normalizan prácticas abusivas sin mayor cuestionamiento. Estos tres pilares erigen el conjunto preciso para que se den dinámicas de vulnerabilidad en el espacio deportivo que, evidentemente, afectan principalmente a las mujeres.

A partir de aquí, entendí que esas dinámicas de vulnerabilidad no se sustentan en divisiones explícitas, puesto que no tendrían cabida en nuestra sociedad actual. Por el contrario, hablan de lo que entendí como la construcción de las (in)comodidades ante la presencia de las mujeres en según qué espacios. El capítulo que aquí se presenta pretende ofrecer un acercamiento a estas realidades, teorizar en torno a estas construcciones de las (in)comodidades de mujeres y hombres, y establecer una relación directa entre todo este conglomerado y las inseguridades y violencias que se han mencionado en párrafos anteriores, de la mano de investigaciones previas. Se demostrará que esos factores de riesgo que señalan la vulnerabilidad de niñas y mujeres, hablan del género y de cómo media en

el contexto deportivo, convirtiendo en cotidianas dinámicas que no tendrían cabida en otros escenarios públicos.

2. Incomodidades y *cuerpos deportivos*: ¿de qué estamos hablando?

No concibo hablar de incomodidades sin entender primero a qué me refiero cuando hablo de *cuerpos deportivos* y por qué son parte imprescindible de estas investigaciones.

Como se ha mencionado en la introducción, estas investigaciones hablan del deporte como un espacio de encuentro, intercambios, experiencias. Por el contrario, estamos muy acostumbradas a asistir a estudios que se refieren a los cuerpos en el deporte como meros reproductores de movimientos mecánicos que tienen una finalidad concreta: mejorar el aspecto físico, tener más fuerza, reducir dolores de alguna patología previa, mejorar una técnica de pase, de tiro, o similares. Todas estas formas de hablar de los cuerpos se refieren a ellos de forma pasiva. Los cuerpos hacen aquello que les mandamos hacer. Además, no hay formas infinitas de hacerlo, sólo aquellas que están estudiadas y que hemos comprobado que nos ayudan a lograr los objetivos que nos hayamos propuesto previamente, solas o acompañadas de profesionales del ámbito. ¿Acaso no es esta una manera deficiente de hablar de todo aquello que hacemos y, en definitiva, que somos en el deporte? A día de hoy son prácticamente nulas las investigaciones sociológicas del deporte que inciden en hablar de nuestras experiencias desde nuestros cuerpos, en tanto medios activos de ser y estar en el contexto.

Por eso, hablar de *cuerpos deportivos* empieza por referirnos a los cuerpos como el eje central mediante el cual interactuamos en cualquier espacio público. Esteban (2013) se refirió a esta mediación de los *cuerpos* con el entorno a través de procesos continuos de construcción de las subjetividades. No podemos hablar del deporte como *vehículo socioeducativo* si no entendemos que en el deporte ocurre algo que no encontramos en otros ámbitos: los cuerpos se acercan, se tocan, se empujan, se chocan, se levantan, se abrazan, se besan, con una cercanía y una naturalidad que no encontramos en otros espacios públicos. Sin entrar en cuantificar estos acercamientos, lo cierto es que quienes hemos vivido en el deporte entendemos que todo esto no ocurre de la misma forma en otros tantos ámbitos y grupos, como pueden ser la escuela, el trabajo, etc. Por eso, no podemos negar que estas implicaciones corporales que nacen en el deporte como espacio de encuentro nos llevan a tejer unas relaciones características con quienes compartimos tales experiencias. Elías y Dunning (1992) en cierta forma ya introdujeron algo parecido cuando se refirieron a la libertad emocional que se encuentra en el deporte por encima de nuestra vida cotidiana. Su idea residía en el nacimiento del deporte moderno como herramienta de civilización social, pero también como espacio de desahogo para las múltiples exigencias que este proceso de civilización imponía a las corporalidades en el día a día. Dicho de otra forma, los *cuerpos* encuentran en el deporte una libertad de movi-

miento que repercute en la intensidad emocional que es compartida con quienes habitan el mismo espacio. En estos intercambios, nuestras subjetividades se construyen a través de nuestras experiencias deportivas, encontrando en ellas una sensibilidad inusual.

Avanzando un poco más, De Lauretis (1992) expuso una definición de experiencias con la que se refería a los procesos continuos que atravesamos y a través de los cuales aprendemos a gestionar nuestras realidades. Las experiencias se construyen y nos construyen en el día a día, como viajes encarnados en los que median nuestros cuerpos. Es decir, es aquello que experimentamos a través de lo que nos (de)construimos. Trasladando sus teorías al deporte, me gusta hablar de *experiencias encarnadas intensas* (Blanco García, 2021). Este concepto recoge todo lo que acabo de explicar, desde la necesidad de considerar los *cuerpos deportivos* de manera activa, olvidando su papel de meros reproductores de movimientos, pasando por el reconocimiento de la intensidad emocional a la que asistimos, que nos sirve para interiorizar formas exitosas de convivencia social y para compartir espacios de intimidad con nuestros/as semejantes. Y, por supuesto, con el reconocimiento de las experiencias como el viaje al que asistimos en nuestras trayectorias deportivas, impregnándose de aprendizajes sin un orden, ni límites estrictos.

Con todo ello, ¿por qué hablar de *cuerpos deportivos* bajo esta perspectiva? Los *cuerpos deportivos* son aquellos que viven en y a través del deporte. No sólo saltan, tiran un balón, golpean con una raqueta, se empujan, o se placan. Conviven, se emocionan y se (de)construyen a través de las experiencias que encarnan en el deporte. Es importante aclarar además que, si entendiéramos que estos *cuerpos* son sólo aquellos que practican deporte, reduciríamos un complicado conglomerado a una mínima representación del mismo. Por el contrario, cuando digo que son aquellos que viven el deporte no pretendo imponer ningún límite sobre quiénes lo hacen; eso sí, debe ser de manera regular y directa. Quienes entrenan todas las semanas, quienes encarnan roles profesionales, quienes disfrutan compitiendo, quienes saltan y corren... Las disposiciones del deporte nos envuelven a todas las personas que nos involucramos en el mismo de manera frecuente, quienes contamos con una trayectoria deportiva que nos identifica. Al fin y al cabo, no pretendo excluir a nadie que se sienta parte del deporte fuera de las consideraciones que en este capítulo se recogen, ni despojar a ninguno de los *cuerpos deportivos* de la valía de sus experiencias en el ámbito.

A partir de aquí, podemos empezar a hablar de la construcción de las (in)comodidades. ¿Por qué? Porque estas son dispuestas desde nuestras corporalidades y la mediación de nuestras experiencias en el espacio. Las comodidades e incomodidades no se erigen desde la individualidad, sino desde la convivencia de mujeres y hombres en el deporte, con los espacios en los que unos y otras se encuentran. Las (in)comodidades no podrían exponerse si no existiesen quienes las crean y quienes las sufren, quienes las crean y a la vez las sufren. Las incomodidades hablarán de la normalización de dinámicas cotidianas, de prácticas asentadas y de nuestra forma de adaptarnos a las realidades que de todo ello se derivan.

3. Experiencias incómodas en el deporte

Hablar de incomodidades en el deporte fue desde el principio un arduo trabajo. ¿Cómo hablamos de aquello que hemos normalizado durante tanto tiempo? ¿Cómo revisamos nuestras propias experiencias para encontrar incomodidades en momentos que habían significado celebración, alegría, unión...? Y, ¿cómo abrimos la crítica en aquellos espacios que nos han (de)construido durante tanto tiempo? Las incomodidades no hablan de escenarios prohibidos, ni de lugares a los que nunca quisimos asistir. Por el contrario, se refieren a muchos de los espacios que habitamos en el deporte, que hemos normalizado sin encontrar la capacidad, incluso la libertad, de cuestionarlos y cuestionarnos. Las narrativas de los *cuerpos deportivos* no exponen las incomodidades desde la denuncia, sino inmersas en sus trayectorias deportivas, sin querer que sus caminos hubieran sido diferentes, sin reconocer la peligrosidad de lo vivido, sin hacerlo “nuestro”. Las experiencias se vuelven inseguras y se proyectan en otros. Son otros quienes viven las incomodidades, siendo situaciones propias del deporte que aprendemos a tolerar y normalizar; ¿por qué íbamos a vivir nosotras esas incomodidades? No encontramos los espacios en los que identificarlas y señalarlas, porque hemos aprendido que son situaciones lógicas que responden a los escenarios que podemos y debemos ocupar en el ámbito deportivo.

Las experiencias incómodas son heterogéneas y envuelven una gran diversidad de escenarios. Ahora bien, es preciso aclarar algo: las incomodidades se construyen sobre las disposiciones de género y su forma de mediar en el contexto deportivo. Sabemos que el deporte ha sido tradicionalmente un contexto masculino y masculinizado (Marugan, 2019), sabemos que las mujeres nos hemos adaptado a este ámbito poco preocupado por ensayar nuestra inclusión, tal y como muestran las trayectorias deportivas femeninas (García García, 2015). En resumen, el deporte es un ámbito en el que se produce una exaltación de las feminidades y masculinidades tradicionales (Pfister, 2010), en el que todavía se alude a las capacidades físicas masculinas como rasgos identitarios y diferenciadores. Por lo tanto, nuestras experiencias siempre van “a la cola” de una masculinización con límites muy estrictos en cuanto a cómo debemos vivir(nos) y sentir(nos) en el contexto. Por eso, es lógico pensar que, si bien las comodidades e incomodidades serán construidas y reproducidas por todos los agentes, sus consecuencias se dirigirán principalmente a quienes no encajan en sus factores diferenciadores masculinizados. Es decir, principalmente las mujeres, pero también quienes no encajen en sus reproducciones heteronormativas del género.

Recuerdo una entrevista en la que un deportista relató su incomodidad ante la presencia de una preparadora física en su equipo. El jugador sentía que no podía hacer los mismos comentarios y bromas ante la presencia de una mujer; por el contrario, si fueran todos hombres estaría más cómodo, puesto que no tendría que cuidar qué tipo de comentarios hace y si pueden resultar ofensivos para alguien. En otra entrevista, una entrenadora de fútbol, deporte muy masculinizado en nuestro país, detallaba sus estra-

tegrías de adaptación a un vestuario masculino, con la finalidad de ser aceptada en su rol. Hablaba de esos comentarios que tenía que aceptar, incluso hacerse cómplice, para que no considerasen que en su presencia debían hablar diferente. También refería estrategias que jugaban con su sexualidad y la forma de exponerla ante los jugadores del equipo. En un momento dado hablaba incluso de la asunción de su inseguridad en los viajes, algo de lo que había huido a través de esas estrategias. Otro ejemplo, el de un entrenador que se refería a su tono de voz masculino y el poder que le otorgaba a la hora de controlar a su equipo femenino. Se detenía en las diferencias que encontraba entre los efectos de sus elevados tonos de voz y los que tendría una entrenadora, lamentándose por sus beneficios, pero concluyendo que seguiría utilizándolo mientras le fuera útil y efectivo con sus deportistas. Estos tres, entre otros tantos, son ejemplos de la construcción de experiencias de (in)comodidad en el deporte. Como vemos, tanto hombres como mujeres las encarnan y todos son escenarios cotidianos. Sin embargo, en los tres ejemplos hay algo en común: la incomodidad es estimulada ante la presencia y representación de las mujeres. La ocupación de las mujeres de puestos tradicionalmente masculinizados en espacios predominantemente masculinos, la falta de representación de las mujeres en puestos de liderazgo en los que se predispone la necesidad de encarnar capacidades masculinas o la puesta en marcha de estrategias que en ningún caso son relatadas por los entrenadores. De una u otra forma, las incomodidades se construyen sobre los escenarios masculinizados del deporte y derivan en la limitación de la presencia y representación de las mujeres. En última instancia, las experiencias de incomodidad acaban dirigiéndose siempre hacia las mujeres, determinando aquellos espacios en los que son bienvenidas y en los que pueden sentirse seguras.

4. ¿Dónde nacen estas incomodidades?

Las experiencias de incomodidad nacen de la cotidianidad del deporte, en la que construimos constantemente comodidades y, al contrario, incomodidades en nuestros encuentros. En consecuencia, no aparecen en escenarios específicos, no se encuentran en disciplinas determinadas, ni lugares concretos, sino que se relatan en una gran diversidad de espacios. Me atrevería a decir que prácticamente la mayoría de los *cuerpos deportivos* podrían relatar diferentes experiencias de incomodidad a lo largo de su trayectoria. Aun así, vuelvo a recalcar que lo característico es que casi todas ellas dirigirían sus consecuencias hacia las mujeres. Las incomodidades se proyectan en forma de perpetuación de la masculinización del contexto deportivo en realidades sociales que reniegan de convivir en tales discriminaciones obsoletas.

Cuando comenzaron a vislumbrarse las (in)comodidades en las entrevistas e investigaciones previas, encontré que estas experiencias nacían en lo que ya había entendido con la noción de *burbujas heteronormativas* (Blanco García, 2021). Nuevamente, el origen del concepto provenía de estudios sociológicos externos al deporte. García García

(2009) planteaba el estudio ordinario de las relaciones sociales mediante los denominados “laboratorios de género”, haciendo partícipes indiscutibles a las performatividades de género en nuestros intercambios. Es decir, lejos de entender las discriminaciones de género desde la estabilidad del sistema, se refería a las formas cotidianas de experimentar y encontrarnos a través del género, adaptando conflictos tradicionales a las realidades actuales. Así, se refuerza la idea de “hacer género” en procesos dinámicos que ya apuntaba Jamieson (1998). Desde aquí, plantear las *burbujas heteronormativas* en el deporte era una forma de reivindicar las discriminaciones y vulnerabilidades que se perpetúan en el ámbito contra las mujeres. No bajo la herencia de consideraciones estáticas que hablan de la prohibición o la limitación explícita de la presencia y representación de las mujeres, sino en esta idea de lo cotidiano. Se utilizan estrategias sutiles que refuerzan la masculinización del entorno, pareciendo que se debe a una mera elección de las mujeres, que prefieren (des)ocupar según qué espacios.

Las *burbujas heteronormativas* se refieren a una reproducción de las formas de organización tradicionales del deporte, tales como la diferenciación de categorías binarias de hombres y mujeres, un liderazgo masculino y masculinizado, una ocupación mayoritaria de hombres, la masculinización de capacidades deportivas tradicionalmente atribuidas a los hombres, etc. Para que nos entendamos, estas *burbujas* se refieren a cosas como una formación de entrenadores/as ocupada mayormente por hombres, una representación mayoritaria de las entrenadoras en categorías infantiles, asociándose más al cuidado que al rendimiento y la competición, la falta de representación de las mujeres en la dirección de clubes y federaciones, la falta de reconocimiento del deporte femenino, la falta de planes de igualdad y protocolos de prevención del acoso sexual y por razón de sexo en los clubes deportivos y las federaciones, la falta de transparencia, etc. Se construyen espacios en los que las mujeres siguen siendo cuestionadas y desacreditadas a diferentes niveles y en distintas cuestiones; en los que se mantiene el estatus de los hombres y se refuerzan sus posiciones. Las *burbujas heteronormativas* son la demostración de la perpetuación de las discriminaciones de género en el deporte desde la normalización de sus prácticas. Se reproducen de diferentes formas, pero persiguen una misma lógica.

Las comodidades e incomodidades se construyen en estos métodos. Las construyen todas las personas que participan de los espacios deportivos, pero lo hacen en función de estas dinámicas que se normalizan, como si fueran formas naturales de organización y distribución. Por supuesto, para analizar estas burbujas no sólo tenemos que hablar en términos del género, sino que se ven influidas por aspectos como la raza, la clase, la edad, la sexualidad, el capacitismo, etc. El deporte se ha construido sobre un ideal masculinizado muy concreto. Por el momento, en este capítulo no nos ocupa ir más allá de las discriminaciones contra las mujeres en una introducción al tejido en el que se enmarca. En este sentido, es importante entender que, en el momento en el que se descubren estas incomodidades, se destaca también su relación directa con la normalización de dinámi-

cas de vulnerabilidad dirigidas hacia las mujeres. Una vulnerabilidad que llega a hablar de las violencias sexuales en los entornos deportivos.

Si bien esta relación ha sido tejida a través de diferentes herramientas y estudios de investigación, las conclusiones desvelan que no es tan lejano el contacto. Como se pasará a continuación, diversas investigaciones han señalado en las últimas décadas que el deporte necesita urgentemente protocolos que garanticen la seguridad de sus agentes, especialmente de las niñas y mujeres. Lo que no hemos encontrado hasta el momento son más investigaciones que procuren entender qué es lo que está ocurriendo para que se den estos datos escalofriantes. Así que, si no comprendemos cuál es la raíz del problema, estos protocolos podrían resultar menos útiles de lo debido, sobre todo porque para que sean utilizados deben ser interiorizados. ¿Cómo vamos a considerar la denuncia de prácticas que no hemos problematizado? ¿Cómo vamos a encontrar abusos y acosos sexuales en dinámicas que nos han rodeado en nuestras trayectorias deportivas en forma de relaciones románticas?

5. Desde la adaptación a las incomodidades hacia la normalización de dinámicas de vulnerabilidad

Las niñas y las mujeres se encuentran en el deporte en alto riesgo de sufrir abusos y acosos sexuales, especialmente por parte de las figuras de entrenadores (Fasting et al., 2002; Kroshus, 2019; Toftegaard, 2001). En la mayoría de las investigaciones que se refieren a esta vulnerabilidad, muchas hablan de la infancia y la adolescencia, pero pocas hablan de la juventud, la edad adulta y del consentimiento. Por ejemplo, el reciente proyecto CASES (Hartill et al., 2021) señaló que el 20% de menores habría sufrido algún tipo de violencia sexual dentro del deporte antes de cumplir los 18 años. Parece que estos tipos de violencias sexuales ocurriesen sólo con deportistas menores de edad, recayendo en aquellas que se aproximan o alcanzan la mayoría de edad el consentimiento como fin último de validación de ciertas dinámicas que rompen con la libertad y la seguridad a la hora de mediar según qué relaciones, sea en el ámbito deportivo o no. Lo que ocurre es que en el deporte encontramos muchas de estas relaciones que en otros espacios son señaladas, socialmente rechazadas, e incluso enmarcadas en sanciones normativas y jurídicas. Ahora, ¿qué relación tienen estas violencias sexuales con las incomodidades?

Las incomodidades pueden llegar a hablar de las dinámicas de vulnerabilidad y las violencias sexuales en el deporte. En los relatos de diferentes deportistas comenzamos a preguntar sobre experiencias de incomodidad en sus trayectorias deportivas. Encontramos que muchas de ellas relataban experiencias desde la vergüenza, las dudas y la inseguridad. Sin habernos referido específicamente a ello, sus experiencias resultaban relacionarse con prácticas que envolvían acercamientos y relaciones con sus entrena-

dores, no siempre propias, sino más bien de compañeras o amigas. Estas relaciones, si bien habían convivido en la cotidianidad de sus equipos deportivos, no terminaban de resultarles confortables, pero tampoco se encontraban límites, ni juicios tajantes al respecto. Aquí comenzó mi interés en ocuparme de las deportistas jóvenes y adultas, teniendo en cuenta la relación entre la adaptación a las incomodidades a lo largo de sus trayectorias deportivas y la normalización de las dinámicas de vulnerabilidad cuando comienzan a despertarse la sexualidad y el consentimiento en relaciones que no atienden a las diferencias de rol, estatus y poder. Y es que, según avanzaban las entrevistas, pudimos comprobar que los relatos de las deportistas siempre comenzaban con narraciones de adaptación a incomodidades muy heterogéneas. Quienes habían sufrido insultos machistas por practicar deportes masculinizados en su infancia, quienes no recibían el apoyo de su familia en su trayectoria deportiva, quienes habían sido menospreciadas en sus labores de entrenadoras, quienes no eran reconocidas por sus clubes y federaciones según la profesionalidad que demandaba su nivel de competición, quienes debían masculinizar sus liderazgos para ser reconocidas en sus puestos, etc. Todas ellas encontraban alguna lógica a su situación, la normalizaban y se adaptaban a sus consecuencias sin interesarse por las debidas reclamaciones al respecto. Habían crecido en un ámbito que les había repetido una y otra vez que esto era lo normal, incluso que tenían suerte de ser niñas y mujeres en sus disciplinas deportivas, ya fuera por la menor competencia que encontrarían a lo largo de su trayectoria deportiva e, incluso, por la simple oportunidad de desarrollarla. Una vez estas estrategias están asentadas, comienzan los relatos normalizados de las dinámicas de vulnerabilidad.

Las dinámicas de vulnerabilidad comienzan hablando desde la sutileza: prácticas que pasan por la utilización del tono de voz, una necesidad de demostrar el liderazgo en el rol de entrenador, el atractivo del control del equipo y la exposición del poder, y, en algunos casos, una fuerte ruptura de identificación fuera y dentro del contexto deportivo, arrastrando sus formas de relacionarse con el grupo de deportistas en unos y otros ambientes. Desde aquí, viajamos hasta la normalización de relaciones románticas entre entrenadores y deportistas en las que prevalece una importante diferencia de edad y estatus; en las que los entrenadores mantienen un explícito poder sobre su pareja-deportista no sólo en su rol deportivo, sino también en su sociabilidad, con su equipo, sus compañeras y el club. Estas prácticas, en las que tan evidente resulta la denuncia para miradas ajenas al deporte, conviven en el deporte día a día. Prevalecen formas de organización jerárquica, con grupos reducidos que presumen de cierta impermeabilidad y una cercanía inusual en otros espacios. En estas circunstancias, si además tenemos en cuenta la romantización de ciertas escenas heteronormativas que siguen reproduciéndose y la confusa exposición del consentimiento que todavía se mantiene en muchos colectivos sociales (Pérez Hernández, 2016), las dinámicas de vulnerabilidad quedan dibujadas. En ellas, las mujeres jóvenes y adultas están expuestas a una peligrosidad poco explorada hasta el momento desde las investigaciones sociológicas.

6. Conclusiones

Cerrar este capítulo resulta complicado, habiéndome visto obligada a dejar de lado algunos análisis primordiales para poder centrarme sólo en el camino que aquí nos envuelve: enfocar las incomodidades, en tanto formas de encarnar la vulnerabilidad en el contexto deportivo actual. Además, denunciar la urgencia de ampliar las investigaciones que vislumbren las lógicas que deben deconstruirse para garantizar la inclusión y seguridad de las mujeres en el deporte.

En una tradición deportiva en la que las niñas y mujeres siguen adaptándose a realidades que no responden a sus necesidades, las construcciones de las (in)comodidades juegan constantemente con la oportunidad que se les blinda para formar parte de según qué espacios. Por supuesto, ninguno (o casi ninguno) será directamente negado, sino que se darán las circunstancias debidas para que no parezca adecuado, o incluso sean las propias mujeres las que no sientan su capacidad, necesidad o simplemente interés en formar parte de ellos. Así se van construyendo las *burbujas heteronormativas*, en las que tenemos dos opciones: gozar de la falsa tranquilidad que nos aporta el convivir según los límites impuestos o convivir a través de estrategias de adaptación que requieren una negación constante de nuestras incomodidades. Aquí, serán las propias mujeres quienes se vean abocadas a encontrar razones ante una u otra opción, siempre desde su (falsa) elección y desde el reconocimiento de sus oportunidades.

De estos escenarios derivan diferentes problemáticas. Una de ellas es la conexión directa que encontramos entre estas adaptaciones al contexto, la normalización de las incomodidades y el surgimiento de las dinámicas de vulnerabilidad cotidianas. Estas dinámicas de vulnerabilidad hablan de la peligrosidad que viven niñas y mujeres en el contexto deportivo, muchas veces desde las mismas estrategias de normalización que quedan entretejidas en las (in)comodidades. En última instancia, esta peligrosidad queda reflejada en las altas prevalencias de las violencias sexuales en el contexto deportivo.

En conclusión, este capítulo ha querido incluir reflexiones cruzadas a través de diferentes etapas de investigación, cuya finalidad ha sido reivindicar las discriminaciones y vulnerabilidades a las que se enfrentan todavía hoy las mujeres en el deporte. Hablo desde la cotidianidad, desde nuestros encuentros ordinarios, pero no puedo evitar recordar la falta de políticas públicas, de proyectos, de planes, de protocolos de prevención y de sensibilización que todavía prevalecen en el deporte en lo que respecta a la inclusión y la seguridad de las mujeres. El deporte, como espacio de socialización desde la infancia y a lo largo de la vida, necesita trabajar en la (re)construcción de sus espacios para asentarse en las nuevas realidades y garantizar la seguridad de sus agentes.

7. Referencias bibliográficas

- Alfaro, E. (2008). Mujer joven y deporte. *Revista de Estudios de Juventud*, 83, 119-141.
- Bermúdez Torres, C., & Sáenz-López, P. (2019). Emociones en Educación Física. Una revisión bibliográfica (2015-2017). *Retos*, 36, 597-603. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.70447>
- Blanco García, M. E. (2021). *Deporte, cuerpo y género: los equipos deportivos como espacios de vulnerabilidad*. Memoria para optar al grado de Doctor. Universidad Complutense de Madrid.
- Blanco García, M. E. (2022). Una aproximación a las emociones en los equipos deportivos. *Retos*, 44, 636-648. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.91654>
- Brackenridge, C. (2003). Dangerous sports? Risk, responsibility and sex offending in sport. *Journal of Sexual Agression*, 9(1), 3-12.
- De Lauretis, T. (1992). Semiótica y experiencia. En: De Lauretis (eds). *Alicia ya no*. Feminismo, Semiótica, Cine (251-294). Cátedra.
- Elías, N., & Dunning, E. (1992). *Deporte y ocio en el proceso de civilización*. Fondo de Cultura Económica.
- Esteban, M. L. (2013). *Antropología del cuerpo. Género, itinerarios corporales, identidad y cambio*. Edicions Bellaterra, S.L.
- Fasting, K., Brackenridge, C., & Walserth, K. (2002). Consequences of sexual harassment in sport for female athletes. *Journal of Sexual Agression*, 8(2): 37-48. 10.1080/13552600208413338
- García García, A. A. (2009). *Modelos de identidad masculina: Representaciones y encarnaciones de la virilidad en España (1960-2000)*. Memoria de Tesis Doctoral. Universidad Complutense de Madrid.
- García García, J. (2015). *El origen del deporte femenino en España*. Full Color Print Color.
- Hartill, M., Rulofs, B., Lang, M., Vertommen, T., Allroggen, M., Cirera, E., Diketmueller, R., Kampen, J., Kohl, A., Martin, M., Nanu, I., Neeten, M., Sage, D., & Stativa, E. (2021). *CASES: Child abuse in sport: European Statistics – Project Report*. Edge Hill University.
- Jamieson, L. (1998). *Intimacy: Personal Relationship in Modern Societies*. Polity.
- Kroshus, E. (2019). College Athletes, Pluralistic Ignorance and Bystander Behaviors to Prevent Sexual Assault. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 13, 330-344. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2018-0039>
- Marugán Pintos, B. (2019). *El deporte femenino, ese gran desconocido*. Instituto de Estudios de Género, Universidad Carlos III de Madrid.

- Ministerio de Cultura y Deporte (2023). Anuario de Estadísticas Deportivas 2023. <https://www.educacionfpydeportes.gob.es/dam/jcr:c623c493-de28-4973-8f8a-62ed8b8f9b03/aed-2023.pdf>
- Pérez Hernández, Y. (2016). Consentimiento sexual: un análisis con perspectiva de género. *Revista mexicana de sociología*, 78(4), 741-767.
- Pfister, G. (2010). Women in sport - gender relations and future perspective. *Sport in Society*, 13(2), 234-248. 10.1080/17430430903522954
- Sonllewa, M., Martínez, A., & Monjas, R. (2018). Los procesos de evaluación y sus consecuencias. Análisis de las experiencias del profesorado de Educación Física. *Estudios Pedagógicos*, 44(2), 329-351. <https://doi.org/10.4067/S0718-07052018000200329>
- Toftegaard Nielsen, J. (2001). The forbidden zone. Intimacy, sexual relations and misconduct in the relationship between coaches and athletes. *International Review for the Sociology of Sport*, 36(2), 165-182. <https://doi.org/10.1177/101269001036002003>

CAPÍTULO 15

PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA. REFLEXIONES SOBRE LOS LÍMITES Y EL BUEN TRATO EN EL DEPORTE

Ángela Domínguez Pérez
Presidenta Oro Plata y Bronce

1. Introducción

En el deporte siempre se han relacionado los límites con la capacidad del ser humano para afrontar o no un reto, ya sea físico, psicológico, institucional o político. Récords del mundo insuperables como el de la saltadora búlgara Stefka Kostadinova cuya marca en salto de altura (2,09 m) llevaba imbatible desde 1987. A tan sólo 18 días del inicio de los JJOO de París, la atleta ucraniana Yarosla Mahuchikh lograba los 2,10m. que le otorgaban el nuevo récord mundial de salto de altura.

Sin embargo, también hay otras marcas, menos visibles y plausibles, que determinan la vida que vendrá después de cualquiera que practique deporte. Son las consecuencias que deja la *subcultura* ligada a la disciplina deportiva, las *mínimas* que se exigen para acceder a determinadas competiciones internacionales, las restricciones alimentarias para competir en la categoría por peso que más interesa, el sobreentrenamiento, la aparición de lesiones o el comportamiento abusivo del entorno deportivo.

En el año 2021 el estudio “Child Abuse in Sport - European Statistics” (CASES) desveló que el 81% de los hombres y el 75% de las mujeres de una muestra de más de 10.000 personas de toda Europa, declaraba haber sufrido *violencia interpersonal* en el deporte cuando eran menores de edad. Dentro de este estudio se definieron 5 tipos de violencia: violencia psicológica, violencia física, negligencia, violencia sexual sin contacto y violencia sexual con contacto.

En junio del mismo año entró en vigor en España la Ley Orgánica de protección integral a la infancia y adolescencia frente a la violencia (LOPIVI) donde se definió la violencia como:

toda acción, omisión o trato negligente que priva a las personas menores de edad de sus derechos y bienestar, que amenaza o interfiere su ordenado desarrollo físico, psíquico o social, con independencia de su forma y medio de comisión, incluida la realizada a través de las tecnologías de la información y la comunicación, especialmente la violencia digital.

A esta ley se suma la Ley del Deporte que establece en el artículo 4 que debe ponerse en conocimiento del organismo dependiente del Consejo Superior de Deportes «cualquier actuación que pueda ser considerada discriminación, abuso o acoso sexual y/o acoso por razón de sexo o autoridad, para ser sancionada como falta grave atendiendo a lo establecido en el artículo 105». El artículo 104 contempla como infracción muy grave *el abuso de autoridad* que es una conducta directamente relacionada con la violencia sexual en entornos deportivos. Esta misma ley, en su artículo 22, determina el derecho de las deportistas al desarrollo de su actividad deportiva libre de cualquier forma de discriminación o violencia y en condiciones adecuadas de seguridad y salud.

Llevado a la práctica deportiva hay innumerables formas de ejercer violencia hacia otras personas, y en este capítulo se van a definir las que se ejercen concretamente hacia las/los deportistas.

2. La violencia en el deporte

El *deporte* no es un término que haga referencia únicamente a un lugar físico como pasa con el colegio, sino que es un concepto algo más complejo, ya que se refiere al deporte como institución social donde se interrelacionan diferentes modalidades como el deporte recreativo, las clases de Educación Física, las actividades extraescolares, el deporte de base, el deporte de alto rendimiento y el deporte profesional. Además de los diferentes objetivos que plantea cada modalidad, es necesario destacar las diferentes edades madurativas que conviven en esta gran estructura.

El deporte es, por tanto, un espacio de múltiples relaciones sociales donde conviven el juego y la competición, donde se pueden llegar a producir actos o conductas violentas o que incitan a la violencia por parte de las personas protagonistas (deportistas) y los agentes que rodean a estas (familiares, staff técnico, personal sanitario, conserjes, voluntariado, público, etc.).

Según Daza (como se citó en Flores et al., 2022) «la violencia es entendida como una forma de relación social y específicamente, una relación de poder que causa daño y

privaciones físicas, morales y psicológicas a otros». Las razones que llevan a provocar situaciones de violencia en los entornos deportivos pueden ser varias, y no siempre se van a saber reconocer, pero si se conocen los posibles factores que pueden causar comportamientos violentos será mucho más sencillo abordarlo en las sesiones de entrenamiento para así evitar su aparición en el futuro.

Hay violencias relacionadas directamente con el ámbito del deporte como por ejemplo las que define María José Díaz Aguado (como se citó en Cacho Macías, 2009). Por un lado, está la *violencia expresiva* que responde a la reacción que surge cuando se experimenta un nivel de estrés o crispación, que supera la capacidad de la persona o del grupo para afrontarlos de otra manera; y por otro la *violencia instrumental*, que se utiliza para conseguir un determinado resultado.

El bajo autocontrol, la imitación de modelos agresivos y violentos, las actitudes egocéntricas y competitivas o la falta de manejo de las habilidades personales y sociales no ayudan a generar espacios deportivos libres de violencia. Pelegrín y Garces de los Foyos (2008) nombran un grupo de variables de riesgo que favorecen las conductas agresivas y antideportivas entre las que cabe destacar:

- Baja tolerancia a la frustración
- Naturaleza del deporte
- Ganar/perder
- La competición
- Los resultados
- La edad
- El sexo

A continuación, se describen algunos ejemplos que se dan en diferentes disciplinas deportivas y que permiten ver de una forma mucho más clara cómo se traducen estas variables en conductas agresivas o violentas en los entornos deportivos:

Entender la cultura que subyace en cada deporte y conocer a quienes lo practican, lo enseñan y lo consumen, permite tener una visión más amplia de por qué se producen determinadas situaciones en los entrenamientos y eventos deportivos. El hecho de haber normalizado algunas de estas variables ha permitido justificar, tanto por el público como por los propios protagonistas del deporte, determinadas actuaciones violentas y abusivas dentro y fuera del terreno de juego.

Para completar el tema a tratar en este capítulo, es fundamental ponerles nombre a las violencias interpersonales (IVAC) con el objetivo de poder identificarlas correctamente y así evitar que se recurra a ellas como una forma encubierta de “método de enseñanza”.

Tabla 1. Variables de riesgo y ejemplos de conductas agresivas

VARIABLES	EJEMPLO DE CONDUCTA AGRESIVA O VIOLENTA
Baja tolerancia a la frustración	Cuando un/a jugador/a comete una falta tras robarle un balón alguien del equipo contrario
Naturaleza del deporte	Aquellas acciones violentas que se dan en deportes de contacto (boxeo, MMA, kickboxing, etc.) como consecuencia del propio deporte
Ganar / perder	Castigo físico a un/a deportista por haber perdido un torneo
Competición	Mostrar comportamientos agresivos verbales o físicos hacia otro equipo de menor nivel
Resultados	Humillar o castigar a un/a deportista por no tener el resultado esperado en una competición
Edad	Las relaciones basadas en una desigualdad notable de factores como el poder, la autoridad o el control, derivados de la diferencia de edad, conocimiento y experiencia
Sexo	Insulto, humillación o agresión, de forma pública o privada, hacia una deportista, entrenadora o árbitra por el hecho de ser mujer

Cuando salieron a la luz los resultados del estudio CASES (Hartill et al., 2021), se pudo ver una realidad hasta ese momento silenciada. Los resultados mostraron que la experiencia más común de IVAC en el deporte era la violencia psicológica (70%), seguida de la violencia física (43%), negligencia (34%), violencia sexual sin contacto (36%) y violencia sexual con contacto (20%).

Los datos son tan escalofriantes como alarmantes. Del deporte siempre se han ensalzado todos los valores que tiene, además de todo el bagaje que cada deportista experimenta gracias a las diferentes situaciones que vive a lo largo de su carrera, entonces ¿quiénes son los responsables de que se produzca violencia en el deporte? ¿Es el sistema deportivo quien sostiene que se normalicen las conductas violentas en las diferentes culturas deportivas? ¿O son las personas que lo practican que no conocen donde están los límites de la integridad física y moral?

Tabla 2. Definición de las IVAC según el estudio CASES

VIOLENCIA FÍSICA	Actos que provocan daños físicos, como por ejemplo golpear, dar patadas, sacudir, obligar a los y las deportistas a consumir drogas, coaccionar para entrenar o competir en condiciones físicas o mentales inadecuadas.
VIOLENCIA PSICOLÓGICA/ EMOCIONAL	Comportamientos que afectan negativamente a la salud psicológica o al desarrollo mental o social de los y las menores de edad. Humillaciones en público, amenazas, críticas sobre la apariencia o ignorar como castigo.
NEGLIGENCIA	No garantizar una actividad deportiva en condiciones seguras y arriesgar su salud al no proporcionar la supervisión adecuada o el tratamiento médico necesarios.
VIOLENCIA SEXUAL SIN CONTACTO	Comportamientos sexuales no deseados y acciones que conllevan coacción sin contacto corporal usando la amenaza o el chantaje, ya sea de manera presencial o digital.
VIOLENCIA SEXUAL CON CONTACTO	Distintos tipos de contacto sexual violento, incluyendo las agresiones sexuales y la violación.

En muchos casos, lo que ocurre es que hay un desconocimiento absoluto de la salvaguardia y protección en el deporte. Dos conceptos a los que se les ha empezado a dar visibilidad desde hace relativamente poco tiempo. El concepto de *salvaguardia* se refiere a todas aquellas acciones que se realizan para asegurar que todos los niños, niñas y jóvenes estén a salvo de ser dañados mientras realizan actividades deportivas en sus centros deportivos o escuelas. Esto incluye el diseño y aplicación de protocolos, la realización de jornadas, talleres y formaciones, además de la evaluación de los posibles riesgos que pueden existir alrededor de la práctica deportiva.

Un punto clave es conocer las diferentes violencias interpersonales que existen en el deporte, desde donde se podrá abordar el problema. Tener la información adecuada es el punto de partida para concienciar a todos los agentes que constituyen el deporte. Esto implica no solo a los equipos técnicos, madres y padres, sino también a los directivos, personal sanitario, conserjes, representantes y voluntariado. Si todo el mundo conoce dónde están los límites será mucho más fácil actuar frente a situaciones que no sigan las líneas de salvaguardia que se promueven a nivel tanto nacional como internacional. Saber reconocer las diferentes violencias favorece la prevención de determinados comportamientos que se observan dentro de las salas de entrenamiento, los estadios de-

portivos y los polideportivos. Hay que ser conscientes de la huella que se deja en el/la deportista cada vez que se sobrepasa uno de los límites que convierten un espacio deportivo seguro en un espacio deportivo abusivo. A lo largo de una trayectoria deportiva se pueden vivir muchas experiencias, pero el objetivo es que todas ellas permitan construir la identidad integral del/la deportista, donde no sólo conozca sus habilidades, debilidades y retos en el deporte, sino que paralelamente se vaya definiendo así misma como una persona íntegra y completa.

3. Consecuencias

La gran mayoría de las veces, las situaciones de violencia en el deporte no se detectan y las que se identifican, se silencian. Además del desconocimiento, se suma el miedo a comunicar por las consecuencias que eso pueda acarrear tanto para la propia víctima como para su entorno. La falta de recursos positivos para responder a funciones psicológicas y sociales que se suceden en el día a día tanto en entrenamientos como en torneos, provocan respuestas agresivas y violentas hacia deportistas, técnicos y árbitros/as. Como por ejemplo cuando un/a deportista agrede a otro para amedrentarlo y que pierda la atención ante una jugada exitosa, o cuando un/a defensa utiliza acciones de bastante dureza física o psicológica con el fin de asustar a los delanteros/as. Otro ejemplo claro es cuando un entrenador o directivo utiliza su posición de poder para tener una conducta inadmisibles hacia un/a deportista, como es el hecho de dar un beso sin consentimiento en una entrega de trofeos de un torneo.

Tabla 3. Definición de las diferentes IVAC según el estudio CASES

VIOLENCIA FÍSICA	VIOLENCIA PSICOLÓGICA/ EMOCIONAL	NEGLIGENCIA	VIOLENCIA SEXUAL SIN CONTACTO	VIOLENCIA SEXUAL CON CONTACTO
Golpear, empujar o abofetear	Gritar, insultar, amenazar	Falta de supervisión adecuada	Realizar comentarios obscenos o sexuales	Forzar a besar o pedir que besen a otra persona
Obligar a tomar drogas o suplementos para controlar el peso o volumen corporal	Criticar la apariencia física (peso, aspecto, forma corporal)	No recibir atención médica apropiada cuando es necesaria	Someter a miradas inapropiadas o lascivas	Acariciar o tocar sexualmente u obligar a que acaricien o toquen a otra persona

Obligar a entrenar o competir con una lesión o enfermedad	Ignorar o excluir en un entrenamiento	Falta de equipamiento adecuado en la instalación deportiva	Forzar a ver imágenes o vídeos sexuales	Tener contacto genital con otra persona
Obligar a entrenar con una intensidad o frecuencia perjudicial para la salud del/la deportista	Expulsar por razones ajenas al rendimiento deportivo	Forzar a ausentarse del colegio o a dejar los estudios	Compartir imágenes o vídeos sexuales	Tomar parte en sexo vaginal, anal o tentativa
Ritos de iniciación física	Gritar o amenazar por un bajo rendimiento deportivo	Obligar a entrenar o competir en situaciones de riesgo	Desvestirse a la fuerza	Forzar a participar en ritos de iniciación sexual con contacto
Ordenar hacer ejercicio cómo castigo	Forzar a rendir a un nivel poco realista	Forzar a entrenar en condiciones inseguras	Exhibirse en persona u online	

Estas y otras acciones son justificadas y normalizadas como parte del deporte, cuando en realidad son comportamientos violentos fuera de los límites del buen trato y la deportividad. La falta de confianza en las personas que te rodean, las opiniones al respecto de cuán grave es un comportamiento abusivo o el silencio al que te somete el propio sistema deportivo que te recuerda constantemente que tienes que aguantar y ser fuerte, no favorece que se hable de ello y se busquen otras formas que se apoyen en el buen trato y la deportividad. La capacidad de afrontar la adversidad es fundamental para crecer dentro del deporte, pero es necesario matizar que hay situaciones que vulneran los derechos humanos fundamentales y que contamos con una ley nacional que obliga a los y las ciudadanas a comunicar cualquier comportamiento abusivo del que sean testigos.

Detectar que alguien del entorno es víctima de *grooming* es complicado, pero es la clave para evitar que se den situaciones de violencia dentro de los espacios deportivos. Reconocer que un compañero ha utilizado un insulto o la humillación para tratar de impulsar el rendimiento de una deportista, es una agresión. No ofrecer la supervisión adecuada en un entrenamiento y dejar a los deportistas desatendidos, es una negligencia. Comentar el aspecto físico de una deportista o mirarla de forma lasciva, es una forma de acoso sexual.

Cuando alguien se encuentra inmerso en una relación donde reside la violencia, es muy difícil reconocerla, y más aún cuando esta afecta a poblaciones vulnerables como

la infancia y adolescencia, las mujeres o colectivos desfavorecidos (LGTBIQ+, personas con discapacidad, inmigrantes). Es un proceso donde se va mermando la capacidad para ver las cosas de manera objetiva. El *grooming* puede durar semanas o incluso meses, y engloba el conjunto de prácticas utilizadas de forma deliberada por una persona adulta con el objetivo de:

- ganarse la confianza del menor de edad
- crear un vínculo emocional con él/ella
- generar una relación donde la persona adulta manipula al niño/a distanciándole de su entorno más cercano
- utilizar el chantaje y las amenazas para lograr que obedezca ante el deseo del adulto
- obligarle a participar en la grabación de imágenes de índole sexual.

Tabla 4. *Fases del grooming*

FASE	COMPORTAMIENTOS ASOCIADOS
1	<ul style="list-style-type: none"> - Se gana su confianza - Observa y averigua datos sobre la víctima
2	<ul style="list-style-type: none"> - Tiempo a solas con la persona de poder - Desprotección
3	<ul style="list-style-type: none"> - Sometimiento - Reputación para posicionamiento - Relación de dependencia
4	<ul style="list-style-type: none"> - Aislamiento - Desaparece la confianza en su entorno - Recibe castigos y premios incongruentes - Control sobre su lealtad y compromiso
5	<ul style="list-style-type: none"> - Miedo, vergüenza y culpa - Engaños, manipulaciones y amenazas - Traspaso gradual de los límites de la dignidad humana
6	<ul style="list-style-type: none"> - Silencio - “Nadie te va a creer” - Amenazas

Conocer las diferentes formas de abuso es el primer paso para poder frenarlo. Las consecuencias de haber vivido en primera persona estas situaciones pueden convertirse en huellas imborrables para quienes las han sufrido. Es momento para reflexionar en el

impacto que provoca esto en el deporte como elemento formativo en la infancia y adolescencia, y cómo despierta desconfianza hacia las instituciones que abanderan ciertos valores deportivos, pero que no predicán con el ejemplo a la hora de aplicar protocolos y sanciones ante situaciones de abuso y acoso.

Tabla 5. *Consecuencias para las víctimas de abuso o maltrato*

CONSECUENCIAS PARA LA PERSONA	
Ansiedad y reacciones físicas relacionadas con el estrés	<ul style="list-style-type: none"> - Estrés físico, pesadillas, ideas paranoicas - Desórdenes alimentarios, comportamiento obsesivo-compulsivo, EPT - Bajo rendimiento deportivo, disminución de la motivación - Abandono
Depresión clínica	<ul style="list-style-type: none"> - Pérdida de interés, humor irritable y triste - Cambio en el apetito, disminución de la concentración - Desesperanza, sentimiento de culpa y de no tener ayuda
Comportamientos autolesivos	<ul style="list-style-type: none"> - Atracones de comida - Cortes en la piel - Arrancarse el pelo
Suicidio - homicidio	<ul style="list-style-type: none"> - Pensamientos suicidas, intento de suicidio, suicidio - Pensamiento homicida, intento de homicidio, homicidio
Impacto sobre las relaciones	<ul style="list-style-type: none"> - Deterioro en las relaciones con compañeros/as - Impacto negativo en su vida familiar - Problemas en las relaciones íntimas - Efecto negativo en actividades sociales
Dañar a otras personas o animales	<ul style="list-style-type: none"> - Insultar, humillar, maltratar o acosar a personas del mismo equipo o de otros equipos - Tener comportamientos agresivos hacia amistades, vecinos/as, y/o familiares

4. Los límites en el deporte

Hacerse preguntas sobre si un comportamiento está basado o no en el buen trato es fundamental para que los agentes deportivos (entrenadores, gestores, directivos, madres, padres, representantes, personal sanitario, voluntariado, etc.) reconozcan de forma clara los límites.

Al igual que tener en cuenta los derechos humanos en los entrenamientos y eventos deportivos para potenciar una cultura deportiva basada en el respeto, la inclusión y la igualdad donde se evite cualquier acto de violencia que vulnere los derechos fundamentales del ser humano. Por ello, hay que plantearse que dentro de los espacios deportivos hay unas líneas rojas que son necesarias conocer para no sobrepasar los límites de la integridad humana.

DISCIPLINA vs CHANTAJE	EXIGENCIA vs SOBREENTRENA- MIENTO	RESULTADOS vs ABUSO DE PODER	VÍNCULO DE CONFIANZA vs VIOLENCIA
------------------------------	--	---------------------------------------	--

a) *La disciplina*: Está relacionada con la capacidad de organización y la responsabilidad para lograr actividades específicas y conseguir resultados positivos lo antes posible. Es un factor determinante en el mundo del deporte ya que además refuerza la capacidad para sobreponerse a los obstáculos que se presenten. Se puede observar cuando el/la deportista realiza sus rutinas durante el entrenamiento de manera responsable o cuando es capaz de organizar su tiempo y compaginar estudios y entrenamientos o gestionar los tiempos de descanso. Sin embargo, es fácil que este concepto se transforme de una forma muy sutil en chantaje emocional, una manera de controlar y dominar las acciones del/la deportista. Esto ocurre en el momento que se utilizan técnicas como la coacción y la amenaza para implantar esa supuesta disciplina. Tiene una alta eficacia para lograr que se realice la conducta exigida. Frases como “si no haces lo que te digo, me vas a hacer sentir muy mal” o “te mereces todo lo mal que te pasa” son formas de chantaje que pueden acarrear sentimientos de inseguridad, ansiedad o dependencia hacia la figura de autoridad en la sala de entrenamiento.

b) *La exigencia*: A nivel deportivo resulta imprescindible en el aprendizaje y asimilación de las conductas, habilidades y recursos necesarios para asumir y llevar a cabo las diferentes acciones que implica formarse como deportista de manera íntegra y sana. La motivación intrínseca, la constancia, la voluntad y la concentración son necesarias para poder implicarse de una forma autónoma en el esfuerzo de realizar una tarea desde la autoexigencia. En consecuencia, la exigencia deportiva requiere de un balance proporcional entre las destrezas y desafíos del sujeto en un deporte, los cuales gradualmente aumentan en intensidad y complejidad debido a una mayor adherencia en dicho depor-

te (David Blázquez, 2024). Pero ¿qué ocurre cuando los desafíos que se proponen están fuera del alcance del/la deportista?, ¿y si sus habilidades físicas y mentales actuales no le permiten competir a determinado nivel de exigencia?, ¿y si la *mínima* exigida para ir a un torneo está muy por encima de los resultados que puede alcanzar con sus entrenamientos? Estas preguntas son las que se deben realizar técnicos, directivos y deportistas al plantear determinados objetivos, para evitar así el sobreentrenamiento a lo largo de la temporada. Si se llega a este estado habrá una disminución del rendimiento deportivo o un estancamiento en su evolución. Lo único que se va a conseguir es que la persona se encuentre en un estado de fatiga crónica a consecuencia de un exceso de intensidad en los entrenamientos y a una falta de descanso y recuperación inadecuada. Las consecuencias pueden llegar a ser físicas provocando un incremento de la frecuencia cardiaca, aumento de la temperatura corporal, dificultad para respirar durante el ejercicio, descenso de la resistencia y aparición de lesiones musculoesqueléticas. Y también psicológicas generando alteraciones en los ciclos del sueño, dificultades para concentrarse en tareas cotidianas, descenso de la autoestima y la autoconfianza, provocando sensación de apatía, irritabilidad, ansiedad e incluso depresión.

c) *Los resultados*: El éxito deportivo se ha vinculado desde su origen a la victoria. La frustración o la euforia que se sienten al perder o ganar un partido es algo intrínseco que viven deportistas, entrenadores y afición, y que tiene una relación directa con los resultados. Pero también hay otras circunstancias que se consideran como una victoria dentro del deporte: obtener una beca o un patrocinio, estar entre las mejores del ranking, una convocatoria a un torneo importante o un nuevo fichaje. Las situaciones de éxito o reconocimiento suelen ir acompañadas de un estado afectivo de alegría y entusiasmo, mientras que las situaciones donde no se satisfacen las expectativas frente a un resultado generan ansiedad, enfado, frustración o preocupación. Todas estas situaciones implican, en muchas ocasiones, que la autoestima y la autoconfianza de entrenadores y deportistas se vean trastocadas, y provoquen una serie de reacciones que deben ser asumidas y gestionadas por quienes las viven. No siempre se tiene la capacidad para sobreponerse ante unos resultados inesperados, por lo que es importante enfocar el entrenamiento, no sólo al logro de objetivos, sino también al desarrollo de habilidades para afrontar la adversidad y aceptarla. Conociendo entonces el mecanismo emocional que desencadena alcanzar la victoria, es fácil que haya personas dentro del sistema deportivo que jueguen con ello, figuras de autoridad como puede ser un directivo, juez/árbitro o técnico deportivo que utilice su posición para conseguir algo que desea. Un ejemplo sería chantajear a una deportista con no darle una beca si no queda a solas con dicha persona después del entrenamiento, o no apuntar una falta o penalización de una deportista en el acta de una competición beneficiándole en el ranking final. Esto está definido como abuso de poder e implica, generalmente, un abuso institucional en el que se maltrata de una forma consentida y normalizada a quienes practican deporte.

d) *El vínculo de confianza*: Aporta a la calidad de las relaciones humanas que resulta muy importante en la construcción de vínculos sociales y en la convivencia. Ninguna in-

teracción humana puede desarrollarse sin ella. Tanto en la escuela como en el deporte o el trabajo, la confianza también ayuda a reconocer fortalezas y virtudes en los otros para lograr objetivos individuales y colectivos. Cabe destacar que una de las variables más utilizadas en los entornos deportivos para evaluar los climas motivacionales creados por las figuras de autoridad ha sido el apoyo a la autonomía ofrecido por el entrenador/a, el cual se entiende como «el deseo y voluntad que tiene una persona que ocupa una posición de autoridad (por ejemplo, un entrenador) de situarse en el lugar, o en la perspectiva de los otros (por ejemplo, un/a deportista o un equipo), para detectar sus necesidades y sus sentimientos, y ofrecerles tanto la información apropiada y significativa para la realización de sus tareas, como la oportunidad de elección» (Ryan y Deci, 2000 citado por Balaguer 2008).

En 2016 la esquiadora olímpica Nina Kemppel comentó en *The New York Times* que «los deportes a menudo crean un ambiente donde hay una relación de intimidad y cercanía, donde entrenadores y atletas pasan una cantidad inusual de tiempo juntos». Lo cual explica cómo son de intensas las relaciones que se forjan en el ámbito deportivo. Y por eso mismo, como es necesario crear un clima de confianza y seguridad donde no se abuse de la posición de autoridad que se posee.

Son muchos los casos que conocemos donde las figuras de autoridad: entrenadores, representantes, directores o médicos, han abusado sexualmente de deportistas que están bajo su responsabilidad. Uno de los casos más conocidos es el de Larry Nassar, médico de la selección nacional de gimnasia de EEUU, quien tiene una condena de más de 175 años de prisión por abusar sexualmente de más de 150 niñas menores de edad. En España hay un caso similar en el kárate donde hay cuatro acusados. El principal es Torres Baena, entrenador y director de un centro deportivo en Las Palmas de Gran Canaria, fue condenado a 302 años por 35 delitos de abuso sexual, 13 de corrupción de menores y uno de tenencia ilícita de armas. Además de él también están acusados M.J. González, I. González y J.L. Benítez, a quien finalmente le absuelven.

El deporte es un medio para formar personas y el vínculo de confianza es una herramienta muy poderosa para forjar relaciones sanas donde prime la seguridad y el bienestar, por ello no se pueden permitir actos abusivos hacia los/las deportistas dentro de las instalaciones deportivas. Existe la necesidad urgente de adoptar medidas concretas, más allá del diseño de protocolos, para garantizar entornos seguros, sanos y protectores especialmente para las niñas, niños y jóvenes que practican deporte.

5. Propuestas finales para la prevención de la violencia en el deporte

El deporte es una herramienta muy poderosa que favorece el crecimiento de cualquier ser humano, especialmente en la infancia y adolescencia. Algunos elementos intrínsecos como el juego limpio, el trabajo en equipo o la aceptación de la victoria o el fracaso permiten afrontar las diferentes situaciones que se puedan presentar en el contexto de-

portivo, desarrollando así actitudes que fomenten la integración de la responsabilidad, la resiliencia o la identidad.

Para poder utilizar esta herramienta hay que conocer bien los límites y las consecuencias que tienen los comportamientos abusivos, y de esta forma plantear medidas preventivas y sanciones de acuerdo a los daños que se puedan ocasionar.

Para finalizar este capítulo, dejo algunas propuestas finales para abordar la prevención de la violencia en los entornos deportivos:

1. Formación específica para los agentes deportivos en materia de prevención y actuación frente a la violencia hacia la infancia y adolescencia. Tras la implantación de la LOPIVI se han diseñado protocolos de actuación en federaciones y clubes deportivos, pero sigue existiendo un gran vacío de conocimiento por parte de entrenadores, monitores, representantes, personal sanitario y gestores deportivos ya que no siempre la información llega hasta los agentes que tratan en el día a día con los y las menores.
2. Implantación de canales de comunicación donde tanto los/las deportistas, como padres, madres y entrenadores puedan hablar de una forma segura de aquellos indicios que puedan tener de situaciones de violencia, abuso o acoso en las entidades deportivas.
3. Desarrollo de programas deportivos donde tenga una mayor importancia la salvaguarda de los/las deportistas tanto en los entrenamientos como en torneos, competiciones o concentraciones.
4. Creación de espacios donde se dé oportunidad de expresión de los problemas que pueden conducir a situaciones de violencia entre iguales o respecto a figuras de autoridad.
5. Adecuación de los objetivos a las posibilidades reales de cada deportista favoreciendo así la motivación intrínseca de cada deportista, su autonomía y responsabilidad sin recurrir al uso injustificado del chantaje emocional o el sobreentrenamiento con el objetivo de mejorar su rendimiento.
6. Revisión por parte de los poderes públicos de los protocolos y sanciones ante situaciones de negligencia, violencia física, violencia psicológica, acoso o abuso sexual que aplican las federaciones nacionales y autonómicas con el fin de realizar un control más exhaustivo y continuo de su aplicación en relación a lo estipulado por la ley.
7. Depuración de las reglas del juego, sobre todo en los deportes de contacto, contribuyendo así a eliminar los elementos agresivos y violentos tanto en lo relativo a la técnica como a aquellas conductas admitidas y normalizadas que pueden provocar daños irreversibles a los/las deportistas.

8. Aplicación inmediata de las reglas del juego por parte de jueces y árbitros/as para la erradicación de la violencia endógena en partidos y torneos. Además del apoyo de las entidades deportivas a los órganos disciplinarios ante su decisión de aplicar las medidas adecuadas y rigurosas pertinentes ante las situaciones de violencia.
9. Imposición de sanciones adecuadas ante comportamientos, actitudes y gestos agresivos y antideportivos de deportistas cuando se dirijan al árbitro/a, a otros jugadores o al público. Ante estas faltas graves se puede plantear acciones como la pérdida de puntos o puestos en la clasificación o incluso la clausura del recinto deportivo a aquellos/as deportistas, entrenadores o equipos que acumulasen un número determinado de sanciones por violencia.
10. Realización de campañas deportivas donde se dé valor a acciones concretas que favorezcan el buen trato y la deportividad en el terreno de juego.
11. Premiación a las entidades deportivas que sean ejemplo de juego limpio, buenas prácticas y salvaguardia a través de sus métodos de enseñanza, sus acciones socioeducativas y sus valores deportivos que se ven reflejados en competiciones y torneos.

Con estas reflexiones sólo pretendo sensibilizar al entorno deportivo y al público en general de las conductas violentas que puedan producirse. Es por ello que se requiere, no solo de la implantación de protocolos para prevenir la violencia y el acoso en el deporte, sino que se necesita de la colaboración de todas las partes para llevar a cabo un cambio en las subculturas que habitan en el deporte para favorecer modelos y referentes deportivos basados en el respeto a los derechos humanos, la ética profesional y el buen trato.

6. Referencias bibliográficas

- Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. (2008). *Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición. Un análisis de la teoría de la autodeterminación. Revista de Psicología del Deporte, 17(1), 123-139.*
- Blázquez, D. (2024) *La exigencia deportiva como fuente de aprendizaje ante los deberes de la vida. Fair Play. Revista de Filosofía, Ética y Derecho del deporte, 25, 85-103.*
- Cacho Macías, J.A. (2009) *Prevención de la violencia en el deporte espectáculo y el deporte de base. EFDeportes, 14(139) <https://www.efdeportes.com/efd139/prevencion-de-la-violencia-en-el-deporte.htm>*
- Flores Z., Chávez B. F., Mier R., & Alejandra K. (2022) *Violencia de género en el deporte. Retos, 43, 808-817.*

- Hartill, M., Rulofs, B., Lang, M., Vertommen, T., Allroggen, M., Cirera, E., Diketmueller, R., Kampen, J., Kohl, A., Martin, M., Nanu, I., Neeten, M., Sage, D., & Stativa, E. (2021). *CASES: Child abuse in sport: European Statistics-Project Report*. Ormskirk, UK: Edge Hill University.
- López Sánchez, F. (2008). *Necesidades en la infancia y en la adolescencia*. Pirámide.
- Pelegrín Muñoz, A., & Garcés de los Fayos Ruiz, E.J., (2008) Evolución teórica de un modelo explicativo de la agresión en el deporte. *EduPsykhé: Revista de psicología y educación*, 7(1), 3-21. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/revista?codigo=2045>

CAPÍTULO 16

REALIDADES INVISIBILIZADAS DENTRO DEL ENTORNO DEPORTIVO

Felicidad Rodríguez Erice
*Responsable de Comunicación y Marketing
Asociación Oro, Plata y Bronce*

1. Introducción

Cuando hablamos de gimnasia artística, en términos generales y si no se es un gran entendido en esta disciplina, posiblemente vengan a la mente dos figuras, Nadia Comaneci y Simone Biles y muy fugazmente el equipo olímpico estadounidense que participó en los Juegos Olímpicos de Atlanta 96' por la proeza realizada por una de las integrantes del equipo, Kerri Strug, que realizó su último salto lesionada y le valió a Estados Unidos el primer oro por equipos.

Entre la hazaña realizada por N. Comaneci en el año 76 y la retirada de la competición de S. Biles en las olimpiadas del año 2021, han pasado casi 45 años y más de 11 ciclos olímpicos; pero también en ese medio siglo se ha destapado uno de los casos de abuso sexual más grande conocido hasta la fecha en el mundo de la gimnasia (y del deporte): el Caso Larry Nassar.

Ya en el plano nacional y si hablamos de abuso sexual o abuso de poder, a todos nos pueden venir a la mente figuras como Luis Rubiales, Dani Alves o la propia Federación Española de Fútbol. Sin embargo, en la actualidad, en España hay una invisibilización social sobre uno de los acontecimientos deportivos más deplorables y desoladores que han ocurrido en nuestro país: el Caso Torres Baena y cómo utilizó su posición de poder para crear una secta sexual donde abusaba de manera continuada de niños, niñas y adolescentes durante más de 30 años en Las Palmas de Gran Canarias.

¿Cómo puede ser que Kerry Strug pusiera en riesgo su integridad física por una medalla de oro?, ¿cómo es posible que un depredador sexual haya campado a sus anchas por una de las federaciones de gimnasia más poderosas del mundo?, ¿cómo es posible que haya impunidad sobre quien ha perpetrado estos tipos de abuso?, ¿por qué en España se desconoce el caso Torres Baena?, ¿por qué fallaron los protocolos para salvaguardar la salud de los/las menores en ambos contextos? y sobre todo, ¿conocemos a fondo las consecuencias que acarrearán este tipo de violencias sobre los/las deportistas?. A estas y otras cuestiones son a las que pretendo dar respuesta en este capítulo del libro.

A través de un análisis minucioso de los métodos deportivos creados, ideados y empleados por los responsables de la gimnasia estadounidense y por el ex karateca Torres Baena pretendo dar a conocer las realidades invisibilizadas que existen en el mundo del deporte, y cómo ambas instituciones o personalidades han ejercido abuso y violencia sobre menores y adolescentes durante más de 30 años.

2. Realidades invisibilizadas dentro del entorno deportivo. El Método deportivo en la gimnasia estadounidense

La mayoría de las personas comunes conocen de la gimnasia artística dos nombres, uno de origen rumano Nadia Comaneci, y otro estadounidense, Simone Biles. Pero lo que muchos no saben es que ambas gimnastas comparten un apellido rumano de origen húngaro: Karólyi. El matrimonio compuesto por Martha y Bela Karólyi han sido los encargados de “crear” a dos de las mejores atletas del mundo, pero también se les ha acusado de promover un entorno deportivo tóxico y cerrado que propició la aparición de uno de los mayores depredadores sexuales del mundo y del deporte: Larry Nassar.

2.1. Datos relevantes y cronología de los hechos

Bela y Martha Karólyi fueron los entrenadores en Rumanía de Nadia Comaneci desde 1975 hasta 1981 aproximadamente, cuando desertan del régimen comunista de su país y piden asilo político en Estados Unidos. Tras el éxito cosechado en Montreal 1976 y Moscú 1980, la Federación Estadounidense de Gimnasia (USAG) y el Comité Olímpico y Paralímpico de Estados Unidos (USOPC) deciden contratar a Bela Karólyi como entrenador del equipo olímpico estadounidense femenino (1981 – 1997). Durante los años 1999 y 2000 pasa a ser nombrado *National Team Coordinator*¹. Cuando decide retirarse, su mujer Martha Karólyi lo sustituye, en un nombramiento a dedo por la Federación (USAG), como Coordinadora Nacional desde el año 2001 hasta su jubilación en 2016.

¹ Máxima autoridad en la gimnasia norteamericana que se encarga de entrenar y elegir al equipo nacional para representar al país fuera de sus fronteras.

El centro de entrenamiento del equipo nacional de gimnasia artística, trampolín y rítmica de USA fue El Rancho Karólyi desde 2001 hasta 2018. Propiedad privada del matrimonio Karólyi pero subarrendada por la USAG para que fuera el centro del equipo nacional.

Bajo su mandato en septiembre de 2016 se conoce en prensa el mayor escándalo de abuso sexual que ha habido hasta la fecha en el mundo del deporte, el caso Larry Nassar. Los abusos sexuales se produjeron en las instalaciones de la Universidad de Michigan Este (MSU), en “El Rancho”, y en algunos gimnasios donde trabajaba Nassar en el estado de Michigan. Los abusos sexuales fueron perpetrados por el fisioterapeuta oficial del equipo nacional a las integrantes de los equipos de gimnasia artística, trampolín y rítmica de USA.

2.2. Cronología de los hechos

Cuenta con más de 500 víctimas. La primera denuncia oficial data del año 2015, realizada por Maggie Nichols², aunque las gimnastas habían reportado de manera reiterada al órgano ejecutivo de la federación, y de la universidad conductas inapropiadas de Nassar, desde hacía más de 20 años.

En el año 2016, en pleno año olímpico, Rachel Denhollander, superviviente y ex-gimnasta que lideró la causa judicial contra Nassar, hace saltar la noticia a la prensa estadounidense junto al periódico IndyStar. La federación consigue acallar los rumores de que existía un posible depredador sexual en sus filas. Estalla el escándalo unos meses después de las Olimpiadas, despiden a Rhonda Fahen, miembro del comité olímpico por encubrir la denuncia del año 2015.

En enero 2017, USAG crea el primer documento para prevenir el abuso en la gimnasia. Se mantienen las concentraciones nacionales en el rancho de los Karólyi. Durante 2017 siguen apareciendo más denuncias. Steve Penny, presidente de la *USA Gymnastics*, renuncia a su cargo el 16 de marzo de 2017. En diciembre de 2017 comienza el juicio contra Larry Nassar en Michigan, que se declara culpable. Por primera vez en la historia de USA, una jueza, Rosemarie E. Aquilina, permite declarar a las víctimas y a toda persona que haya tenido contacto con el acusado. Es un juicio abierto al público y a los medios. En total fueron 7 días de testimonios de 156 supervivientes que declararon delante de L. Nassar. La jueza lo condenó de 40 a 175 años de cárcel: “Acabo de firmar su sentencia de muerte. Si de alguna manera logra sobrevivir a 60 años en prisión, le impondré 175. No merece salir de la cárcel nunca más”³. En junio de 2018, Steve Penny es

² Kwiatkowski, M., Alesia, M., & Evans, T. (4 de agosto de 2016). A blind eye to sex abuse: How USA Gymnastics failed to report cases. Indianapolis Star. <https://eu.indystar.com/story/news/investigations/2016/08/04/usa-gymnastics-sex-abuse-protected-coaches/85829732/>

³ Herrero, G. (24 de enero de 2018). “Es su sentencia de muerte”: Larry Nassar pasará el resto de sus días en prisión. El Confidencial. https://www.elconfidencial.com/deportes/2018-01-24/larry-nassar-condenado-40-175-anos-gimnasia-abusos-sexuales_1510959/

llamado a declarar ante el Congreso de Estados Unidos, no contestó a ninguna pregunta por mantener su derecho a la no autoincriminación. El 17 de octubre de 2018 fue arrestado por destruir y ocultar pruebas de los delitos de abuso sexual.

A finales del año 2018, la USAG se declara en banca rota. Varias gimnastas olímpicas entre ellas Aly Raisman, denuncian exclusivamente a USAG y a Martha Karólyi por promover un entorno deportivo basado en el miedo y el silencio que permite que los depredadores sexuales existan de por vida. En 2020, MSU debe pagar 500 millones de dólares a sus ex atletas abusadas, y en 2021 USAG y USPOC (Comité Olímpico y Paralímpico de US) deben pagar a las víctimas 380 millones de dólares. También durante 2021, las medallistas olímpicas Simone Biles, McKayla Maroney, Aly Raisman y Maggie Nichols testificaron en el Senado de los Estados Unidos durante una audiencia ante el Poder Judicial sobre el informe del Inspector General del FBI⁴ y sobre el nefasto manejo que se hizo de la investigación. El proceso contra el FBI sigue abierto en la actualidad.

2.3. Análisis método deportivo en la gimnasia estadounidense - El método Karólyi

En este apartado pretendo analizar el método empleado por el matrimonio y cómo esta metodología ha cosechado a algunas de las mejores gimnastas y ha creado equipos que durante décadas han dominado esta disciplina, pero sin embargo, no podemos olvidar que también han sido los facilitadores, con el silencio cómplice de USAG y USOPC, para crear una cultura deportiva opresiva, basada en el miedo, en la intimidación y en el silencio, unos datos que empañan el éxito cosechado por las deportistas durante estos años.

2.3.1 El éxito por encima del ser humano

“Si tu vienes aquí, tú vienes por una razón. Y la razón es querer ser mejor y mejor. Nadie viene aquí a darse una vuelta⁵”. Con esta frase comienza Bela Karólyi el documental realizado por la cadena estadounidense de televisión NBC Sports, se lanzó unos meses antes de los Juegos Olímpicos de Rio 2016 en un intento, bastante mediocre, de acallar las voces que comenzaban a surgir en contra del sistema deportivo creado e impuesto por Martha y Bela Karólyi, *USAG* y *U.S. Olympic y Paralympic Comitee*.

Era la primera vez que se le permitía a una televisión entrar en las instalaciones, y Bela lo describe, como “el lugar que he creado de la nada, este sitio es mi fuerte, este si-

⁴ PBS NewsHour (15 de septiembre de 2021) WATCH LIVE: Simone Biles, Aly Raisman, other gymnasts testify about Larry Nassar abuse investigation. [Archivo de Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=OTZJ4SOYx6c&tab_channel=PBSNewsHour

⁵ USAG Dumpster Fire (8 de junio de 2016). *The Ranch: Home of an American Sports Dynasty* [Archivo de Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=Vd70wzP4Asg&t=36s>

tio es mi ley, y estoy muy orgulloso”. (Boggins, 2016, 1m33s). Y así hizo, creó una marca que exportó a las mejores deportistas del mundo, pero siempre primando su éxito por encima de la salud de sus deportistas. Rebasó los límites de la exigencia, la disciplina y el vínculo de confianza para centrar todos sus esfuerzos en que sus gimnastas fueran las mejores, no importando nunca las consecuencias de cómo se llegaba al éxito. Todas las decisiones eran incuestionables y el seleccionador actuaba como el único responsable de las decisiones, actuaba sin control y sin ser medido o evaluado por ninguna institución. En el año 2021, y después de dar a conocer los horrores de sus mandatos, afirmó: “Mis gimnastas son las mejor preparadas del mundo. Ganan, eso es todo lo que cuenta”, posición que sigue manteniendo⁶.

2.3.2. Método deportivo basado en el miedo y el terror

En otro capítulo de este libro, mi compañera Ángela Domínguez habla en profundidad sobre los límites y sobre las líneas rojas que existen en el deporte y cómo ninguno de los agentes deportivos deben traspasarlos si lo que se pretende es enseñar la práctica deportiva desde el respeto, la tolerancia y siempre basados en los derechos fundamentales del ser humano.

Sin embargo, cabe plantearse que el matrimonio Karólyi ha traspasado esas líneas rojas de manera continuada y reiterada. Lo que ha provocado que se instaurara una política basada en el terror, en los abusos de poder reiterados y donde la figura del entrenador/seleccionador es considerada divina y autocrática.

El proceso para formar parte de un equipo nacional en Estados Unidos se basa en un sistema descentralizado que permite a las gimnastas entrenar en sus gimnasios de procedencia y una vez al mes deben acudir a una concentración nacional que dura una semana. Se entrena 7 horas al día/6 días a la semana y la mayoría de las deportistas tienen la modalidad de *homeschool*⁷.

El equipo técnico de la *USAG* es el encargado de elegir al equipo nacional y también decide quién puede o no asistir a la concentración en el rancho en función de su rendimiento durante los meses previos. El entrenamiento del equipo nacional era de 7 horas al día y donde las gimnastas debían realizar las 4 rutinas de ejercicios (barra, suelo, salto, asimétricas) dos veces al día durante una semana. Como bien explicó Simone Biles en una entrevista en el podcast de Alex Cooper “*Call her daddy*”⁸: “Era más bien un entre-

⁶ Urreta, E. (8 de mayo de 2021). Bela Karólyi, el entrenador que pegaba y mataba de hambre a Nadia Comaneci. *ElMundo*. <https://www.elmundo.es/loc/celebrities/2021/05/08/60955eddfc6c832e6b8b4600.html>

⁷ *Homeschool*, modalidad permitida en USA, donde los/las deportistas pueden no ir a clase, y son los centros deportivos o gimnasios son lo que imparten las clases.

⁸ Cooper, A. (Anfitrión). (2024-presente). *Call her daddy* [Podcast]. Spotify. <https://open.spotify.com/episode/7h01vVxDCPsaIow0bZMh7?si=c6bab0a9aeb84616>

namiento militar con una disciplina muy autoritaria (...) donde todos los miembros del comité nacional nos examinaban y observaban durante 7 días seguidos”.

Durante el proceso judicial a Larry Nassar, ninguna de las allí presentes cuestionó la competitividad del deporte o la exigencia, lo que se denunciaba es que se rebasaran de manera normalizada esas líneas rojas y que el poder recayera exclusivamente sobre una sola persona, pudiendo abusar de su poder sin ningún tipo de control institucional, social o parental.

El aislamiento físico también es parte la política de control y vigilancia a la sometían a las deportistas. La elección de El Rancho como centro oficial de entrenamiento no es casualidad. La propiedad se encuentra situada en el estado Texas⁹. Como bien describe Maggie Nichols en su libro *Unstoppable!*; “estábamos tan aisladas como podíamos, en medio de un desierto de 36 acres. Eso era intencionado, claramente” (Nichols, 2024, p. 35). En la mayoría de las ocasiones no había cobertura en las instalaciones.

Otro factor a tener en cuenta es la edad de las deportistas. La mayor parte de las gimnastas que entraban a formar parte del equipo nacional tenían una edad media de 12 o 13 años. Jennifer Say, integrante del equipo nacional durante 7 años, comenta durante el documental *Athelete A* “se crea un ambiente propicio para una metodología de entrenamiento basada en la manipulación y el control. Y lo que se creó fue una gimnasia basada en la idea de niñez” (Cohen y Shenk, 2020).

Resulta bastante inverosímil que, ante una situación de abuso físico, psicológico y sexual continuado, una menor de edad tuviera la posibilidad de abandonar por sus propios medios las instalaciones deportivas estando a miles de kilómetros de distancia de su ciudad de residencia.

2.3.3. Método deportivo basado en el abuso físico, psicológico y sexual

La gimnasia de Estados Unidos se convierte en heredera directa de la metodología de entrenamiento rumano. Algunos de los abusos más estandarizados y habituales eran pesar a las niñas a diario, imponerles dietas de 1000 calorías, uso de anabolizantes o suplementos para perder peso de manera rápida, obligarlas a beber agua en vez de darles comida durante los entrenamientos, entrenar lesionadas sin supervisión médica, obligarlas a sobre entrenamientos antes y después de la práctica deportiva, amenazar o chillar por el escaso rendimiento de la actividad deportiva, obligar a sus entrenadores a ejercer este tipo de violencia una vez que volvieran a sus respectivos gimnasios, amenazar con ser eliminadas del equipo nacional, criticar la apariencia física constante y diaria y así podría estar relatando la biblia de los terrores.

⁹ Estado de Texas, cuya extensión total es más grande que toda la península ibérica. La dimensión del rancho era de 145.687 metros cuadrados de finca.

“*No food or drinks allowed in the gym*” – Ni comida ni bebida está permitido en el gimnasio. (USAG Dumpster Fire, 2016, 0min46s). Con esta imagen comienza el documental *The Ranch*, una placa de color amarillo con letras en negro cuelga fuera de las instalaciones donde entrenaba el equipo nacional.

Geza Pozsar, coreógrafo de la era Karólyi en Rumanía afirma que “el sistema que crearon ambos era mucho más que brutal: palizas, golpes, bofetadas, y las mataba de hambre. Él podía atiborrarse de comida delante de ellas, pero él no las dejaba ni beber agua. A menudo me pedían una manzana, o le escondíamos comida en las mochilas” (Silva et al., 2020-presente, 30m20s).

Katelyn Ohashi, componente del equipo nacional durante 8 años, escribió en su blog: “siento alivio, alivio de no tener que preocuparme nunca más de tener problemas por mi peso o de sentirme cohibida al ponerme un maillot delante de nadie”¹⁰.

Según la Guía de alimentación, nutrición e hidratación en el deporte, realizada por el Centro de Medicina del Deporte, adscrito al Consejo Superior de Deportes, quienes practican cualquier actividad deportiva deben realizar una correcta hidratación antes, durante y después del ejercicio, ya que una correcta hidratación del deportista permite una mejor recuperación física del individuo.

Jamie Dantzcher, olímpica en Sidney 2000 y superviviente afirma durante el documental *Athlete A*: “Entrené en Gliders Gymnastics desde los 11 a los 18 años, pasé de entrenar de 18h/semanas a unas 35 horas. (...) Recuerdo tener moratones en los talones, incluso, no podía ni andar sobre la alfombra (...) incluso competí con la espalda fracturada. Y aun así, cada vez que tenía una lesión, nadie me creían” (Cohen & Shenk, 2020).

Madison Kocian, integrante en Rio 2016, ocultó una grave lesión de hombro¹¹ que sufrió durante la competición donde se elige al equipo olímpico por miedo a ser expulsada de la competición por Martha y los componentes del Comité Olímpico. Compitió durante las olimpiadas con un desgarro parcial del manguito rotador del hombro.

El último tipo de violencia al que nos vamos a referir es la violencia sexual con contacto perpetrada por el fisioterapeuta del equipo nacional Larry Nassar. El procedimiento era sencillo, se ganaba la confianza de las gimnastas en un entorno muy cerrado, de terror y de abuso de poder, para posteriormente abusar de ellas en la sala de fisioterapia. En algunas ocasiones los abusos se realizaban delante de padres y entrenadores y en otras ocasiones, las menores asistían a las sesiones de fisioterapia sin la supervisión de un adulto. Esto normalmente pasaba durante las pernoctaciones del equipo nacional en competiciones internacionales.

¹⁰ Ohashi, K. (1 de septiembre de 2017). *Dear Voices*. Behind the madness. <https://behindthemasnessite.wordpress.com/2017/09/01/dear-voices/>

¹¹ Madison Kocian es una de las mejores especialistas del país en barras asimétricas, aparato donde es imprescindible el uso del hombro para realizar los elementos de manera correcta.

2.3.4. Ausencia de control institucional, social y familiar

El primer actor encargado de velar por la salud y la seguridad de sus deportistas debería haber sido la Federación Estadounidense de Gimnasia (USAG), representado en la figura de Steve Penny, CEO de la organización. Sin embargo, no hizo nada por salvaguardar la integridad de sus atletas. En palabras del investigador Steve Berta, del periódico *IndyStar*: “todas estas niñas están aconsejadas por adultos, en cuanto a cómo alcanzar sus sueños olímpicos, por lo que básicamente están usando ese sueño para construir su marca (USAG) y estaban tan ocupados en vender esta marca que no estaban cuidando de esas niñas” (Cohen & Shenk, 2020).

En cuanto a la ausencia de control social, USA vivió durante tres décadas una especie de ceguera social, donde todos estaban deslumbrados por el éxito. La investigación *Out of balance* del periódico *IndyStar* revela que existía una política de no información sobre las actuaciones de abusos sexuales que había sobre sus entrenadores. El periódico descubrió denuncias de abusos sexuales de al menos 54 entrenadores con las que no hacían nada, no existía ninguna declaración firmada, simplemente se archivaban y pasaban a formar parte del escritorio de Steve Penny.

A pesar de que sé que es un tema muy controvertido, las familias también jugaron un papel decisivo a la hora de perpetuar este método de entrenamiento. Se presupone que tienen un papel primordial a la hora del cuidado y educación de sus hijos e hijas. Es cierto que, en este caso concreto, se entiende que una federación tan poderosa y con tantos medios a su disposición debían cuidar de sus atletas, de manera que los padres, madres y tutores dejaron en sus manos el bienestar de sus hijas, sin una clara supervisión por su parte.

3. El caso Torres Baena

En este apartado vamos a analizar un caso que ha sucedido en el territorio español y que se trata de la mayor trama de pederastia de nuestro país conocida hasta el momento y que se produjo dentro del deporte, concretamente en el mundo del kárate.

Del mismo modo que la gimnasia estadounidense, el caso Kárate tiene su propia metodología, impuesta por su máximo responsable, el ex karateca Fernando Torres Baena. Un método deportivo fundamentado sobre la creación de una secta sexual, centrado en “la familia” y en el aislamiento de sus víctimas. Comparte con el método Karólyi, la ausencia de control institucional, social y familiar, lo que permitió a este pederasta abusar de niños y niñas durante más de 35 años.

3.1. Datos relevantes y cronología de los hechos

Los hechos acontecen en la isla de Gran Canaria, en su capital, en un pequeño barrio en el centro de Las Palmas de Gran Canarias, los Arenales. Torres Baena, cuenta con un pequeño gimnasio de kárate y danza que ostenta desde el año 1981 hasta 2010, en el que se destapa el caso Kárate, sobre abusos sexuales por parte del entrenador a sus alumnos/as, con edades comprendidas entre los 7 y los 19 años edad, aunque en sus últimos años, la edad de los menores desciende en algunos casos hasta los 4 años.

Los abusos sexuales eran cometidos en el gimnasio que tenía en la C/ Juan Carló, y en otros centros deportivos que estaban distribuidos por el barrio capitalino y especialmente en el Chalet Edith, en playa de Vargas. Es importante destacar que sus hijos también son abusados por él y por los miembros de la secta y que los abusos sexuales se perpetran tanto a niños como a niñas, no como en el caso de Larry Nassar, que el abuso es únicamente a niñas. Cuando hagamos referencia en estas líneas a algunos de los supervivientes de la secta, los nombres serán ficticios, todas las víctimas de Torres Baena, han preferido permanecer en el anonimato.

La secta del kárate estuvo activa durante más de 30 años, y existe una condena en firme sobre él, su pareja, y una entrenadora del centro. Torres Baena, fue presidente de la Federación Insular de Kárate durante los años en los que creó la secta sexual.

3.2. Cronología de los hechos

En el año 2010 se destapa el caso Kárate. El 26 de enero de ese año una adolescente confiesa a su profesor que ha sufrido abusos en un chalé de Fernando Torres Banea, ex-campeón nacional de kárate. Tres días más tarde, el Grupo de Servicio de Atención a la Familia de la Brigada Provincial de Policía Judicial denuncia los hechos ante el Juzgado de Instrucción número 7 de Las Palmas de Gran Canaria.

En febrero, la policía procede a detener a Torres Baena, a su pareja María José González y a los monitores Ivonne González y Juan Luis Benítez, acusados de abusar de menores captados en su gimnasio de Las Palmas. Los tres primeros ingresan en prisión. En marzo de 2010 se toma declaración a 55 testigos, 17 de ellos menores. Unos días más tarde, el juez declara secretas las actuaciones dada la gravedad de los hechos. En abril, comienza el registro del chalé de Torres Baena en la playa de Vargas. En junio, se constituye la Asociación de Víctimas del caso Kárate. En ese mismo mes, el acusado intenta registrar, desde prisión, los derechos de la marca "El caso Kárate" para libros y películas, solicitud que le fue denegada meses más tarde. Finalmente, y tras meses de dolor, el juez instructor dicta auto de procesamiento para Torres Baena, María José González y los monitores Ivonne González y Juan Luis Benítez. La exmujer de Torres Baena, Edith Bolo, integrante de la secta hasta que se divorcia del acusado, queda fuera del caso porque los hechos habían prescrito.

En mayo de 2012, comienza el juicio, a puerta cerrada, con más de 188 testigos que lo acusan de haber sufrido abusos sexuales por parte del entrenador, su exmujer Edith Bolo, su pareja actual María José e Ivonne y José Luís, ambos profesores del centro. En 2013, La Audiencia de Las Palmas hace pública su sentencia, exige 302 años de prisión para Fernando Torres Baena, por comportarse como un “depredador sexual”, 148 años para María José González y 126 años para Ivonne González. El cuarto procesado, José Luis Benítez, resulta absuelto, en una decisión de la que discrepa el presidente del tribunal, el magistrado Emilio Moya. Diez años después de su sentencia, en el año 2022 disfruta del primer permiso penitenciario con su familia, incluidos sus hijos, víctimas del Caso Kárate. Las otras dos condenadas llevan varios años disfrutando de sus permisos de libertad (Fernández, 2022).

3.3. Análisis del método deportivo de F. TORRES BAENA – La secta del Kárate

A continuación, intento esclarecer un poco al lector cómo esta secta sexual se ha podido mantener durante tanto tiempo en un territorio tan pequeño como es la isla de Las Palmas sin que la federación, la sociedad y las propias familias hayan denunciado lo que ocurría en sus gimnasios y en su chalé privado. Para ello, paso a analizar cuáles son los cuatro puntos principales en los que se basa su método deportivo.

3.3.1. Método afectivo – sexual

Según Ayala & Ayala (2013) este tipo de hechos solo se pueden mantener en el tiempo si quien los perpetra tiene una personalidad narcisista/controladora y goza de la ausencia de cualquier tipo de control, lo que en su caso era verdad. Es más, no es solo que no tuviera control de ningún tipo (social, familiar o institucional), sino que se vale de sus facilitadoras para conseguir más adeptos a lo que él denomina “su familia” (Ayala & Ayala, 2013, pp. 9-10).

A lo largo de todo el proceso judicial, los testigos describen al karateca como alguien posesivo, con fantasías de poder, de riqueza, de inteligencia o celebridad y que mira al resto con desdén o desprecio. Es él mismo quien idea este método afectivo – sexual, tal y como él lo describe: “el alumno tiene que confiar en el profesor para sacarle el máximo rendimiento, ya que, si no confía en mí, a ver cómo le saco el rendimiento. (Ayala & Ayala, 2013, p. 15). Es cierto que el vínculo de confianza entre el entrenador y el deportista es fundamental para conseguir el máximo rendimiento a la práctica deportiva, pero si esa línea es traspasada aparece en escena el abuso de poder y la violencia. “Si quieres triunfar, hazme caso en todo” le decía el sensei¹² a uno de sus alumnos cuando con doce años comenzó a acudir y a ser abusado sexualmente en el gimnasio de Arenales.

¹² Torres Baena obligaba a todos sus alumnos a llamarle *sensei*, en japonés es un título honorífico que se le da a toda aquella persona que es maestra de un arte.

Torres Baena traspasa esa línea y utiliza su posición de poder y su vínculo de confianza para hacer creer a los y las menores que solo haciéndole favores sexuales para su propio disfrute podían conseguir los logros deportivos que ellos esperaban. Además, se vale de esa personalidad manipuladora y narcisista para atraer a un número cada vez mayor de niños y niñas.

3.3.2. Método basado en “la familia”

“La familia” es como todos los testigos de la causa llaman a la secta sexual creada por Torres Baena. El director del centro los seleccionaba según su belleza y aptitudes físicas, y los preferidos eran parte de su “familia”, que controlaba de forma autoritaria dirigiendo cada acto de sus miembros (Ceberio, 2010). Elegía a los y las menores en función de sus gustos sexuales y los persuadía con la idea de hacerlos mejores en el deporte. Sólo él los podía llevar a la gloria, mediante clases extra en el chalé de Playa de Vargas o animándolos a quedarse más horas en el gimnasio para mejorar la técnica. Los hacía sentir únicos y exclusivos, los elegidos entre la multitud. Una vez superada la barrera de la confianza, abusaba sexualmente de ellos. El éxito o fracaso deportivo dependía de lo que tú como persona aportararas sexualmente a la familia. Los miembros de este grupo de seleccionados eran captados mediante el chantaje para que la familia nunca dejara de nutrirse.

Laura Merino, psicóloga especializada en sectas advierte que, el que anula al otro es consciente de que lo está haciendo porque es un gurú o una cúpula con interés claro de tener poder, dinero, etc. Son conscientes de lo que hacen y cómo lo hacen. (...) Son muy inteligentes y tienen una gran capacidad de manipulación. (Merino, 2022).

Peritos judiciales del caso, afirmaron que Torres Baena estudió durante años para crear “la familia perfecta”, prueba de ello fue la negativa que, en más de diez ocasiones, la Junta de Tratamiento del Centro Penitenciario Las Palmas 1, dio al permiso de libertad condicional por considerar que “existía un riesgo elevado de reincidencia”. Fernández (2022).

Los “enablers o facilitadores”, juegan un papel determinante, entendidos como esas personas que se desempeñan como instructores u orientadores en una actividad, pero que, sin embargo, actúan como captadores de nuevas víctimas. En un primer momento fue su mujer Edith Bolo, cuando ya no puede más, abandona la secta y aparecen las figuras de María José o Ivonne, qué serán claves para persuadir a los/las menores. Durante los años 90 entra a formar parte y nunca dejaría de participar como cebo para conseguir nuevos miembros, José Luís, absuelto en la causa por el tribunal. Se mantuvo con Torres Baena hasta su detención en el año 2010. Todos tienen como objetivo mejorar la imagen de familia perfecta ideada por Torres Baena¹³.

¹³ El lector tiene la cronología del caso completa en la página web de RTVE. RTVE. Caso Torres Baena. <https://www.rtve.es/play/buscador/?query=torres%20baena>

3.3.3. Método basado en el aislamiento

Uno de los mecanismos más utilizados por este tipo de depredadores es el aislamiento. Una vez se ha ganado la confianza de la víctima, comienza a manipular a los/las menores ofreciéndoles mejorar en el ámbito deportivo mediante clases extra o visitas a su chalé privado, alejándolos de su núcleo familiar más cercano.

El testimonio de una madre de las niñas abusadas, lo deja claro: “Cada vez notaba más que la familia de mi hija era la gente del gimnasio, no la suya propia, hasta el punto de que su cumpleaños lo celebraba con ellos y no, como es lógico, con nosotros” (Ayala, 2013, p. 156). También, comienza a controlar la lealtad al grupo, mediante preguntas frecuentes, como: “ya no nos quieres, si nos quisieras pondrías más de tu parte, todo lo hacemos para que mejores”. Empieza a minar la confianza entre los adolescentes, y los pone en contra de sus familias, con el único objetivo de ejercer mayor poder y control sobre ellos.

De nuevo la edad juega un papel determinante a la hora de manipular a sus víctimas. Muchos de los testigos declaran que Torres Baena, en sus últimos años, estaba desatado, como sin control, lo que le llevó a abusar de niños con edades cada vez más tempranas.

También es importante señalar que, aunque la isla de Las Palmas, nada tiene que ver con la extensión de Estados Unidos, playa de Vargas se encuentra a unos 60 kilómetros de la capital, lo que supone recorrer más de media isla. Teniendo en cuenta la corta edad con la que contaban los niños y las niñas que asistían al chalé, resulta bastante imposible creer que alguno de ellos fuera capaz de escapar por sus propios medios ante una situación de violencia continuada.

3.3.4 Ausencia de control institucional, social y familiar

Torres Baena, como presidente de la Federación Insular de Kárate, supuso un impedimento para que el problema escalara a la Federación Nacional. Según Ayala (2013), hubo más de cinco familias que denunciaron los hechos, y tras escuchar a las víctimas y a lo que sufrieron dentro de la familia, nadie las tuvo en cuenta, ni siquiera hay constancia de las denuncias interpuestas por las víctimas.

Cuando el caso salta a la prensa en el año 2010, el barrio queda consternado, nadie podía esperar que eso pasara en sus instalaciones. Sin embargo, Ayala (2013) recoge testimonios de algunos alumnos donde ponen de manifiesto que en el barrio todo el mundo sabía lo que pasaba en los centros deportivos, tanto de kárate como de danza, pero la vergüenza y el quedar “marcados” pudo a las denuncias.

Igual de inverosímil resulta que durante más de 30 años en el chalé de Playa de Vargas hayan entrado y salido menores de manera continuada y a plena luz del día, sin que nadie diera la voz de alarma ante niños, niñas y personas adultas semidesnudas en el

patio trasero de un chalé. Los niños y niñas que acudían a la casa realizaban clases particulares de Karate a plena luz del día y al aire libre, otra incongruencia sobre si se pudo vislumbrar o no lo que allí estaba sucediendo.

Muchos de los alumnos que estuvieron en este chalé declararon haber visto a Torres Baena andando por la casa en calzoncillos o completamente desnudo. Mientras que María José iba siempre en tanga y camiseta (Ayala, 2013). Solo cuando el caso sale a luz, algunos testimonios de vecinos declaran a la Policía Nacional que la veían haciendo toples y paseando por el jardín con todos esos niños y niñas de campamento. De nuevo, la sociedad consigue silenciar hechos tan deplorables.

4. Propuesta de mejora de la situación

Analizando estos dos casos, he llegado a la conclusión de que todos los actores que debían encargarse de salvaguardar la salud e integridad física y psicológica de los/las deportistas fallaron a favor del prestigio social y las medallas de oro. Una situación que hoy en día sigue pasando en el deporte de élite y en el de base. Situaciones de abuso de poder, violencia verbal e incluso física están demasiado normalizadas, en parte porque aún seguimos teniendo un sistema deportivo heredado de los años 70 y 80 donde estos comportamientos se fueron estandarizando y arraigando. Hoy en día, para algunos responsables del deporte parece imposible pensar que teniendo un trato respetuoso y cordial con el/la deportista se puedan conseguir medallas de oro o dominar una disciplina. Sin embargo, la comunidad científica ha demostrado en reiteradas ocasiones que una situación continuada de violencia hacia un/una menor o adolescente puede provocar desde depresión crónica, abandono de la actividad deportiva, hasta en el peor de los casos, el suicidio.

Por ello me gustaría incluir aquí algunas propuestas de mejora para que situaciones como las descritas más arriba no se vuelvan a repetir, o al menos si suceden, se activen los protocolos de actuación lo antes posible para evitar que el abuso se perpetúe en el tiempo.

El mundo del deporte y no solo él, también la sociedad, debe exigir un cambio real dentro de las filas del deporte. Este cambio pasa por la profesionalización de la profesión y por la formación continuada no solo en materia deportiva, sino también en invertir en planes de formación donde se entienda al deportista de manera holística.

Las Federaciones Nacionales e Internacionales deben impulsar la creación y el cumplimiento de protocolos de actuación accesibles, entendibles y al alcance de todos. Ellas son las máximas responsables y las encargadas de velar por la salud e integridad física y psicológica de las personas que tienen a su cargo. Estos protocolos deben tener tipificados y regulados todos los tipos de violencia. Regular y sancionar debe formar parte del protocolo de actuación, además de imponer normativas claras contra la violencia y aplicar sanciones ejemplares para disuadir comportamientos antideportivos.

La colaboración internacional real es clave para no repetir pautas de comportamiento inadecuadas entre países. Compartir buenas prácticas y experiencias entre federaciones es fundamental para generar soluciones globales. Los Comités Olímpicos de cada país y el COI (Comité Olímpico Internacional) deben formar parte de este sistema ya que son las máximas figuras del deporte de élite a nivel mundial.

Los clubes deportivos son la base última de la pirámide, pero no por ello están exentos de responsabilidad. Deben elaborar sus propios protocolos de actuación y nombrar a un responsable ajeno a la organización para que haga cumplir la normativa interna del club, además de involucrar a los familiares en el proceso. Una comunicación fluida entre tutores legales, deportistas y clubes puede subsanar grandes problemas en un futuro.

El deportista debe estar en el centro de la toma de decisiones. Sus tiempos deben ser respetados por entrenadores, federaciones y también por sus familias. Éstas últimas juegan un papel determinante para su desarrollo. Los clubes de origen y federaciones deben incluir al entorno deportivo del deportista dentro de la ecuación, haciéndolas participes de todo el proceso.

En cuanto a sociedad, debemos luchar por un cambio de paradigma social lo que supondría poner el foco en el perpetrador de los hechos y no en la víctima. Esto ayudaría no solo a suavizar el proceso de denuncia que es tedioso y muy costoso a nivel económico y personal, sino que animaría a muchas víctimas a denunciar. Menos de un 10% de las víctimas de abusos denuncian los hechos.

Y, por último, como sociedad solo nos queda hacernos esta pregunta ¿seguimos pensando que estos tipos de métodos deportivos realmente merecen la pena?

5. Referencias bibliográficas

- Agencia EFE (14 de junio de 2012). *Víctimas del ‘caso Karate’ dan cuenta de las orgías y los abusos sexuales de Baena*. El Mundo. <https://www.elmundo.es/elmundo/2012/06/14/espaa/1339675186.html>
- Agencia EFE. (6 de octubre de 2012). *La exmujer de Baena admite que abusó para hacer “feliz” a su esposo*. La Provincia - Diario De Las Palmas. <https://www.laprovincia.es/laspalmas/2012/10/06/exmujer-baena-admite-abuso-feliz-10500128.html>
- Ayala, M.F, & Ayala, M. (2013). *La secta del Karate*. Mercurio Editorial.
- Ceberio Belaza, M. (21 de marzo de 2010). *Así funcionaba la secta sexual del karateca*. El País. https://elpais.com/diario/2010/03/21/domingo/1269147157_850215.html
- Cohen, B, & Shenk, J. (Directores). (2020). *Athlete A*. [Documental]. Actual Films.
- Fernández, S. (16 de mayo de 2022). *El Mayor pederasta de España. Torres Baena aprovecha su primer permiso penitenciario para estar con su familia*. La Vanguardia. <https://www.>

lavanguardia.com/vida/20220516/8269760/torres-baena-aprovecha-primer-permiso-penitenciario-familia.html

Herrero, G. (24 de enero de 2018). *“Es su sentencia de muerte”: Larry Nassar pasará el resto de sus días en prisión.* El Confidencial. https://www.elconfidencial.com/deportes/2018-01-24/larry-nassar-condenado-40-175-anos-gimnasia-abusos-sexuales_1510959/

Kwiatkowski, M., Alesia, M., & Evans, T. (4 de agosto de 2016). *A blind eye to sex abuse: How USA Gymnastics failed to report cases.* Indianapolis Star. <https://eu.indystar.com/story/news/investigations/2016/08/04/usa-gymnastics-sex-abuse-protected-coaches/85829732/>

Laborde, A. (20 de octubre de 2018). *Detenido el expresidente de la Federación de Gimnasia de EE UU por destruir pruebas de abusos sexuales.* El País. https://elpais.com/deportes/2018/10/18/actualidad/1539850409_174844.html

Merino, L. (15 de julio de 2022). *Laura Merino, psicóloga especializada en sectas: “Las más peligrosas son las que no conocemos y son pequeñitas.”* Cadena SER. <https://cadenaser.com/nacional/2022/07/15/laura-merino-psicologa-especializada-en-sectas-las-mas-peligrosas-son-las-que-no-conocemos-y-son-pequenitas-cadena-ser/>

Nichols, M. (2024). *Unstoppable!*. Roaring Book Press.

Olaru, S. (2023). *Nadia Comaneci y la policía secreta. Historias de la Guerra Fría.* Ediciones Anaya Multimedia.

RTVE (14 de abril de 2014). *Cronología del caso Kárate, el mayor proceso de pederastia juzgado en España.* <https://www.rtve.es/noticias/20140414/cronologia-del-caso-karate-mayor-proceso-pederastia-juzgado-espana/618160.shtml>

Urreta, E. (8 de mayo de 2021). *Bela Károlyi, el entrenador que pegaba y mataba de hambre a Nadia Comaneci.* El Mundo. <https://www.elmundo.es/loc/celebrities/2021/05/08/60955eddfc6c832e6b8b4600.html>

USAG Dumpster Fire (8 de junio de 2016). *The Ranch: Home of an American Sports Dynasty* [Archivo de Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=Vd70wzP4Asg&t=36s>

CAPÍTULO 17

VIOLENCIA SEXUAL EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA EN ENSEÑANZA SECUNDARIA

Ruth Cabeza-Ruiz
Grupo de investigación FEMINAE
Universidad de Sevilla

1. Introducción

Los centros escolares no son espacios libres de violencia. Una de las formas más comunes es el acoso. Son formas de acoso la agresión física directa, la agresión verbal y la exclusión social, entre otras. Los episodios de acoso provocan en las víctimas una sensación constante de hostilidad y vulnerabilidad generalizada, así como la inseguridad de volver a ser acosadas en cualquier momento. Según estudios, la incidencia media de acoso en secundaria se sitúa en torno al 23%. Una de las mayores dificultades que enfrentan los estudios sobre la prevalencia del acoso en las instituciones educativas es que, en general, las víctimas no suelen reportar el problema. Esto puede deberse a la vergüenza, la falta de conocimiento sobre a quién recurrir, o al temor a represalias y a que la situación empeore. En muchos casos el acoso o *bullying* no requiere llevarse a cabo a través de violencia física o verbal. Sin embargo, el acoso no es la única forma de violencia que se da en los centros educativos, siendo una de las más problemáticas la sexual. En el contexto español, la violencia sexual se define como todo comportamiento sexual no deseado por parte de otra persona que provoca incomodidad y malestar en la víctima y que puede manifestarse de diferentes formas tales como insultos, comentarios, miradas, gestos, burlas, contactos corporales no deseados y, en sus formas más violentas, coacción sexual o agresiones. La violencia sexual en los entornos educativos españoles no se conoce en profundidad. Sin embargo, estudios internacionales establecen una prevalencia que puede oscilar entre el 20-84% en la población adolescente. La asignatura de Educación Física es obligatoria en secundaria y bachillerato. Se trata de una materia muy diferenciada del resto de las que conforman el currículo de secundaria. Las clases de Educación

Física exponen a los estudiantes al juicio de sus compañeros debido al uso del cuerpo y el movimiento, además de fomentar un mayor contacto social y físico. Estos factores, junto con la falta de control en espacios abiertos como patios o gimnasios, pueden facilitar la aparición de distintas formas de acoso, incluyendo burlas, humillaciones y contacto físico no deseado, lo que podría tener repercusiones negativas significativas en la salud mental y sexual de las víctimas y en su adherencia a la práctica deportiva a medio y largo plazo. Según los estudios analizados, la mayor parte de las agresiones son originadas por el grupo de varones de masculinidad normativa dominante, pero también por parte del profesorado, mientras que las víctimas son tanto chicos como chicas. Por ello, el objetivo general de este capítulo es conocer la incidencia de violencia sexual entre iguales y por parte del profesorado durante las clases de educación física de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) y Bachillerato.

2. Concepto de violencia sexual en el Estado Español

El Consejo de Europa es una entidad europea intergubernamental, cuyo estatuto fue firmado en 1949, que busca la colaboración entre los países europeos para la consecución de objetivos políticos y jurídicos comunes basados en los principios de democracia, estado de derecho y derechos humanos. Dentro de la organización se han aprobado un gran número de acuerdos y tratados. Junto con el Parlamento Europeo es el principal organismo de decisión en la Unión Europea (en adelante, UE). El respeto por la igualdad es un reto fundamental y una prioridad de la UE en el marco de los principios sobre los que se fundamenta el Consejo que, a su vez, se articula en otros organismos que trabajan específicamente por la igualdad, como la Comisión de Igualdad de Género, la División de Igualdad de Género, relatoras y relatores y un representante en el comité de ministros del Consejo.

Uno de los convenios más importante en materia de lucha contra la violencia hacia las mujeres es el conocido como Convenio de Estambul. Se trata de un texto normativo que reconoce la violencia específica que sufren las mujeres. El convenio, cuyo nombre oficial es Convenio del Consejo de Europa sobre prevención y lucha contra la violencia hacia las mujeres y la violencia doméstica¹, desarrolla el posicionamiento de la UE respecto a la violencia hacia las mujeres y las niñas y describe las acciones propuestas para su erradicación. El Convenio de Estambul entiende como violencia sexual cualquier comportamiento de naturaleza sexual no consentido sobre otra persona. El consentimiento se concibe, en todos los casos, como una manifestación voluntaria y consciente del libre albedrío de la persona, teniendo en cuenta el contexto de la misma. En el debate feminista se defiende, sin embargo, que la base no debe estar en el consentimiento, ya que

¹ Convenio del Consejo de Europa sobre prevención y lucha contra la violencia hacia las mujeres y la violencia doméstica (<https://rm.coe.int/1680462543>)

este podría estar viciado por las circunstancias particulares de la persona (como en el caso de mujeres empobrecidas que a veces no tienen más alternativa que dedicarse a la prostitución), sino también en el deseo. Es decir, toda aquella actividad sexual no deseada sería considerada, por las feministas, como violencia sexual. Sin embargo, en España, desde un punto de vista normativo, la violencia sexual se define en base al consentimiento, al igual que en el Convenio de Estambul.

La ratificación del Convenio de Estambul por parte del Estado español en 2014, supuso el compromiso por el que España trabajaría por incluir todas las formas de violencia hacia las mujeres presentes en el Convenio dentro de su propia normativa. Aunque en España ya se contaba entonces con dos normas relevantes en el avance hacia la igualdad entre mujeres y hombres, la Ley de Violencia (Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género)² y la Ley de Igualdad (Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres)³, desde la ratificación del Convenio de Estambul es mucha la normativa que se ha ido publicando para adecuar la legislación española a los compromisos adquiridos en Europa.

Una de esas normas es la Ley Orgánica 10/2022, de 6 de septiembre, de garantía integral de la libertad sexual⁴ (en adelante, LILS), popularmente conocida como la ley del “solo sí es sí”, cuya finalidad es realizar políticas de prevención y respuesta ante la violencia sexual. La ley presenta como formas de violencia sexual la agresión sexual, el acoso sexual y la explotación de la prostitución, las violencias sexuales digitales, el abuso de menores, la mutilación genital femenina, el matrimonio forzado, el acoso sexual y la trata con fines de explotación sexual. En este sentido, la ley aborda todas las formas de violencia sexual sin que se tenga en cuenta el tipo de relación entre víctimas y victimarios, lo que supone una novedad respecto de las normas anteriores de 2004 y 2007, en las que la relación entre agresor y víctima debía ser o haber sido sentimental. Otra de las principales novedades de la LILS es que modifica el Código Penal⁵ (1995) y elimina la diferencia entre agresión y abuso sexual, quedando el segundo subsumido en el primero. Así, se considera agresión cualquier acto (físico) que atente contra la libertad sexual de otra persona sin su consentimiento. Por otro lado, el acoso sexual queda definido como la solicitud de favores sexuales en el ámbito de una relación laboral, docente o análoga que provoque una situación de hostilidad y humillación a la víctima. El acoso sexual es también cualquier comportamiento de naturaleza sexual que tenga el propósito o pro-

² Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género (<https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2004-21760>)

³ Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la Igualdad efectiva de Mujeres y Hombres (<https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2007-6115>)

⁴ Ley Orgánica 10/2022, de 6 de septiembre, de Garantía Integral de la Libertad Sexual (<https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2022-14630>)

⁵ Ley Orgánica 10/1995, de 23 de noviembre, del Código Penal (<https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1995-25444>)

duzca el efecto de atentar contra la dignidad de una persona, especialmente cuando se realiza en un entorno intimidatorio, degradante u ofensivo.

Las formas más graves de violencia sexual son muy reconocibles, como la violación, el abuso sexual infantil o la prostitución. Sin embargo, existen otras muchas formas de violencia sexual que se han naturalizado en la sociedad y pasan desapercibidas por ser menos violentas pero que igualmente provocan un perjuicio en las víctimas y pueden presentarse en forma de comentarios, miradas, gestos, sonidos, motes, chistes y bromas o en la exhibición de partes íntimas o imágenes sexuales. Aunque la violencia sexual pertenece al ámbito de lo privado, no se trata de un problema particular, sino social.

2.1. Normativa relevante sobre protección a la infancia y la adolescencia frente a la violencia

El Tratado de Lisboa es el principal instrumento de la UE para la protección de los derechos de la infancia y adolescencia (artículo 3), siendo este un objetivo general tanto en su política interna como en sus relaciones exteriores. Por su parte, el Consejo de Europa cuenta con estándares internacionales que aseguran la protección de los derechos de los menores, como el Convenio para la protección de los niños contra la explotación y el abuso sexual (Convenio de Lanzarote), el Convenio para combatir la trata de seres humanos y el Convenio sobre Ciberdelincuencia. Además, la Estrategia del Consejo de Europa para los derechos del niño (2016-2021) incluye un llamamiento a todos los Estados miembro para eliminar cualquier forma de castigo físico hacia la infancia.

En España, la Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio, de Protección Integral a la Infancia y la Adolescencia frente a la Violencia⁶, conocida como LOPIVI, fue diseñada para proteger a los menores de edad de cualquier forma de violencia, incluida la tecnológica o digital. Esta ley busca prevenir, detectar y actuar contra la violencia que afecta a niños, niñas y adolescentes, garantizando su seguridad y bienestar. La norma incluye varias disposiciones específicas para abordar la violencia sexual contra menores y atiende específicamente la situación de las niñas, que suelen enfrentar discriminación o agresiones adicionales debido a su edad y sexo. Por esta razón, la ley debe considerar las formas específicas de violencia que sufren por ser niñas, abordándolas y previniéndolas.

En el título II de la LOPIVI se aborda el deber de comunicación de situaciones de violencia. En este sentido, se establece que todas las personas, especialmente las y los profesionales que trabajan con menores, tienen la obligación de comunicar cualquier situación de violencia de la que tengan conocimiento. Esto incluye casos de violencia

⁶ Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio, de Protección Integral a la Infancia y la Adolescencia frente a la Violencia (<https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2021-9347>)

física, psicológica, sexual y negligencia. Es decir, las personas adultas que conozcan o tengan indicios de situaciones de violencia hacia menores deben comunicarlo obligatoriamente a las personas o entidades competentes. Entre ellas se describen: maltrato físico, psicológico o emocional, castigos físicos, humillantes o denigrantes, violencia sexual, pornografía infantil, prostitución, acoso escolar, ciberacoso, acceso a pornografía o extorsión sexual.

En el caso de personas encargadas del cuidado, enseñanza, protección o asistencia de menores se aplica el deber de comunicación cualificado. Esta obligación se administra particularmente a personal de centros sanitarios, centros escolares y centros de deporte y ocio, entre otros, que deben informar de manera inmediata a los servicios sociales competentes si conocen o sospechan de la existencia de una posible situación de violencia hacia menores.

2.2. Incidencia de la violencia sexual hacia menores

En España, los delitos contra la libertad sexual han aumentado en un 13,2% del año 2022 al 2023 (Ministerio del Interior). Por su parte, el Instituto Nacional de Estadística expone que las condenas por delitos sexuales aumentaron en 2022 respecto de 2021 un 0,2% entre adultos y un 14,1% entre menores. Dos de cada tres personas que denuncian este tipo de violencias son menores. En el año 2022, en España se reportaron 8.337 denuncias por delitos contra la libertad sexual hacia víctimas menores de edad, distribuidas en 3.457 casos de niñas y niños de 0 a 13 años y 4.480 casos de adolescentes de 14 a 17 años, representando el 44,5% del total de denuncias presentadas. Además, según el análisis anual de sentencias sobre abusos sexuales a menores realizado por Save the Children (2023), se observó que en el 80,3% de los casos analizados las víctimas eran niñas y adolescentes y que, en 8 de cada 10 casos, la persona agresora era alguien conocido por las víctimas. Si bien es cierto que hay más concienciación y que son cada vez más las personas que denuncian, también lo es que la mayor parte de este tipo de delitos no finalizan con sentencias condenatorias. Además, a pesar del aumento de denuncias, la mayor parte de los casos de violencia sexual se mantienen ocultos porque no todas las víctimas terminan recurriendo al sistema judicial (se estima que solo lo hace un 15%).

A nivel europeo, los datos generales de población infantil y adolescente reflejan que alrededor de un 20% de los niños, niñas y adolescentes sufren alguna forma de violencia sexual antes de cumplir 18 años (Campaña “Uno de cada cinco” del Consejo de Europa)⁷. Entre estos tipos de violencia sexual se encuentra el abuso sexual infantil.

⁷ Campaña “Uno de cada cinco-One in Five” del Consejo de Europa (<https://www.coe.int/en/web/children/campaign-materials1>)

2.3. Violencia sexual en el ámbito educativo

En el entorno escolar, los estudios sobre violencia sexual se han visto eclipsados por los estudios sobre acoso escolar. El *bullying* en los centros de enseñanza secundaria es un fenómeno ampliamente estudiado y hace referencia a un comportamiento agresivo, o con la intención de dañar, ejercido física o psicológicamente y repetido en el tiempo, en una relación interpersonal caracterizada por una situación asimétrica de poder real o percibido y entre estudiantes (Olweus, 1993). Los episodios concretos de agresión provocan en las víctimas una sensación constante de hostilidad y vulnerabilidad generalizadas, así como la inseguridad de volver a ser acosadas en cualquier momento. Parece evidente, además, que los agresores suelen tener un estatus social más valorado que las víctimas en el entorno educativo. Por lo general, se trata de varones físicamente fuertes, asertivos, agresivos y provocadores, con poca capacidad de empatía y que ejercen altos grados de control en sus relaciones sociales. Respecto a las víctimas, los análisis ofrecen un perfil muy heterogéneo.

Una de las principales limitaciones que encuentran las investigaciones sobre el conocimiento de la prevalencia de violencia sexual en los centros educativos es que las víctimas, por lo general, no suelen denunciar estas situaciones y permanecen ocultas bajo la punta del iceberg que suponen las conductas más graves. Además, el propio alumnado tiene muy claras algunas conductas de violencia sexual, pero no otras, más sutiles o normalizadas, que no exponen en las entrevistas o grupos de discusión por considerarlas cuestiones normales con las que deben lidiar en el instituto (Cerezo, 2007). En muchos casos, el acoso no requiere llevarse a cabo a través de violencia física o verbal, sino mediante formas de exclusión social y violencia sexual.

Algunos autores sugieren que la violencia sexual entre pares, como forma específica de acoso, no ha surgido en los estudios generales sobre acoso escolar por su especificidad, lo que podría estar invisibilizando esta realidad en el ámbito educativo. Sin embargo, la violencia sexual entre adolescentes ha tomado una importancia particular en los últimos años debido a su frecuencia, como han demostrado diferentes estudios internacionales (Turner-Moore et al., 2021; Ulubas-Varpula y Björkqvist, 2021). La violencia sexual incluye diferentes actividades de carácter sexual que van desde los gestos, comentarios, rumores, bromas y motes, hasta manifestaciones verbales, contactos físicos no deseados y agresiones. En España, el estudio de Ortega et al. (2008) mostró que, en una muestra de 490 estudiantes de ambos sexos, el 69,4% de los participantes afirmó haber sufrido violencia sexual por parte de sus compañeros y el 52,9% reconoció haber agredido alguna vez a otros adolescentes. Además, estos autores encontraron relaciones entre el acoso sexual entre iguales y en el seno de la pareja, lo que podría indicar que hay una transferencia de la violencia de unos contextos a otros. Algunas explicaciones que se han dado para fundamentar el inicio de este tipo de violencia se basan en las diferencias anatómicas y fisiológicas entre niñas y niños que comienzan a ser significativas a partir de la adolescencia. Este cambio corporal supone en muchos casos iniciar el interés por la se-

xualidad. Aunque la violencia sexual en los entornos educativos españoles no se conoce en profundidad, estudios internacionales establecen una prevalencia que puede ir del 20% al 84% entre la población adolescente.

2.4. Violencia sexual en el ámbito deportivo y de la Educación Física

Los valores asociados al deporte, en muchos casos de manera acrítica, han contribuido en buena parte a considerar durante décadas al ámbito deportivo como un espacio seguro y libre de violencia. Sin embargo, en la actualidad, no es extraño encontrar en prensa algún caso de violencia sexual cometido en el ámbito del deporte, ya sea recreativo, competitivo o de élite. En el momento en el que escribo estas líneas, el futbolista Rafa Mir es acusado de agresión sexual, Daniel Alves es condenado por violación a una chica en una discoteca de Barcelona, Mario López, exseleccionador nacional de baloncesto en España, es investigado por agresión sexual continuada a una menor y Hugo Mallo es condenado por agresión sexual a una trabajadora del Espanyol. Fuera de España, ratifican la condena de 9 años de cárcel contra Robinho, exjugador de fútbol brasileño, por participar en una violación grupal. Cuatro jugadores del Vélez Sarsfield de Argentina (Sosa, Florentín, Osorio y Cufre) son detenidos por presunta violación grupal a una periodista, y en Tenesse, Estados Unidos, arrestan a un entrenador de fútbol, Camilo Hurtado Campos, tras encontrarle en su teléfono móvil cientos de imágenes donde violaba a niños inconscientes. En abril de 2021, el Estado Francés encomendó un estudio donde se halló que más de 400 entrenadores y profesores (el 96% eran varones) eran sospechosos de ejercer violencia sexual a menores o de encubrir casos de abuso sexual infantil. Estos son solo algunos ejemplos, pero se cuentan por miles los casos en todo el mundo, de tal manera que la violencia sexual en el deporte podría ser considerada una pandemia.

La Comisión Europea realizó un trabajo en 2016 donde se reflejaba que la violencia sexual en el deporte podía tener una incidencia de hasta el 17%. Sin embargo, otros estudios suben este dato hasta un 48%, es decir, que casi la mitad de las personas deportistas podrían sufrir algún episodio de violencia sexual, más o menos grave, durante su vida deportiva, siendo esta problemática mucho más recurrente entre niñas y mujeres. En Alemania, de más de 1.500 atletas de élite, el 37,6% aseguraba haber sufrido alguna forma de violencia sexual, siendo un 11,2% de esas experiencias una forma grave de agresión. Sin embargo, la violencia sexual en el ámbito deportivo no ocurre solo en el deporte de élite, sino que se encuentra en cualquier nivel, desde el recreativo hasta el universitario, como el caso del catedrático condenado por abusar sexualmente de 3 docentes del departamento de Educación Física y Deporte de la Universidad de Sevilla. Tal es la incidencia de violencia sexual en el ámbito deportivo que el Comité Olímpico Internacional realizó en 2007 un llamamiento a federaciones y organizaciones deportivas con el fin de que se tomaran medidas de prevención y control.

La mayor parte de los estudios han hallado que la violencia sexual en el ámbito deportivo es ejercida principalmente por los entrenadores, cuya característica común es

ser varones. Save the Children indica que, por lo general, los victimarios son hombres adultos del entorno de la víctima (familiares, profesores, entrenadores o amigos de la familia) y que ejercen la violencia sexual sin tener que forzar a las víctimas. Sin embargo, en algunos trabajos se ha señalado que en los ámbitos deportivos de menor nivel también ejercen violencia sexual otros deportistas y que alrededor del 20% de los casos de violencia sexual en atletas son ejercidos por otros atletas (Parent et al., 2022). En un estudio llevado a cabo en Estados Unidos, los resultados mostraron que los jóvenes que pertenecían a clubes deportivos en la educación secundaria presentaban mayores indicios de ejercer violencia sexual sobre otros deportistas que aquellos que no pertenecían a este colectivo (Cheever y Eisenberg, 2020). A pesar de estas aproximaciones hacia el conocimiento de la violencia sexual en el ámbito del deporte, las publicaciones relativas al grupo de adolescentes son escasas. Lo mismo ocurre en el contexto de la Educación Física en los centros de secundaria.

La asignatura de Educación Física es obligatoria en la ESO y Bachillerato. Se trata de una materia muy diferenciada del resto de las que conforman el currículo de secundaria. El uso del cuerpo y el movimiento como herramientas para realizar las sesiones suponen una exposición personal ante el resto del grupo que puede observar en tiempo real los cuerpos en movimiento, así como las capacidades y habilidades de los demás. Además, las clases de Educación Física permiten un mayor contacto social y corporal a través de los ejercicios y juegos que en ella se proponen. También el espacio donde se desarrollan las clases es distinto, generalmente en el patio, pabellón deportivo, piscina o gimnasio, donde los docentes no pueden controlar al grupo de manera tan eficaz como en un aula convencional. Es por ello que las sesiones de Educación Física suponen un espacio donde la violencia, principalmente las burlas, las humillaciones y el contacto físico no deseado pueden darse con mayor frecuencia e impunidad. Hasta la fecha, no se han encontrado estudios sobre violencia sexual en las clases de Educación Física en España. En el ámbito internacional, la literatura científica sobre esta problemática es también muy limitada. Sin embargo, algunos estudios llevados a cabo con docentes de Educación Física muestran que este tipo de comportamientos existen tanto entre el alumnado como del profesorado sobre el alumnado (Wagner y Knoke, 2022).

Además de las chicas y los chicos de masculinidad no dominante, las minorías sexuales también experimentan sensaciones y sentimientos negativos en las clases de Educación Física. Los estudios señalan que las formas de acoso hacia los compañeros y compañeras que no siguen las normas de género son fundamentalmente formas de acoso sexual por razón de sexo, basadas generalmente en estereotipos sexistas. En general, son los chicos los que más sufren este tipo de acoso, especialmente cuando presentan conductas consideradas femeninas y cuando tienen que realizar actividades de equipo con otros chicos, aunque las chicas disidentes del género también son agredidas en este sentido.

Por último, diferentes estudios sobre violencia sexual producida en el ámbito de la educación secundaria coinciden, de forma unánime, en señalar que los hombres están

más implicados como agresores, tanto si la violencia es entre pares como si es por parte del profesorado (Buchanan y McDougall, 2017; Elboj-Saso et al, 2020).

2.5. Consecuencias de la violencia sexual sobre la salud

Las consecuencias de la violencia sexual sobre la salud son numerosas. Entre las más frecuentes se encuentran las relacionadas con la salud mental, tales como la depresión, el abuso de sustancias, las autoagresiones, la baja autoestima y la desafección por continuar estudiando. Algunos estudios sugieren que las personas que han tenido experiencias de este tipo durante la adolescencia son más vulnerables a nuevas agresiones (Dahlqvist et al., 2016). A largo plazo, también estas situaciones podrían crear desafección por la actividad física e interferir en la creación de hábitos saludables basados en el ejercicio físico, lo que repercutirá en la esperanza y calidad de vida de las víctimas; pero a día de hoy, no se han publicado estudios longitudinales de este tipo.

La violencia sexual es, además, un ataque al derecho a la intimidad, al derecho al libre desarrollo de la personalidad, al derecho a la integridad y al derecho a la seguridad y la salud. En la LOPIVI se muestra que los actos de violencia sexual pueden provocar lesiones que desencadenan discapacidad, alteraciones en la salud física y social, enfermedad, dificultades de aprendizaje con repercusión en el rendimiento académico y profesional, trastornos emocionales y sexuales, trauma, ansiedad, depresión, conductas suicidas, inicio de consumo de drogas y deterioro de la autoestima. Algunos datos sugieren que, en este sentido, el daño a la autoestima hace que las víctimas queden en una situación aún más vulnerable y tengan más posibilidades de volver a sufrir violencia.

3. Estudio ACOSEF

Con base en los datos sobre violencia sexual hacia la infancia y la adolescencia en los ámbitos deportivo y educativo y al observar que no existen estudios sobre la situación, ni en el ámbito nacional ni internacional, surge la necesidad y el interés de realizar una investigación sobre la incidencia de violencia sexual en las clases de Educación Física. Concretamente, el objetivo de nuestro estudio era conocer la incidencia de violencia sexual entre iguales y por parte del profesorado durante las clases de Educación Física en la ESO y Bachillerato. Para ello se contó con más de 300 estudiantes de ambos sexos de primero de grado universitario que rellenaron un cuestionario anónimo sobre conductas constituyentes de formas de violencia sexual verbal, visual y física. A las y los participantes se les preguntaba por formas de violencia sexual que hubieran sufrido como víctimas o presenciado como testigos en las clases de Educación Física en secundaria, bien ejercida por parte de estudiantes sobre estudiantes o por parte de docentes sobre alumnado. Aquí se presenta un resumen de los resultados.

3.1. Incidencia y tipo de violencia sexual entre el alumnado

Cabría esperar que los resultados de este estudio señalaran que los comportamientos relacionados con formas de violencia sexual en el ámbito educativo fueran muy anecdóticos o puntuales. Sin embargo, a la luz de las respuestas de las y los informantes, parece que en las clases de Educación Física se dan distintos tipos de violencia sexual entre el alumnado y, en menor medida, por parte del profesorado, y que también es frecuente el sexismo en forma de acoso basado en el sexo.

Observar los datos de los ítems donde el porcentaje más importante de respuestas no se encontraba en la opción “nunca” ayuda a entender mejor los resultados, pues cabría esperar que los entornos educativos formales son lugares libres de violencia, espacios seguros para el alumnado, y que por ello la respuesta más frecuente fuera esa. Sin embargo, en el caso de las chicas, los resultados apuntaban a que en las clases de Educación Física se producen formas habituales de violencia sexual de todos los tipos, que se manifiestan a través de comentarios, sonidos y gestos de naturaleza sexual. Las participantes señalaron que a menudo y frecuentemente son víctimas o testigos de este tipo de comportamientos por parte de otros estudiantes.

Respecto a los comentarios de naturaleza sexual, son reseñables los que se refieren al cuerpo o a la indumentaria del alumnado en la clase de Educación Física, ya que hasta el 82,9% de las y los participantes respondían afirmativamente a haber presenciado este tipo de comentarios. En el caso de las chicas, los cambios corporales propios de la pubertad, como el aumento del tamaño del pecho y el ensanchamiento de las caderas y los muslos, podrían suponer el inicio de su sexualización por parte de los varones, que muestran su curiosidad e interés hacia sus compañeras de clase de forma más o menos explícita. Algunas explicaciones que se han dado para fundamentar el inicio de este tipo de violencias es el acceso cada vez más prematuro a material pornográfico y el imaginario que este tipo de material promueve, como la sexualización y cosificación de las mujeres y niñas o la erotización de la violencia (Alario, 2021). También la indumentaria propia de este tipo de sesiones puede suponer un detonante para la aparición de comentarios, miradas, sonidos y gestos de naturaleza sexual que, si no son consentidos, constituyen formas de violencia de mayor o menor gravedad.

Respecto a las experiencias de los chicos ante estas mismas situaciones, y a diferencia de las chicas, casi la mitad afirma que este tipo de comentarios no se producían en las clases de Educación Física. En este caso es evidente que la variable sexo podría tener relevancia. Los datos hacen pensar que son principalmente las chicas quienes sufren este tipo de violencia y que son sensibles no solo cuando se dirige a ellas mismas, sino que también la perciben cuando se ejerce sobre otras personas. Igualmente, cabe pensar que la mayor parte de los chicos no realizan este tipo de comentarios a sus compañeras y que la violencia que denuncian las chicas sea ejercida solo por un grupo concreto de varones, de manera que los informantes masculinos de este estudio ni los vieran ni los ejercieran.

Preguntados por el sexo de víctimas y victimarios, las chicas respondieron, en su mayoría, que son principalmente los varones quienes realizan estos comentarios de contenido sexual, mientras que los chicos repartían la responsabilidad con las chicas.

En lo que respecta a las miradas de naturaleza sexual, parecen ser bastante frecuentes en las clases de Educación Física, según este estudio. Este tipo de comportamientos constituyen una forma de violencia sexual que podría ser más prevalente ya que es más difícil detectarla y demostrarla y, en consecuencia, denunciarla. Al ser preguntados por el sexo de víctimas y victimarios, las chicas que fueron víctimas o testigos informaron que los agresores eran varones. Los chicos, sin embargo, aunque en su mayoría admitieron que son sus congéneres quienes acosan, presentaron un porcentaje alto de respuestas que indicarían que el sexo de víctimas y agresores es indiferente. De nuevo cabe la posibilidad de que solo un grupo de varones sea quien ejerza violencia visual sobre sus compañeras, de manera que los chicos participantes en este estudio no fueran conscientes de que se daban en clase. O, por el contrario, que muchos varones adolescentes no piensan que algunas conductas sean constituyentes de violencia, ya que se encuentran en una etapa vital en la que están aprendiendo a expresar sus deseos sexuales y es difícil para ellos diferenciar el juego de la seducción de conductas inapropiadas, sobre todo si se tiene en cuenta que no han recibido educación sexual y que el consumo de pornografía es mayoritario a estas edades.

La última forma de violencia sexual que se estudió fue la agresión. Si bien las frecuencias de respuesta “nunca” fueron altas tanto en chicos como en chicas, la gravedad de estas conductas es tal que los resultados obtenidos son muy preocupantes. En este momento cabe preguntarse si las clases de Educación Física ordinarias son un espacio seguro para el alumnado. No hay que olvidar que se trata de conductas tipificadas en el código penal español y que podrían estar ocurriendo a diario en los centros de enseñanza secundaria. Respecto al sexo de víctimas y victimarios, según las respuestas de las chicas que contestaron haber sido víctimas o testigos de estas conductas, casi el 100% dijo que había sido un chico el agresor y una chica la víctima. Los chicos, de nuevo, repartían sus respuestas con las chicas, aunque la mayoritaria fue también que quienes agredían eran varones y quienes eran agredidas sus compañeras.

No se obtuvieron datos de si estas conductas fueron denunciadas por las víctimas durante su etapa secundaria, pero es presumible que no fuera así. La socialización de género enseña a las mujeres a tener miedo. Especialmente ese miedo se concentra en el miedo a los hombres, específicamente en el miedo a su violencia, que puede expresarse en distintas formas e intensidades: gritar, ridiculizar, asustar, agredir, amedrentar, chantajear o acosar, entre otras. Para no aumentar las posibilidades de sufrir estas formas de violencia las chicas callan y aguantan y el asunto permanece invisible. Los varones no agresores mantienen en muchos casos el silencio para no recibir la violencia o el reproche de los victimarios. Por tanto, los chicos podrían también tener miedo. En este sentido, algunos estudios muestran que las estudiantes de estas edades prefieren estar, para ciertas activi-

dades, separadas de sus compañeros por sentirse más competentes y menos observadas y juzgadas (Azzarito y Hill, 2013).

Respecto al acoso por razón de sexo, las chicas presentaron porcentajes de respuesta afirmativa muy altos. Casi el 75% afirmó haber sufrido o presenciado comentarios que buscaban tanto ofender o ridiculizar a las alumnas, como afirmar que son incompetentes para el deporte. Las adolescentes se sintieron observadas, juzgadas y ridículas. Finalmente, respecto a la ocurrencia de conductas homófobas, las chicas afirman haber sido testigos o víctimas de estas conductas y señalan a los chicos como victimarios que las ejercían contra compañeros y compañeras. Los chicos, por su parte, confirmaron que ellos eran los agresores, pero principalmente sobre otros chicos.

3.2. Incidencia y tipo de violencia sexual por parte del profesorado

Con relación al profesorado, los resultados obtenidos en el estudio mostraron que el 36% de las chicas había sido víctima o testigo de gestos o miradas de carácter sexual por parte del profesorado y, en un porcentaje similar, de bromas de carácter sexual. En una proporción menor, alrededor del 15%, las chicas afirmaron haber visto o recibido tocamientos inapropiados por parte de docentes, bien directamente o aprovechando alguna circunstancia ocurrida en clase (por ejemplo, golpes, lesiones o ayudas para realizar las tareas). Los chicos, por su parte, coincidían con las chicas respecto a las miradas y gestos de naturaleza sexual realizados por parte del profesorado de Educación Física. Sin embargo, las puntuaciones de los varones acerca de la violencia verbal y física fueron muy residuales y significativamente menores al compararlas con las respuestas de sus compañeras.

También fue frecuente el acoso basado en el sexo por parte del profesorado. Según las participantes, los docentes de Educación Física que habían tenido durante su paso por el instituto hacían comentarios ofensivos hacia las mujeres (30%) y las hacían sentir menos competentes (45%). Respecto a comentarios sexistas y homófobos, las participantes afirmaron que estos ocurrían, pero la incidencia fue baja (alrededor del 10-15%). Los chicos, por su parte, no observaron conductas de este tipo. Sin embargo, las respuestas de los chicos iban en línea con las de sus compañeras respecto a las miradas y bromas de carácter sexual y los comentarios machistas hacia las mujeres por parte del profesorado de Educación Física.

3.3. Propuestas de mejora de la situación

La principal propuesta de mejora consiste en la creación de entornos dedicados a la educación sexual y afectiva adecuada a estudiantes adolescentes. También docentes y familiares necesitan formación para trabajar en la misma dirección con el fin de detectar y prevenir la violencia sexual en los centros educativos. En estas intervenciones es fundamental tener un equipo de profesionales formado en coeducación y en violencias

sexuales y adolescencia. Estos equipos deben tener en cuenta el sexo y la orientación sexual del alumnado para la efectividad de los programas educativos contra la violencia sexual. Por otro lado, es absolutamente necesario que en los planes de estudios de los grados de formación del profesorado se incluyan contenidos en materia de detección y prevención de violencias sexuales. Esta necesidad ya no es una recomendación, sino una imposición legal. La LILS, en su artículo 24 (Formación en el ámbito docente y educativo), exige a las administraciones competentes que se impulse la inclusión de contenidos dirigidos a la prevención y detección de las violencias sexuales en las profesiones docentes, tanto entre el profesorado en formación como entre el profesorado en activo, por lo que la incorporación de estas temáticas ya no es opcional y está en nuestra mano poder llevarla a cabo. Y cuanto antes, mejor.

4. Referencias bibliográficas

- Alario, M. G. (2021). ¿Por qué tantos hombres se excitan sexualmente ejerciendo violencia? La invisibilización y la erotización de la violencia sexual contra las mujeres en la pornografía. *Atlánticas, Revista Internacional de Estudios Feministas*, 6(1), 190–218. <https://doi.org/10.17979/arief.2021.6.1.7164>
- Azzarito, L., & Hill, J. (2013). Girls looking for a 'second home': bodies, difference and places of inclusion. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 18(4), 351-375. <https://doi.org/10.1080/17408989.2012.666792>
- Buchanan, C.M., & McDougall, P. (2017). Retrospective accounts of sexual peer victimization in adolescence: Do social status and gender-conformity play a role? *Sex Roles*, 76, 485–497. <https://doi.org/10.1007/s11199-016-0672-4>
- Cerezo, F. (2007). Bullying: análisis de la situación en las aulas españolas. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 9(3), 383-394.
- Cheever, J., & Eisenberg, M.E. (2020). Team Sports and Sexual Violence: Examining Perpetration by and Victimization of Adolescent Males and Females. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(1-2), NP400-NP422. <https://doi.org/10.1177/0886260520915>
- Dahlqvist, H.Z., Landstedt, E., Young, R., & Gillander-Gâdin, K. (2016). Dimensions of peer sexual harassment victimization and depressive symptoms in adolescence: a longitudinal cross-lagged study in a Swedish sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 45, 858–873. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0446-x>
- Elboj-Saso, C., Iñiguez-Berrozpe, T., & Valero-Errazu, D. (2022). Relations with the educational community and transformative beliefs against gender-based violence as preventive factors of sexual violence in secondary education. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(1-2), 578–601. <https://doi.org/10.1177/0886260520913642>

- Ulubas-Varpula, I. Z., & Björkqvist, K. (2021). Peer aggression and sexual harassment among young adolescents in a school context: A comparative study between Finland and Turkey. *International Journal of Educational Psychology, 10*(3), 199-221. <https://doi.org/10.17583/ijep.6853>
- Olweus, D. (1993). *Bullying at school*. Blackwell.
- Ortega, R., Ortega-Rivera, J., & Sánchez, V. (2008). Violencia Sexual entre compañeros/as y violencia en parejas adolescentes. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy, 8*(1), 63–72.
- Parent, S., Vaillancourt-Morel, M.P., & Guillard, A. (2022). Interpersonal Violence in Sport and Mental Health Outcomes in Teenagers. *Journal of Sport and Social Issues, 46*(4), 323-337. <https://doi.org/10.1177/01937235211043652>
- Save the Children (2023). *Por una justicia a la altura de la infancia. Análisis de sentencias sobre abusos sexuales a niños y niñas en España*. Save the Children.
- Turner-Moore, T., Milnes, K., & Goug, B. (2022). Bullying in five European countries: Evidence for bringing gendered phenomena under the umbrella of ‘Sexual Bullying’ in research and practice. *Sex Roles, 86*, 89-105. <https://doi.org/10.1007/s11199-021-01254-1>
- Wagner, I., & Knoke, C. (2022). Sexual violence by teachers in physical education classes: A retrospective interview study. *German Journal of Exercise and Sport, 52*(4), 539-549. <https://doi.org/10.1007/s12662-022-00806-1>

INFORMACIÓN SOBRE LAS AUTORAS

Cristina López Villar. Universidade da Coruña (España)

Licenciada en Educación Física. Doctora en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Actualmente Vicerrectora de Igualdad y Diversidad, así como profesora del Departamento de Educación Física y Deporte de la Universidad de Coruña desde el año 2009. Previamente fue profesora en la Universidad de Vigo y de Zaragoza. Sus líneas de investigación se centran en la historia de las mujeres en el deporte, la pedagogía feminista en educación física e introducir la perspectiva de género en las Ciencias del Deporte.

Claudia López López. Universidade da Coruña (España)

Graduada en Ciencias de la Actividad Física y Deporte por la Universidade da Coruña (UDC). Máster Universitario en Comunicación y Periodismo Deportivo por la Universidad Europea, Máster en Marketing Deportivo y Community Manager por Esneca Business School y Máster Universitario de Formación de Profesorado por la UDC. Doctora Cum Laude con mención internacional en Ciencias del Deporte, Educación Física y Actividad Física Saludable por la UDC. Sus principales intereses investigadores son la comunicación deportiva y la perspectiva de género, así como la coeducación. Además, ejerce de periodista deportiva desde 2019 en Blades Comunicación.

Irene Moya Mata. Universitat de València (España)

Diplomada en Educación Primaria, especialidad de Educación Física, licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y Doctora en Investigación y Desarrollo por la Universidad Católica de Valencia (UCV). Actualmente trabaja como Profesora Permanente Laboral en el Departamento de Didáctica de la Educación Física, Artística y Música de la Universitat de València. Sus principales líneas de investigación se centran

en el análisis de materiales curriculares en relación con los estereotipos de género, raza o etnia, discapacidad y corporalidad en la actividad física y/o deportiva, así como en la transversalización de la perspectiva de género en la educación superior.

Lucía Carmona Álamos. Associació per la Coeducació. Càtedra Dona i Esport, Universitat de València (España)

Graduada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, imparte cursos, talleres y formaciones a alumnado y profesorado de Educación Física relacionado con el uso de un lenguaje incluyente y no sexista, prevención y detección de violencias en entornos físico-deportivos, visibilización de referentes deportistas y coeducación en el aula en todas las etapas educativas, clubes y federaciones. A estas últimas, también les asesora en cuanto a la realización de los Planes de Igualdad y protocolos de actuación en caso de acoso o abuso sexual y/o por razón de sexo en el deporte. También realiza charlas sobre cuestiones vitales en la salud de las deportistas considerando la visibilización de las diferencias entre mujeres y hombres un requisito indispensable para alcanzar la igualdad.

Pedrona Serra Payeras. Universitat de les Illes Balears (España)

Doctora en Educación Física, Actividad Física y Deporte (2016) por la Universidad de Barcelona. Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (2006-2010) en el Instituto Nacional de Educación Física. Máster en Formación del Profesorado de Educación Secundaria en la especialidad de Educación Física y el Máster de Gestión de la Inmigración. Realizó su tesis doctoral titulada “La perspectiva de género en los estudios de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte”. Es profesora en el INEF de Barcelona y en la Universidad de las Islas Baleares. Es especialista en las temáticas de género y deporte, y coeducación. Ha participado en diversos proyectos competitivos, entre los que se destaca el Proyecto I+D+i : “La igualdad en Juego: la (no) presencia de las mujeres y la perspectiva de género en los estudios de la familia de la Actividad Física y el Deporte” (DEP2012-31275), la Red española de Investigación “LGTBIQ+, Educación Física y Deporte” y la dirección del proyecto competitivo “ViQuaD: una proposta de transformació docent envers les violències de gènere als estudis de Ciències de l’Activitat Física i l’Esport” .En su trayectoria ha formado parte de equipos de coordinación y asesoramiento para administraciones públicas en cuanto a su enfoque de género y deporte.

Susanna Soler Prat. Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya (España)

Susanna Soler Prat es profesora-catedrática en el Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya (INEFC) – U. de Barcelona (UB) y Coordinadora principal del “Grup d'Investigació Social i Educativa de l'Activitat Física i l'Esport” (GISEAFE). Desde la realización de su tesis doctoral, se ha especializado en la incorporación de la perspectiva de género en la Educación Física, las organizaciones deportivas, la formación de profesionales y las políticas públicas, entre otros ámbitos. Ha dirigido varios proyectos de investigación competitivos entre los que destaca el Proyecto I+D+i : “La igualdad en Juego: la (no) presencia de las mujeres y la perspectiva de género en los estudios de la familia de la Actividad Física y el Deporte” (DEP2012-31275) así como la Red española de Investigación “LGTBIQ+, Educación Física y Deporte”. Cuenta con más de 60 publicaciones sobre la temática y la dirección de varias tesis doctorales. Colabora habitualmente con distintas instituciones públicas y entidades deportivas para impulsar acciones concretas y promover la igualdad efectiva en y a través de la educación física, la actividad física y el deporte.

Anna Vilanova Soler. Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya (España)

Anna Vilanova es doctora por la Universitat de Barcelona y licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por el INEFC-Barcelona. Ha cursado el Master in Sociology of Sport en la University of Leicester, Inglaterra. En el ámbito profesional ha trabajado como coordinadora del Observatori Català de l'Esport y en el Gabinete de Género de la Secretaria General de l'Esport. Ha organizado las jornadas sobre “Buenas prácticas de género en el deporte” en el Consell Català de l'Esport y en el marco del Fórum Universal de las culturas formó parte de la secretaria técnica del diálogo “El deporte, diálogo universal”, entre otras. Es Secretaria General de la European Association for Sociology of Sport (eass) y del Grup d'Investigació Social i Educativa en Activitat Física i Esport (GISEAFE) del INEFC.

Élida Alfaro Gandarillas. Seminario Mujer y Deporte-INEF de Madrid. Universidad Politécnica de Madrid (España)

Diplomada en Magisterio, Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Master en Dirección y Gestión del Deporte. Presidenta del Seminario Mujer y Deporte-INEF (U.P.M), Profesora Emérita de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte-INEF y única mujer Directora de dicha institución hasta la fecha. Es

Coordinadora de la Comisión Técnica de la Red Iberoamericana Mujer y Deporte y autora de numerosos artículos y publicaciones relacionados con el binomio mujer y deporte. Ha recibido diversas distinciones nacionales e internacionales por su trayectoria investigadora y profesional: Mujeres que Inspiran Europa por el Instituto Europeo de Igualdad de Género, Medalla al Mérito Deportivo del C.S.D., Premio del Observatorio para la Violencia Doméstica y de Género del Consejo General del Poder Judicial, Premio Nacional del Deporte 2017 y el Premio Especial 2022 del Women Sports Institute.

Laura Moreno Vitoria. Universitat de València (España)

Graduada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Máster de Profesorado de Educación Secundaria y Formación Profesional y Máster de Investigación e Intervención en Actividad Física y Deporte. Estudiante del doctorado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universitat de València. Contratada como investigadora no doctora por la cátedra Mujer y Deporte de la UV. Actualmente es docente de Educación Física en enseñanza secundaria. Sus intereses investigadores se relacionan con la cosificación de las adolescentes y su prevención desde la Educación Física escolar, la prevención de la violencia sexual en las clases de Educación Física y el interés y participación de las adolescentes en el ámbito deportivo.

Paula Bianchi. Grupo de investigación FEMINAE. Departamento de Motricidad Humana y Rendimiento Deportivo, Universidad de Sevilla (España)

Doctora y licenciada en Educación Física, es profesora en el Departamento de Motricidad Humana y Rendimiento Deportivo de la Universidad de Sevilla. Integrante del equipo de investigación Feminae: Feminismo, Educación, Motricidad e Investigación de la Universidad de Sevilla. Sus investigaciones se centran en la comunicación y el deporte, así como en el estudio de las mujeres y niñas en la Educación Física y las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Es autora de artículos publicados en revistas científicas como *Communication & Sport*, *Movimento* y *L'Atalante*. Ha publicado capítulos de libro en editoriales como *Routledge*.

Tânia Bastos. Centro de Investigação, Formação, Inovação e Intervenção em Desporto, Faculdade de Desporto, Universidade do Porto (Portugal)

Doutorada em Ciências do Desporto pela Faculdade de Desporto da Universidade do

Porto (FADEUP) e doutorada em Ciências Biomédicas pela *Faculty of Movement and Rehabilitation Sciences* (KU Leuven, Belgium). É Professora Auxiliar na FADEUP e membro integrado no Centro de Investigação, Formação, Inovação e Intervenção em Desporto (CIFI₂D). Os seus interesses ao nível do ensino e investigação focam-se na área multidisciplinar da Atividade Física Adaptada. Desde 2022, faz parte do Conselho Editorial da *Adapted Physical Activity Quarterly* e serve como Editora da Secção *Psychosocial Aspects of Rehabilitation* na *Advances in Rehabilitation Journal*. Es coordinadora del programa de intervención comunitaria «MOVE-TE 21», que promueve la actividad física regular en niños, jóvenes y adultos con Trisomía 21 en FADEUP. Publicaciones y proyectos disponibles en ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9974-408X>

Paula Silva. Centro de Investigação em Atividade Física, Saúde e Lazer, ITR. Faculdade de Desporto, Universidade do Porto (Portugal)

Doutorada em Ciências do Desporto é Professora Associada na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto onde exerce funções de docência e de investigação no Centro de Investigação em Atividade Física, Saúde e Lazer (CIAFEL). Desenvolve estudos e projetos de investigação no domínio dos Estudos de Género e Desporto. É autora do livro *Construção/Estruturação do Género em Educação Física*, coautora de vários livros e artigos nacionais e internacionais e investigadora em vários projetos europeus financiados.

Maite Pellicer Chenoll. Càtedra Dona i Esport. Universitat de València (Espanya)

Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Doctora en Educación Física y Deporte. Profesora contratado doctora del Departamento de Educación Física y deportiva de la Universitat de València. Imparte docencia en la asignatura de juego educativo e iniciación deportiva con énfasis en la detección de las diferencias de género y el trabajo de coeducación. Es directora de la Càtedra de Dona i Esport de la Universitat de València, lo que le permite dirigir diversos proyectos de investigación relacionados con el deporte, la actividad física y la perspectiva de género.

Nuria Romero Parra. Universidad Rey Juan Carlos (Madrid, España)

Doctora en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (UPM). Profesora Ayudante Doctor del Departamento de Fisioterapia, Terapia Ocupacional, Rehabilitación y

Medicina Física (URJC) desde 2021. Miembro del Grupo de Investigación LFE Research Group. Investiga la influencia de las hormonas sexuales en la respuesta al ejercicio en las mujeres pre y posmenopáusicas, incluyendo mujeres con enfermedades neurodegenerativas. Además, participa en proyectos sobre actividad física en población infantil o estilos de enseñanza en Educación Física escolar. Imparte docencia en asignaturas de Introducción a la Educación Física e Iniciación Deportiva.

Ana Cordellat-Marzal. Unidad de Investigación en Rendimiento Físico y Deportivo (UIRFIDE), Departamento de Educación Física y Deportiva, Universitat de València (España)

Doctora en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad de Valencia. profesora Ayudante Doctora en el Departamento de Educación Física y Deportiva de la Universitat de València. Imparte docencia en el Máster de Optimización del Entrenamiento en los Adultos Mayores de la Universidad de Valencia. Sus principales aportaciones científicas están relacionadas con el Entrenamiento Multicomponente (Programa EFAM-UV©) en adultos mayores sanos.

Ainoa Roldán. Unidad de Investigación en Rendimiento Físico y Deportivo (UIRFIDE), Departamento de Educación Física y Deportiva, Universitat de València (España)

Doctora en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universitat de València. Profesora Ayudante Doctor en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte donde imparte docencia tanto en el grado como en el Máster Propio de Optimización del Entrenamiento en los Adultos Mayores. Su línea de investigación dentro del grupo UIRFIDE es la valoración y entrenamiento de la musculatura respiratoria en los adultos mayores sanos y activos. Sus principales aportaciones científicas se relacionan con esta temática.

Cristina Blasco-Lafarga. Unidad de Investigación en Rendimiento Físico y Deportivo (UIRFIDE), Departamento de Educación Física y Deportiva, Universitat de València (España)

Profesora Titular del Dto. de Educación Física y Deportiva de la Universidad de Valencia. Directora del grupo de investigación UIRIFDE GIUV 2013-140. Catedrática de

Educación Secundaria en excedencia y entrenadora de deportistas de élite (1997-2018). Es autora principal de la Metodología de Entrenamiento Funcional para el Adulto Mayor EFAM-UV © (2016); propiedad intelectual de la Universidad de Valencia, e impulsora de la Asociación Entrenamiento con Mayores (2014), Spin Off UVEG. Desarrolla e impulsa desde 2010 una línea de aprendizaje servicio entorno a estos temas y colabora activamente con el COLEF-CV para su transferencia a la sociedad.

Rita Santos Rocha. ESDRM – Escola Superior de Desporto de Rio Maior – Instituto Politécnico de Santarém. SPRINT – Sport Physical Activity and Health Research & Innovation Center (Portugal)

Comenzó su carrera de investigación y educación superior en ESDRM la Escuela de Ciencias del Deporte de Rio Maior - Universidad Politécnica de Santarém en 1998, y en CIPER el Centro Interdisciplinario para el Estudio del Rendimiento Humano - Facultad de Cinética Humana (FMH) - Universidad de Lisboa en 2006. Actualmente, es Profesora Asociada con Habilitación en ESDRM y Directora del SPRINT Sport Physical Activity and health Research and Innovation CenTer, Portugal. Posee los títulos de Licenciada en Ciencias del Deporte, Máster en Ejercicio y Salud, Doctora en Salud y Forma Física, y Habilitación en Actividad Física y Salud - Pruebas de Ejercicio y Prescripción durante el Embarazo, por la FMH. Es Vicepresidenta de APFE, la Asociación Portuguesa de Fisiólogos del Ejercicio, y ha participado en el desarrollo de los Estándares EuropeActive para el Sector del Fitness, desde 2010. Sus publicaciones y proyectos se pueden encontrar en <http://orcid.org/0000-0001-7188-8383>

Sara Tabares. Universitat de València (España)

Directora de PERFORMA Entrenadores Personales. Ha centrado su trabajo en el impacto del entrenamiento de fuerza en las diferentes etapas de la vida de la mujer. Graduada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (Colegiada 62850) y Licenciada en Periodismo. MsC. Fisiología del ejercicio. MsC. Actividad Física y Salud (ejercicio en patologías). Estudiante de doctorado de la Universidad de Valencia. Autora de los libros “Ellas entrenan + 40”, “Ellas entrenan” y “Entrena bien, vive mejor”, en los que aborda la actividad física desde una perspectiva de género. Premio Concha García Campoy a la divulgación científica.

Isabel Castillo. Universitat de València (España)

Licenciada en Psicología y Doctora por la Universitat de València (España), experta en psicología social de la actividad física-deportiva. Es Catedrática del Departamento de Psicología Social de la Universidad de Valencia (España) y miembro del Grupo de Investigación Avanzada en Psicología de la Actividad Física, el Deporte y el Ejercicio (GIAPAFED) de la Universitat de València. Ha publicado más de 150 artículos científicos y numerosos libros y capítulos de libros, destacando el libro publicado junto al Dr. Octavio Álvarez titulado: *Psicología Social de la actividad física, el deporte y el ejercicio* (editorial McGraw Hill). Su principal interés investigador se centra en el estudio de los determinantes psicosociales de los estilos de vida saludables, en la promoción del bienestar y en los procesos psicosociales relacionados con la práctica de actividad física-deportiva en el contexto académico y deportivo.

Marta-Eulalia Blanco-García. Universidad Rey Juan Carlos (Madrid, España)

Doctora en Sociología y Antropología por la Universidad Complutense de Madrid, con la Tesis Doctoral: *Deporte, cuerpo y género: los equipos deportivos como espacios de vulnerabilidad*. Actualmente, es Profesora Ayudante Doctora en el Departamento de Ciencias de la Comunicación y Sociología, Universidad Rey Juan Carlos. Miembro del grupo de investigación Sociología Ordinaria, de la Universidad Complutense de Madrid. Miembro de la Red española de Investigación “LGTBIQ+, Educación Física y Deporte”. Centra sus investigaciones en las violencias sexuales en los espacios deportivos, así como sexualidades y diversidades de género en el deporte.

Ángela Domínguez Pérez. Asociación Oro, Plata y Bronce (España)

Presidenta de la asociación Oro Plata y Bronce y coordinadora de proyectos desde 2016. Licenciada en CAFyD (UPM-Madrid), especializada en Coaching Deportivo, interviene en el deporte como educadora deportiva y entrenadora. Tiene como objetivo concienciar a los entornos deportivos de las diferentes formas de violencia y abuso que se producen en el deporte, promoviendo el buen trato y desarrollando otros modelos de enseñanza deportiva. Desarrolla formaciones y talleres específicos en materia de protección y buenas prácticas con federaciones, ayuntamientos, clubes y escuelas deportivas. Además de promover la seguridad en los entornos deportivos, es entrenadora de gimnasia artística en el proyecto sociodeportivo que la Fundación Ramón Grosso realiza en colaboración con el CGA Pozuelo en Chad (África).

Felicidad Rodríguez Erice. Asociación Oro, Plata y Bronce (España)

Licenciada en Comunicación Audiovisual, profesional con más de quince años de experiencia en el área de marketing y comunicación y la organización de eventos. Máster en Comunicación Social por la Universidad Complutense de Madrid y MBA en Sports Management por la universidad Unisport. Secretaria Ejecutiva y Directora de Medios y Comunicación en la asociación Oro, Plata y Bronce desde el año 2018. Sus áreas de interés son el deporte como herramienta de inclusión social, la violencia, maltrato, falta de asistencia y apoyo a deportistas, las tasas de abandono deportivo y la situación de la mujer en el deporte.

Ruth Cabeza Ruiz. Grupo de investigación FEMINAE. Departamento de Motricidad Humana y Rendimiento Deportivo, Universidad de Sevilla (España)

Diplomada en Educación. Licenciada y doctora en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Máster en Estudios de Género (UNED). Profesora Titular del Departamento de Motricidad Humana y Rendimiento Deportivo de la Universidad de Sevilla. Responsable del grupo de investigación FEMINAE. Imparte docencia en asignaturas relacionadas con la educación física y el deporte de las niñas y mujeres y de las personas con discapacidad. La formación en feminismo y estudios de género y de las mujeres es amplia y cristaliza en la participación en proyectos de investigación, en la organización de cursos y congresos y en la publicación de artículos, libros y materiales de transferencia. Sus principales intereses investigadores son la prevención de la violencia sexual en entornos deportivos y la participación de las mujeres en las profesiones del deporte.

GRACIAS POR CONFIAR EN NUESTRAS PUBLICACIONES

Al comprar este libro le damos la posibilidad de consultar gratuitamente la versión ebook.

Cómo acceder al ebook:

- ☞ **Acceda a nuestra página web**, sección Acceso ebook
(www.dykinson.com/acceso_ebook)
- ☞ **Rellene el formulario** que encontrará facilitando, el código de acceso que le facilitamos a continuación así como los datos con los que quiere acceder al libro en el futuro (correo electrónico y contraseña de acceso).
- ☞ Si ya es **cliente registrado**, deberá acceder con su **correo electrónico y contraseña habitual**.
- ☞ Una vez registrado, **acceda a la sección Mis e-books de su cuenta de cliente**, donde encontrará la versión electrónica de esta obra ya desbloqueada para su uso.
- ☞ Para acceder al libro en el futuro, ya sólo es necesario que se identifique en nuestra web con su correo electrónico y su contraseña, y que se dirija a la sección Mis ebooks de su cuenta de cliente.



CÓDIGO DE ACCESO

Rasque para ver el código

Nota importante: Sólo está permitido el uso individual y privado de este código de acceso. Está prohibida la puesta a disposición de esta obra a una comunidad de usuarios.



**MANTÉNGASE INFORMADO
DE LAS NUEVAS PUBLICACIONES**

**Suscríbese gratis
al boletín informativo
www.dykinson.com**

Y benefíciense de nuestras ofertas semanales

Este libro aborda la relación de las mujeres con el deporte y la educación física, destacando cómo, a pesar de los avances logrados en las últimas décadas, la igualdad real sigue siendo un desafío. Históricamente, las mujeres han enfrentado barreras estructurales que limitan su participación en todas las áreas deportivas, desde la práctica de ejercicio físico hasta el desarrollo profesional y la visibilidad mediática, lo que tiene repercusiones en la salud de las mujeres, sus oportunidades académicas y laborales y sus derechos educativos.

La obra, dividida en cuatro bloques, comienza con un análisis sobre la representación de las mujeres en los estudios y profesiones deportivas. Este bloque rescata figuras históricas femeninas invisibilizadas, revisa la representación de mujeres deportistas en materiales educativos y propone incorporar la perspectiva de género en estudios de Ciencias del Deporte. El segundo bloque examina la representación femenina en el ámbito deportivo, abordando el abandono del deporte en la adolescencia, el tratamiento sexista en los medios y los retos enfrentados por mujeres con discapacidad. También se exploran factores como la movilidad urbana desde una perspectiva de género.

El tercer bloque se centra en la salud de las mujeres, enfatizando la importancia del ejercicio físico en etapas clave como la menopausia, el embarazo y el posparto. También analiza las barreras al entrenamiento de fuerza y su promoción bajo una perspectiva feminista. El cuarto y último bloque aborda la violencia que sufren las mujeres y la infancia en contextos deportivos y educativos, destacando la necesidad de visibilizar estas problemáticas y proponer soluciones desde la formación y la sensibilización.

Enmarcado en el contexto del I Congreso Internacional de Mujeres en las Ciencias del Deporte celebrado en Valencia en octubre de 2023, este libro reflexiona sobre los logros alcanzados y los nuevos desafíos que enfrentan las mujeres del siglo XXI en el ámbito deportivo a través de la mirada de 24 autoras vinculadas a las profesiones del deporte que buscan construir un futuro donde el respeto por los derechos de las mujeres y las niñas sea una realidad.

CÀTEDRA
DONA I
ESPORT 


feminae

