



El deporte femenino, ese gran desconocido

Editora: Begoña Marugán Pintos

uc3m

Universidad **Carlos III** de Madrid

Vicerrectorado de Política Científica

Instituto de Estudios de Género

El deporte femenino, ese gran desconocido

El deporte femenino, ese gran desconocido

Begoña Marugán Pintos (ed.)

Fotocomposición y maquetación: Clara Sainz de Baranda Andújar

Instituto de Estudios de Género, Universidad Carlos III de Madrid. 2019



Creative Commons Reconocimiento – NoComercial – SinObraDerivada (by-nc-nd): No se permite un uso comercial de la obra original ni la generación de obras derivadas.

Edición electrónica disponible en internet en e-Archivo:

<http://hdl.handle.net/10016/28386>

ISBN: 978-84-16829-39-2

La responsabilidad de las opiniones emitidas en este documento corresponde exclusivamente de los/as autores/as. El Instituto Universitario de Estudios de Género de la Universidad Carlos III de Madrid no se identifica necesariamente con sus opiniones. Instituto Universitario de Estudios de Género, Universidad Carlos III de Madrid. 2019

ÍNDICE

PRÓLOGO. - Begoña Marugán Pintos	7
I BLOQUE. APROXIMACIÓN AL DEPORTE FEMENINO DESDE UNA PERSPECTIVA DE GÉNERO	13
1. Actividad física, salud y mujer. - Sergio Marín García, Javier Martínez Ferreiro y Carlos Núñez Fernández	15
2. Vulnerabilidad e invisibilización del género en el deporte: un acercamiento a las relaciones en el contexto. -Marta Eulalia Blanco García	31
3. Análisis sociológico del deporte femenino. - Begoña Marugán Pintos.....	45
II BLOQUE. FORMACIÓN E INVESTIGACIÓN EN EL DEPORTE FEMENINO	69
4. Igualdad de género en el deporte universitario: situación actual y actuaciones para el cambio. -María José Camacho Miñano, Maite Gómez López y Élide Alfaro	71
5. “Participación femenina en actividad física y deporte en la Universidad Carlos III de Madrid”. - Teresa Núñez Bernardos y Janeth Souto García	89
6. La asignatura pendiente: periodismo deportivo en internet. -Clara Sainz de Baranda Andújar	101
7. Entrenamiento específico para mujeres. - Alberto García Bataller	117
III BLOQUE. HABLAN LAS DEPORTISTAS	141
8. Una vida redonda. - Lucía Zumalacárregui Martínez	143
9. Enganchada al deporte. - Raquel Gallego Piñeiro.....	155
IV BLOQUE. ACTIVISMO Y ASOCIACIONISMO COMO ACCIÓN COLECTIVA.....	167
10. Las relaciones laborales en el deporte. - M^a José López González	169
11. Asociacionismo en el deporte. - Fe Robles Fernández	179
12. Asociación para Mujeres en el Deporte Profesional. - Mar Más	187

PRÓLOGO

BEGOÑA MARUGÁN PINTOS
Universidad Carlos III de Madrid

En septiembre de 2018 celebramos la Jornada: *El deporte femenino, ese gran desconocido*. No era la primera vez que organizaba este tipo de eventos. La Jornada había estado precedida de ediciones anteriores donde diversos ponentes abordaron la cuestión desde distintas disciplinas. Profesionales con experiencia y conocimientos que de modo generoso nos regalaban su saber. Las personas que asistimos aprendimos, compartimos y disfrutamos del encuentro, pero es importante que estos saberes puedan llegar a más personas. Esta vez, escuchando a todas y todos los ponentes no podía dejar de pensar en la necesidad de recoger las aportaciones que se estaban haciendo. Sería una pena que lo que estábamos escuchando no pudiera conocerlo cualquier persona interesada en la cuestión del deporte.

Además, si el deporte femenino era invisible había que contribuir a su visibilidad desde los distintos ámbitos. Uno de ellos es la universidad y que mejor manera de hacer visible el deporte femenino que hacer públicos y accesibles los conocimientos de los y las profesionales, el trabajo del servicio que se dedica a la programación y gestión del deporte en la universidad, la formación específica que deben recibir las deportistas y las y los periodistas deportivos, las vivencias de las deportistas y las actuaciones que se están realizando desde distintas asociaciones para mejorar la situación del deporte femenino. Había llegado el momento de recopilar lo allí dicho como un modo más de sumarnos al cambio y reconocer a las deportistas la importancia que tienen.

Y esta es la recopilación final realizada, gracias a la colaboración de todas las personas que escriben por regalarnos su trabajo. También hay que agradecer a la Universidad Carlos III la posibilidad de realizar esta actividad en sus aulas. Para la organización de la Jornada se contó con una pequeña financiación de la Unidad de Igualdad de la Universidad Carlos III - a través de su Convocatoria de ayudas a congresos y reuniones científicas cuyo eje central sean los estudios de género y la igualdad entre hombres y mujeres- y con la ayuda del Instituto de Estudio de Género y del Grupo del Derecho y la Justicia de la misma Universidad. De hecho, tanto la Directora del Instituto de Estudios de Género, Rosa San Segundo Manuel, como el Director del Grupo de Investigación sobre el Derecho y la Justicia (Gidyj), José María Sauca, presentaron una jornada que se inició contando lo que podría haber sido un cuento, si no fuera porque la realidad siempre supera a la ficción.

Mediante este corto relato se puede descubrir el olvido, la invisibilidad de la presencia femenina en el deporte y la discriminación de las mujeres en el deporte y tiene al deporte rey, el fútbol, como protagonista.

La historia se produjo durante la Gran Guerra, cuando la fábrica Dick, Kerr & Co Ltd, de Preston, que inicialmente centraba su producción en material ferroviario, recondujo su actividad al aprovisionamiento de armas para el combate. Los hombres se fueron al frente y las mujeres debieron ocuparse de la producción de armas.

Este tedioso trabajo y la desazón del tiempo que les tocaba vivir hizo que crearan redes de amistad y complicidad que acabó concretándose en la creación de un equipo de fútbol que reforzó la fraternidad y animó el tiempo libre en un momento difícil. La fama de las Dick, Kerr Ladies se extendió por todo el país y en 1917 consiguieron más de 10.000 espectadores en el Preston North. Compitieron con jugadoras extranjeras y hasta el mismísimo ministro Churchil fue incapaz de negarle la iluminación de guerra para que compitieran de noche. Su fama creció, así como sus seguidores y en el Estadio de Leveson llegaron a tener 53.000 espectadores y 10.000 más se quedaron sin poder acceder a un evento cuya recaudación estaba dedicada a la caridad de postguerra.

Pero, en 1921 la Federación de Fútbol prohibió el fútbol femenino en sus estadios bajo la acusación de que las mujeres no estaban físicamente capacitadas para este deporte. Bajo la medida se escondía el hecho de que no pocos partidos femeninos recaudaban más que los masculinos. No sabremos nunca la verdad de los hechos, pero la cuestión es que hasta 1971 no se levantó esta prohibición.

Y menos mal que se permite a las mujeres jugar al fútbol porque de lo contrario no podríamos tener a las subcampeonas del mundo de la Sub-17. Lo cual es un honor porque estas chicas no sólo han firmado grandes actuaciones de los equipos femeninos españoles, sino que lo han hecho sabiendo que sus méritos y sus esfuerzos les servirán de poco en nuestro país donde las mujeres, por el hecho de serlo, hasta 2017 no podían ser profesionales. Y es que, como declara Verónica Boquete, una de nuestras mejores jugadoras: “España sigue siendo un país machista en este sentido”¹.

Lo cual sucede a pesar de que la Constitución Española en sus artículos 43 y 148 establecen la responsabilidad de los poderes públicos de fomentar y promover el deporte y el artículo 29 de la Ley Orgánica 3/2007, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres mandata que “todos los programas públicos de desarrollo del deporte incorporen la efectiva consideración del principio de igualdad real y efectiva entre mujeres y hombres en su diseño y ejecución”.

Estructura de la obra

El texto se compone de cuatro bloques, tal y como transcurrieron las mesas en la Jornada que dio origen al mismo. El primero de ellos es una aproximación al deporte femenino desde una perspectiva de género. El segundo bloque lo componen cuatro artículos sobre formación e investigación en el deporte femenino. En esta parte la mirada se centra en la universidad, la formación y la práctica deportiva en la misma. Inmersas en esa práctica están las protagonistas del tercer bloque del libro: dos futbolistas que cuentan lo que supone una vida entregada al deporte y cómo les ha influido el ser mujeres en su vivencia del mismo. Finalmente, el documento se cierra dejando paso al activismo y señalando

¹ Paniagua, R. (2015). "España sigue siendo machista". Entrevista a Vero Boquete. El periódico. 05/06/2015. <https://www.elperiodico.com/es/deportes/20150604/vero-boquete-espana-sigue-siendo-machista-4247884>

algunas propuestas de actuación desde los colectivos de mujeres organizadas. Separa cada uno de los bloques un cartel de algunos de los documentales que Paqui Méndez - directora responsable de Cortos por la Igualdad - ha realizado para dar mayor visibilidad a las deportistas y que también nos acompañó en la Jornada. Con documentales como ‘Campeonas sin límites’, continúa la labor que comenzó con el cortometraje ‘Campeonas invisibles’, donde analiza las dificultades que las deportistas tienen para desarrollar su actividad. En “Campeonas sin límites” además muestra los obstáculos y dificultades a los que se enfrentan las deportistas con discapacidad para poder competir, la falta de apoyos y oportunidades.

Se inicia el libro con un primer bloque dedicado al deporte y el género de modo teórico. “El deporte, como institución moderna e históricamente como área de representación, se ha mantenido como un ámbito de exclusión, discriminación y segmentación de género, un coto exclusivo de masculinidad y un sistema de significación donde se perpetúan los valores y las características del mundo sexuado, como la competición, la fuerza, la lucha, la ocupación del espacio, el contacto físico. (...) En este sentido, tal y como la realidad y la información de la actualidad nos insiste reiteradamente, los cambios son más dificultosos y las resistencias son férreas.” (Vera, 2016:15)². Al análisis de estas características a través de la aplicación de la perspectiva de género se dedica este bloque que se inicia con un primer capítulo que firman Sergio Marín García, Javier Martínez Ferreiro y Carlos Núñez Fernández, todos ellos profesores de la Universidad de Alcalá de Henares y con formación sobre actividades físico-deportivas. Su trabajo se centra en los beneficios que el deporte tiene para la salud, motivo por el cual resulta preocupante el abandono del mismo por parte de las jóvenes de entre 15 y 24 años. Una vez constatada la menor participación de las mujeres jóvenes en la actividad física y el deporte los autores buscan las causas de esta menor participación recogiendo las aportaciones teóricas de diversas entidades y reconocidas investigaciones. Hacen especial hincapié en el autoconcepto de imagen corporal - imagen o constructo que una persona posee sobre sí misma -. Destacan la incidencia que tiene la práctica deportiva habitual sobre el desarrollo del autoconcepto físico y la importancia de la práctica deportiva para mejorar la calidad de vida. Marín, Martínez y Núñez vinculan la vida físicamente activa con aspectos tan relevantes como la fortaleza mental, la esperanza y el bienestar a nivel psicológico.

Siguiendo con el deporte, pero en un sentido más amplio que en su dimensión competitiva, en el segundo capítulo Marta Eulalia Blanco García, analiza la convivencia que se da en los equipos. La doctoranda, utiliza la etnometodología para profundizar en las relaciones - formas, expresiones, influencias y dinámicas- que se ponen en juego en diferentes ámbitos –deportivos y extradeportivos- y cómo estas relaciones están atravesadas por el género. De este modo también aquí se rompe la “utopía de igualdad”, pues la aceptación de las formas inconscientes de los valores sexistas en el deporte, tanto como institución como en sus dinámicas diarias, se ven potenciadas. Las mujeres han accedido a la práctica y competición deportiva, pero en una situación de

²Vera Balanza, T. (2016). Mujer, cine y deporte. En Román San Miguel, A y Núñez Domínguez, T. (eds). *Cine, deporte y género*. Octaedro. Barcelona. pp 112-123.

infrarrepresentación, falta de apoyos, estereotipos, limitaciones, etc., lo que “contamina” las dinámicas y relaciones que se producen dentro de las mismas. Dentro de las relaciones Blanco se fija en los aspectos emocionales y de modo más concreto en el amor.

El bloque se cierra con un análisis sociológico abriendo el foco de atención hacia el ámbito deportivo y la incorporación de las mujeres al mismo. Begoña Marugán Pintos realiza un recorrido socio-histórico de las formas y estilos deportivos y las similitudes que éstas tienen con el modelo organizativo laboral en cada etapa, para pasar seguidamente a observar cómo se han incorporado las mujeres a los diferentes deportes. Un estudio que va más allá del ámbito estrictamente deportivo para dar cuenta de todo un orden social.

El capítulo muestra la incoherencia entre el mandato formal de la igualdad y la discriminación que se perpetúa en el deporte. Los aspectos concretos a través de los cuales se puede observar la desigualdad en el deporte son los mismos que se dan en el ámbito laboral: tardía y lenta incorporación, acceso sólo a ciertos deportes, segmentación vertical y horizontal, cosificación de las deportistas y prescripciones en su equipación, invisibilidad en los medios, brecha salarial, problemas de conciliación, etc.

El segundo bloque se dedica a la formación y la investigación de la práctica deportiva en las universidades. En el capítulo 4 las profesoras María José Camacho Miñano, Maite Gómez López y Érida Alfaro repasan la situación de las mujeres en el deporte universitario de competición, para advertir que a pesar de los aparentes avances las mujeres participan en menor medida de lo que lo hacen los hombres también en este ámbito. Al igual que la presencia de las mujeres es menor en la dirección técnica y la gestión deportiva en las universidades.

Para contribuir a cambiar este panorama no sólo dan cuenta de las políticas de apoyo a la igualdad de género en el deporte, sino que ellas mismas informan de la existencia de una herramienta nueva que puede contribuir a alcanzar mayores cuotas de igualdad: el material formativo “La igualdad de género en el deporte universitario: orientaciones para deportistas, personal técnico y dirigentes”, Premio a la Igualdad de Género de la Federación Internacional de Deporte Universitario (FISU). El capítulo lo finalizan con una serie de conclusiones entre las cuales se menciona la necesidad de publicar anualmente datos, desagregados por sexos, sobre participación de los diferentes colectivos de la comunidad universitaria. A lo que se dedica el siguiente capítulo de este libro, donde la directora del Servicio de Deporte, Actividades y Participación, Teresa Núñez Bernardos y la coordinadora del Área de Actividad Física y Deporte, Janeth Souto García, ofrecen la fotografía numérica del deporte en la Universidad Carlos III de Madrid.

En este capítulo titulado la “Participación femenina en actividad física y deporte en la Universidad Carlos III de Madrid” se indica que el deporte forma parte de esta Universidad desde sus inicios y por ello ofreció a sus estudiantes y al personal docente y de administración un completo programa deportivo a través del Servicio de Deporte, Actividades y Participación. Éste es un servicio dependiente en la actualidad del Vicerrectorado de Comunicación y Cultura, cuya misión va dirigida hacia el logro de los objetivos de la Universidad en el ámbito del deporte, las actividades y la participación social de toda la comunidad universitaria, cubriendo las necesidades para una formación

integral de los y las estudiantes, fomentando una educación en valores a través de estas actividades y promoviendo una mejora de la salud y la calidad de vida.

A lo largo de los años este Servicios no sólo se ha ocupado de programar actividades, sino que las mismas han ido aumentando, así como lo ha hecho el número de personas que ha participado en las mismas. Al ser un estudio comparativo sobre la relación de mujeres que participan tanto en las actividades físico-deportivas, como en las socioculturales y de participación el capítulo ofrece la información en porcentajes. Una vez más se observa la falta de participación de las mujeres en programa de competición interna. También destaca la relación que existe dentro de los programas: hay una mayor presencia de mujeres en las actividades de apoyo a las asociaciones frente a una menor presencia en las actividades deportivas, lo que se ha tratado de corregir con compañías como la de “Mujeres en movimiento” del curso 2007-08.

El atender a la situación de las deportistas también se realiza desde disciplinas como el periodismo. La profesora Clara Sainz de Baranda Andújar, especialista en el tratamiento de las mujeres en los medios deportivos y profesora de periodismo, reflexiona sobre el estado de la enseñanza y la investigación a partir de la información deportiva. Ella observa el androcentrismo en el mundo deportivo. Los hombres siguen ocupando todo el tiempo y el espacio de los contenidos formativos universitarios. A pesar del tiempo transcurrido comenta cómo el contenido prejuicioso de hace un siglo se sigue reproduciendo en las campañas publicitarias actuales porque en los departamentos de periodismo y comunicación audiovisual por lo general se obvia el mandato de la Ley Orgánica 3/2007. Pero además de esta investigación, Sainz de Baranda aborda el tratamiento de las deportistas en las ediciones digitales, cuestión esta novedosa al estar poco analizada. Su estudio permite ver que no se trata sólo de que las mujeres aparezcan en los medios, sino que hay a atender a cómo estas aparecen para hacer evaluaciones más ajustadas a la realidad.

Pero si estamos tratando de deporte, en un bloque dedicado a la formación es imprescindible documentar ¿cómo se prepara a las deportistas? El profesor del INEF y entrenador de alto rendimiento en RFEN y FETRI, Alberto García Bataller describe la necesidad de entrenamientos específicos para las mujeres. Las mujeres presentan una serie de características físicas, fisiológicas y psicológicas diferentes a los hombres y por ello necesitan de cargas, volúmenes, intensidades, tareas y modelos de planificación específicos.

El tercer bloque se dedica a dos de las deportistas que compiten en los equipos de la Universidad Carlos III. Dos historias entrañables de dos futbolistas. La primera de ellas es la que figura en el octavo capítulo.

Bajo el título “Una vida redonda”, Lucía Zumalacárregui Martínez describe su vida desde el punto de vista deportivo. A través de la mirada de género traza una serie de acontecimientos deportivos donde se concretan las diferencias de género. Algunos de estos acontecimientos son sutiles, como el permitir las expresiones de enfado en un hombre y no permitirlo cuando se trata de una mujer y otras son manifiestas como la humillación a la que su equipo fue sometido cuando se toparon con un equipo masculino que no soportaba que una chica les marcara un gol. Desde ese intento de cambiar lo que

no quiere aceptar Zumalacárregui, como buena portera, trata de que el machismo no marque ningún gol.

Pocos goles le han marcado a Raquel Gallego Piñeiro, aun no siendo portera, porque ante las dificultades se ha crecido esta periodista socializada a partir de los valores que aprendió desde pequeña a través del deporte. En el capítulo noveno, Gallego Piñeiro se define “enganchada” al deporte de forma positiva, pero también propositiva, pues no sólo comenta vivencias positivas y negativas de su paso por distintas disciplinas y por su profesión como periodista deportiva, sino que además propone la necesidad de futuras líneas de actuación. De este modo se da paso al cuarto y último bloque de este libro donde se aborda la importancia de la acción colectiva para acabar con la discriminación de las mujeres en el deporte y avanzar hacia la igualdad también en este ámbito. Algo de lo que sabe mucho M^a José López González, abogada especialista en Derecho Deportivo, que creó en 2012, junto a Fe Robles Fernández, la Asociación Española de Jugadoras de Fútbol.

Mediante argumentos legales, en el décimo capítulo, M^a José López González informa de la falta de derechos laborales en el deporte al ser un ámbito especial, que dificulta la existencia de garantías laborales y permite la práctica de *empleo marrón* o trabajo no declarado. Esta ausencia de garantías laborales en el deporte profesional es especialmente grave en el caso de las mujeres sin ligas profesionales, ni convenios colectivos. Se precisa actualizar de acuerdo a los tiempos una legislación que ha quedado obsoleta hace mucho tiempo. Proyecto sobre el cual la autora lleva años trabajando y del que espera obtener algunos frutos. La aprobación de una nueva ley del deporte o la firma del convenio colectivo de las futbolistas de primera división pueden ser algunos hitos en este proceso de cambio.

Un proceso en el que también está inmersa Fe Robles Fernández, trabajando desde la presidencia del Comité de Fútbol Femenino y ejerciendo como vocal de la Junta Directiva de la Asociación de Futbolistas Españoles. Ella se ocupa de escribir el siguiente capítulo. En el mismo Robles Fernández aporta una descripción del surgimiento de las primeras asociaciones creadas por y para deportistas. Las primeras datan de 1972, la de golfistas, de 1977, la de ciclistas y de 1979, la de futbolistas. Pero la creación de asociaciones de mujeres deportistas no llegará hasta muchos años después. A finales de los años ochenta, el Seminario Mujer y Deporte sirvió para unir a algunas mujeres y con el nuevo milenio se crearía la primera asociación de mujeres en el baloncesto. Posteriormente, muchas asociaciones deportivas han incluido también a las deportistas. Capítulo que se complementa con la contribución de Mar Más, orgullosa presidenta de la Asociación para Mujeres en el Deporte Profesional que cierra el bloque. Si en el capítulo undécimo se describe la aparición de asociaciones creadas para y por deportistas, en este último se cuenta la historia y situación de la Asociación para Mujeres en el Deporte Profesional, donde no sólo las deportistas están asociadas. Su presidente, Mar Mas, describe los objetivos de la Asociación y los retos que tiene el deporte femenino profesional. Para su abordaje propone a las mujeres agruparse porque a través del asociacionismo entre mujeres y la implementar del feminismo en el deporte se puede conseguir mayor igualdad.

I BLOQUE

**Aproximación al deporte femenino desde una
perspectiva de género**

Teresa Ferri

Ana Roig

Laura Méndez

Susana
Rodríguez

Berta Dabaliña
Agueda García

Ana Victoria
González

MUJERES DEPORTISTAS

Una historia en común

Un corto dirigido por PAQUI MÉNDEZ
y producido por el Ayuntamiento de Sagunto



Cartel del cortometraje documental “Mujeres deportistas: una historia en común”, patrocinado por la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Sagunto y dirigido por Paqui Méndez.

ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y MUJER

PHYSICAL ACTIVITY, HEALTH AND WOMEN

SERGIO MARÍN GARCÍA*

Universidad de Alcalá

<https://orcid.org/0000-0002-8546-479X>

JAVIER MARTÍNEZ FERREIRO*

Universidad de Alcalá

<https://orcid.org/0000-0001-5384-5419>

CARLOS NÚÑEZ FERNÁNDEZ*

Universidad de Alcalá

<https://orcid.org/0000-0001-5191-2833>

Resumen: El concepto de salud ha evolucionado y, actualmente, no solo abarca el aspecto físico. La práctica de actividad física y deporte supone un importante beneficio para la población femenina a diversos niveles. Resulta preocupante que, especialmente en los grupos de edad que definen a la población más joven (15 a 24 años), la diferencia entre hombres y mujeres físicamente activos sea considerable. En este sentido, es de vital importancia analizar los motivos que conducen a la mujer hacia una práctica menor. En este capítulo se centra la atención en dar una visión general y actual de la relación de la mujer con la actividad física y el deporte. De forma especial, se analiza la etapa de la adolescencia, señalada por diversas entidades y reconocidas investigaciones como una etapa clave para la adhesión de la mujer a una vida activa y saludable.

Palabras clave: Actividad física, salud, mujer, adolescencia.

Abstract: The concept of health has evolved and, at present, not only encompasses the physical aspect. The practice of physical activity and sport represents an important benefit for the female population at different levels. Therefore, it is alarming that, especially in the age groups that define the younger population (15 to 24 years old), the difference between physically active men and women is considerable. In this regard, it is vitally important to analyze the motives that lead women to a lesser practice. This article focuses on giving an overview and current view of the relationship between women and physical activity and sport. In particular, the stage of adolescence is analyzed, indicated by various entities and recognized research as a key stage for the accession of women to an active and healthy life.

Keywords: Physical activity, health, women, adolescence.

Sumario

1. Actividad física saludable. – 1.1. Deporte. – 1.2. Ejercicio físico – 2. Perspectiva general de la práctica deportiva por género. – 2.1 Principales motivaciones – 2.2. Barreras que encuentran las mujeres para participar en la práctica deportiva. – 3. Perspectiva general de la actividad física en la etapa de la adolescencia. – 3.1. Adolescencia y actividad física. – Mujer adolescente y actividad física. – 4. Imagen corporal y autoconcepto. – 5. Conclusión. – 6. Bibliografía.

* sergio.maring@edu.uah.es

* javier.martinezferre@uah.es

* carlos.nunez@uah.es

1. ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE

Afortunadamente, en la sociedad actual, cada vez es más frecuente comprobar que el término salud se adhiere al concepto de actividad física. Asimismo, se ha extendido y reconocido el beneficio que la actividad física tiene sobre la salud sobre diferentes grupos de edad.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018) define la salud como un estado completo de bienestar, atendiendo a lo físico, mental y social. De esta forma, rompe con el concepto tradicional que se basaba de forma restrictiva en la ausencia de enfermedades. Por otro lado, cabe destacar que el concepto ha evolucionado, pero que sigue influido de forma determinante por valoraciones subjetivas. En este sentido, es posible apuntar la incidencia de factores como las situaciones de malestar o desagradables sobre el estado de salud de cada persona. La influencia de una cultura determinada también repercutirá sobre los aspectos que abordamos en este capítulo.

Siguiendo a la mencionada organización, se consideraría actividad física a cualquier tipo de movimiento que realizamos con el cuerpo y que se produce como consecuencia de la activación de los músculos esqueléticos, resultando un gasto de energía.

La práctica de actividad física, el ejercicio físico y el deporte repercuten de forma positiva en la salud de las mujeres a diferentes niveles tales como la salud cardiovascular, el sistema inmunológico, el metabólico o el hormonal, entre otros (Nelson y Andrea, 2018). La investigación llevada a cabo por Nelson y Andrea sobre la actividad física y el ejercicio en la mujer pone de manifiesto la importancia de atender al hecho de que gran cantidad de investigaciones coinciden en que en torno al 40% de la población femenina no cumple con las recomendaciones mínimas de la OMS. De igual modo, en el estudio de los citados investigadores, se pueden encontrar los predictores para que una mujer sea físicamente activa en el futuro; interesante, porque parece que la mujer dispone de menos tiempo libre, pero, además, el tiempo ocupado en la actividad física es escaso. En la investigación se definen tanto las consecuencias de la inactividad física como los efectos positivos de realizar dicha actividad. Conviene acudir a la citada investigación para observar las particularidades fisiológicas de la respuesta de la mujer ante el ejercicio y comprender las características específicas de la mujer para conocer las recomendaciones básicas más adecuadas.

En este primer apartado, se van a clarificar las diferencias entre los conceptos de: actividad física, deporte y ejercicio físico. Estos conceptos no se refieren a lo mismo y es importante entender las diferencias entre ellos para no cometer errores. Algunas personas no practican actividad física porque la referencia que tienen del deporte es fundamentalmente el de alto rendimiento. Debido a diversos motivos como, por ejemplo, la educación recibida, las creencias personales o la influencia de los medios de comunicación, entre otros, es posible que muchas personas tengan una imagen distorsionada de la actividad física.

1.1. Deporte

Tomando como referencia a la Real Academia Española (2018) - y contextualizando el término para diferenciarlo de la actividad física y del ejercicio físico-, el concepto de deporte se refiere a la actividad física que es ejercida a modo de juego o de competición. Ligando su práctica a entrenamiento y a determinadas normas.

El problema que podemos encontrar en este punto es que gran parte de la población tiene como referencia el deporte espectáculo o el deporte profesional y esto puede configurar una percepción equivocada. De hecho, es discutible que algunos rendimientos alcanzados en el deporte profesional o espectáculo puedan considerarse como saludables.

En este punto, podríamos reflexionar sobre que las referencias al deporte masculino son más frecuentes y ensalzadas que, por norma general y extendida, las que provienen del deporte femenino.

1.2. Ejercicio físico

Retomando las indicaciones de la OMS (2018), el ejercicio físico supone una variedad de actividad física que es planificada, con una estructura determinada, repetida en el tiempo y con el claro objetivo de mantener uno o varios componentes de lo considerado como aptitud física.

En este caso, es importante considerar que el objetivo reside, principalmente, en aumentar los niveles de condición física. Para ello, se realizan diversos movimientos del cuerpo siguiendo una estructura y una planificación determinadas.

Tal y como apuntan Aznar y Webster (2016), se requiere una estructura que no es necesaria en el caso de pretender efectuar actividad física. Por tanto, se presenta como necesario un mayor conocimiento y control de los movimientos.

Si permitimos que las y los adolescentes no realicen la actividad física necesaria para su edad, aumentamos la posibilidad de que se produzcan importantes problemas de salud.

2. PERSPECTIVA GENERAL DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA POR GÉNERO

La Comisión Europea¹ puso la atención sobre un importante dato al indicar que, con carácter general, los hombres europeos realizaban más deporte que las mujeres. En este sentido, señalaban de forma especial la marcada diferencia en el grupo de edad comprendido entre los 15 y los 24 años, donde los hombres jóvenes destacaban claramente por realizar mayor ejercicio físico.

En datos más actuales del último Eurobarómetro² se apunta una tendencia al alza de las personas que no realizan ejercicio o deporte, en concreto, se ha pasado de un 42% a un 46%. Algunos datos interesantes derivados del citado informe arrojan que entre los

¹ Eurobarometer (2010). Sport and Physical Activity. Brussels: European Commission.

² Eurobarometer (2018). Sport and Physical Activity. Brussels: European Commission.

principales objetivos para la práctica de actividad física se encuentran la mejora de la salud y el acondicionamiento físico, siendo la falta de tiempo el principal obstáculo que impide una vida más activa.

Parece que, en España, el 46% de las personas no realizan nunca ningún tipo de deporte o ejercicio, en línea con la media europea. Si analizamos los datos con mayor detalle, y atendemos a las posibles diferencias de género, no existe una gran diferencia entre la media europea y la española.

Sin embargo, si nos fijamos en las diferencias entre hombres y mujeres que no practican ejercicio o deporte en España, podemos comprobar importantes diferencias. La tendencia es mayor hacia la no práctica en las mujeres en todos los grupos de edad. Aunque a medida que pasa el tiempo parece equipararse, resulta especialmente preocupante que en los más jóvenes, los grupos de edad de 15 a 24 y de 25 a 39, las diferencias entre género son las mayores.

Por otro lado, informes como el de Women and Sport de Nielsen (2016) sugieren tendencias muy positivas y optimistas para la mujer y el deporte. Del mismo informe, se puede considerar de especial relevancia que la mayor influencia para el abandono de la práctica de actividad física y deporte en la mujer se produjese en los años 70, altamente relacionado con el sistema educativo de aquella etapa.

Tal y como se apuntaba en el párrafo anterior, la señal positiva es que, en la actualidad, la evolución ha permitido que la diferencia entre hombres y mujeres sea menor. Cada vez son más las mujeres que practican deporte. De igual modo, ha aumentado el interés de la mujer por el deporte.

Parece que, el hecho de practicar deporte en edades tempranas, vinculado a la etapa escolar, supone un aumento considerable en el interés que esas mujeres tienen a lo largo de su vida hacia el mismo. La tendencia es muy superior si se ha disfrutado del deporte en la escuela, esto es un hecho sobre el que merece la pena dedicar atención desde las diferentes entidades sociales y públicas que pueden favorecer que esto ocurra en mayor medida.

En los siguientes apartados, se destacan los puntos clave en la relación de la mujer y el deporte.

2.1. Principales motivaciones

Algunos de los motivos más importantes, apuntados por las mujeres, para la práctica de la actividad física y el deporte son la búsqueda de la salud general, la pérdida de peso o el sentimiento gratificante que les produce.

Por otro lado, también se apuntan diversos aspectos como lo son el alivio del estrés, la conexión y el estar cerca de personas con pensamientos afines, así como salir de casa.

En línea con lo anterior, es posible comparar lo descrito con otras investigaciones (Alfaro, 2009) que indican que, respecto a los motivos principales para la práctica deportiva, entre la población masculina y la femenina existe una tendencia clara a coincidir en aspectos saludables. Pero existen diferencias a analizar, como, por ejemplo, que entre la población masculina los objetivos de diversión y actividad física como forma

de pasar el tiempo, o interés en la práctica de deporte en sí misma, son de lo más destacados. Mientras que, para las mujeres, resulta más importante el mantenimiento o mejora de la salud, dejando en un lugar menos relevante los objetivos de diversión o forma de ocupación del tiempo libre.

Asimismo, basado en las mismas investigaciones, parece que el 49% de la población joven, entre 15 y 24 años, apunta que no realiza deporte por la falta de tiempo y, por otro lado, un 43%, alude que el motivo fundamental es porque no se siente atraída hacia su práctica. Estos datos tienen su origen en los importantes análisis que lleva a cabo en nuestro país el destacado investigador García Ferrando, que ha analizado estos aspectos a lo largo de largos períodos de tiempo.

2.2. Barreras que encuentran las mujeres para participar en la práctica deportiva

Respecto a los motivos que impiden o dificultan la práctica deportiva, algunos de los más habituales que apuntan las mujeres son el considerarlo fuera de la zona de confort, el miedo al fracaso, el sentimiento de vergüenza o el temor a no cumplir con las propias expectativas creadas.

De igual modo, también influye, entre otros factores, el miedo a sufrir algún tipo de lesión.

Conocer y entender todo lo descrito con anterioridad permite realizar un análisis de necesidades mucho más exhaustivo y, por tanto, probablemente más acertado. De esta forma, se podrán proponer las medidas oportunas para lograr, cada vez más, una mayor presencia de la mujer en el ámbito de la actividad física y el deporte.

De igual modo que en el apartado anterior, lo descrito aquí por el informe Nielsen puede ser completado con las aportaciones de otras investigaciones.

En este sentido, parece que a medida que se produce un incremento en la edad, las mujeres van desligándose progresivamente de la actividad física y el deporte, si lo comparamos con la población joven masculina. Los motivos son diversos, pero es posible analizar que la falta o escasez de referencias deportivas de alto rendimiento o deporte de élite para la mujer es un aspecto relevante.

La sociedad actual conlleva un ritmo de vida que deja poco espacio al tiempo libre dedicado al disfrute de la persona.

Si a lo descrito hasta este punto, le sumamos que existe una falta de modelos que sirvan como referencia para la población femenina, se complica la tarea de instar a la población femenina hacia una práctica y ocupación físicamente activa de su tiempo libre (Martínez y González, 2017).

3. PERSPECTIVA GENERAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA ETAPA DE LA ADOLESCENCIA

Tal y como se ha señalado en párrafos anteriores, resulta de especial atención y preocupación la inactividad que se produce en las mujeres jóvenes europeas^{3,4}. Es por este motivo que, a continuación, se centra la atención en el análisis de la etapa de la adolescencia.

El comportamiento de las personas en la etapa de la adolescencia es un tema de actualidad y sujeto a un intenso debate. A lo largo del tiempo ha sido motivo de continuos e intensos debates en diferentes ámbitos profesionales, tales como la psicología o la educación. De igual modo, ha sido motivo de análisis e interés para las entidades políticas, sociales y familiares (Lozano, 2014). Para llevar a cabo un análisis desde la perspectiva de género, es preciso considerar e interpretar los acontecimientos tomando como referencia el desarrollo psicoevolutivo ligado a la persona, en este caso, en la adolescencia.

El concepto de adolescencia es aún más ambiguo que los conceptos de juventud o pubertad, ya que, en mayor medida, se encuentra influenciado y/o condicionado por diversos aspectos como son la construcción social, la historia, la cultura y las relaciones sociales (Dávila, 2004).

Por otro lado, la adolescencia se puede definir formal y funcionalmente en función de dos variables: la infancia y el estado adulto joven (Lozano, 2014). Es decir, se toma como referencia “las concepciones que entienden la etapa adolescente como el periodo de transición hacia el estado adulto”. Con esta premisa, y profundizando en el tema, se entendería la juventud o la adultez joven como el periodo de duración más o menos variable que acontece entre la salida de la adolescencia y la entrada en el estado de plena adultez.

Lo que parece estar ampliamente aceptado en la investigación científica es que, desde el punto de vista biológico y fisiológico, y con independencia de las diferentes concepciones sobre el término, la adolescencia coincide con el final del crecimiento y con el inicio de la etapa de la reproducción. En cuanto al desarrollo cognitivo o intelectual, en la adolescencia se producen importantes cambios cualitativos en la estructura de los pensamientos (Dávila, 2004; Torres, 2015).

Para otros investigadores (Meinel y Schnabel, 2004), la adolescencia se corresponde con la segunda fase de maduración o “fase de manifestación de la diferenciación específica sexual, de la individuación progresiva y de la estabilización creciente”. Es también la etapa en la que el sujeto completa su desarrollo intelectual y va asimilando todo lo relacionado con lo externo y lo social. Asimismo, parece que esta fase de la vida tiene una relación directa con las causas internas del sujeto (transformaciones biológicas), pero también con el contexto social en que se encuentra (Torres, 2015).

En contra de lo acontecido en la niñez, el adolescente es capaz de canalizar sus sentimientos y afectos hacia fuera, hacia sus iguales y hacia los adultos; hacia cualquier

³ Eurobarometer (2010). Sport and Physical Activity. Brussels: European Commission.

⁴ Eurobarometer (2018). Sport and Physical Activity. Brussels: European Commission.

persona que se interese por él y sea sensible y comprensivo con sus problemas y conductas. Estos sentimientos proporcionan seguridad y confianza e invitan al encuentro con los demás. Es en este momento cuando se originan los primeros flirteos. Los chicos, por norma, se dice que suelen ser más impulsivos y agresivos, tienden a demandar ternura, cariño y amparo. Al otro lado, estereotipadamente se mantiene que las chicas suelen necesitar comprensión, fuerza y apoyo; conductas más estimulantes. Esta es la fase de apertura al mundo afectivo, del descubrimiento del otro, de los romances y los amores efímeros; amores que tienen su origen como mecanismo de evasión y cuya duración suele ser corta (García, 2009).

Como ya ha sido señalado, hay una creciente preocupación por comprender mejor el fenómeno de la adolescencia, ya sea desde un punto de vista experimental o analítico, o desde una perspectiva de acciones interdisciplinarias (sociales, sanitarias, educativas, etc.) relacionadas con políticas sensibilizadas hacia la realidad adolescente.

Tal y como sostienen diferentes autores (Lozano, 2014), no existe una única teoría cierta sobre el desarrollo en la adolescencia, así que los estudiosos deben contrastar y comparar los diferentes enfoques que existen alrededor de este término.

3.1. Adolescencia y actividad física

El hecho de llevar a cabo la práctica de actividad física, siempre que sea de forma controlada y adecuada durante la adolescencia, origina transformaciones y adaptaciones en el cuerpo, lo que provoca ciertas mejoras en los sistemas que componen nuestro organismo (Faustino y Zamorano, 2008).

Importantes investigadores (Aznar y Webster, 2016) aseguran que hay evidencias científicas que sugieren que los hábitos físicos creados durante la infancia y la adolescencia tienden, a su vez, a mantenerse en etapas posteriores de la vida. Tiene sentido, por tanto, pensar que los y las adolescentes que sienten confianza y seguridad en su capacidad física y que han tenido experiencias positivas de la actividad física, tendrán más probabilidad de mantenerse físicamente activos de mayores.

Otras investigaciones (Cossio-Bolaños, Viveros-Flores, Castillo-Retamal, Vargas-Victoria, Gatica y Gómez-Campos, 2015) también han defendido que el rendimiento motor puede influir en los patrones de actividad física durante la adolescencia.

En cuanto a los efectos beneficiosos de la actividad física en adolescentes, hay evidencias de que el ejercicio previene del riesgo cardiovascular relacionado con factores metabólicos (Carreras-González y Ordoñez-Llanos, 2007). De hecho, la actividad física practicada de manera frecuente y con elevada intensidad y duración es la más efectiva para controlar y reducir los factores de riesgo cardiovascular. Sin embargo, este tipo de actividad no es frecuente ni en niños/as, ni en adolescentes.

En esta línea, otros autores (Fuentes - Sánchez, Jaen, González, Moliner y Pastor, 2017) aseguran que los y las adolescentes que practican un deporte de forma competitiva muestran menores niveles en lo que acontece ansiedad y depresión. Además, los y las adolescentes deportistas muestran mejor comprensión y regulación de las emociones, así como menor afecto negativo comparado con los no deportistas.

Meinel y Schnabel (2004) sostienen que la etapa de la adolescencia representa, en la mayoría de los deportes, el último plazo para comenzar con un entrenamiento deportivo de rendimiento. Ruiz-Ariza, Torre-Cruz, Redecillas-Peiró y Martínez-López (2015) centran su atención en aspectos menos exigentes y aseguran que desplazarse de manera activa al instituto, durante más de 15 minutos al día, es una práctica altamente recomendable que los y las adolescentes asocian con un mayor nivel de felicidad y bienestar.

Atendiendo al ámbito escolar, también se ha relacionado directamente la práctica de actividad física en adolescentes con un rendimiento académico positivo. En este sentido, es la capacidad cardiorrespiratoria el factor más influyente en el éxito académico. Por tanto, se puede afirmar la importancia de una buena condición cardiorrespiratoria y un buen estado de forma en general para lograr el máximo rendimiento académico posible (Escámez, Gálvez, Gómez, Escribá, Tárraga y Tárraga, 2018).

A continuación, y de manera abreviada, para que sirva como orientación básica, se recogen una serie de beneficios que algunas publicaciones exponen en relación con el ejercicio físico practicado por adolescentes (Faustino y Zamorano, 2008):

- Desarrollo armónico de la musculatura y aumento de la resistencia proporcionando movimientos fluidos y sencillos.
- Vigoriza al organismo y lo protege de las enfermedades.
- Favorece el desarrollo de los huesos y previene sus alteraciones.
- Aumenta la capacidad respiratoria y mejora la circulación sanguínea.
- Proporciona, a nivel muscular, un efecto relajante postejercicio.
- Mejora de la actividad metabólica y funcional.
- A nivel psicosocial, genera: autodisciplina, afán de superación, autoafirmación, interés, perseverancia, respeto, espíritu colectivo, alegría y buen carácter.

Por su parte, y continuando con los aspectos psicosociales, Faustino y Zamorano (2008) señalan los diferentes efectos que el ejercicio físico produce sobre el organismo:

- Mejora de la atención y la concentración; fundamental para los jóvenes estudiantes.
- Favorece un buen equilibrio psico-físico (angustias, estados de ansiedad, agresividad, excesivo temperamento, etc.).
- Fomenta la participación, la comunicación, la integración en el medio, la responsabilidad, etc.
- Facilita la asunción de obligaciones y tareas sociales con mayor ánimo y entereza.
- Favorece la descarga de tensión emocional acumulada.

Ahora bien, es importante recordar que, para que la actividad física sea beneficiosa, es necesario adecuar los factores de la dinámica del esfuerzo (duración, carga, volumen, etc.), así como establecer hábitos de conducta e higiene saludables. Solo de esta forma se logrará producir con éxito mejoras cuantificables en el organismo de los y las adolescentes.

Como reflexión acerca de los beneficios de la actividad física en adolescentes, Carreras-González y Ordoñez-Llanos (2007) sostienen que deben ser los profesionales sanitarios y el resto de implicados quienes tomen conciencia de que la práctica de actividad física mejora la salud cardiovascular actual y futura, así como la forma física y el bienestar de la población. El objetivo prioritario debe ser focalizar la atención en implementar medidas que combatan las poco favorables tendencias que son detectadas actualmente en nuestra población joven.

Por supuesto, es necesario e imprescindible crear hábitos saludables en los adolescentes para asegurar sus horas de descanso. Según la franja de edad, es necesario dormir unas determinadas horas, ya que el insomnio puede afectar de forma negativa al rendimiento de los jóvenes. En este sentido, existe la suficiente evidencia científica como para afirmar que el ejercicio físico mejora la calidad de sueño. Sin embargo, aunque el mejor momento del día para la práctica deportiva es a primera hora de la tarde, no hay evidencias claras sobre cómo afecta la intensidad del ejercicio a la calidad del sueño (Reverter-Masia, Hernández-González, Jové-Deltell. y De Vega, 2017).

3.2. Mujer adolescente y actividad física

Existen claras diferencias entre los deportes más practicados por chicos y los más practicados por la población femenina (Chillón, Tercedor, Delgado y González, 2002). Esto es debido, principalmente, a que durante la adolescencia se producen las diferencias específicas sexuales más elevadas (Meinel y Schnabel, 2004) y permanentemente crecientes, ya que las niñas maduran biológicamente antes que los niños. Como se ha expuesto con anterioridad, la adolescencia representa el comienzo de una nueva etapa en la vida y suele coincidir con el momento en el que los jóvenes deciden sobre el futuro de su actividad deportiva. En las mujeres es frecuente observar que abandonan las actividades deportivas realizadas hasta ese momento para dedicarse a otras actividades de tiempo libre.

Si analizamos estas diferencias entre género más a fondo (Meinel y Schnabel, 2004) es posible encontrar que, entre los doce y los catorce años se observan las menores diferencias específicas sexuales en cada uno de los siguientes rendimientos: carrera, salto y lanzamiento. Es durante esta época donde las chicas alcanzan la mayor aproximación cuantitativa a los chicos de toda la etapa escolar y juvenil.

Un poco más adelante, entre los catorce a los dieciséis años, en lo que al desarrollo de la movilidad se refiere, podemos indicar que esta se encuentra condicionada por el tipo y el volumen de entrenamiento y por las diferentes cualidades individuales del aparato locomotor, pero, sin lugar a duda, la movilidad en las chicas es mucho más elevada que en los chicos.

Por último, entre los dieciséis y los dieciocho años aproximadamente, las niñas realizan generalmente actividades de menor intensidad y no buscan la autoafirmación deportiva de manera tan intensa como lo hacen los varones. En esta fase, las niñas prefieren practicar los deportes que representan, especialmente, exigencias para las capacidades coordinativas, la estética del movimiento y la calidad motriz.

Todo lo anteriormente expuesto se debe tener muy en cuenta para la ejecución de los deportes y para la configuración de las cargas, tanto a nivel educativo como de alto rendimiento.

Otra de las diferencias para tener en cuenta entre géneros en esta etapa tan crítica es la que se relaciona con el consumo de tabaco, alcohol, cannabis y otras drogas. Al respecto, los chicos y chicas que realizan actividad física con más frecuencia muestran menores niveles de consumo.

En este caso, las chicas que con mayor frecuencia practican deporte consumen más alimentos sanos, mientras que, en el caso de los chicos, se produce mayor ingesta de alimentos insanos. En este caso, es posible que los chicos más activos se preocupen menos por su peso, ya que pueden controlarlo mejor con el ejercicio (Castillo, Balanguer y García-Merita, 2007).

Por último, atendiendo a los motivos que acercan el deporte a cada género, según el estudio de Castillo, Balanguer y García-Merita (2007) realizado con población española, las jóvenes adolescentes tienen una mayor preocupación por la salud y por mejorar el aspecto físico, mientras que los chicos se interesan más por aspectos lúdicos, de recreación y de relación social. Resultados similares se encontraron en un estudio de Castillo, Balanguer y Duda (2000) realizado con adolescentes valencianos. De ahí que la participación de las chicas en el deporte sea incompatible con otras conductas que impliquen riesgo para la salud, mientras que, en el caso de los chicos, esto no ocurre del mismo modo.

4. IMAGEN CORPORAL Y AUTOCONCEPTO

El ámbito de estudio abordado en el presente capítulo puede y debe llegar a ser extenso y exhaustivo. Tal y como se ha destacado al principio, la OMS entiende por salud un concepto amplio y a diversos niveles. En línea con esto, se pretende en este apartado poner la atención, a modo de ejemplo, sobre un aspecto a un nivel más psicológico, pero que también se encuentra ligado al ámbito de la actividad física y el deporte: la imagen corporal.

En la bibliografía científica es posible encontrar gran variedad de definiciones asociadas al término autoconcepto. A modo de resumen, cabe señalar que nos encontramos ante una imagen o constructo que una persona posee sobre sí misma. En este sentido, se incluyen aspectos como el social, el físico y el espiritual. En la configuración de este proceso influyen las experiencias vividas, el tipo de relación social que ha experimentado la persona en cuestión, así como la percepción y la capacidad de asimilación que posee la persona respecto a la información que proviene del exterior.

Practicar actividad física con regularidad supone la creación de un hábito saludable que lucha y se opone al, cada vez más, extendido sedentarismo entre la población adolescente, tan nocivo para la salud en general de los mismos (Cerkez, Culjak, Zenic, Sekulic y Kondric, 2015). Se destaca la importancia que tiene la práctica deportiva habitual sobre el desarrollo del autoconcepto (físico y general). Algunos investigadores (Contreras, Fernández, García, Palau y Ponseti, 2010) relacionan

positivamente el autoconcepto físico con variables como la frecuencia de práctica deportiva, la duración, los años de práctica, la satisfacción y el gusto por la actividad.

En sintonía, el estudio de Revuelta y otros (2016) sobre relaciones entre el autoconcepto físico y la actividad físico-deportiva adolescente, confirma la relación bidireccional entre el autoconcepto físico y la actividad física. Según este, las autopercepciones físicas determinan la frecuencia, la duración y la intensidad de la actividad físicodeportiva y, al mismo tiempo, ésta incide en el autoconcepto físico.

Si nos centramos en los adolescentes y en generar importantes beneficios que contribuyan a la mejora de su calidad de vida, es importante considerar que las mejoras asociadas a una vida físicamente activa se vinculan con aspectos tan relevantes como la fortaleza mental, la esperanza y el bienestar a nivel psicológico (Guillén y Angulo, 2016).

Esta etapa es clave para la formación del autoconcepto. En este periodo se producen importantes cambios a nivel cognitivo que repercuten en su desarrollo. Durante esta fase, las y los jóvenes se incorporan a diferentes áreas en las que tienen que mostrar su competencia. De ahí la necesidad de evaluar el nivel de competencia o adecuación que los adolescentes tienen de sí mismos (Harter, 1999).

Carriedo, González y López (2013) también han constatado la importancia de practicar ejercicio físico de manera regular alegando que una mayor implicación deportiva, además de influir favorablemente en la calificación de la asignatura de Educación Física, lo hace también positivamente en el autoconcepto físico, el cual interacciona significativamente con todas las dimensiones del autoconcepto en el adolescente.

Los investigadores Martínez y González (2017) han demostrado que la práctica de actividad física en adolescentes, al margen de desarrollar aspectos individuales en la construcción de la personalidad, favorece el autoconcepto físico. Este, a su vez, hace que a los y las jóvenes les resulte más fácil establecer relaciones con sus iguales. Por tanto, los adolescentes que practican actividad física están más integrados en el grupo-clase y, además, presentan mejores resultados académicos.

Un aspecto sobre el que es preciso incidir es la variabilidad de percepción existente en el autoconcepto en función de la diferenciación de género. Parece que, por norma general, los hombres tienden a un mejor autoconcepto en comparación con las mujeres. De igual modo, esto también ocurriría con la valoración emocional y física. Son numerosos los estudios e investigaciones que señalan que la mujer muestra un peor autoconcepto que el hombre, destacando, de forma especial, la dimensión de valoración física (Esnaola, 2005; Fraine, Van Damme, y Onghena, 2007; Molero, Ortega, Valiente y Zagalaz, 2010). En este punto, Veliz (2010) encuentra una diferencia ligada al autoconcepto, en función del sexo de la persona, encuentra explicación en los comportamientos sociales establecidos y los estereotipos de género.

En este sentido, Collins (1991) y Cruz y Maganto (2002) confirman que las chicas se preocupan más por el aspecto físico; mayor exigencia y menor satisfacción corporal. En esta línea, algunos investigadores (Revuelta, Esnaola y Goñi, 2016) mencionan la mayor presencia de mujeres en actividades relacionadas con el fitness y el culto al cuerpo, frente a una menor participación en otras modalidades físico-deportivas en las que el hombre participa más. Otros estudios también lo avalan al argumentar que los hombres

encuentran, habitualmente, un contexto socio-cultural más favorable que las mujeres para desarrollar su autoconcepto físico y su autoconfianza (Jacobs, Lanza, Osgood, Eccles y Wigfield, 2002), mientras que ellas obtienen mayor provecho de las actividades físico-deportivas para mejorar su autopercepción física.

En definitiva, y a modo de reflexión final, Fernández-Bustos, González-Martí, Contreras y Cuevas (2015) alertan de la necesidad de llevar a la práctica actuaciones en el entorno escolar. Deben ser especialmente preventivas para favorecer la configuración positiva de la imagen corporal de los adolescentes. Estas actuaciones “deben encaminarse a reforzar el autoconcepto físico con programas específicos, por ejemplo, desde el área de la educación física escolar”.

5. CONCLUSIÓN

En este capítulo, que versa sobre la actividad física y la mujer, se ha presentado la problemática del elevado porcentaje de población a nivel nacional y europeo que no practican ejercicio físico o deporte. Los costes que supone esta situación son altamente elevados, bien sea en cuestiones sanitarias, económicas, sociales, etc.

Si abordamos la cuestión de género ante esta alarmante situación de inactividad física con la repercusión sanitaria que ello supone, vemos que existen importantes diferencias entre hombres y mujeres que no practican ejercicio o deporte en España. Estas diferencias entre géneros son especialmente notorias en edades comprendidas entre la población joven. Esta situación es más preocupante dado que gran parte de la adquisición de hábitos físico-saludables se crean durante la infancia y la adolescencia y tienden a mantenerse en etapas posteriores de la vida.

Resulta evidente, en base a lo indicado en el capítulo, que se debe favorecer la práctica de actividad física y el deporte a todas las personas, sin distinción de edad o género. Por lo tanto, la promoción de la actividad física con fines saludables es uno de los grandes retos de la sociedad actual. Es primordial para esta ardua tarea conocer las tendencias predilectas por la práctica de actividad física.

Basándonos en lo analizado en este capítulo, la población masculina tiene fines orientados a la diversión y ocupación del tiempo libre, mientras que las mujeres optan por la búsqueda de un mantenimiento del estado físico y/o mejora de la salud. A su vez, también es necesario conocer qué factores limitantes son los que señala la población para la no práctica deportiva; algunos de los indicados son el miedo al fracaso, el sentimiento de vergüenza, el temor a lesionarse o el no cumplir con los objetivos propuestos. La escasez de referentes deportivos femeninos comparativamente con los masculinos, podría ser otro aspecto limitante en la práctica de actividad física y deporte.

En definitiva, y retomando la cuestión vital de la promoción deportiva, se han de crear espacios y oportunidades donde las mujeres sientan plena confianza y seguridad en práctica deportiva. Las experiencias personales positivas en materia de ejercicio físico y deporte, demuestran una importante relación con el hecho de mantenerse físicamente activos de mayores.

6. BIBLIOGRAFÍA

- Alfaro, E. (2009). "Mujer joven y deporte". *Revista de estudios de juventud*. Diciembre 2008. Nº 83.
- Aznar, S y Webster, T (2016). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia: Guía para todas las personas que participan en su educación*. Ministerio de Educación y Ciencia. Ministerio de Sanidad y Consumo
- Carreras-González, G. y Ordoñez-Llanos, J. (2007). "Adolescencia, actividad física y factores metabólicos de riesgo cardiovascular". *Revista Española de Cardiología*. Vol 60, núm 6, pp: 565-8
- Carriedo, A., González, C. y López, I. (2013). "Relación entre la meta de logro en las clases de educación física y el autoconcepto de los adolescentes". *Revista española de educación física y deporte*. nº 403. 4º trimestre. 2013
- Castillo, I., Balanguer, I. y Duda, J. (2000). "Las orientaciones de meta y los motivos de práctica deportiva en los jóvenes deportistas valencianos escolarizados". *Revista de Psicología del Deporte* 2000. Vol. 9, núm. 1-2, pp. 37-50
- Castillo, I., Balanguer, I. y García-Merita, M. (2007). "Efecto de la práctica de actividad física y de la participación deportiva sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia en función del género". *Revista de Psicología del Deporte* 2007. Vol. 16, núm. 2, pp. 201-210.
- Cerkez, I., Culjak, Z., Zenic, N., Sekulic, D., y Kondric, M. (2015). "Harmful alcohol drinking among adolescents: The influence of sport participation, religiosity and parental factors". *Journal of Chil & Adolescent Substance Abuse*, Vol 24, núm 2, pp: 4-101.
- Collins, M.E. (1991). "Body figure perceptions and preferences among pre-adolescent children". *International Journal of Eating Disorders*. Vol 10 núm 2, pp: 199- 208.
- Contreras, O., Fernández, J., García, L., Palau, P. y Ponseti, J. (2010). "El autoconcepto físico y su relación con la práctica deportiva en estudiantes adolescentes". *Revista de Psicología del Deporte*. Vol. 19, núm. 1, pp: 23-39.
- Cossio-Bolaños, M., Viveros-Flores, A., Castillo-Retamal, M., Vargas-Victoria, R., Gatica, P. y Gómez-Campos, R. (2015). "Patrones de actividad física en adolescentes en función del sexo, edad cronológica y biológica". *Nutrición Clínica y Dietética hospitalaria* . Vol 35, núm 2, pp: 41-47.
- Cruz, S. y Maganto, C. (2002). "Índice de masa corporal, preocupación por la delgadez y satisfacción corporal en adolescentes". *Revista de Psicología General y Aplicada*. Vol 55, núm 3, pp:455-473.
- Dávila, O. (2004). "Adolescencia y juventud: de las nociones a los abordajes". *Última década*, Vol 21, pp: 83-104. Disponible en: http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.7284/ev.7284.pdf
- Escámez, J. C., Gálvez, A., Gómez, L., Escribá, A. R., Tárraga, P. y Tárraga, L. (2018). "Influencia de la actividad física y la capacidad aeróbica sobre el rendimiento académico en la adolescencia: una revisión bibliográfica". *Journal of Negative and No Positive Results*. Vol. 3. núm 1, pp: 49-64 49 DOI: 10.19230/jonnpr.1614

- Esnaola, I. (2005). "Autoconcepto físico y satisfacción corporal en mujeres adolescentes según el deporte practicado. *Apunts: Educación Física y Deporte*. Vol 80, pp: 5-12.
- Faustino, R. M. y Zamorano, I. (2008). "La salud y la actividad física durante la adolescencia". <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 – núm 120 - Mayo de 2008
- Fernández-Bustos, J.G., González-Martí, I., Contreras, O. u Cuevas, R. (2015). "Relación entre imagen corporal y autoconcepto físico en mujeres adolescentes". *Revista Latinoamericana de Psicología* Volumen 47, Issue 1, 2015, pp: 25-33.
- Fraine, B., Van Damme, J. y Onghena, P. (2007). "A longitudinal analysis of gender differences in academic self-concept and language achievement: A multivariate multilevel latent growth approach". *Contemporary Educational Psychology*, Vol 32, pp: 132-150.
- Fuentes - Sánchez, N., Jaen, I., González, M., Moliner, D. y Pastor, M. C. (2017). "Regulación emocional y práctica deportiva competitiva en la adolescencia". pp: 123-131 <http://dx.doi.org/10.6035/AgoraSalut.2017.4.13>.
- García, E. (2009). "La actividad física y el adolescente". *Efdeporte. Revista Digital* - Buenos Aires - Año 14 – núm 131 - Abril de 2009. <http://www.efdeportes.com/>
- Guillén, F. y Angulo, J. (2016). "Análisis de rasgos de personalidad positiva y bienestar psicológico en personas mayores practicantes de ejercicio físico vs no practicantes". *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. Vol 11, núm 1, pp:113-122.
- Harter, S. (1999). *The construction of the Self*. Guilford Press. Nueva York.
- Jacobs, J. E., Lanza, S., Osgood, D. W., Eccles, J. S., and Wigfield, A. (2002). "Changes in children's self-competence and values: gender and domain differences across grades one through twelve". *Child Development*. Vol 73, pp:509-527.
- Lozano, A. (2014). "Teoría de teorías sobre la adolescencia. *Última década, proyecto juventudes* (40), pp: 11-36.
- Martínez, F. D. y González, J. (2017). "Autoconcepto, práctica de actividad física y respuesta social en adolescentes. Relaciones con el rendimiento académico". *Revista Iberoamericana de Educación / Revista Ibero-americana de Educação* vol. 73, núm. 1 [(2017/01/15), pp. 87-108.
- Meinel, K. y G. Schnabel, (2004) *Teoría del movimiento. Motricidad deportiva*. Buenos Aires, Editorial Stadium.
- Molero, D., Ortega, F., Valiente, I., y Zagalaz, M. L. (2010). "Estudio comparativo del autoconcepto físico en adolescentes en función del género y del nivel de actividad físico-deportiva. Retos". *Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*. Vol 17, pp:38-41.
- Nelson, F. G. y Andrea, D. R. (2018). "Actividad física y ejercicio en la mujer". *Revista Colombiana de Cardiología*. Vol 25, núm 1, pp:125-131.
- Nielsen (2016). Women and Sport. Insights into the growing rise and importance of female fans and female athletes. <https://niensports.com/women-sport/>
- Reverter-Masia, J., Hernández-González, V., Jové-Deltell, C. y De Vega, M. (2017). "Actividad física en adolescentes. ¿Existe evidencia científica de cómo afecta el

- ejercicio físico al sueño en la población adolescente?”. *Journal of Negative and No Positive Results*. Vol 2, núm 7, pp:298-303.
- Revuelta, L., Esnaola, I. y Goñi, A. (2016). Relaciones entre el autoconcepto físico y la actividad físico -deportiva adolescente. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. Vol. 16, núm 62, pp: 561-581
[Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista63/artrelaciones726.htm](http://cdeporte.rediris.es/revista/revista63/artrelaciones726.htm)
- Ruiz-Ariza, A., Torre-Cruz, M., Redecillas-Peiró, M. y Martínez-López, E. (2015). “Influencia del desplazamiento activo sobre la felicidad, el bienestar, la angustia psicológica y la imagen corporal en adolescentes”. *Gac Sanit*. Vol 29, núm 6, pp: 454–457
- Torres, P.A. (2015). Adolescencia, juventud y Educación Física. 11º Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias, 28 de septiembre al 10 octubre de 2015, Ensenada, Argentina. En Memoria Académica.
- Veliz, A. L. (2010). *Dimensiones del autoconcepto en estudiantes chilenos: un estudio psicométrico* (Tesis Doctoral no publicada). Universidad del País Vasco, Donostia, España.

CAPÍTULO 2

VULNERABILIDAD E INVISIBILIZACIÓN DEL GÉNERO EN EL DEPORTE: UN ACERCAMIENTO A LAS RELACIONES EN EL CONTEXTO.

VULNERABILITY AND INVISIBILIZATION OF GENDER IN SPORTS: AN APPROACH TO RELATIONSHIPS IN THE CONTEXT.

MARTA EULALIA BLANCO GARCÍA*
*Doctoranda en Sociología y Antropología**
Universidad Complutense de Madrid

Resumen: El deporte es un contexto socializador que nos acompaña a lo largo de la vida, en continua retroalimentación con los progresos sociales y adquiriendo diferentes formas de influencia. En los últimos años, los estudios inscritos en la sociología del deporte han querido dotar de relevancia la convivencia y relaciones en estos escenarios. Sin embargo, se han olvidado de hablar de ellas con la implicación de todas las personas protagonistas, así como el propio entorno y las diferentes tensiones que coexisten según nos presentemos como hombres o mujeres en el mismo.

Inmersas en deportes de equipo con concretas circunstancias y características, proponemos un estudio de las relaciones de género que profundice en el análisis del grupo, sus encuentros, sus comodidades e incomodidades, y que derive en la comprensión de las emociones y su implicación en formas de expresión y comunicación en la convivencia, relacionada directa o indirectamente con nuestra presencia en los contextos deportivos.

Palabras clave: Deportes de equipo, relaciones de género, convivencia, comodidades, incomodidades y emociones.

Abstract: Sport is a socializing context that accompanies us throughout our lives, in continuous feedback with social progress and acquiring different forms of influence. In recent years, studies enrolled in Sociology of sports have wanted to give relevance to coexistence and relationships in these scenarios. However, they have forgotten to talk about them with the involvement of all the protagonists, as well as their environment and the different tensions that coexist as we present ourselves as men or women.

Immersed in team sports with specific circumstances and characteristics, propose a study of gender relationships with perspectives of group analysis, encounters, comforts and discomforts, which leads to an understanding of emotions and their involvement in forms of expression and communication in coexistence, directly or indirectly related to our presence in sport contexts.

Keywords: Team sports, gender relationships, coexistence and emotions.

Sumario

1. Introducción. – 2. El deporte como escenario social. – 2.1. El deporte de equipo como espacio de socialización – 3. Identidades y subjetividades de género. – 3.1. Las relaciones de género en el deporte. – 4. La expresión de las emociones en el deporte. – 4.1. El amor y las relaciones románticas en el deporte: Idealizaciones y vulnerabilidades. – 5. Conclusiones. – 6. Bibliografía.

* martaeb1@ucm.es

* Departamento de Sociología: Metodología y Teoría, Facultad de Ciencias Políticas y Sociología.

1. INTRODUCCIÓN

Vivimos el deporte constantemente. Está en todas partes, en nuestro día a día, como espectáculo, práctica, relacionado con la economía, la política, la salud, la educación... Es un ámbito social completamente adaptado a la actualidad (Bourdieu, 1993), en permanente proceso de cambio y retroalimentación, siempre relacionado con el resto de contextos en los que convivimos (Martínez del Castillo, 2001).

Muchas veces escapa a nuestra consciencia, pero nos guste o no el deporte influye en nuestras vida directa o indirectamente, aunque hasta el momento hayan sido escasos los discursos que han dotado de la relevancia adecuada este hecho. Las investigaciones parecen limitarse a estudiar el éxito y la competitividad y por tanto se reducen al estudio del deporte de élite (Mosquera González; Gambau i Pinasa, Sánchez Martín; Pujadas i Martí, 2003). El deporte se adapta a los progresos sociales y se van introduciendo ciertas variaciones, cómo el estudio de la sociedad, el bienestar, la convivencia, sin embargo éstas resultan mínimas. Se enmarcan principalmente en cuestiones relacionadas con el deporte y la salud, pero nos seguimos olvidando del deporte “ordinario”, cotidiano, aquel que practicamos diariamente en los clubes de colegios, barrios o asociaciones organizadas. Este tipo de actividades recreativas han quedado totalmente invisibilizadas en el estudio del deporte, del contexto deportivo. Nos hemos centrado tanto en enmarcar el deporte dentro de las claves de éxito sociales relacionadas con la competitividad, la superación, la exaltación de ciertos valores sociales idealizados - capacidad de superación, resistencia a la frustración, compañerismo, deportividad...- (Bromberger, 1995), que las investigaciones académicas se han adaptado y han girado en torno a estos éxitos.

Estudios relacionados con la potenciación de los recursos competitivos materiales y humanos - siempre con unas finalidades encaminadas a la valoración del éxito y sus cifras (considerados desde el área social)- despuntan en los últimos años enmarcados en la psicología deportiva. Nos hemos olvidado de analizar el deporte como realmente lo vivimos en nuestra cotidianidad, en nuestras dinámicas (que es como más nos influye, como protagonistas de estas realidades), como un espacio de socialización continuo. Un espacio que nos acompaña a lo largo de la vida donde performativizamos diariamente nuestra identidad, donde forjamos muchas de nuestras relaciones, donde crecemos, nos adaptamos. En resumen, nos hemos centrado tanto en las facetas del deporte que contribuyen a la economía y la política en sus diferentes formas de representación y expresión, que no hemos tomado en cuenta todo lo que el deporte conlleva como actividad recreativa social, de ocio y tiempo libre (Mosquera González; Gambau i Pinasa, Sánchez Martín; Pujadas i Martí, 2003). Nos hemos olvidado de la importancia del estudio sociológico del deporte como llave para conocer la propia sociedad y sus dinámicas (Elías, 1986), de sacar a la luz aspectos desconocidos, invisibilizados (Elías y Dunning, 1991). No hemos tenido en cuenta que el deporte se convierte en un contexto socializador primordial durante nuestras primeras etapas vitales, que además nos acompaña según avanzamos e interiorizamos sus principios, influyentes en todas las facetas de nuestra vida pública y privada. Incorporamos sus principios y valores a nuestros

comportamientos, nuestras performatividades y afectan de formas muy variadas e importantes en las vidas de los/as individuos/as y los grupos sociales (McPherson, 1989).

En las próximas páginas, a partir de revisiones bibliográficas y análisis etnográficos, pretendemos sacar a debate la vulnerabilidad invisibilizada de las relaciones entre mujeres y hombres en espacios deportivos. Espacios que han sido completamente ignorados tanto por las instituciones implicadas, como por las investigaciones académicas. Tratamos de acercar los estudios sociológicos del deporte a la realidad social, a lo que está pasando, aquello que realmente influye en nuestro día a día, que surge en nuestras dinámicas y cuestiona nuestros principios constantemente.

2. EL DEPORTE COMO ESCENARIO SOCIAL

El deporte en todas sus expresiones conforma un contexto abierto (Elías y Dunning, 1991). Evolucionando desde sus inicios, cuando la práctica deportiva estaba reservada para clases y colectivos concretos de la sociedad (Rivero Herraiz, 2015) pasó a ser primeramente universal y después un derecho para todas las personas (Puig, 2001). Esto hace que hoy en día esté implícito en prácticamente todos los espacios de nuestra convivencia, siendo necesariamente valorado para la definición de nuestra cotidianidad. Además, ha sido rotundamente confirmado que el espacio se construye como un contexto de exaltación de valores sociales idealizados (Bromberger, 1995). Sin embargo, no en todas las representaciones del deporte se producen de la misma forma.

Y es que, realmente cuando hablamos de deporte debemos exponer sus diferentes disciplinas y formas prácticas; incluso valorar las controversias sociales que existen alrededor de sus significaciones y, nuevamente, de sus prácticas. Debates sobre qué consideramos deporte y qué no, dónde establecemos los límites, por qué... En las propias definiciones oficiales encontramos estas “indecisiones” e indeterminaciones; el deporte es una actividad física, sí, pero ejercitada para la competición, para la diversión, con una finalidad laboral, sujeta a unas determinadas normas... existen múltiples representaciones.

Más allá de todo ello, en estas páginas hablaremos del deporte efectivamente como actividad física organizada, pero en las siguientes representaciones y contextos:

- Deportes de equipo: Aquellos que implican la convivencia en un grupo con el que se participa, se compite.
- Deportes competitivos: Equipos inscritos en ligas competitivas oficiales. En este caso, de la Comunidad de Madrid. Este tipo de deportes inscriben en su práctica objetivos explícitos relacionados con el éxito competitivo, con “ganar”, si bien es cierto que no establecemos límites en este punto. Es indiferente que el nivel y/o los objetivos competitivos sean más o menos ambiciosos.
- Deportes que impliquen contacto: Por último, aquellos cuya práctica suponga el contacto directo con el equipo contrario, con las rivales.

Para entendernos mejor, nos referiremos concretamente a deportes como el baloncesto, fútbol y rugby ¹. Además, por terminar de concretar nuestros escenarios, vamos a utilizar las categorizaciones de Puig y Heinemann (1991) porque, aun no estando de acuerdo con sus estrictas delimitaciones, nos permiten exponer de forma clara los dos contextos entre los que nos situamos, “viajando” entre uno y otro; así como hacer una descripción que no renuncie a la visión competitiva y a la lógica recreativa de forma simultánea, escapando del deporte de élite pero conservando las claves de competición y éxito que tanto inciden en prácticas formales diarias. Estos autores exponen de manera diferenciada un *modelo competitivo* heredero directo del deporte tradicional, con un *modelo expresivo*, que engloba las prácticas deportivas (poco) organizadas y sometidas a procesos constantes de innovación y diversificación. Combinando estas dos posibilidades encontramos lo que hemos llamado “el deporte competitivo ordinario”: aquel que practicamos a lo largo de la vida en un entorno formal, con finalidades competitivas, pero compaginado con nuestras necesidades y responsabilidades educativas, laborales, familiares y personales.

De esta forma, nos involucramos en el deporte como un escenario social que influye directamente en las personas que lo protagonizan, pero indirectamente en todas las que comparten espacios sociales de convivencia con estas, debido a la cantidad de valores de los que se impregnan y cómo estos influyen en sus actitudes, comportamientos y performatividades (García Ferrando; Puig Barata; Lagardera Otero, 1998).

2.1. EL DEPORTE DE EQUIPO COMO ESPACIO DE SOCIALIZACIÓN

Si aceptamos las premisas de que el deporte es una parte imprescindible de la sociedad y la propia cultura que afecta a las vidas de las personas y los grupos sociales (McPherson, 1989), es evidente que cuando hablamos de los deportes de equipo todo ello se ve exaltado.

El deporte puede favorecer el aprendizaje de roles y de reglas sociales. Además, el deporte refuerza la autoestima, el sentimiento de identidad y la solidaridad; valores interiorizados e inscritos en el mismo que suelen encontrarse en otros campos de la vida (García Ferrando; Puig Barata; Lagardera Otero, 1998). Podríamos decir que los aprendizajes sociales inscritos en el deporte no sólo influyen, sino que se trasladan a la vida de las personas en otros ámbitos externos al mismo. Por ello, no olvidemos que la práctica deportiva no se encuentra aislada de la propia vida, sino que mantiene estrecha relación con el sistema de valores que se construyen a lo largo de ésta (García Ferrando; Puig Barata; Lagardera Otero, 1998).

Todo esto en claves de deportes de equipo se hace todavía más influyente pues hablamos de grupos de personas que conviven casi a diario con unos objetivos comunes, que crean redes y lazos de unión, pero que también están sujetos a otras circunstancias que caracterizan el propio ambiente. La convivencia se convierte en el centro de la actividad, con valores y condiciones concretas.

¹ Nuestros estudios estarán basados en estas disciplinas por diferentes estrategias metodológicas, si bien no debemos olvidar que hay otros muchos deportes de relevancia nacional e internacional que cumplen estas características y circunstancias.

Para un análisis de esta convivencia, y antes de profundizar más, me gustaría incidir brevemente en la relevancia metodológica de la autoetnografía como base primordial de las características que vamos a describir. Y es que, a la hora de hablar de todo aquello que envuelve al ambiente deportivo y concretarlo en las relaciones que establecemos entre nosotros/as vamos a “destripar” tan a fondo formas concretas de identificarse dentro del grupo e identificar el mismo, que llega a ser difícil de explicar y entender si no se tienen nociones reales, sólidas, de lo que ocurre en el día a día de un grupo deportivo de un equipo. En este punto es en el que toma sentido partir de la autoetnografía, acompañada posteriormente de otras técnicas de análisis etnográfico y análisis del discurso. Más allá de los miedos a la implicación de nuestra vida en nuestros propios estudios, la vulnerabilidad de la objetividad en el acercamiento y la preocupación del hecho de verse afectada por situaciones familiares se transforma en puntos a favor más que en impedimentos.

Haciendo eco de las afirmaciones de Mari Luz Esteban (2013) al respecto, considero imprescindibles los relatos autoetnográficos y muy pertinentes las investigaciones que parten de cuestiones personales por varias razones: En primer lugar, porque es necesario dar voz a las personas en entornos concretos. Para ello hay que entender la realidad de estas y no hay mejor forma de hacerlo que sentirse “cercana” a ellas. En segundo lugar porque es un privilegio metodológico el ser capaz de utilizar la propia experiencia como una forma de entrar en la cultura y darle un enfoque sociológico y político. Por último, porque cuando hablamos del cuerpo (que lo hacemos constantemente y en este ámbito de forma irremediable), es necesario tomar un acercamiento crítico y consciente a la hora de dibujar esos itinerarios a los que estamos dando una voz analítica. La objetividad de la persona investigadora se traduce en sus análisis y los elementos concretos utilizados, pero el hecho de que puedas identificarte con la persona que tienes en frente y el discurso del que se pretende hacer uso mayoritariamente supone ventajas.

Aclarado el aspecto metodológico ya podemos pasar a describir las siguientes características imprescindibles del ambiente de convivencia en los equipos deportivos:

- Se trata de un grupo de iguales no elegido. Como deportista te inscribes en el equipo, a veces tendrás la suerte de que sea en compañía de alguna amiga, conocida, o en confianza del propio entrenador/a, pero en líneas generales hay más elementos que no vas a poder elegir, desde tus compañeros o compañeras hasta el resto de profesionales (delegados/as, fisioterapeutas, psicólogos/as...) y el club en su conjunto.

Cuánto más ambiciosos sean tus objetivos competitivos menos “capacidad de elección” permiten.

Inmersa en este entorno desconocido (al menos en los inicios) te van a exigir la puesta en práctica de los valores sociales idealizados que hemos mencionado anteriormente: respeto, tolerancia, compañerismo, empatía... Es decir, debes sobrevivir y complacer a un grupo de personas con la única razón de satisfacer esos objetivos competitivos que, según los escenarios competitivos-recreativos en los que nos hemos inscrito, no guían más que tu ambición mayoritariamente informal,

afán de superación en otros casos, implicación en un grupo social, etc. Crea un hábito en tu vida y por eso se considera relevante, pero se encuentra en un espacio desconocido entre tus responsabilidades y circunstancias formales y tu espacio de recreación. Un hábito y espacio que raramente puede entenderse si no se ha vivido antes.

- En esta misma línea, nos referimos a la idea de equipo como “segunda familia”, es decir, la máxima representación de la convivencia, la confianza, el “apoyo desinteresado”.

Esa idea de integrarse en un grupo, en una segunda familia, se utiliza para transmitir, entender y justificar prácticamente todos los valores implícitos en los equipos deportivos. Pertenecer a un grupo y un contexto en el cual inviertes gran parte de tu tiempo, con personas con las que debes poner en práctica habilidades sociales en constantes tensiones entre idealizaciones y prácticas. Son personas a las que no has elegido, con quien no has decidido compartir, pero gran parte de los éxitos competitivos, sociales y personales se traducen en que todo esto concuerde, en que haya comprensión, empatía y acuerdo.

Por otra parte, por el tiempo y la cercanía de los contextos, probablemente van a ser personas con las que muchas veces se llega a compartir más tiempo que con la propia familia y las amistades.

La idea de que el equipo sea una segunda familia es, para empezar, una estrategia orientada al éxito en la competición, una forma de establecer una red de apoyo sólida, una manera rápida de explicar que ese es tu sitio, esas personas son tu apoyo y tú el suyo, porque vuestra misión, vuestros derechos y obligaciones son precisamente esos, ser un equipo, que puede llamarse familia y que implica prácticamente todo lo que se engloba con la perspectiva tradicional de la misma. En resumen, estrategias de justificación de la unión por encima de todo.

- La acentuación de la jerarquización de las relaciones formales y no formales es algo evidente pero tan interiorizado que llega a pasar desapercibida.

En los deportes de equipo se da un espacio jerárquico totalmente expuesto. Está la directiva, el equipo técnico, entrenador/a, segundo/a entrenador/a, delegado/a, capitán/a, jugadores/as... Siendo deportista tienes por encima cantidad de personas a las que debes “obedecer”, compañeras, personas a quienes debes tu trabajo diario, con quienes existen tensiones de roles constantes. En todas debes confiar, muchas veces con unas formas de comunicación verbal especiales², con intercambios permanentes de comportamientos, actitudes, personalidades... Todo ello crea rígidas formas de relación basadas en la autoridad y en consecuencia, en la obediencia. Sin embargo, recogiendo las circunstancias que ya hemos definido sobre la convivencia en los equipos (grupos con los que compartimos mucho tiempo en situaciones de especial sensibilidad), así como muchos de los valores definidos bajo la metáfora de “segunda familia” (unión, comprensión, confianza...), entendemos que los contextos de encuentros no se circunscriben sólo a los propios

² Por llamar de alguna forma a la violencia verbal que continuamente se acostumbra en estos contextos, aunque este formaría en sí mismo otro tema de investigación.

entrenamientos, sino que se entremezclan con otras circunstancias y estrategias “fuera del campo o de la pista” en las que estos roles se modifican, adquieren otras formas. Y es que, no seguimos interpretando el mismo rol ni de la misma forma dentro de un entrenamiento que en una cena, en unas jornadas de convivencia, en torneos...

El deporte es seguramente uno de los contextos en los que más diversidad de escenarios y por lo tanto de roles e identidades podemos compartir. El escenario formal, aquel inscrito en entrenamientos y partidos, comparte estrictamente los roles y figuras de las que hemos hablado: entrenadores/as, deportistas, capitanes/as, etc.; pero los escenarios informales desdibujan estas figuras de autoridad, invisibilizan estos límites jerárquicos (al menos conscientemente), haciendo que las relaciones sean diferentes, más cercanas, similares a las que compartimos con nuestros grupos de iguales a diario.

¿Qué pasa entonces? ¿Cómo manejamos las diferentes formas de relacionarnos, los diferentes contextos? ¿Qué tensiones pueden surgir de estos “juegos de roles”?

Creo que, como hemos indicado al inicio del capítulo, toda persona involucrada en el deporte reconocerá las características que acabamos de describir.

Es en este punto en el que empezamos a pensar sobre esto que (nos) pasa, esto en lo que no habíamos reparado pero hemos compartido siempre. Y parece mentira, pero lo cierto es que siendo tan evidente es algo en lo que prácticamente ninguna investigación ha querido incidir. Olvidándonos de los resultados deportivos, destacando simplemente la convivencia y los valores que se inscriben en estos contextos, profundizamos en las relaciones, en sus formas, expresiones, influencias y dinámicas. Los deportes de equipo son un espacio perfecto para entender las relaciones, por todo lo que se pone en juego en sus encuentros. Además, hay otro punto que debemos destacar, y es que estas tensiones, afectividades, redes de apoyo, idealizaciones, intimidades, apego, expectativas, proyectos personales y sociales... que al fin y al cabo es de lo que hemos estado hablando, están completamente atravesadas por el género. Lo están en todos nuestros ámbitos de convivencia, pero en estos escenarios nuevamente se expresan con unas características concretas.

3. IDENTIDADES Y SUBJETIVIDADES DE GÉNERO

Vivimos en una sociedad impregnada de rasgos de género, asumidos y transmitidos casi de forma automática en nuestras relaciones. La sociedad educa hombres o mujeres de forma totalmente contrapuesta, buscando además unas relaciones jerarquizadas donde cada cual cumpla una función determinada. De esta forma, a pesar de haber evolucionado en la reproducción de los discursos del género y encontrándonos inmersas en una “utopía de igualdad”, la realidad es que diferentes estudios demuestran la idealización de estas relaciones equitativas, influidas por dinámicas que continúan reproduciendo identidades y discursos hegemónicos en nuestros encuentros (Megías, Rodríguez, Méndez y Pallarés, 2005).

Estas identidades de género no son estáticas, no nos reconocemos ni tampoco existen modelos o personalidades únicas que respondan a patrones fijos de comportamiento. Sin embargo, nuestra socialización se erige en rasgos y elementos de género impregnados en estos discursos, configurando características concretas que responden a un género u otro, fieles a una perspectiva hegemónica reproductora de un entorno concreto (Jamieson, 1998), siempre en función del momento y espacio cultural (Rougemont, 1997). El habla, los gestos, la expresión corporal, conforman géneros como construcciones culturales que delimitan cuáles son las formas “adecuadas” y “posibles” de ser y estar en el mundo, interpretando las dinámicas y atrapándonos en determinadas formas de relación (Connell, 2009).

En esta reflexión, el deporte supone un foco de especial atención, pues además de ser un escenario social ligado al conjunto de aspectos sociales que conforman nuestras realidades (Elías y Dunning, 1991), se han configurado de forma concreta tensiones e intercambios de vulnerabilidades relacionadas con el género. Y es que, la aceptación de las formas inconscientes de los valores sexistas en el deporte, tanto como institución como en sus dinámicas diarias, se ve potenciada (Sabo y Panepinto, 1990; Díaz Montegui, 1996). No podemos olvidar que en sus orígenes, el deporte y el propio espacio deportivo, se construyeron por y para hombres. En España, el deporte femenino fue prácticamente inexistente hasta la década de los años 20 (Torrebadella-Flix, 2016). El resultado ha sido la implantación de una hegemonía masculina que envuelve gran cantidad de la práctica y dirección deportivas (Dunning, 1993).

En resumen, es evidente que nuestras relaciones se erigen en unas expresiones de poder y jerarquía en función de presentarnos al mundo como hombre o como mujer (Casado Aparicio, 2003). Y de la misma forma, es obvio que el deporte, tratándose de un contexto tan masculinizado, potenciará sus influencias, creando relaciones heterosexuales cotidianas atravesadas por esta ritualización (en muchos casos de forma inconsciente).

El deporte, por sus orígenes y las líneas de desarrollo que ha ido asumiendo a lo largo del tiempo, tiene una clara división entre los deportes femeninos y masculinos, la ocupación de sus espacios por mujeres y hombres (Llopis Groig; Llopis Groig; Sánchez Flores; Villaplana San Pablo, 2003). Esto, a pesar de haber evolucionado, todavía hoy influye en las prácticas deportivas, normas, competiciones y por supuesto en las actitudes y relaciones ordinarias que en este se comparten. El deporte es un importante espacio de construcción e incorporación de las relaciones de género (Silva, Vilodre Goallner y Botelho-Gomes, 2008), así como un excelente escenario de las performatividades (Pfister, 2010).

Es más, volvemos a destacar la convivencia en los deportes de equipo y retomamos el “contacto”; es decir, deportes de equipo que impliquen contacto en su práctica. Ya no sólo en sus orígenes, en los que los deportes femeninos permitidos fueron de carácter individual, con la inseparable compañía masculina (caza, equitación o tenis, entre otros), sino avanzando al comienzo de la participación de las mujeres en deportes colectivos (comenzamos con la aparición del hockey hierba y avanzamos hacia otros como el baloncesto o el balonmano. El fútbol tardó bastante más, pero ganar el derecho a practicarlo constituyó una de las principales luchas sociales de las mujeres deportistas. El rugby ni siquiera entraba en sus planes) (Torrebadella-Flix, 2016) y llegando al estado

actual, en el que a pesar de que todos estos deportes son practicados por mujeres en “igualdad de normativas y condiciones”, todavía los deportes para las mujeres siguen compartiendo diferenciados objetivos sobre el cuerpo y la salud: tener un cuerpo sano y bonito (Pfister, 2010). Es por esto que encontramos evidentes espacios vulnerables en los que las mujeres participan a diario, especialmente en aquellos que implican este “contacto” del que venimos hablando, haciéndolo además, en la mayoría de los casos, en compañía de los entrenadores (hombres). Es decir, a las mujeres se les ha abierto un espacio tradicionalmente reservado a los hombres, pero este no se ha adaptado a ellas ni a sus necesidades.

El conflicto surge pues en estos deportes que comparten tradicionales implicaciones masculinas como la fuerza, el contacto, la velocidad, entre otros (Bourdieu, 1993). Las mujeres entran en escenarios y situaciones de especial vulnerabilidad (infrarrepresentación, falta de apoyos, estereotipos, limitaciones, etc.) y con ello las dinámicas y relaciones que se producen lo serán también. Las deportistas exploran escenarios que inicialmente no han sido diseñados para ellas y, a pesar de los progresos ya experimentados, no dejan de verse entrecruzadas por dinámicas y valoraciones que proceden de afirmaciones ajenas a sus necesidades y realidades. Por todo ello, los encuentros entre el grupo de iguales y con el propio entrenador (en la mayoría de casos el equipo técnico estará formado por hombres), adquieren connotaciones especiales, influidas, como hemos afirmado en puntos anteriores, por el poder y la autoridad.

3.1. LAS RELACIONES DE GÉNERO EN EL DEPORTE

El entrenador, al igual que el equipo en su conjunto, pasa mucho tiempo con las y los deportistas, preparándolas y dirigiéndolas en los entrenamientos y encuentros, bajo una relación de autoridad. Un mismo entrenador puede pasar varias temporadas con el mismo grupo convirtiéndose (sobre todo en determinadas etapas de la vida) en un elemento central de su vida (Díaz Mintegui, 1996). Por ello, aunque mayoritariamente enfocado a fines competitivos, la relación entrenador-deportista es considerada como una de las claves de su comportamiento, su bienestar y sus resultados (Jowett, Nicolas y Yang, 2017), y añadimos que no sólo en estos contextos de competición, sino que por la relevancia y dedicación al deporte en el día a día estas influencias pueden trasladarse a otras facetas de la convivencia de las deportistas.

En relación con todo lo anterior, las relaciones que se forjan en un vestuario inciden en la vida de las personas que las protagonizan, extrapolándose fuera del contexto deportivo y formando parte de su día a día. En el momento actual estamos investigando esta cuestión y en las entrevistas que hemos llevado a cabo en el marco de la misma, las deportistas destacan la importancia del deporte en sus vidas, así como de las personas con las que han compartido y comparten estos espacios. Todas las entrevistadas entienden el deporte como “algo más” y las relaciones que en él se construyen como “especiales”. Queramos o no, el deporte crea espacios de relación que adquieren expresiones concretas que conectan a personas de forma ajena a prejuicios o valores sociales asentados en otros escenarios.

Todo esto, nos lleva a incorporar algo más a nuestro análisis: la influencia de las emociones. En contextos deportivos tan vulnerables, con situaciones de especial sensibilidad, con tensiones continuas entre comodidades e incomodidades relacionadas con el género y el poder, ¿cómo hacemos eco de nuestras emociones?

4. LA EXPRESIÓN DE LAS EMOCIONES EN EL DEPORTE

Asistimos a una época de estricta racionalización de las emociones, que deben ser lógicamente controladas en nuestro día a día. Sin embargo, en estos esfuerzos por mantener la racionalidad en la vida civilizada, las emociones encuentran en los contextos deportivos un espacio de “desahogo” (Elías y Dunning, 1991). Sin embargo, esto ha sido poco estudiado. No sólo la sociología, sino también la psicología e incluso la fisiología, aunque por razones diferentes, han eludido y eluden el análisis de las emociones en el deporte (Elías y Dunning, 1991), cuando podríamos definir el deporte como un “espacio liberador de emociones (agradables)”, un espacio donde las personas escapan de la presión diaria (Messner y Sabo, 1990).

El deporte conforma un espacio en el que podemos liberar nuestras emociones de una forma menos lógica y controlada que en nuestra vida diaria, lo que no debe llevarnos a la trampa de pensar que estos desahogos sean totalmente libres. Una cosa es que tenga normas explícitas e implícitas más “abiertas” y otra cosa es que no existan códigos. El deporte comparte sus propios códigos de conducta y convive en unos límites explícitos e implícitos muy bien dibujados. Códigos que nacen de la sociedad pero se han adaptado (y se adaptan) a sus espacios de forma concreta. Es decir, nuevamente nos encontramos una transformación social en el contexto deportivo invisibilizada, estrechamente relacionada (obviamente) con las performatividades de género de las que ya hemos hablado anteriormente.

En los deportes colectivos, de equipo, mucho más en términos competitivos, todas estas teorías se encuentran potenciadas, pues a la sensibilidad de las escenas hay que añadirle los valores de la convivencia en grupo que hemos resumido a lo largo de estas páginas. Estos deportes y equipos resumen una visión coherente de los valores idealizados de la sociedad actual: equipo, compañerismo, solidaridad, deportividad (Bromberger, 1995), pero no sólo estas. Además, poniéndose en juego nuestros ideales sociales, se añaden expectativas, deseos de auto reconocimiento, comprensión, aceptación... La convivencia en estos grupos de iguales no elegidos, con relaciones jerárquicas expuestas, con tensiones de poder, discurso y reconocimiento, conforma nuevamente tensiones en las expresiones de las emociones y los sentimientos. En ningún caso podremos entender estas emociones, así como su influencia en el grupo y las propias personas protagonistas, de la misma forma en estos contextos deportivos que en cualquier otro espacio de nuestra vida diaria. Ni las vulnerabilidades de los espacios son las mismas, ni las exposiciones de género y poder, ni mucho menos la forma de mostrar(se).

El deporte no sólo es un espacio de desahogo para las emociones, también lo es para muchos de los “tabús”, prejuicios y normas sociales que influyen en nuestras formas de relacionarnos como mujeres y como hombres, entre nosotros, en nuestro día a día. Estos aspectos invisibilizados se ocultan entre dinámicas características que potencian

idealizaciones sociales, especialmente aquellas que mayor caracterización comparten en nuestra sociedad. Es decir, influyen y se “resguardan” de forma muy interesante para nuestro análisis y la propia convivencia en las idealizaciones de las relaciones íntimas, las afectividades y los encuentros románticos.

4.1. EL AMOR Y LAS RELACIONES ROMÁNTICAS EN EL DEPORTE: IDEALIZACIONES Y VULNERABILIDADES

Si hay una emoción en la cual incidimos continuamente es el amor (Elías y Dunning, 1991). El amor es la emoción más grande socialmente reconocida. El amor - con su pesada mochila de idealizaciones y necesidades asumidas, con expresiones que tanto varían a lo largo de la vida- está en todas partes. Es una de las emociones más idealizada y necesitada, valorada a todas las edades, buscada en cada encuentro, en cada espacio. Es el centro de los mitos y estereotipos de la vida moderna (los ideales del amor no se recogen simplemente en historias de películas, por otra parte cada vez más analizadas y criticadas). De una u otra forma, con mayor o menor consciencia, sobre él recaen la mayoría de las expectativas de nuestra convivencia social. El amor es importante, es único.

Por eso, habrá quien esté pensando cómo hemos empezado hablando de los deportes de equipo, sus valores y formas de convivencia, y hemos terminado relacionándolo con el amor. Pues bien, conectando las idealizaciones de la vida deportiva que hemos descrito con las características del contexto y sus representaciones y dotando de su justa relevancia a las expresiones de las emociones³, encontramos en las expresiones amorosas sentimientos, afectividades y relaciones íntimas contantemente presentes, en constante “juego” con esas tensiones de las que hemos hablado. Todo ello, conforma un punto de inflexión en el análisis de las realidades deportivas de equipo. ¿Cómo son las relaciones amorosas heterosexuales dentro de un equipo? ¿Son diferentes a las que pueden surgir en otros contextos de nuestra vida? ¿Están actuando valores sociales idealizados relacionados con el amor (amor romántico) en el surgimiento de estas? ¿Se potencian? ¿Cómo se generan y expresan estos sentimientos atravesados por representaciones de poder formalmente explícitas? ¿Cómo las viven sus protagonistas y sus entornos? La lista de preguntas es todavía interminable, pero algo está claro y es que todo este conglomerado del que hemos hablado, estas relaciones en el deporte, se encuentran invisibilizadas y conforman espacios vulnerables, principalmente para las mujeres.

5. CONCLUSIONES

Desde los inicios de los estudios académicos sobre sociología deportiva en nuestro país, alrededor de los años 80 (García Ferrando, Puig Barata y Lagardera Otero, 1998), las investigaciones sobre deporte y mujeres, deportes femeninos, han ido aumentando su

³ Que si normalmente son imprescindibles, cuando queremos hablar de deportes, convivencia y relaciones son indudablemente el foco del que extraer análisis.

influencia; si bien es cierto que todavía hoy son escasos y cuentan con escasa diversidad (Torrebadella-Flix, 2016). En nuestro caso, hemos querido destacar un aspecto que todavía es prácticamente inexistente en este campo: las relaciones de género en el deporte.

Y es que, la mayoría de los estudios focalizados en las relaciones dentro del contexto deportivo aportan perspectivas lineales que analizan relaciones entre entrenadores y deportistas de forma individual y enfocada hacia los resultados competitivos. Es decir, se olvidan de la influencia del entorno, del grupo, por supuesto de la capacidad socializadora del deporte a lo largo de la vida y la retroalimentación del ambiente con nuestras cotidianidades; analizan “por encima” las influencias del género y la jerarquización explícita inscrita en sus dinámicas formales, como si estas no influyeran en cada uno de los encuentros que se producen en el contexto. Por eso, para dar un paso más, hemos querido hablar de convivencia desde otra perspectiva, ampliando los campos de influencia.

Hemos querido destacar aquellos escenarios en los que todos estos factores se explicitan y potencian por las necesidades del ambiente: deportes competitivos (con prácticas y finalidades concretas y formales), deportes de equipo (máxima expresión de la convivencia) y deportes que impliquen contacto en su práctica (deportes y escenarios especialmente vulnerables para las mujeres, por sus tradicionales implicaciones masculinizadas). Nos movemos en espacios de convivencia no elegidos, con lazos de unión muy fuertes basados en ideales de confianza y empatía (estrategias de “segunda familia”) y roles y relaciones de poder estrictamente jerarquizadas; es decir, focalizamos entornos en situaciones de especial sensibilidad con tensiones continuas entre lo que debo hacer por mí y por el equipo.

A todo ello, le añadimos el interés de la comprensión de las emociones. Y es que, habiendo sido el deporte un tradicional espacio de desahogo de las emociones (Elías y Dunning, 1991), hemos encontrado en estos escenarios una exaltación de las mismas con códigos éticos y morales y dinámicas ordinarias diferentes a las que compartimos en nuestro día a día. Si bien es cierto que nuestra interpretación de las emociones nace de la sociedad en su conjunto, de nuestra educación, la intensidad o la forma de representar estas emociones y sentimientos puede transformarse en intensidad o simplemente práctica. En el deporte se conforman espacios “lineales” a lo largo del tiempo, fijos, con relaciones cercanas. Encontramos un contexto completamente masculinizado, con espacios vulnerables, machistas, explícitamente jerarquizados y con unos códigos de comunicación y relación concretos.

Por todo ello, nuestro interés se centra en las relaciones, en estudiar cómo influyen todos estos factores en ellas y por qué se dan estos códigos concretos, adaptados y/o transformados. Y, para comprender todo esto es inevitable que hablemos de amor, siendo la emoción social más reconocida e idealizada a lo largo de la historia, aun variando y evolucionando (como es normal) en expresiones socioculturales (Elías y Dunning, 1991).

Estudiamos el amor y las relaciones dentro de estos grupos, de estos equipos, la convivencia entre todas sus idealizaciones sociales potenciadas por las dinámicas que acabamos de describir, atravesadas por el poder. El amor está en todas partes y adquiere relevancia en nuestra convivencia, pero eso no quiere decir que su aparición o expresión sea igual en todas las situaciones. Hemos comprobado que en el deporte se exaltan valores

e idealizaciones del amor moderno que influyen directamente en las relaciones íntimas nacidas en el mismo. Escapando de los análisis lineales, estas exaltaciones e idealizaciones tienen mucho que decir de las formas de relacionarnos en grupo, así como los equipos tienen mucho que ver en cómo vivimos este amor dentro de los mismos.

Por eso, simplemente exponiendo este análisis de la realidad, analizando los discursos de mujeres deportistas que conviven en estos escenarios, sería imposible ignorar lo que es sin duda una importante problemática social actual. Ocultada, invisibilizada e incluso interiorizada y normalizada; que seguramente conecta con problemas reconocidos en nuestro día a día, focalizados y caracterizados como “lacra”, como son las violencias machistas y las violencias contra las mujeres. Quizás debamos empezar por entender precisamente esto, qué tiene que decirnos el amor de nuestra convivencia y viceversa; quizás debamos explorar estas situaciones, previas a los “agujeros negros” que se han creado entre estas situaciones normalizadas, invisibilizadas por el “consentimiento”, y la explosión de las prácticas violentas que efectivamente suponen una preocupante alarma social. Es decir, quizás sea el momento de incidir en estos espacios y los estudios ligados a la prevención deban situarse en límites muy anteriores ligados a nuestras dinámicas ordinarias.

6. BIBLIOGRAFÍA

- Bourdieu, P. (1993). Deporte y clase social. En: Brohm, J.M. *Materiales de sociología del deporte*. La Piqueta. Madrid.
- Bromberger, C. H. (1995). *Le match de football*. Éditions de la Maison des Sciences de l’Homme. París.
- Casado Aparicio, E. (2003). “La emergencia del género y su resignificación en tiempos de lo post”. *Foro Interno*, núm 3, pp: 41-65.
- Connell, R. (2009). *Gender in world perspective*. Cambridge: Polity.
- Díaz Montegui, C. (1996). “Deporte y construcción de las relaciones de género”. *Gazeta de Antropología*, 12, artículo 10.
- Dunning, E. (1993). Reflexiones sociológicas sobre el deporte, la violencia y la civilización. En Brohm, J.M. *Materiales de sociología del deporte*. La Piqueta. Madrid.
- Elías, N. (1986). Deporte y violencia. En Wright Mills, C. et al. *Materiales de sociología crítica*. Genealogía del Poder. Madrid
- Elías, N.; Dunning, E. (1991). *Deporte y ocio en el proceso de la civilización*. Fondo de Cultura Económica, Sucursal para España. Madrid.
- Esteban, M. L. (2013). *Antropología del cuerpo. Género, itinerarios corporales, identidad y cambio*. Editorial Bellaterra. Barcelona.
- García Ferrando, M.; Puig Barata, N.; Lagardera Otero, F. (1998). *Sociología del deporte*. Alianza Editorial. Madrid.
- Jamieson, L. (1998). *Intimacy: Personal Relationship in Modern Societies*. Polity. Cambridge.

- Jowett, S.; Nicolas, M.; Yang, S. (2017). "Unravelling the links between coach behaviours coach-athlete relationships". *European Journal of Sports & Exercise Science*, Vol 5, núm 3, pp: 10-19.
- Llopis Groig, R.; Llopis Groig, D.; Sánchez Flores, S.; Villaplana San Pablo, D. (2003). El deporte como instrumento de transformación social de los modelos sexistas. En Mosquera González, M. J.; Gambau i Pinasa, V.; Sánchez Martín, R.; Pujadas i Marti, X. (Comps). *Deporte y postmodernidad. Investigación social y deporte* nº6. Librerías Deportivas Esteban Sanz, S.L. Madrid.
- Martínez del Castillo, J. (2001). Las organizaciones deportivas en la sociedad y el territorio madrileño. En Latiesa Rodríguez, M.; Martos Fernández, P.; Paniza Prados, J. L. (Comps). *Deporte y cambio social en el umbral del siglo XXI*. Vol. 1. *Investigación Social y Deporte*, nº5, IV Congreso AEISAD.
- McPherson, B. (1989). *The social swignificance of sport*. Champaign, Human Kinetics Books.
- Megías, I; Rodríguez, E; Méndez, S; Pallarés, J. (2005). *Jóvenes y Sexo. El estereotipo que obliga y el rito que identifica*. FAD/ INJUVE/Caja Madrid.
- Messner, M. A.; Sabo, D. F. (1990). *Sport, men and the gender order*. Kinetics Books. Illinois.
- Mosquera González, M. J.; Gambau i Pinasa, V.; Sánchez Martín, R.; Pujadas i Marti, X. (Comps) (2003). *Deporte y postmodernidad. Investigación social y deporte* nº6. Librerías Deportivas Esteban Sanz, S.L. Madrid.
- Pfister, G. (2010). "Women in sport – gender relations and future perspective". *Sport in Society*. Volume 13 - Issue 2: Directions in Contemporary and Future Sport Guest.
- Puig, N. (2001). La situación de la mujer en el deporte al iniciarse el siglo XXI. En: Latiesa Rodríguez, M.; Martos Fernández, P.; Paniza Prados, J. L. (Comps). *Deporte y cambio social en el umbral del siglo XXI*. Vol. 1. *Investigación Social y Deporte*, nº5, IV Congreso AEISAD.
- Puig, N.; Heinemann, K. (1991). "El deporte en la perspectiva del año 2000". *Papers de Sociologia*, nº 38, Bellaterra. Universitat Autònoma de Barcelona.
- Rivero Herraiz, A. (2015). "El deporte en el proceso de civilización. La teoría de Norbert Elías y su aplicación a los orígenes deportivos en España". *Citius, Altius, Fortius*. Vol 8, núm 1, pp. 105-121.
- Rougemont, Denis de (1997). *El amor y occidente*. Editorial Kairós, Barcelona.
- Sabo, D. F.; Panepinto, J. (1990). Football ritual and the social reproduction of masculinity. En M. A. Messner y D. F. Sabo (1990). *Sport, men, and the gender order*. Illinois. Human Kinetics Books.
- Silva, P.; Vilodre Goellner, S.; Botelho-Gomes, P. (2008). "As relações de gênero no espaço da educação física – a perceção de alunos e alunas". *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, Vol .8, pp: 396-405, 2008.
- Torrebadella-Flix, X. (2016). "Fútbol femenino. Notas para la construcción de una historia social del deporte femenino en España, 1900-1936". *Revistas Científicas Complutenses*. Vol. 7, núm 1. Madrid.

ANÁLISIS SOCIOLÓGICO DEL DEPORTE FEMENINO

SOCIOLOGICAL ANALYSIS OF FEMALE SPORTS

BEGOÑA MARUGÁN PINTOS*

Profesora de Sociología

Universidad Carlo III de Madrid

Resumen: El deporte es construcción social que representa los valores e ideas dominantes. Lo que le convierte en un ámbito ideal para analizar el orden social. Al observarlo se descubre la incoherencia existente entre una regulación legal que establece la igualdad entre hombres y mujeres como principio regulador del orden social moderno y la realidad social de discriminaciones que han padecido históricamente y siguen padeciendo las mujeres en el deporte. Para mostrar esta discriminación se analizará la falta de acceso, la infrarrepresentación, la segregación de los deportes que practican y las peores condiciones técnicas y laborales en las que las mujeres los practican.

Palabras clave: Modernidad, discriminación, deporte femenino, segregación deportiva, perspectiva de género.

Abstract: Sport is social construction that represents the dominant values and ideas. For this reason, this is an ideal field to analyze the social order. If you analyze sports, you can see the incoherence that exists between a legal regulation that establishes equality between men and women as a regulating principle of the modern social order and the social reality of discrimination that women have suffered historically and continue to suffer in sports. In this chapter we will analyze the lack of access, the under-representation, the segregation of the sports that they practice and the worst technical and work conditions in which they practice them.

Keywords: Modernity, discrimination, female sport, sports segregation, gender perspective

Sumario

1. Introducción. – 2. El deporte como objeto a través del cual analizar la sociedad. – 3. Análisis socio-histórico de la ausencia de las mujeres en el deporte. – 4. El deporte como creador de la ficción de igualdad moderna. – 4.1. Brecha deportiva de género. – 4.1.1. Tardía y lenta incorporación de las mujeres al deporte. – 4.1.2. Segmentación deportiva. – 4.1. 3. Brecha laboral y salarial. – 5. Conclusión. – 6. Bibliografía.

* bmarugan@polsoc.uc3m.es

1. INTRODUCCIÓN

En nuestro país el deporte femenino está de actualidad y no sólo es por una constante numérica - más de 721.313 mujeres practican deporte federado-, sino que destaca por su calidad en competiciones continentales y mundiales. En los Juegos Olímpicos de Londres 2012, once de las diecisiete medallas de la delegación española fueron conseguidas por mujeres. En Río de Janeiro nueve metales fueron para las deportistas y ocho para los chicos. La tenacidad, constancia y esfuerzo de las deportistas se está viendo recompensada. Sus éxitos son doblemente meritorios en cuanto las mujeres han debido superar muchos obstáculos para conseguir ser deportistas de élite. Entre las barreras que las deportistas han debido superar se encuentra la exclusión histórica y los estereotipos de género que rodean al deporte. Estos y otros aspectos que otorgan al deporte femenino determinadas características serán analizados en este capítulo, donde se quiere desmontar la idea de que se cumple con la igualdad que mandata la Constitución Española. Para ello, se realizará un abordaje sociológico de modo que sirva para dar cuenta de la situación y posición social que ocupan las deportistas y con ello mostrar las carencias de una democracia que anuncia la igualdad de oportunidades y mantiene a una parte de su población en una posición de subordinación y discriminación.

En este texto, el deporte será analizado como un hecho social mediante el cual se puede dar cuenta tanto del orden, como del cambio social y para demostrarlo se describirán someramente los modelos deportivos dominantes en cada uno de los periodos históricos y la estrecha relación entre los tipos de organización del trabajo y del deporte.

El deporte moderno, como producto sociocultural de la sociedad industrial, participa plenamente de las transformaciones que acompañan a los procesos de modernización (García Ferrando, Puig Barata y Lagardera Otero, 1998) y participa plenamente de sus transformaciones. Por ello, se analizará en qué medida el deporte ha servido como elemento de modernidad, creando la ficción de igualdad entre hombres y mujeres, cuando una aproximación a las condiciones en las que se practica el deporte femenino muestra la ausencia de igualdad. Conocer las situaciones por las que atraviesan las deportistas será la parte medular del capítulo.

Además de depositar la mirada sobre las deportistas, esta aproximación se realizará desde una perspectiva de género, lo que permitirá conocer los elementos de diferenciación y/o posible discriminación.

La historia del deporte permitirá comprender la dificultad actual para conseguir una presencia equilibrada de mujeres en este ámbito. Conocer el pasado permitirá entender mejor el presente y para ello en el tercer epígrafe se mostrarán las dificultades que han tenido las mujeres para practicar deporte a lo largo de los tiempos.

La historia se desarrollará a través de grandes etapas, con lo que se llegará en el epígrafe cuarto al estudio del deporte en el momento actual. Hoy día el deporte es socialmente esencial hasta el punto de que se puede definir esta sociedad como *deportivizada* (Llopis y García Ferrando, 2016). Pero ni todos los deportes tienen la misma importancia, ni en todos se acepta a las mujeres del mismo modo. Conociendo la

realidad laboral de las mujeres se puede decir que al igual que el empleo, en el deporte se ha dado también una segmentación horizontal, entendiéndose que hay deportes propios de hombres y otros de mujeres. Pero incluso, cuando ambos practican el mismo deporte existe un abismo entre las condiciones de los equipos masculino y femenino. Una diferencia que es mayor a medida que el deporte es más visible y tiene una mayor relevancia como sucede con el deporte rey de este país, el fútbol.

La falta de consideración laboral del deporte está teniendo efectos perniciosos para las deportistas. A la brecha salarial se une la falta de ligas profesionales, de convenio colectivo, de contrato, de reconocimiento mediático y de recursos básicos en su preparación y competición. Esta discriminación laboral se abordará en el último capítulo, para dar paso a algunas conclusiones finales. Pero para empezar se demostrará el interés sociológico del deporte para evaluar la situación social general porque, como a veces se repite, el nivel de desarrollo de un país se puede medir por la situación en la que se encuentran las mujeres.

2. EL DEPORTE COMO OBJETO A TRAVÉS DEL CUAL ANALIZAR LA SOCIEDAD

El desarrollo y difusión de las teorías de alcance intermedio permitió el auge de las especialidades sociológicas a partir del siglo XX. Una de estas áreas de especialización fue el deporte. El primero en acuñar el término Sociología del Deporte fue el sociólogo alemán Heinz Risse en 1921. Posteriormente, por iniciativa de la Asociación Internacional de Sociología y el Consejo Internacional del Deporte, a partir de la segunda mitad del siglo XX se institucionaliza la Sociología del Deporte. Pero fue a partir de la creación de un Comité Internacional de Sociología del Deporte, a mediados de los años sesenta, cuando esta disciplina se ha ido consolidando como una actividad científica y académica. Sin embargo, según Manuel García Ferrando, no es hasta la década de los ochenta cuando esta subdisciplina irrumpe dentro del programa de estudios de varias universidades, sobre todo en los Estados Unidos y Europa (Francia, España).

La Sociología del Deporte es la rama de la sociología que se encarga del estudio del deporte en tanto que fenómeno social. Su función es la de describir y explicar teóricamente el hecho deportivo, como parte constitutiva del sistema social y su relación con lo económico, lo político, lo ideológico, lo cultural (García Ferrando, 1990).

“El deporte es una parte integral de la sociedad y de la cultura, que afecta de formas muy variadas y en ocasiones, importantes a las vidas de los individuos y de los grupos sociales” (McPherson y otros, 1989: XII.),

Para la sociología, el deporte es el ejercicio físico que “esconde una forma, ágil y efectiva, de explicación de la sociedad” (Camarero, 2008: XIV). El abordar así el deporte permite visualizar los cambios y modificaciones que sufren las sociedades en

determinado momento histórico (Esparza)¹. El análisis de la evolución del mismo permite conocer la interrelación social entre distintos tiempos y espacios como son el ocio y el trabajo.

La evolución que se ha dado en el deporte guarda una estrecha relación con la acontecida en las distintas formas de organización del trabajo.

Cuadro 1. Organización social del deporte y el trabajo

TRABAJO	SOCIEDAD	DEPORTE
Modelo artesanal	Soc. PREINDUSTRIAL	Juego
Taylorismo	Soc. INDUSTRIAL	Gimnasia
Fordismo	Soc. de CONSUMO	Deporte uniforme
Flexibilidad Emprendimiento Precariedad	Soc. del RIESGO	Deportes extremos

Elaboración Propia

El juego era propio de la *sociedad preindustrial* en la que, por su carácter artesanal, se buscaba más crear que producir. Sin embargo, la *sociedad industrial* –con la organización científica del trabajo taylorista basada en movimientos repetitivos – impuso uniformidad y disciplina. Incluso se llegó a denominar al deporte como hijo de la tecnología, al destacar precisamente las transformaciones racionalizadoras de que ha sido objeto, particularmente en la segunda mitad del siglo XX (Luschen y Sage, 1981: 8). El deporte más que un juego pasa a ser una práctica física sometida a una serie de normas, reglamentos -aparecen las federaciones, los árbitros y las reglas- (Rodríguez, 2008), se domestica al obreros en sus tiempo libre. La gimnasia sería la expresión deportiva en ese momento. El crack del 29 dio inicio a la *sociedad de consumo* y con ello al consumo de masas. Es el momento del deporte de masas. El desarrollo de la práctica de fútbol se correspondería con el deporte-producción-consumo de masas propio del fordismo. Una filosofía muy distinta a la que impera en la *sociedad del riesgo* del postfordismo con una organización del trabajo basada en el toyotismo y la producción ligera en la que destacan los deportes de riesgo. Los nuevos deportes que aparecen suelen ser individuales y extremos donde, al igual que en un mercado laboral caracterizado por la flexibilidad, el emprendimiento y la precariedad, el objetivo es sobrevivir y superar situaciones límites.

El deporte destaca de manera especial en esta última etapa de la sociedad del riesgo global. El estudio del deporte a lo largo del tiempo lleva a definir esta sociedad como *deportivizada* (Llopis y García Ferrando, 2016) por el aumentado del interés y atractivo del mismo, la capacidad de proporcionar experiencias significativas a millones de individuos de todo el mundo, y su importancia económica². El análisis de los mega

¹ En <https://www.efdeportes.com/efd144/una-aproximacion-a-la-historia-del-deporte.htm>

² Plenamente visible para cualquier persona profana en esta materia pues basta con pasear por los principales espacios comerciales para observar la ocupación de los mismos por escaparates de ropa de marca deportiva o macro gimnasios.

acontecimientos deportivos como los Juegos Olímpicos permite observar algunos los aspectos que mejor caracterizan los actuales procesos de globalización de la vida social (García Ferrando y Llopis, 2016). Un fenómeno que se constata mediante cifras. Los JJOO de Londres 2012 tuvieron una audiencia global de 3.635 millones de espectadores, su valor comercial fue de 2.569 millones de dólares (IOC, 2014: 26) y el número de países reconocidos por el Comité Olímpico Internacional (COI) y de países participantes fue superior al número de países representados en Naciones Unidas (ONU), como muestra la tabla siguiente:

Tabla 1. Evolución de la participación en los Juegos Olímpicos

Año y sede	Países participantes	Países con un CON reconocido	Países miembros de Naciones Unidas
1896 Atenas	14	-	-
1912 Estocolmo	28	22	-
1936 Berlín	49	47	-
1945-Fundación ONU	-	-	-
1948 Londres	59	63	51
1960 Roma	83	89	99
1980 Moscú	80	144	159
1992 Barcelona	169	172	179
2000 Sídney	199	199	189
2012 Londres	204	205	193
2016 Río de Janeiro	216	206	193

Fuente y elaboración: Ramon Llopis Goig y Manuel García Ferrando (2016)

Pero no sólo se puede establecer una relación directa entre el deporte y el trabajo. El deporte garantiza la naturaleza de lo social expresada en el sentido de territorialización representado mediante las disputas de los “derbis”, en la división sexual con competiciones masculinas y femeninas o en la búsqueda de legitimidad de los Estados con olimpiadas (Camarero, 2008). En realidad, cualquier historia del deporte puede interpretarse como una evolución de los valores dominantes en cada sociedad (Rodríguez, 2008), y, al ser aparentemente periférico, le convierte en un ámbito de observación ideal para comprobar la situación y posición social que han ocupado históricamente las mujeres en la sociedad.

3. ANÁLISIS SOCIO-HISTÓRICO DE LA AUSENCIA DE LAS MUJERES EN EL DEPORTE

En la práctica deportiva se pueden encontrar al menos los tres grandes periodos históricos señalados: el pre-industrial, el industrial y el contemporáneo. Si en la etapa pre-industrial, donde el deporte se entendía como juego, destaca la exclusión de las mujeres, en la industrial se permitió su acceso restringido a determinados deportes a las

mujeres de clase alta. Esa inclusión relativa en la actualidad se ha extendido a toda la población, pero sigue habiendo deportes considerados más apropiados para las mujeres que otros.

Las referencias a la Grecia antigua³ y al Imperio Romano relatan como la práctica deportiva femenina estaba prohibida y tan solo se le permitía a algunas mujeres míticas. El veto se relajó en la Edad media, periodo del cual han trascendido imágenes de mujeres practicando juegos de pelota, ajedrez, tiro con arco, remo, caza, patinaje sobre hielo, montando a caballo o danza. Sin embargo, a partir del siglo XVI, de nuevo se fue excluyendo a la mujer de las actividades deportivas, y solo las clases sociales altas accedieron a actividades como los bolos, la caza, las danzas o algunas carreras y regatas. El destino de las mujeres era la maternidad.

“El libro más famoso sobre educación de la época ilustrada ‘Emilio’ de J.J Rousseau, que sí contempla la necesidad de incluir los ejercicios físicos en la educación de los niños, sin embargo no se libera del pensamiento de la época en relación a la educación de las mujeres. (...) Si el ejercicio físico de los niños se enfoca a su propio desarrollo corporal y al aprendizaje de los movimientos útiles para la vida, en el caso de las mujeres tiene un objetivo claramente eugenésicos, preparar a madres fuertes que dieran hijos sanos” (Vázquez, 2008 :55).

Hacia finales del siglo XVIII sólo podían encontrarse a unas pocas mujeres jugando al críquet, patinando, cazando, montando a caballo o jugando a la raqueta (Macías Moreno, 1999). La industrialización dio paso al deporte moderno. Y este fue un elemento central de legitimación de la modernidad al crear la ficción⁴ de igualdad.

La modernidad establece la igualdad como principio regulador del orden social moderno y el deporte - entendido como esfuerzo y valía personal donde las personas llegan a conseguir triunfos sólo por sus méritos - fue un elemento legitimador de ese orden social. Sin embargo, no se puede hablar de igualdad cuando históricamente las mujeres han sido excluidas del deporte. Con la industrialización aumentó el número de población que practica deporte, pero en ella se perpetuó la distinción social por sexos y clases. Solo fueron las mujeres de las clases altas las que se incorporarían al deporte de carácter lúdico (García Bonafé, 1992b).

Tras ocuparse de la labor productiva durante la I Guerra Mundial, las mujeres reclamaron su presencia en las competiciones.

“La negativa a su acceso a los Juegos Olímpicos llevó a Alice Millat a fundar en 1922 los Juegos Olímpicos Femeninos celebrados en París y que tuvieron continuidad en Gotemburgo en 1926 y en Praga en 1930⁵” (Vázquez,2008:58).

³ Salvo en el caso de las Espartanas que participaban en competiciones como carreras, luchas, lanzamientos de jabalina y disco.

⁴ Se utiliza el término “ficción” para cuestionar la existencia real de igualdad puesto que hay un número importante de investigaciones que así lo demuestran. Autoras como Celia Amorós, Rosa Cobo o Luisa Posada han mostrado los límites de la igualdad sobre la cual se creó la modernidad. La crítica a un pensamiento ilustrado que clamaba por la igualdad mientras olvidaba a la mitad (femenina) de la población ha sido la base de todo el trabajo deconstructivista de esta línea de estudio que tiene en el Instituto de Investigaciones Feministas de la Universidad Complutense su principal referente.

⁵ Eran tiempos de reivindicación feminista y en el ámbito de la educación física, Bess M. Mensendick publica en 1906 *La educación corporal de las mujeres*, haciendo de la gimnasia un elemento curativo.

En España comenzaron a crearse los primeros clubes dedicados a actividades como el golf, la equitación, el tiro con arco o el tenis, muchos de ellos restringidos a las clases altas. Sin embargo, la apertura de los años veinte se ve cercenada por la Guerra Civil y el franquismo. En los años de dictadura las mujeres debían practicar deportes “adecuados” a su sexo como gimnasia, natación o tenis y se les prohibieron otros como el fútbol, el remo, el boxeo o el ciclismo.

La incorporación de las mujeres al deporte generó rechazo dentro de algunos sectores. Aparecieron mitos tales como que el deporte masculinizaba a las mujeres, que la práctica deportiva era peligrosa para el organismo femenino y específicamente para la maternidad, que las mujeres no estaban interesadas en el deporte⁶ o que la presencia de las mujeres en los estadios resultaba antiestética (Vázquez, 1991; García Bonafé, 1992a). La realidad fue destruyendo mitos y, posteriormente, con la entrada de la democracia, las mujeres tuvieron más oportunidades de practicar deporte, aunque aún a finales de los años 80 los hábitos deportivos seguían ajustándose a los estereotipos clásicos cultivados por la dictadura.

Hasta el final del siglo XX perduran prejuicios, costumbres, religiones⁷, concepciones sobre lo apropiado e inapropiado para las mujeres que imposibilitaron el acceso de las mujeres en condiciones de igualdad al deporte.

Ante esta situación, en 1990 en España se creó el Seminario Permanente Mujer y Deporte en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, a partir de la celebración del *I Congreso Nacional sobre Mujer y Deporte*, y en el ámbito internacional, en el año 1994 se organizó, en Brighton (Reino Unido), la *Primera Conferencia Internacional sobre la Mujer y el Deporte*, para establecer una estrategia internacional que eliminara los obstáculos que dificultaban la participación de las mujeres. De allí saldría la *Declaración de Brighton* a fin de incrementar la participación femenina en el deporte a todos los niveles puesto que esta era muy reducida.

En el año 2003, en Europa, eran el doble el número de hombres que practicaban deporte que de mujeres (un 29,5 % de los hombres, frente a un 16 % de las mujeres); una diferencia que se ampliaba cuando se analizaba a la población de entre los 15 y los 24 años en la que hacían deporte un 63% de los jóvenes frente a un 37 % de las jóvenes (Fraisie, 2003).

Es indudable que el deporte es un derecho cultural y que debe ser considerado como un medio para promover la educación, la salud y el desarrollo comunitario, tal y como plantea el *Informe sobre mujer y deporte -2002/2280(INI)- de la Comisión de Derechos de la Mujer e Igualdad de Oportunidades del Parlamento* y la *Resolución 58/5 de la Asamblea General de las Naciones Unidas, de noviembre de 2003*, sin embargo, el acceso a la práctica deportiva no sólo ha sido diferente para hombres y mujeres, sino que lo sigue siendo en la actualidad.

⁶ El aumento constante de la participación femenina en los Juegos Olímpicos desde la plena admisión en 1928 desmitifica esta cuestión.

⁷ En las sociedades occidentales de fuertes raíces cristianas el cuerpo era pecado y por lo tanto había que silenciarlo, reprimirlo y someterlo (Vázquez, 2014).

4. EL DEPORTE COMO CREADOR DE LA FICCIÓN DE IGUALDAD MODERNA

La modernidad encontró en el deporte un elemento de legitimación. El deporte moderno se caracteriza en especial por su secularismo y por ofrecer igualdad de oportunidades para competir en las condiciones de competencia, por la especialización de roles, por la racionalización, por su organización burocrática y por la cuantificación y la búsqueda del récord (Guttman, 1978:15 y ss.). Por lo que se refiere a la característica igualitaria del deporte moderno, hay que entenderla en un doble sentido: como cada ciudadano debe tener, al menos teóricamente, la oportunidad para practicar deporte, y como que las condiciones de la competición deportiva deben ser las mismas para todos los contendientes (Carzola, 1979:178.).

Álvaro Rodríguez Díaz, en su tesis, ejemplifica la diferencia según la clase social. Los estudios realizados sobre el deporte reflejan la identificación entre prácticas deportivas y extracción de clase.

“Boxeadores y esquiadores son de contraria condición social y hasta étnica o racial. Se diferencian por los contrarios modos de expresión corporal de su socialización abierta y popular para unos o cerrada y elitista para otros” (Rodríguez, 2008:45).

Pero la falta de oportunidades no sólo se produce por la clase social, también afecta al género; sin embargo, poco se ha analizado la exclusión de género y los estudios con perspectiva de género son muy recientes.

Como afirma Beltrán (1979:285) conocer implica seleccionar, y por tanto, omitir: “ningún conocimiento puede pretenderse completamente objetivo, ya que su propia selección supone un cierto componente de subjetividad”. Como en todos los ámbitos, la ciencia ilumina unas áreas sobre las que arroja luz y deja otras en la sombra. Los estudios sobre el deporte se han centrado en los hombres no sólo porque los hombres han sido el modelo de referencia perpetuo, sino también porque las mujeres han sido históricamente excluidas del mismo⁸.

El Consejo Superior de Deportes (2009) afirma que “la adscripción que las actividades físicas y el deporte han tenido y tienen al rol social masculino, la peculiaridad de las estructuras que sustentan el deporte, así como las diferencias en la ocupación del tiempo de ocio, la estructura familiar y laboral, los modelos educativos, los estereotipos sociales de género, etc., inciden en el desequilibrio todavía existente y mantienen barreras ocultas que dan lugar a un verdadero techo de cristal para las mujeres en el ámbito deportivo”.

La relación entre el deporte y el género masculino explicaría la escasez de investigación sobre la práctica deportiva en las mujeres ya que prevalece la imagen estereotipada de la fuerza como componente primordial de la actividad deportiva. Según Paechter (2000):

⁸ Hasta septiembre de 2014 el Club de Golf Británico “Saint Andrews”, de más de doscientos años de historia - uno de los más prestigiosos del mundo y máximo regulador de ese deporte hasta 2004-, no admitió a las mujeres como socias (López,2014:1-2)

“La idea asociada de cuerpo musculado al deporte y, a su vez, como sinónimo de masculinidad crea polémica cuando se refiere a una mujer y adquiere calificativos peyorativos tales como ‘parece un chico’ porque se considera que estas mujeres transgreden el estereotipo femenino. Por el contrario, para el hombre constituye un valor positivo porque destaca una de las cualidades que se asocian al estereotipo masculino, la fuerza.” (Citado en Alfaro y Vázquez, 2007:157)

Parece extendida la idea de que el deporte está unido al riesgo y el riesgo es “cosa de hombres” (Esteberanz y Núñez, 2010)⁹.

Y sin embargo, ahora que los estudios de género han abierto la puerta a un sinfín de ámbitos de investigación, indagar lo que sucede en el deporte permitirá saber no solo lo qué sucede en la gran variedad de disciplinas donde las mujeres están presentes, sino también conocer mejor la estructura social general.

“Los estudios sociológicos dentro del deporte pueden sugerir una redefinición de roles entre hombres y mujeres ya que el deporte supone toda una serie de comportamientos y procesos sociales que no solo explican las estructuras del mismo sino a la estructura social por la cual el deporte existe como actividad.” (Coakley, 1990:10).

Una estructura social que en la actualidad podemos describir como discriminatoria para las mujeres.

El primer factor en el que se observa esa discriminación es el de la mayor dificultad en el acceso.

4.1. Brecha deportiva de género

4.1.1. Tardía y lenta incorporación de las mujeres al deporte

Cuando se analiza la situación de las mujeres en cualquier sector del espacio público la primera cuestión es conocer si en el mismo hay o no mujeres, como si por el hecho de haber mujeres ya se hubiera logrado la igualdad. La visión cuantitativista hace que se entienda el acceso de las mujeres a ciertos ámbitos como un logro, sin embargo,

“en el sector deportivo las cifras, muchas veces son una cortina de humo para obviar los problemas reales que tienen las mujeres, como son, entre otros, la cultura masculina dominante en las estructuras deportivas, la menor cuantía de recursos económicos, materiales y humanos con la que se dota al deporte que realizan las mujeres, la menor cobertura mediática de los éxitos y actividades femeninas y el acceso a la participación de mujeres en las estructuras que rigen el deporte” (Alfaro, 2012:36)

Por tanto, no sólo se trata de conocer si hay o no mujeres y cuántas, sino en qué circunstancias y bajo qué condiciones se ha producido ese acceso. A lo que hay que decir que la incorporación de las mujeres al deporte ha sido lenta y tardía.

Las mujeres han encontrado muchas barreras para acceder al deporte, pero a pesar de éstas hay mujeres que hacen ejercicio físico cotidianamente y otras que incluso han hecho del deporte su profesión. La cuestión es conocer cuántas son, qué tipo de

⁹ Algunas de estas ideas figuran en Marugán Pintos, B. (2018). “El deporte como bastión del machismo”, en Re-creando imaginarios. Actas “Cine, Deporte y Género” Ayuntamiento de Sevilla.

deporte practican y si existen características distintas en las condiciones que lo hacen respecto de los hombres.

En España, a lo largo del tiempo ha ido aumentando el interés por el deporte y concediendo más importancia a la práctica deportiva, como se demuestra a través de los datos que arrojan los Barómetros del Centro de Investigaciones Sociológicas:

Tabla 2. Evolución de la práctica deportiva en España

Práctica	1975	1980	1985	1995	1995	2000	2005	2010	2014
Uno o varios deportes	22%	26%	34%	35%	39%	38%	40%	40%	39,8%

Fuente: Centro de Investigaciones Sociológicas (2014).

Según el Barómetro de febrero de 2018, más de la mitad de los españoles practican deporte todos los días o varias veces a la semana.

A medida que el deporte ha ido cobrando importancia se han creado dispositivos para poder dimensionar social y económicamente el mismo. El Consejo Superior de Deportes es uno de esos organismos que realiza estudios sobre la situación. En uno de estos estudios, el de *Mujer y deporte* (2015) no sólo da cuenta del aumento de la práctica deportiva entre los y las españolas, sino que además señala que la práctica deportiva en España es cada vez más amplia, des-institucionalizada, libre y lúdica. Otra cuestión es que sea igual para hombres y mujeres.

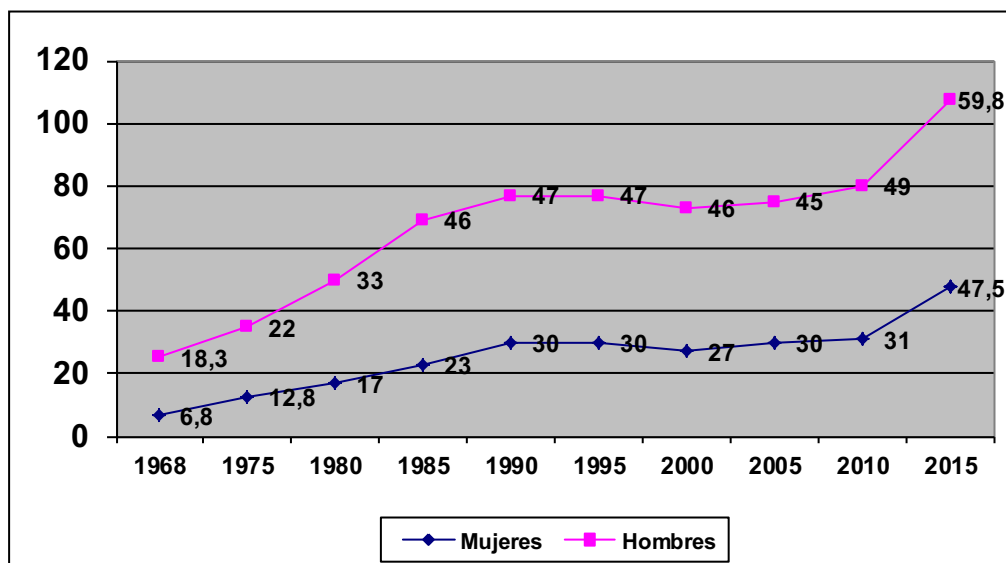
Con los antecedentes históricos que ya se han comentado se podía suponer que la práctica deportiva de las mujeres es menor a la de los hombres, lo cual se constata desde que se dispone de estadísticas. La primera fue la *Encuesta sobre hábitos deportivos de las mujeres españolas*, (Instituto de la Mujer, 1993) donde se hizo patente la desigualdad entre hombres y mujeres. Esta brecha de género se inicia en la infancia y se traslada a la edad adulta donde actualmente la desigualdad continúa.

Según la *Encuesta sobre los hábitos deportivos en España del Consejo Superior de Deportes y el CIS* (2015), el 47,5% de las mujeres y el 59,8% de los hombres practican deporte¹⁰. Sin embargo, de la Encuesta de 2010 a la de 2015 algo está cambiando. No solo ha habido un incremento del número de personas que practican deporte, sino que lo más significativo es que se ha producido un incremento mucho mayor entre las mujeres (de 13,3% frente a un 4,9%)¹¹.

¹⁰ Porcentajes que están muy por encima de los que ofrece el Especial Eurobarómetro 412: "Sport and Physical activity" de Marzo de 2014 de la Comisión Europea. Según esta barómetro, el 41% de los ciudadanos europeos hace ejercicio o practica algún deporte al menos una vez a la semana (un 45% de hombres y un 37% de las mujeres). España, con un porcentaje de un 15%, figura junto a países como Irlanda, Hungría, Eslovenia y Lituania, muy alejada de los primeros puestos que los ocupan los países nórdicos: Suecia (70%), Dinamarca (68%) o Finlandia (66%).

¹¹ En este sentido también habría que atender a lo que se considera deporte porque pudiera modificar los datos. Como explican María de los Ángeles Fernández y Cristina López en "La participación de las mujeres en el deporte. Un análisis desde la perspectiva de género", el Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte (A+D), elaborado por el Consejo Superior de Deportes (CSD), destaca la importancia de recoger, dentro de la diversidad de actividades que implican actividad física, algunas tales como pasear o bailar, ya que son de gran importancia para los intereses de las mujeres. Si analizamos estos datos (CIS, 2010) vemos que, cuando se le pregunta a la población general por el uso del tiempo libre, un 38,8% de los hombres indica que hace deporte frente a un 21,1% de las mujeres; sin embargo, si preguntamos por

Gráfico 1. Evolución de la práctica deportiva de mujere y hombres



Fuente. Estadísticas basadas en Anuarios de Estadísticas Deportivas. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Elaboración propia

Este cambio hace presuponer una tendencia hacia una práctica deportiva más igualitaria. Por otra parte, se ha constatado que a medida que las españolas acceden a las actividades deportivas han creado una cultura deportiva propia.

“Las mujeres proyectan los valores que han adquirido en el curso de su socialización. (...) al mismo tiempo, la creación de espacios del deporte femenino ha hecho posible la emergencia de otros modos de hacer y entender el deporte” (Puig y Soler, 2004:71).

Aumenta el número de mujeres que realizan algún tipo de práctica deportiva, pero existe una importante brecha de género en cuanto al tiempo dedicado a dichas prácticas. Según la *Encuesta de Hábitos deportivos en España de 2015*, los hombres señalan que el tiempo empleado a la semana para la práctica deportiva es de 349 minutos, casi 6 horas de su tiempo, mientras que las mujeres han empleado 269,2 minutos, unas 4,4 horas de media.

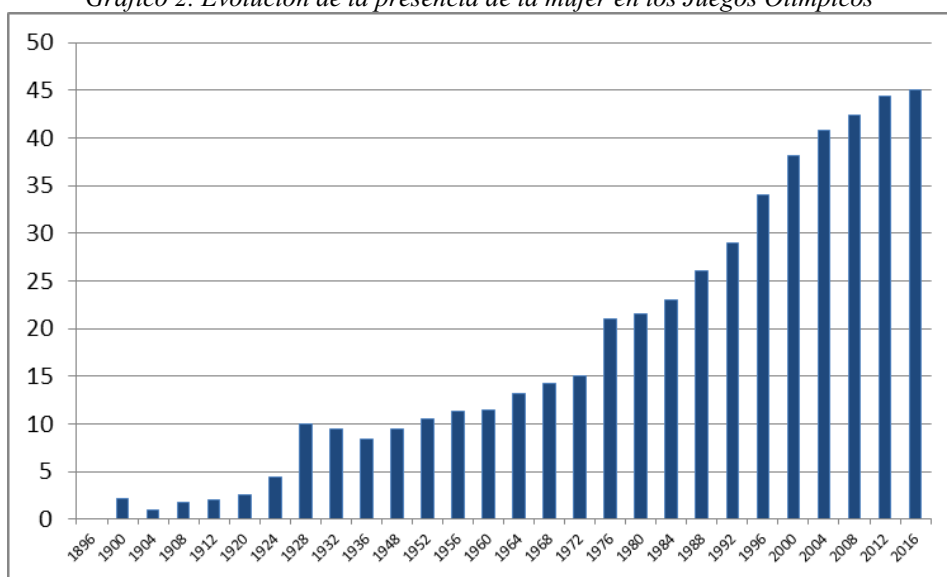
En los hombres destaca su participación competitiva, mientras en las mujeres destaca la cooperativa. Sólo un 9,9% de las mujeres participan en competiciones, frente a un 25,7% de los hombres. Además, sólo un 8,9% cuenta con licencia federativa, frente al 22,1% de los hombres. Curiosamente, aunque ha aumentado el número de mujeres que practican deportes no lo ha hecho el porcentaje de federadas y tampoco lo hace el número de mujeres que compiten. Los clubs y federaciones son los que menos han integrado a las mujeres y además cuanto menor es el club menos mujeres tiene.

El acceso tardío al ejercicio físico de las mujeres ha tenido su efecto también en el deporte de competición. A su socialización de género en la cooperación más que en la competición se añaden los vetos que han debido superar hasta estar en lo más alto como deportistas de élite. Hay que recordar que para Pierre Coubertin, fundador de los Juegos

pasear y/o andar, la situación se invierte y la incidencia de las mujeres está casi 10 puntos porcentuales por encima de la de los hombres: un 57,1% frente a un 48,6%.

Olímpicos modernos, la presencia de las mujeres en los estadios resultaba antiestética, poco interesante e incorrecta y las mujeres debieron crear olimpiadas de mujeres hasta que en 1900 se permitió su participación. Desde ese momento la presencia femenina en los Juegos Olímpicos ha aumentado progresivamente. En Londres 2012 se dio una presencia equilibrada y fue la primera vez que todos los países contaron con participación de atletas femeninas en toda la historia y en los Juegos Olímpicos de 2016 se llegó a una presencia del 45% de representación femenina. Este hecho es importante porque no solo sirve para mostrar modelos femeninos a las generaciones más jóvenes, sino que tiene una importancia simbólica. Supone que en todos los países se asume la igualdad como valor, independientemente de su cultura y/o su religión. Además es un aliciente para las deportistas competir cotidianamente buscando sus mejores marcas a fin de lograr una plaza en unas olimpiadas.

Gráfico 2. Evolución de la presencia de la mujer en los Juegos Olímpicos



Fuente. Comité Olímpico Internacional-COI. Elaboración propia

Actualmente las deportistas están muy activas y se puede decir que con ello las mujeres han conquistado otro ámbito que les estaba vetado. Ahora bien, la igualdad no se puede reducir al acceso, puesto que su entrada no está exenta de dificultades y sólo han entrado en determinados deportes.

4.1.2. Segmentación deportiva

Hombres y mujeres no comparten los mismos intereses. Lo que más les interesa a las mujeres es su práctica activa y no manifiestan mucho interés ni por asistir a eventos deportivos, ni por verlos, ni en informarse sobre los mismos.

En la práctica del deporte se observa la existencia de distintos espacios, intereses y motivaciones entre hombres y mujeres. Así, en cuanto al uso de espacios las mujeres se decantan por el uso de polideportivos y gimnasios privados, en actividades en espacios cerrados (34,9%) y los hombres por espacios al aire libre (55,6%). También la adhesión a uno u otro tipo de práctica.

Dentro de la práctica activa, como en el resto de actividades, perdura la creencia de que hay deportes más apropiados que otros para las mujeres. Esto es simplemente un prejuicio y “los prejuicios basados en el género se denominan sexismo” (Núñez, 2016:17). Metheny (1965) identificó los estereotipos de género en el deporte: los deportes aceptables para mujeres (gimnasia, natación, tenis, etc.) enfatizan las cualidades estéticas y a menudo son actividades individuales en contraste con aquellas que enfatizan competición directa y deportes de equipo. Rodríguez-Fernández señala que aunque Metheny ofreció su análisis hace medio siglo los estereotipos de género no están desfasados (2014:27).

“Históricamente ‘el deporte ha sido considerado un espacio masculino, tanto en su práctica como en su gestión, y todavía permanecen muy asentados los estereotipos que impiden la participación de hombres y mujeres en términos de equidad’” (Alfaro, 2012:7).

El modelo en el que se ha basado la educación corporal de las mujeres corresponde a aquél que les otorga el papel de madres y esposas y les niega la posibilidad de desarrollo personal en otras facetas. Las represiones y condicionantes sociales han impedido y limitado las oportunidades de las mujeres de practicar ejercicio de forma regular y con cierta intensidad, lo que ha creado diversas expectativas en el rol de cada uno de los sexos respecto a las actividades que podían realizar. Uno de los estereotipos más resistentes al cambio, presente a lo largo de la historia, según Vázquez (1993) es el de considerar que hay deportes apropiados para las mujeres y otros que lo son para los hombres, por lo que el sexo se convierte, en una variable discriminatoria con relación a la participación en actividades físico-deportivas.

Aunque en el *Estudio sobre Actitudes y Prácticas Deportivas de las Mujeres Españolas (1990-2005)* un 45% de la población entrevistada consideraba apropiados para las mujeres todos los deportes o actividades físicas, seguía habiendo un porcentaje elevado que entendía que la gimnasia y los deportes acuáticos eran los idóneos, y los aéreos, de motor, la caza y la pesca poco apropiados para las mujeres. Este tipo de mentalidad puede contribuir a que se produzca cierta segmentación deportiva a la hora de elegir disciplina, puesto que también hay diferencias en cuanto a los deportes que se realizan. Mientras los hombres optan en mayor medida por juegos de equipo como el fútbol y destacan en deportes como ciclismo (47,1%), fútbol (35,8%), natación (36,6%), carreras a pie (32,1%) y musculación 26,7%, las mujeres prefieren prácticas individuales y tienen un mayor interés en atributos artísticos, destacando su participación en deportes como gimnasia suave (46%), natación (41,2%), gimnasia intensa (36,3%), senderismo y montañismo (31,6%), ciclismo (28,5%) y carreras a pie (26,7%).

Además de la pervivencia de cierta segmentación horizontal (unos deportes más practicados por hombres y otros por mujeres), encontramos también segmentación vertical (infrarrepresentación en los órganos de decisión donde se adoptan las decisiones deportivas importantes).

La incorporación de las mujeres a los puestos directivos se inició en los años 70, pero no fue hasta la Conferencia de Beijing de 1995 cuando las deportistas sacaron adelante una resolución relativa a los puestos de decisión en el deporte. A éste le han sucedido otros encuentros - Conferencias Mundiales de Brighton (1994), Namibia (1998), Montreal (2002), Kumamoto (2006) y Sydney (2010), organizadas bajo el auspicio del IWG (Grupo de Trabajo Internacional para la Mujer y el Deporte)- mediante los cuales las mujeres reivindican ocupar también estos puestos. En la 6ª Conferencia Mundial IWG sobre Mujer y Deporte (2015) se seguía observando la escasez de mujeres incluso en los cargos de gestoras y administradoras, de entrenadoras y jueces (Alfaro, Mayoral y Vázquez, 2018). El acceso de las mujeres al mundo deportivo no ha tenido su reflejo en los órganos de dirección de las instituciones (Iglesias Martínez y otras, 2013).

En el reciente estudio *Factores que condicionan el acceso de las mujeres a los puestos de responsabilidad en el deporte* de Alfaro, Mayoral y Vázquez (2018: 6-12) se da cuenta de esta minoritaria participación. Según este informe el COE en 2006 cifraba en un 9,4% la participación femenina. En 2008 el Seminario Permanente Mujer y Deporte calculaba en un 13% la proporción de mujeres en puestos directivos en federaciones e instituciones y organismos deportivos. El último dato obtenido a través del CSD es de 2016 y en el mismo se cifra la participación femenina global en puestos directivos en un 14,8% (12% en la Asamblea General, 9,5% en la Comisión Delegada, 20% en la Junta Directiva, 24% en el Comité Arbitral y de Jueces). En cuanto a la presencia de mujeres en los cuerpos técnicos deportivos, también existe un claro desequilibrio de participación por sexos: las mujeres son un 14,4% frente al 85,6% de hombres.

La distribución de los equipos directivos en octubre de 2016 en el CSD es de 9 hombres y 5 mujeres, en el COE de 19 hombres y 4 mujeres. La mayoría de los puestos de responsabilidad dentro de las federaciones están desempeñados por hombres (Piedra, 2008). En las Juntas Directivas de las Federaciones Deportivas Españolas el 75% son hombres frente a un 25% de mujeres y en las Direcciones Generales de Deporte de las Comunidades Autónomas sólo el 21% son mujeres.

En los prejuicios sexistas y los estereotipos socioculturales¹² se encuentran algunas de las razones más poderosas de la infrarrepresentación de las mujeres en los puestos directivos.

Las diferencias biológicas de los sexos y fundamentalmente la capacidad de engendrar que tiene el cuerpo femenino ha constituido la base de su discriminación. En la actividad físico-deportiva los estereotipos se encuentran mucho más acentuados confundiendo las diferencias anatómicas y biológicas con las posibilidades reales de

¹² Mucho se ha comentado del disciplinamiento del cuerpo y de la persistencia de estereotipos binarios, sin embargo, la relación de las deportistas con su cuerpo puede servir para desquebrajar el ideal de feminidad y la oposición binaria con la masculinidad, contribuyendo con ello a eliminar las fronteras de los sexos. "Las deportistas comentan como su cuerpo es la principal herramienta para desarrollar su actividad deportiva. Lo cuidan, lo miman y lo aceptan; comen bien, no se obsesionan con el peso, les preocupa su salud personal, saben que a través del ejercicio consiguen estar en buena forma y los hábitos de vida son más saludables (no fuman, no beben alcohol, comen menos grasas, llevan una vida activa, etc.) (Gallego, 2016:51).

cada uno de los sexos. Es aquí donde se expresa con más fuerza el mandato de género y por tanto un lugar privilegiado para observar lo que M^a Jesús Izquierdo denominaba la *dictadura del género*. Por ello, en un sector donde el cuerpo es el instrumento de trabajo la cuestión de género es esencial.

“La importancia del cuerpo en el ejercicio físico y el hecho de que se atribuyan determinadas prescripciones y modelos sociales a las personas según su sexo ha constituido la base de los estereotipos de género en el deporte. Se valora el cuerpo masculino como atlético, resistente, fuerte, musculoso, corpulento y anguloso, mientras que se tiende a pensar que los cuerpos femeninos son flexibles, elegantes, débiles, redondeados, delgados y atractivo (Alfaro y Vázquez, 2007:137).

En esta sociedad plagada de estereotipos no es de extrañar que las mujeres tengan una “relación conflictiva con el deporte desde la niñez” (Alfaro y Vázquez, 2007:151) y que estudios como los de Fasting y otras (2000) recojan historias de deportistas que practican deportes vinculado al rol masculino, como es el caso del fútbol, cuenten que de pequeñas querían ser chicos. (Alfaro y Vázquez, 2007:150). A lo que habría que añadir la utilización del cuerpo de la mujer como reclamo sexual por parte de clubes y federaciones¹³.

El peso de los estereotipos es especialmente importante entre las escolares. *La Encuesta de Hábitos Deportivos en España de 2010* mostraba que el gran descenso de interés por la práctica deportiva de las niñas se producía del paso de Primaria a Secundaria a la edad crítica de 12 y 13 años y se debía, fundamentalmente, a la existencia de estereotipos culturales que asocian la imagen de un aspecto musculado con los chicos¹⁴.

“Además de los comportamientos aprendidos a través de la socialización, los estereotipos asociados a cada sexo siguen aún influyendo en la elección de las modalidades deportivas y en la forma y duración de la práctica deportiva de niños y niñas” (Diez y Guisasola, 2002, citado en Azurmendi y Murua, 2010:8).

La esperanza de transformación de esta situación la aporta Deaux (1985) que ha descrito un cambio hacia actitudes más igualitarias en la sociedad general y las actitudes deportivas parecen estar moviéndose en esa dirección.

Desde la Psicología Social “puede afirmarse que la infancia no nace con actitudes prejuiciosas ni estereotipadas” (Núñez, 2016:21), sin embargo los últimos estudios (Global Early Adolescent Study¹⁵) muestran como estos arraigan en niñas y niños a muy temprana edad y son las actitudes de padres y madres y entre otros, la

¹³ Matilde Fontecha (2017), doctora en Filosofía y licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, asegura que el deporte mediático es “una de las grandes bazas del patriarcado”. Según ella, “hay una utilización del cuerpo de la mujer como reclamo sexual por parte de clubes y federaciones. Destaca la gravedad de la imposición por parte de las federaciones de una vestimenta de competición que desvaloriza a las mujeres como deportistas y como mujeres”. https://www.eldiario.es/norte/euskadi/deporte-ambito-discrimina-mujer_0_622588637.html

¹⁴ Además de la falta de oferta deportiva educativa y las reducidas posibilidades de formar equipos femeninos que se establece a la categoría de “cadetes”.

¹⁵ Elaborado en 15 países por la Organización Mundial de la Salud y la Universidad de John Hopkins (Baltimore, Estados Unidos). <http://www.geastudy.org/>

influencia de la escuela y de los medios de comunicación los que los van conformando.

El deporte se apunta como uno de esos ámbitos donde el sexismo es más persistente en el contexto actual. Para un filósofo especialista en la ética deportiva como Claudio Tamburrini (2014) “el deporte es el último bastión del machismo”.

“El deporte es un amplio campo social, laboral, económico y político en el que las desigualdades entre hombres y mujeres son más evidentes y resistentes al cambio que en otros ámbitos sociales.” (Alfaro, Mayoral y Vázquez, 2018:6).

Sin embargo, se observa una tensión entre la continuidad del sexismo y la apuesta por eliminarlo. Como ya se ha indicado, los estereotipos se crean en la fase de la socialización primaria y en ese sentido conviene revisar la actuación de determinados agentes. Por un lado, parece que hombres y mujeres desarrollan actitudes semejantes y que los padres y madres se muestran igualmente positivos hacia la participación deportiva de hijas e hijos.

Por otro, están los medios de comunicación como la televisión. García Matilla (2003) sostiene que la función de la televisión y su incidencia en la población infantil juega un papel determinante y, los dibujos animados se presentan como una herramienta esencial para el aprendizaje y auto-aprendizaje durante la infancia (Contin, 2002). Inmaculada Sánchez-Labella realizó un estudio sobre los dibujos animados, con el objetivo de saber si en las películas infantiles de temática deportiva el valor de la igualdad entre los personajes femeninos y masculinos estaba presente. A pesar de las limitaciones propias de un trabajo experimental, la autora observa cómo en la mayoría de las películas analizadas (6 en total elegidas al azar) se crean historias protagonizadas por personajes masculinos lo cual determina la ausencia del valor de la igualdad.

“Se detecta una relación directa entre los personajes hombres y deportes como el automovilismo, el fútbol o la aviación, contribuyendo así a que exista poca identificación por parte de la audiencia femenina ante determinados deportes. Se es cómplice, de algún modo, de la falta de motivación de los niños y niñas para la práctica de determinados deportes” (Sánchez-Labella, 2018:78).

A la labor de la televisión se suma la de otros medios. De hecho, “gracias a los medios de comunicación el deporte se ha convertido en un fenómeno de masas seguido por infinidad de aficionados. (...) sin embargo, los medios reproducen el sexismo. La asociación entre los medios y el deporte se ha producido solo con un tipo muy concreto de deporte: el competitivo, occidental y masculino” (Piedra, 2018:45). Joaquín Piedra denuncia que el deporte mediático no sólo discrimina a las mujeres, sino que además es intolerable con la diversidad de género.

En los medios de comunicación persiste la reproducción de estereotipos de género.

“A modo de ejemplo voy a citar una investigación realizada por Cambridge University Press sobre el tratamiento informativo que recibieron los y las deportistas en los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro. Sus autores analizan 160 millones de palabras empleadas en diarios, blog, redes

sociales confirmando que los hombres ocupan tres veces más espacio o tiempo en la información deportiva que las mujeres. También el uso del lenguaje es discriminatorio y sexista. Las palabras más usadas con ellas fueron *edad*, *embarazada* o *soltera*, mientras que con ellos los adjetivos más frecuentes fueron *rápido*, *fuerte* y *fantástico*. (Gómez-Biedma, 2018:84).

Mención especial merece la prensa deportiva cuando se trata de desvelar prejuicios, sabiendo además de su importancia por el número de lectores y por tanto su influencia. Según los últimos datos del *Informe General de Medios* (mayo de 2018) dos periódicos deportivos ocupan los tres primeros lugares. *Marca* es el diario más leído por encima de *El País*, seguido del *Diario As*.

El tratamiento de las mujeres en la prensa deportiva ha sido realizado entre otras por la profesora de la Universidad Carlos III Clara Sainz de Baranda (2013). Esta autora demuestra cómo sólo el 2% de las informaciones sobre fútbol las protagonizan mujeres, mientras el 92% lo hacen hombres. Incluso la información neutra -como campos de fútbol y balones- tiene más presencia que las jugadoras. El mayor ejemplo de perpetuación de los estereotipos son las contraportadas del *Diario As*, a la que añadió durante un periodo de tiempo la sección “Las Chicas del As”. Sección denunciada por el Sindicato CCOO a través del portal de denuncias del Instituto de la Mujer y de las redes sociales. Esta denuncia, junto con otras actuaciones, consiguió que se cambiaran las fotos de estas páginas que mostraban mujeres modelos semi desnudas que poco tenían de deportistas. Aunque en la página de la web actual encontramos la sección “las 10 Chicas Tikitakas más guapas de enero”, el contenido de la Sección “Las chicas del As” ha sido ocupado por deportistas: “María Casado: una de las jefas del seven, en forma para Sidney”, “Joana Pastrana, premiada por la prensa madrileña”, “Lucía García, ambición máxima entre las leonas de San Mamés”, “Laura Pardo: la capitana del Araski está preparada” o “Liz Cambage se recupera en Australia de una lesión”, son ejemplos de algunos titulares. Pero, nuevamente vuelven a reproducir el sexismo cuando las fotografías no les suelen mostrar en un momento deportivo, sino que se encuentran posando de modo pasivo como si fueran modelos.

La implicación de Iberdrola también ha tenido que ver en el cambio. La existencia de financiación para mostrar el deporte femenino es uno de los factores del cambio y contribuye a que algo se esté moviendo. La actitud de las mujeres periodistas también está contribuyendo.

“Ya existen mundialmente plataformas que aglutinan a profesionales que reivindican su lugar en este ámbito laboral, y se preocupan de formar a otras profesionales periodistas para que puedan trabajar en el ámbito deportivo en igualdad de condiciones que sus compañeros hombres. Así, por ejemplo la AWSM (The Association from Women in Sports Media) es una asociación de mujeres de medios deportivos, con miembros femeninos y masculinos que apoya el avance y crecimiento de las mujeres en los medios deportivos y que aunque trabaja en el ámbito estadounidense está abierta a cualquiera que desee formar parte de ella” (Román, 2018:55).

En España algunas mujeres también han tenido la iniciativa de crear medios propios. La *Revista Líderas*¹⁶, dirigida por Paloma Zancajo y el Programa de

¹⁶ <https://www.revistalideras.com/>

radio *Ganamos con ellas*¹⁷ de Cristina Gallo, están haciendo una importante labor de visualización del deporte femenino. Además de periodistas, otras profesionales como Trinidad Núñez Domínguez, psicóloga social, desde la Universidad de Sevilla está haciendo una excelente labor pedagógica para que las sucesivas generaciones de periodistas deportivos/as tenga perspectiva de género.

4.1.3. Brecha laboral y salarial.

A cuarenta años de existencia de la Constitución Española, que en su artículo 14 consagra el principio de igualdad, sigue habiendo discriminación en el deporte. Perviven marcos normativos ya obsoletos como la Ley del Deporte de 1990 o el Real Decreto 1006, de federaciones deportivas profesionales de 1985 que poco o nada contribuyen hacia la igualdad y que crea situaciones tales como la no consideración de las ligas femeninas como profesionales.

Esto supone en muchas ocasiones la inexistencia de contratos. “Las deportistas como tal rara vez tienen contratos como tales. De hecho, las pocas que lo tienen constituyen una excepción” (López, 2017:20)¹⁸. Sólo un 5% de las futbolistas en la máxima categoría tiene contrato regulado. Lo que en muchos casos supone que después de llevar una carrera deportiva brillante cuando se retiran no tengan periodos de cotización para una posible jubilación e incluso se encuentren con problemas de ubicación profesional.

Sin contrato, las deportistas reciben un salario (escaso) en negro. No tienen Seguridad Social, sólo un tipo de seguro obligatorio deportivo que es el que se otorga con la licencia. Además de las posibles lesiones y no poder computar el periodo de cotización de su vida activa, si la deportista sufre una lesión grave al no estar reconocida como profesional no podrá acogerse a una incapacidad laboral. Si está estudiando tendrá que perder ese periodo de estudios y si está trabajando podría llegar a perder hasta su puesto de trabajo al no poder desempeñar el mismo durante su lesión. A la ausencia de contratos se suma la falta de convenios colectivos que fijen las condiciones laborales mínimas de su relación laboral¹⁹. A lo que se suman las dificultades para conciliar. El estudio de Iglesias Martínez y otros (2013)²⁰, sobre percepciones de las deportistas de élite, muestra la consciencia de éstas de su discriminación. Las deportistas denuncian que no les es fácil compaginar entrenamiento con estudios y/o trabajo y si lo hacen, es a base de esfuerzo personal, ya que no cuentan con facilidades de financiación porque “las ayudas institucionales son escasas” (Iglesias Martínez y otras, 2013:82). En general no es sencillo encontrar patrocinadores, pero ellas además lo tienen más complicado.

¹⁷ https://www.rtpa.es/rpa-programa:Ganamos%20con%20ellas_1430399401.html

¹⁸ Situación que fue denunciada en la campaña del 8 de marzo de 2014 por la Federación de Servicios a la Ciudadanía de CCOO mediante el vídeo “Te juegas mucho. Fútbol y mujer” <https://www.youtube.com/watch?v=k1vM7I2V3Jg>

¹⁹ La gran novedad de este momento es que se ha constituido la mesa de negociación del convenio colectivo del fútbol de primera división femenino.

²⁰ A través de una investigación cualitativa a las deportistas femeninas clasificadas para participar en Londres 2012 de los equipos de atletismo, judo y balonmano.

Además se encuentran con una serie de diferencias de trato respecto a los compañeros por parte de club – viajes de ida y vuelta en autobús, o en clase turista, peores hoteles, jugar a horas imposibles y en campos de césped artificial cuando los hombres no lo hacen nunca, polemizar sobre la extensión de su equipación, etc.), además de una obvia y conocida por todos diferencia salarial.

“El deporte viene a decir que el hombre es mejor. Se ha creado sobre las características fisiológicas masculinas y las disciplinas más reconocidas y mejor remuneradas son las masculinas.” (Tamburrini, 2014).

La existencia de distintos premios para hombres y mujeres se muestra cruel en el fútbol como deporte rey. El equipo campeón de la Liga Iberdrola de la primera división femenina, según la normativa de la RFEF, gana 1.352,28 euros, mientras que el segundo clasificado se llevaría un total de 901,50 euros. El Atlético de Madrid femenino que se proclamó campeón de la Liga el año pasado recibió como premio 54€ por jugadora. El equipo que logra alzarse con el título de Copa de la Reina se embolsa 0 euros. Por el contrario, el campeón de Liga de los equipos juveniles masculinos gana, según la RFEF, 12.020 euros; y por ganar la Copa del Rey, 3.000 euros. Brecha salarial que ellas tratan de evitar²¹. Sin embargo, las acciones reivindicativas de las deportistas son escasas. Muy centradas en competir, entrenar, lograr una beca o el miedo a las decisiones de los entrenadores hace que en ocasiones las deportistas no denuncien la ausencia de derechos. Derechos tales como el de conciliación.

Muchas profesionales encuentran barreras para poder acceder al alto rendimiento debido a la imposible conciliación entre su vida personal y profesional. Una de las seleccionadas para jugar al baloncesto afirmaba:

“Cuando quieres ser madre tienes que plantearte retirarte de la competición ya que ningún club contempla pagar a una jugadora que está embarazada” (Iglesias Martínez y otras, 2013:80).

La denuncia a la Federación Española de Ciclismo ante el Consejo Superior de Deportes por la ciclista Leire Olaberria, bronce en puntuación en los Juegos de Pekín 2008, porque la discriminan por ser madre y le impide conciliar su maternidad con la competición es un ejemplo muy concreto²² de las dificultades que las deportistas tienen para ser madres.

La presión puede llegar un punto tal que acaben firmando contratos con cláusulas antiembarazo (en las cuales acepta la rescisión unilateral del contrato en caso de embarazo y se equipara el embarazo con el dopaje o una mala conducta). En 2016, dos deportistas reconocían abiertamente haber firmado estos condicionantes en sus contratos. La futbolista Mariajo Pons no reveló el nombre del club, pero sí el hecho:

²¹ Como sucedió en el caso de las futbolistas de EEUU, que estuvieron dispuestas al boicot olímpico si no se equipara su salario con la selección masculina. Según las últimas estimaciones, las mujeres dirigidas por Jill Ellis, cobran 72.000 dólares anuales como salario base, más unas primas por partido que no sobrepasan los 1.350 dólares y que no perciben nunca en caso de derrota. Por su parte, el equipo masculino sólo recibe cantidades variables, según el compromiso. Si es amistoso, un mínimo de 5.000 dólares y si consiguen el triunfo, 17.625 dólares por jugador (Marugán, 2018:35).

²² <https://www.noticiasdenavarra.com/2018/06/28/deportes/ciclismo/leire-olaberria-la-federacion-me-discrimina-por-ser-madre>

"Puedo entender el temor de los equipos por perder jugadoras, pero no a costa de hacer cosas ilegales", decía en *El Mundo*. Y la jugadora de balonmano Begoña Fernández reconocía, en este mismo medio, que estas prácticas "se estilan bastante", además de lamentar el motivo por el que las firman: "Lo que deseas es jugar a toda costa". Lo que les lleva a firmar estas cláusulas sobre todo en el fútbol y en el baloncesto. Algo que la abogada deportiva M^a José López, cómo representante de jugadoras, lleva años denunciando.

En 2018 no se puede afirmar que existan contratos con estas cláusulas discriminatorias, sin embargo, aún hay un ambiente que presiona para que la deportista siga compitiendo y no "pierda" con un embarazo. Es curioso conocer que entre los 16 equipos de primera división femeninos no hay ninguna futbolista que sea madre²³.

Cuando se reitera machaconamente que las mujeres y los hombres son iguales se observa que hay ámbitos, como el deporte, donde no es verdad porque se produce una discriminación laboral grave y directa, con lo que se puede decir que la democracia no está completa.

5. CONCLUSIÓN

En este artículo se hace un análisis del deporte desde un punto de vista sociológico. En el mismo "el deporte se trata como una construcción social que representa los valores e ideas dominantes" (Llopis y García Ferrando, 2016:10). A través del mismo se comprueba la debilidad de una democracia en la que se tolera la pervivencia de elementos que siguen discriminando a las mujeres. Sigue habiendo estereotipos de género que contribuyen a relacionar el deporte con la fuerza y por tanto otorgarle un carácter masculino. Así, históricamente ha habido un acceso relativo de las mujeres al deporte, entrando estas en aquellos que se consideran "femeninos".

Con el tiempo, poco a poco el campo de actuación se ha ido ampliando y en la actualidad las mujeres están presentes en casi todo tipo de práctica deportiva, ahora bien, no lo están en las mismas condiciones que sus compañeros varones. La falta de derechos laborales, problema endémico en todo el deporte, les afecta a ellas doblemente, en cuanto, por un lado y como al resto, son deportistas y parecería que el deporte es un hobby y no un trabajo y, por otro, como mujeres se ven afectadas por los mismos problemas que la mayoría de las trabajadoras: brecha salarial, falta de recursos para el desempeño técnico de su actividad, problemas de conciliación o sanción por la maternidad.

Ante esta situación los poderes públicos y algunas entidades privadas están diseñando políticas de igualdad que eliminen estas brechas, sin embargo, si algo está cambiando en el deporte femenino es porque las deportistas están actuando.

²³ <https://www.elperiodico.com/es/sociedad/20180804/mujer-deporte-embarazo-espana-6964190>

6. BIBLIOGRAFÍA

- Alfaro Gandarillas, E.; Vázquez Gómez, B. (2007). “Aprendiendo a ser hombre: modelos y conductas de riesgo en el deporte”, Congreso Internacional Sare 2007: “Masculinidad y vida cotidiana”, EMAKUNDE. Instituto Vasco de la Mujer. Vitoria-Gasteiz, pp: 133-160
- Alfaro, E. (2012). “El liderazgo de las mujeres en la dirección y gestión del deporte”, Actas del I e II Ciclo de Conferencias: Xénero, actividade física e deporte, Universidad da Coruña. A Coruña, pp 31- 49.
- Alfaro, E.; Mayoral, A.; Vázquez, B. (2018). *Factores que condicionan el acceso de las mujeres a los puestos de responsabilidad en el deporte*. Consejo Superior de Deportes. Subdirección General de Mujer y Deporte. Madrid
- Azurmendi Echegaray, A y. Murua, J.M. (2019). Estudio desde la perspectiva de género sobre la situación de las deportistas de alto nivel de la CAPV. Departamento de Cultura. Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco. Vitoria-gasteiz
- Barreau, J. (1991). *Epistemología y Antropología del Deporte*. (2^{da}) Ed. Alianza del Deporte. Madrid-España.
- Beltrán, M. (1979). *Ciencia y Sociología*. Centro de Investigaciones Sociológicas. Madrid
- Blández, J. y otras (2007). Estereotipos de género, actividad física y escuela: la perspectiva del alumnado. *Profesorado. Revista de curriculum y formación del profesorado*, 11,2. pp. 1-21
- Bonde, H. (1996). “Masculine movements. Sport and Masculinity in Denmark at the turn of the Century”, *Scandinavian Journal of History*, 21. pp. 63-89
- Brohm, J. (1976). *Sociología Política del Deporte*. Fondo Cultura Económica. México.
- Buñuel Heras, A. (1994). “Deporte y calidad de vida: Aspectos sociológicos de las actividades físico-deportivas de las mujeres en España”, Acta del Congreso Científico Olímpico 92. Unisport, 14-19, julio 1992. Málaga.
- Buñuel Heras, A. (1996). “Mujer, machismo y deporte”, Temas para el Debate nº 23. <http://www.mujierydeporte.org/documentos/docs/Mujer%20Machismo%20y%20Deporte.pdf>
- Cagical, J. (1981). *Deporte, Espectáculo y Acción*. Salvat Editores. Barcelona-España.
- Camarero, L. (2008). “Prefacio. El frontón de lo social”, en Rodríguez Díaz, *El deporte en la construcción del espacio social*. CIS. Madrid. pp: XI-XIV
- Carbajo, J. A. (2014). “El deporte es el último bastión del machismo”, entrevista a Claudio Taburrini. El País, 24 de febrero de 2014
- Comisión de Derechos de la Mujer e Igualdad de Oportunidades, http://www.mujierydeporte.org/documentos/docs/Informe_mujer_y_deporte.pdf
- Editorial Académica Española. pp: 127-149
- Coakley, J. (1990). *Sport in society. Issues and controversies*. Boston. Times Mirror/Mosby College Publishing (fourth edition).
- Esparza Ontiveros, M.A. “Sociedades deportizadas. Una aproximación a la historia del deporte”, Efdportes.com, Guadalajara, Mexico. <https://www.efdeportes.com/efd144/una-aproximacion-a-la-historia-del-deporte.htm>
- Estebaranz, A.; Núñez, T. (2010) (coords.). *Aprender de otras mujeres andaluzas el camino de la igualdad*, Instituto Andaluz de la Mujer. Sevilla.

- Fernández Villarino, M^a A.; López Villar, C. “La participación de las mujeres en el deporte. Un análisis desde la perspectiva de género” <https://core.ac.uk/download/pdf/61904247.pdf>
- Fraisse, G. (2003): *Informe sobre las mujeres y el deporte* (2002/2280(INI))
- Comisión de Derechos de la Mujer e Igualdad de Oportunidades, http://www.mujierydeporte.org/documentos/docs/Informe_mujer_y_deporte.pdf
- Gallego Noche, B. (2016). “Avanzando en la igualdad de género desde las aportaciones de las mujeres deportistas”. En Román San Miguel, A.; Núñez Domínguez, T (ed). *Cine, deporte y género*, Octaedro, Barcelona. pp: 40-57-.
- García Bonafé, M. (1992a). “Inicios del deporte femenino. En “El ejercicio físico y la práctica deportiva de las mujeres”, Publicación nº 12. Instituto de la Mujer. Madrid.
- García Bonafé, M. (1992b): “Las mujeres y el deporte: del corsé al chándal”, Sistema 110-111. pp: 37-53.
- García, Ferrando. (1990). *Aspectos Sociales del Deporte. Una reflexión sociológica*. Alianza Deporte. Madrid
- García Ferrando, M.; Puig Barata, N.; Lagardera Otero, F. (1998). *Sociología del deporte*. Ciencias Sociales. Alianza Editorial: Madrid.
- García Ferrando, M. (2006). Veinticinco años de análisis del comportamiento deportivo de la población española. *Revista Internacional de Sociología*, 44. pp: 15-38.
- García Matilla, A. (2003). *La televisión para la educación. La utopía posible*. Gedisa. Barcelona.
- Gillet, B. (1980). *Historia del Deporte*. OIKOS-TAU. Madrid.
- Gómez-Biedma, M^a J. (2018). “Formación y ética, claves para el ejercicio de un periodismo digno”. En Núñez Domínguez, T.; Míguez Salas, A. Re-creando imaginarios. Actas “Cine, Deporte y Género”, Ayuntamiento de Sevilla. Sevilla. pp: 83-93.
- Gunter, L. y Wetss, K. (1979). *Sociología del Deporte*. Ed. Minon. Madrid. <http://www.fes-sociologia.com/sociologia-del-deporte/congress-workgroups/66/>
- Iglesia Martínez, M. J.; Lozano Cabezas, I.; Manchado López, C. (2013): “Deporte e igualdad: Las voces de las deportistas de élite”, En Feminismo/s. Revista del Centro de Estudios sobre la Mujer de la Universidad de Alicante, nº 21. pp: 71-90.
- Iglesias Rodríguez, O. Sociología y Sociología del Deporte: objeto de estudio. En: <https://tallerdeinvestigacionyensayo.files.wordpress.com/2008/04/sociologia-del-deporte-texto.pdf>
- Instituto de la Mujer (2005) *Estudio sobre Actitudes y prácticas Deportivas de las Mujeres Españolas (1990-2005)*. Mº de Asuntos Sociales. Madrid.
- López González, M. J. (2017). *Mujer, discriminación y deporte*, Editorial Reus. Zaragoza.
- LLopis Goig, R.; García Ferrando, M. (2016). “Los grandes acontecimientos deportivos y la sociedad deportivizada global. Reflexiones teóricas y evidencia empírica”. Actas del XII Congreso Español de Sociología. “Grandes transformaciones sociales, nuevos desafíos para la sociología”. En <https://www.fes-sociologia.com/los-grandes-acontecimientos-deportivos-y-la-sociedad-deportivizada-glo/congress-papers/2439/>
- Macias Moreno, V. (1999). “Estereotipos y deporte femenino. La influencia en la práctica deportiva de niñas y adolescentes”. Tesis doctoral. Universidad de Granada. Granada.

- Martín Rodríguez, M; Moscoso Sánchez, D; Martínez del Castillo, J; Ferro López, S. (2009), “La práctica deportiva en España: desigualdad entre mujeres y hombres en la población joven, adulta y mayor”, 1 Congreso Internacional de Cultura y Género: la Cultura en el cuerpo, universidad Miguel Hernandez, Alicante
- Marugán Pintos, B. (2013): “No es oro todo lo que reluce”, Nuevatribuna.es, 27 Agosto 2013
- Marugán Pintos, B. (2016). “Discriminación laboral de las mujeres en el deporte”. En Román San Miguel, A.; Núñez Domínguez, T (ed). *Cine, deporte y género*, Octaedro, Barcelona
- Marugán Pintos, B. (2018). “El deporte como bastión del machismo”. En Núñez Domínguez, T.; Míguez Salas, A. Re-creando imaginarios. Actas “Cine, Deporte y Género”, Ayuntamiento de Sevilla: Sevilla. pp: 30-38
- MEC. (2013). Anuario de Estadísticas Deportivas, 2013. Subdirección General de Estadística y Estudios, Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Madrid, <http://mujerydeporte.org/w/wp-content/uploads/2014/06/aed-2013.pdf>
- Norbert, E.; Dunning, E. (1967). *Deporte y Ocio en el Proceso de Civilización*. Ed. Fondo Cultura Económica.
- Núñez Domínguez, T. (2016). “Presentación. Los prejuicios sexistas, el deporte y el cine”. En Núñez Domínguez, T.; Míguez Salas, A. Re-creando imaginarios. Actas “Cine, Deporte y Género”, Ayuntamiento de Sevilla: Sevilla. pp: 17-20.
- Núñez, T; Gordillo, I. (2011). ¿Visible o invisible el deporte femenino? una revisión de la situación, Observatorio Medios de Comunicación y Sociedad, N ° 1, julio 2011, Fundación 1 de Mayo de CCOO.
- Pérez Mendoza, S. (2014). “Las mujeres en el deporte: o florero o marimacho”, Eldiario.es, 07/09/2014.
- Piedra de la Cuadra, J. (2008). “Discriminación económica de las mujeres en el deporte de alto nivel”, IV Congreso Internacional y XV Nacional de Educación Física, del 2 al 4 de abril de 2008, Palacio de Exposiciones y Congresos de Córdoba.
- Piedra de la Cuadra, J. (Coord.), (2013). *Géneros, masculinidades y diversidad. Educación física, deporte e identidades masculinas*, Ediciones Octaedro, S.L. Barcelona.
- Puig Barata, N.; Soler Prat, C. (2004). Mujer y deporte en España: Estado de la cuestión y propuesta de interpretación”, Apunts, 76. pp: 71-78.
- Puig, N.; Mosquera, M.J. (1998): “Género y edad en el deporte”. En *Manuel García Ferrando, Nuria Puig i Barata, Francisco Lagardera Otero. Sociología del deporte*. Alianza Editorial. Madrid., pp:99-126.
- Rienda, Mª J. (2018). “Mujeres y deporte: reflexiones propias”, En Núñez Domínguez, T.; Míguez Salas, A. Re-creando imaginarios. Actas “Cine, Deporte y Género”, Ayuntamiento de Sevilla: Sevilla. pp: 61-62.
- Rodríguez Díaz, A. (2008). *El deporte en la construcción del espacio social*, CIS. Madrid.
- Rodríguez Fernández, C. (2014). Aproximación conceptual de la perspectiva de género en la actividad física y el deporte. En *Coeducación física: aportaciones a una nueva cultura de género*. Editorial Académica Española. Madrid. pp. 13-47.
- Román San Miguel, A. (2018). “Las mujeres en el Periodismo Deportivo. Fuera del imaginario común”. En Núñez Domínguez, T.; Míguez Salas, A. Re-creando imaginarios. Actas “Cine, Deporte y Género”, Ayuntamiento de Sevilla. Sevilla. pp: 48- 57.

- Sainz de Baranda Andújar, Clara. (2013). “Las mujeres en la prensa deportiva: dos perfiles”. Cuadernos de Psicología del Deporte, 14 (1). pp: 91-102.
- Sánchez-Labela Martín, I. (2018) “El deporte en la animación: la ausencia del valor de la igualdad”. En Núñez Domínguez, T.; Míguez Salas, A. Re-creando imaginarios. Actas “Cine, Deporte y Género”, Ayuntamiento de Sevilla. Sevilla. pp: 70-79.
- Sell Trujillo, L.: Núñez Domínguez, T. (2016). “Prejuicios sexistas, cine y deporte”. En Núñez Domínguez, T.; Míguez Salas, A. Re-creando imaginarios. Actas “Cine, Deporte y Género”, Ayuntamiento de Sevilla. Sevilla. pp:21-39
- Vázquez Gómez, B. (1991): “La niña y el deporte: la motivación para el deporte y los valores de la niña”. Infancia y Sociedad nº 10. Madrid.
- Vázquez Gómez, B. (2008). “Del mito de atalante al medallero olímpico”, en Mujeres Pioneras. Colección la historia no contada. Editora Municipal. Albacete.
- Vázquez Gómez, B. (2014). “La construcción del cuerpo femenino en la sociedad actual: un reto para la educación física-deportiva en el siglo XXI” en Joaquín Piedra (Coord). *Coeducación física. Aportaciones para una nueva cultura del género*, Editorial académica española. Madrid.
- Vera Balaza, T (2018). “Pilar Aguilar, re-creando imaginarios a través del cine”. En Núñez Domínguez, T.; Míguez Salas, A. Re-creando imaginarios. Actas “Cine, Deporte y Género”. Ayuntamiento de Sevilla. Sevilla. pp: 15-17

II BLOQUE

**Formación e investigación en el deporte
femenino**

CAMPEONAS

PREMIO
AL FOMENTO DE LA
VISIBILIDAD DEL
DEPORTE FEMENINO
2017
CAMPEONAS
INVISIBLES

SIN LÍMITES

UN DOCUMENTAL DE PAQUI MÉNDEZ

'CAMPEONAS SIN LÍMITES' es una producción del **AJUNTAMENT DE VALÈNCIA** y la **FUNDACIÓN DEPORTIVA MUNICIPAL**.
Colabora **ASSOCIACIÓ PER LA COEDUCACIÓ**
Dirección y guión **PAQUI MÉNDEZ** Dirección de fotografía **JUANJO COMPANYY** Dirección de producción **CONCHA ROS**
Sonido **JUANJO COMPANYY** Realización, edición y grafismo **JUAN GIMENO**
Documentación y asesoramiento **MARÍA JESÚS LÓPEZ CAÑETE, MARINA SUBIRATS, CAPITOLINA DÍAZ, ÁNGELS ÁLVAREZ, PILAR JABALOYAS, NURIA SÁNCHEZ**
Deportistas **CAPITOLINA DÍAZ, MARÍA JESÚS LÓPEZ CAÑETE, CARMEN BOIX, LAURA PÉREZ, MINERVA FERNÁNDEZ, CARLA MORALES, JACINTO LÓPEZ, MARINA LÓPEZ, ELENA VICENTE, SANDRA ALONSO, ÁNGELES ÁLVAREZ, ORNELLA TOSTA, LUCÍA SEMPÈRE, ENRIQUE SEMPÈRE, EVA CORONADO, ARIADNA EDO, BELEN ÁLVARO, M. DEL ROSARIO GIMENO**

PRODUCCION POR



COLABORA



Cartel del documental "Campeonas sin límites" (2017).

Su directora, Paqui Méndez, muestra las dificultades a las que las deportistas con discapacidad se enfrentan cada día.

**IGUALDAD DE GÉNERO EN EL DEPORTE UNIVERSITARIO:
SITUACIÓN ACTUAL Y ACTUACIONES PARA EL CAMBIO**

**EQUALITY OF GENDER IN UNIVERSITY SPORT: CURRENT
SITUATION AND ACTIONS FOR CHANGE**

MARÍA JOSÉ CAMACHO-MIÑANO

Universidad Complutense de Madrid

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6910-3006>

MAITE GÓMEZ-LÓPEZ

Universidad Politécnica de Madrid

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8223-2053>

ÉLIDA ALFARO*

Universidad Politécnica de Madrid

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5547-9472>

Resumen: A pesar de los progresos en la incorporación de las mujeres a la universidad, el deporte sigue siendo un ámbito en el que persisten desigualdades de género importantes. En este trabajo, tras exponer y analizar la situación actual de las mujeres en el deporte universitario y las principales políticas e instituciones que amparan la consecución de la igualdad de género en este ámbito, se presenta un conjunto de orientaciones y estrategias para el logro de la igualdad de género en el sector deportivo universitario.

Palabras clave: Género, igualdad, políticas universitarias, promoción deportiva, buenas prácticas.

Abstract: Despite progresses in incorporating women into university, sport remains an area where significant gender inequalities persist. In this study, after exposing and analysing the current situation of women in university sport and the main policies and institutions oriented to gender equality, a set of orientations and strategies for the achievement of gender equality in the university sport sector are presented.

Keywords: Gender, equality, university policies, sport promotion, good practices.

Sumario

1. Introducción. – 2. La situación de las mujeres en el deporte universitario. – 3. Políticas de apoyo a la igualdad de género en el deporte universitario. – 3.1. Medidas legislativas. – 3.2. Normativas y actuaciones institucionales de carácter nacional e internacional. – 4. Orientaciones para el logro de la igualdad de género en el deporte universitario: recurso formativo. – 4.1. Propósitos y estructura del recurso formativo– 4.2. Contenidos del recurso formativo. – 5. Conclusiones. – 6. Bibliografía.

* elida.alfaro@upm.es

1. INTRODUCCIÓN

A lo largo del pasado siglo XX se ha producido un importante incremento de mujeres en las aulas universitarias, hasta la situación actual, en la que son más de la mitad del alumnado universitario en nuestro país. Concretamente, en el curso 2017/18 las estudiantes universitarias representaban el 54,4% del total del alumnado matriculado en primer curso (MECD, 2018a). No obstante, siguen existiendo brechas de género importantes, como la denominada segregación horizontal, que refleja una escasa presencia de mujeres en carreras científicas o técnicas (p.e., en las ramas de ingeniería o arquitectura solo el 7,2% son mujeres). Esta brecha se reproduce también en los estudios de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, en las que las mujeres representan actualmente el 18,6% del alumnado (MECD, 2018b), porcentaje que ha experimentado un descenso en las últimas décadas (Conferencia Española de Institutos y Facultades de CCAFD, 2011; Serra, 2016).

El deporte universitario también sigue siendo un ámbito en el que persisten desigualdades de género, a pesar de que, tal y como recoge la legislación universitaria actual, el deporte se considera “parte de la formación” y un bien de “interés general para todos los miembros de la comunidad universitaria”¹ que debe promoverse por las universidades.

Previamente a abordar de forma específica la situación de las mujeres en el deporte universitario, es importante conceptualizar este término, considerando que aunque está claro que el concepto de “universitario” se circunscribe al ámbito de la universidad, el término de “deporte” es complejo (CSD, 2009). Y es que en la actualidad, el concepto de deporte se ha ampliado, tanto en sus formas de práctica (deporte competición, deporte recreativo), como en la diversidad de perfiles de participantes (mujeres y hombres, de todas las edades, y con características diversas por (dis)capacidad, etnia, nivel socio-económico o cultural, etc.). Por otra parte, el mundo deportivo no se reduce sólo a sus practicantes sino también al personal técnico, al gestor y al directivo, que constituyen un colectivo muy importante en cada uno de los ámbitos en los que actúan.

Se denomina deporte universitario al “realizado por estudiantes de la Universidad y organizado por los Servicios de Deportes de cada Universidad. Esta práctica no sólo es competitiva, sino que frecuentemente se dirige hacia la realización de actividades de recreación deportiva para emplear el tiempo de ocio de forma saludable”². De manera que, aunque el foco de atención se suele dirigir al campo competitivo, es todo el alumnado universitario el principal colectivo usuario de los servicios de deportes y hacia este grupo están enfocadas principalmente las actividades. El deporte universitario es una de las formas de práctica físico-deportiva que se lleva a cabo dentro de la concepción más global de deporte en la universidad, concepto en el que tienen cabida las prácticas físico-deportivas realizadas no sólo por el alumnado universitario sino también por el resto de

¹ Artículo 90 de la *Ley Orgánica 4/2007 por la que se modifica la Ley Orgánica 6/2001 de Universidades (LOMLOU)*.

² Consejo Superior de Deportes (s.f.). *Deporte Universitario*. CSD. Madrid.

la comunidad universitaria (colectivo profesional) y la ciudadanía practicante dentro de la oferta de la universidad (Chiva y Hernando, 2014).

Dentro del ámbito del deporte universitario, las mujeres han tenido las mismas dificultades de acceso y participación que en los otros ámbitos del deporte. En general, su presencia es menor que la de los hombres y su participación se ve limitada por la influencia de los estereotipos de género, las dificultades para compatibilizar estudios y práctica deportiva, los modelos deportivos orientados mayoritariamente a la población masculina y las propias estructuras y organizaciones deportivas que, a menudo, están pensadas por y para hombres. Por ello parece conveniente considerar que el significativo aumento de mujeres entre el alumnado ha sido el principal motor para incorporar la igualdad de género en el deporte universitario y para propiciar la creación de comisiones de estudio y defensa de la igualdad de oportunidades para las mujeres dentro de las organizaciones deportivas universitarias.

El presente capítulo tiene como propósito analizar la situación actual de las mujeres en el deporte universitario y justificar la necesidad de cambio, a través de la aplicación efectiva de las medidas legislativas e iniciativas institucionales ya existentes. Para ello, en primer lugar, se presentan datos objetivos de informes y estudios que reflejan las brechas de género existentes en la participación y acceso al deporte universitario en sus diferentes modelos (competición, recreación) y ámbitos de actuación (práctica, personal técnico y dirección y gestión). En segundo lugar, se presentan las principales políticas y normativas institucionales que avalan los esfuerzos por avanzar en igualdad de género, así como actuaciones concretas realizadas. Finalmente, se presenta un recurso formativo³ orientado a todos los agentes implicados en el deporte universitario, con el fin de que las normas igualitarias tengan una aplicación generalizada y efectiva en este ámbito.

2. LA SITUACIÓN DE LAS MUJERES EN EL DEPORTE UNIVERSITARIO

Para conocer la situación actual de las mujeres en el deporte universitario es necesario realizar un análisis de los datos objetivos de participación de las mujeres en los diferentes modelos de práctica deportiva y en el ámbito organizativo y directivo. Para ello se va a analizar: a) La práctica deportiva general de la población universitaria; b) El deporte universitario de competición; c) La dirección técnica y la gestión del deporte universitario.

a) En la práctica deportiva general, es preciso señalar, en primer lugar, la dificultad de acceder a datos del ámbito nacional ya que los estudios existentes tienen un carácter regional o de universidades concretas y en muchos casos no están difundidos. No obstante, los datos existentes sí que arrojan de forma consistente diferencias en cuanto a la participación de las mujeres y los hombres (Blanco y Burillo, 2018; Corbí, 2017; Almorza *et al.*, 2011). En concreto, en el *Estudio Diagnóstico del Deporte Universitario*

³ “La igualdad de género en el deporte universitario: orientaciones para deportistas, personal técnico y dirigentes”, con Premio Igualdad de Género 2015 de la Federación Internacional de Deporte Universitario (FISU) al Seminario Mujer y Deporte-INEF Madrid (U. Politécnica de Madrid).

Español, editado por el CSD y la Universidad de Cádiz (Almorza *et al.*, 2011), se detecta que del total de personas usuarias de los servicios deportivos, sólo el 36,67% son mujeres, aunque esta cifra aumenta hasta el 53,05% cuando se trata de las actividades de carácter recreativo y de ocio.

En relación a los niveles de actividad física recomendados para obtener beneficios para la salud (realizar al menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa⁴), la brecha de género resulta preocupante, ya que diversos estudios recientes apuntan que aproximadamente solo un 40% de mujeres universitarias (por el 60% de hombres), realizan la actividad física necesaria para su salud (Corbí, 2017; Práxedes *et al.*, 2016).

Además de los datos cuantitativos aquí recogidos, en el citado estudio (Almorza *et al.*, 2011) se señala que las actividades deportivas más demandadas por las mujeres son natación, grupo *fitness*, aeróbic y pilates, lo que nos permite apuntar que la demanda de actividades deportivas es distinta cuando se trata de las mujeres universitarias. Los datos evidencian que ellas prefieren las actividades organizadas y de tipo recreativo, de ocio y para la salud más que las competitivas. Las investigaciones sobre motivaciones de práctica del alumnado universitario subrayan también la existencia de diferencias de género. Por ejemplo, en el estudio realizado por Castañeda, Zagalaz, Arufe y Campos-Mesa (2018) se observaron algunas diferencias significativas entre las motivaciones más valoradas por los universitarios y universitarias de Sevilla. Así, los hombres valoran más los motivos relacionados con el disfrute y las relaciones sociales, mientras que las mujeres conceden más importancia a los motivos relacionados con la salud y la estética.

Todos estos datos apuntan a la existencia de una “cultura deportiva femenina” (Puig, 1999) que existe también en la época universitaria, según la cual las jóvenes tienen formas propias de hacer deporte que se ajustan a sus intereses y motivaciones específicos. En cualquier caso, lo que resulta llamativo es la escasa vinculación de las jóvenes con el deporte en este período vital, hasta el punto de que muchas no alcanzan los niveles mínimos requeridos para su salud.

b) En el deporte universitario de competición, la participación es también más baja en las mujeres que en los hombres, con matices que se exponen a continuación. Si analizamos la participación de las mujeres en los últimos Campeonatos de España, su participación llega al 44,4%, aunque es más baja que la de los hombres (55,6%). La diferencia de participación en las competiciones internacionales es aún más acusada que en las nacionales (Tabla 1).

Estos datos, casi paritarios, que existen en las fases finales de los grandes acontecimientos deportivos universitarios se deben a la selección previa que se realiza, ya que cuando se analiza la participación de las mujeres en las fases previas de las competiciones las diferencias de género son sobresalientes. En el *Estudio Diagnóstico Deporte Universitario Español* (Almorza *et al.*, 2011), se recoge que en las competiciones internas que se desarrollan en cada universidad la proporción de mujeres que participan es muy escasa, de tal manera que la relación es de una mujer por cada diez hombres. En

⁴ Organización Mundial de la Salud (2010). *Recomendaciones mundiales de Actividad Física para la Salud*. OMS. Ginebra.

las competiciones autonómicas y nacionales la relación aumenta hasta una mujer por cada tres hombres (Tabla 1) debido, también, a la selección previa que se produce.

Tabla 1. Deportistas participantes en las competiciones deportivas universitarias según sexo.

CAMPEONATO	MUJERES	HOMBRES
Competiciones internas ⁽¹⁾	11,07%	88,93%
Competiciones universitarias autonómicas ⁽¹⁾	36,95%	63,05%
Campeonato de España universitario 2018 ⁽²⁾	44,4%	55,6%
Campeonato del Mundo universitario 2014 ⁽³⁾	38,3%	61,7%

Fuentes: ⁽¹⁾Universidad de Cádiz (2011); ⁽²⁾CSD (2018)⁵; ⁽³⁾FISU⁶.

En cuanto al número de deportes en los que participan las mujeres en competiciones internacionales, es interesante señalar que se ha producido un progreso, pasando de 3 deportes en 1980 a 27 en 2018⁷, siendo este el mismo número de deportes que aquellos en los que participan los hombres. Sin embargo, encontramos algunos elementos diferenciadores. Por ejemplo, centrándonos en el fútbol⁸, las mujeres no compiten en fútbol 11 y sí en fútbol 7, mientras que los hombres compiten en fútbol 11 pero no en fútbol 7. Estos datos de práctica universitaria evidencian la dificultad de las mujeres para poder realizar una práctica deportiva tradicionalmente considerada “de” y “para” hombres, pese a que fuera del contexto universitario la práctica del fútbol femenino se encuentra en auge.

Si analizamos las diferencias que existen entre las modalidades deportivas, encontramos que en los deportes de equipo el porcentaje de práctica de los hombres y las mujeres es muy similar. Sin embargo, al analizar los deportes individuales encontramos diferencias notables: deportes como el ajedrez y la vela tienen un escaso porcentaje de participación de las mujeres (10,4% y 13,5% respectivamente), golf (23,2%) y tenis de mesa (27,7%) presentan un porcentaje de participación muy bajo, y la hípica es el deporte donde se evidencia un mayor porcentaje de práctica de las mujeres (73,1%) que junto con rugby 7 (50,2%), son las dos únicas modalidades en las que hay un mayor porcentaje de participación de mujeres que de hombres⁸.

Dentro del deporte competición, un colectivo específico lo constituyen las deportistas de alto nivel, que se enfrentan al reto de conciliar la trayectoria deportiva de élite con los estudios universitarios. Esta denominada “carrera dual” que analizan diversos estudios (Moreno, Chamorro y López de Subijana, 2018; Villanova y Puig, 2013), y en la que es clave el apoyo familiar y desarrollar una buena estrategia de futuro, se intuye como más compleja para las mujeres, debido a que la relación coste/ beneficio y las garantías de éxito (premios, becas, reconocimiento social, etc.), todavía es menor para ellas en el deporte.

⁵ CSD (2018). *Memorias anuales de actividad deportiva universitaria*. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Madrid.

⁶ FISU (2018). *World University Championships*. FISU.

⁷ Gender Equality Committee (2015).

⁸ MECD (2018b). *Anuario de estadísticas deportivas 2018*. Secretaría General Técnica. Subdirección General de Documentación y Publicaciones. MECD. Madrid.

c) La dirección técnica y gestión deportiva universitaria es el ámbito en el que las mujeres están menos representadas. Los datos existentes sobre el personal que integra los Servicios de Deporte Universitarios (Almorza *et al.*, 2011) revelan que solo el 33% son mujeres, mientras que el 67% son hombres, lo que arroja una diferencia de 34 puntos porcentuales. A nivel europeo, los datos sobre el personal directivo de los Servicios de Deporte Universitario, establecen una diferencia aún mayor (de 56 puntos porcentuales), siendo el 22% las mujeres y 78% los hombres (Canibe, 2011).

Entre el personal técnico y directivo que participa en los grandes encuentros deportivos universitarios, destaca igualmente la existencia de una abrumadora mayoría de hombres. Por ejemplo, a los Campeonatos Nacionales de Deporte Universitario de España de 2017, han asistido como oficiales y jefes de delegación 504 hombres y 95 mujeres (84,1% y 15,9% respectivamente). En órganos de dirección del deporte universitario en el ámbito internacional (Federación Internacional de Deporte Universitario- FISU-), se corrobora este acentuado desequilibrio de género. Por ejemplo, de las 27 personas que componen el Comité Ejecutivo de FISU, solo hay 6 mujeres (22,2%), y no hay ninguna mujer presidiendo las cinco Federaciones Continentales. En los 15 Comités que asisten al Comité Ejecutivo, integrados por 226 personas, solo 39 (un 17,2%) son mujeres.

Con estos datos como referencia, cabe preguntarse ¿por qué las mujeres están tan poco representadas en los órganos de gestión y dirección técnica del deporte?, ¿qué repercusión tiene esta situación en la práctica deportiva de las mujeres? y ¿qué podemos hacer para aumentar el número de mujeres en los puestos de responsabilidad del deporte? El reciente estudio de Alfaro, Mayoral y Vázquez (2018), realizado sobre un amplio espectro de instituciones deportivas españolas, entre las que se encuentran también las universitarias, arroja luz en este sentido. Este estudio identifica las dificultades que tienen las mujeres para participar en los cuerpos directivos y técnicos del deporte, entre las que destacan el perfil masculino del directivo del sector del deporte, un acceso a los puestos mayoritariamente por designación y sin retribución, y estructuras deportivas tradicionales y poco favorables para las mujeres.

Otros factores que persisten son la influencia de los estereotipos de género, el mayor peso de las obligaciones familiares para las mujeres y la relación negativa coste-beneficio. Además, se concluye que existe poca sensibilidad respecto del desequilibrio existente entre mujeres y hombres y un desconocimiento y escasa aplicación de las medidas de discriminación positiva y apoyos sociales. De hecho, un 85% de las personas encuestadas no consideran efectivas las medidas adoptadas para la igualdad de oportunidades y tienen pocas expectativas de que se produzca un cambio a corto plazo (Alfaro *et al.*, 2018). Es evidente que, actualmente, las mujeres están igualmente preparadas que los hombres para dirigir el deporte pero, una vez más, existen factores estructurales en el ámbito deportivo que actúan en su contra. Por lo tanto, se hace necesario implementar urgentemente y de forma efectiva políticas en el ámbito del deporte universitario que propicien la igualdad de oportunidades en la cobertura de puestos técnicos y de gestión. Las políticas que ya existen a nivel normativo, así como las principales iniciativas institucionales y actuaciones de relevancia, se detallan a continuación.

3. POLÍTICAS DE APOYO A LA IGUALDAD DE GÉNERO EN EL DEPORTE UNIVERSITARIO

La igualdad de género se ha incorporado de manera relativamente reciente a la política universitaria española. A partir de la legislación nacional e internacional, y sobre todo desde la publicación de la *Ley de Igualdad Efectiva entre Mujeres y Hombres* (2007), las universidades han establecido normas propias y acciones concretas encaminadas a propiciar y asegurar la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres en toda la dinámica universitaria.

El ámbito deportivo está implícitamente afectado por toda la legislación y normativa general y universitaria sobre igualdad de género. No obstante, existen algunas indicaciones concretas en las medidas legislativas y en las recomendaciones e iniciativas de organismos e instituciones, tanto del ámbito general, como del deportivo y universitario, que se señalan a continuación.

3.1. Medidas legislativas

En cuanto a las medidas legislativas, a nivel nacional encontramos referencias concretas al ámbito deportivo general que tienen su aplicación también en el ámbito universitario. La Ley de Igualdad Efectiva entre Mujeres y Hombres incluye un artículo específicamente para el ámbito deportivo que ha propiciado el desarrollo de normativas concretas en el ámbito de las administraciones deportivas y educativas, así como el interés por considerar la perspectiva de género en los diferentes programas y actuaciones deportivas. En el artículo 29, se señala:

1. Todos los programas públicos de desarrollo del deporte incorporarán la efectiva consideración del principio de igualdad real 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.

Esta misma ley incluye otros aspectos que de una forma indirecta se vinculan con la igualdad en la actividad física y el deporte en el ámbito universitario, como son el artículo 24 “Integración del principio de igualdad en la política de educación” y el artículo 25. “La igualdad en el ámbito de la educación superior”. Ambos artículos nos llevan a considerar que todas las normas y actuaciones que se desarrollen en el marco educativo y universitario deberán contemplar la perspectiva de género.

También, en la legislación universitaria vigente, Ley Orgánica 4/2007 por la que se modifica la Ley Orgánica 6/2001 de Universidades (*LOMLOU*), aunque no se hace referencia explícita a la igualdad en el deporte, sí son de aplicación los siguientes aspectos:

- La consideración del *deporte como parte de la formación del alumnado* (artículo 90) establece que la actividad deportiva es un bien de “interés general para todos los miembros de la comunidad universitaria” y atribuye a las universidades la

responsabilidad de establecer las medidas oportunas para favorecer la práctica deportiva en los diversos colectivos. Lógicamente, de este enunciado se desprende el principio de igualdad y su aplicación tanto a mujeres como a hombres.

- El reconocimiento de la *igualdad de género como un derecho de los estudiantes*, recogido en el Artículo 46. *Derechos y deberes de los estudiantes*, en el que se señala la igualdad de oportunidades y la no discriminación por razón de sexo.
- La obligación de la *creación de las Unidades de Igualdad en las universidades*, como estructuras organizativas para el desarrollo del principio de igualdad entre mujeres y hombres dentro de las instituciones universitarias (Disposición adicional duodécima). Actualmente, estas unidades establecen los objetivos, la normativa y, en algunos casos, herramientas para el desarrollo de la igualdad de género. Aunque explícitamente no citan su aplicación al ámbito deportivo, en la práctica afecta a todas las actividades de la propia universidad, incluidas las deportivas.

3.2. Normativas y actuaciones institucionales de carácter nacional e internacional

En el ámbito nacional, además de la legislación expuesta, existen otras normativas y acciones orientadas a la igualdad de género que deben ser consideradas por el sector deportivo universitario. En primer lugar, los Planes Estratégicos de Igualdad de Oportunidades⁹, desarrollados periódicamente por el Instituto de la Mujer y para la Igualdad de Oportunidades desde 1988, constituyen una estrategia política para mejorar la situación social de las mujeres a través de diferentes medidas agrupadas por ejes de actuación. Actualmente está en elaboración el correspondiente al periodo 2018-2021, pero en el último publicado (periodo 2014-2016),¹⁰ en el eje dedicado a Educación se incluye un objetivo específico relativo al deporte: *Promover la igualdad en la actividad física y el deporte* mediante acciones tales como:

- Reforzar el apoyo a mujeres deportistas y a proyectos de las Federaciones deportivas españolas que fomenten la participación y la obtención de buenos resultados por parte de las mujeres deportistas y/o equipos femeninos.
- Organizar foros y espacios de intercambio con el propósito de generar y difundir conocimiento, en relación con todos aquellos aspectos que contribuyan a la consecución de la igualdad efectiva de mujeres y hombres en cuanto a la práctica de la actividad física y el deporte.
- Desarrollar acciones dirigidas a visibilizar la presencia de mujeres en ámbitos en los que tradicionalmente han estado infrarrepresentadas como es el caso del deporte.

En el sector deportivo, el Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte¹¹, publicado por el Consejo Superior de Deportes en 2010, desarrolla dos programas que establecen objetivos y hacen recomendaciones con implicaciones en el sector

⁹ Instituto de la Mujer y para la Igualdad de Oportunidades (s.f.). *La política institucional para la igualdad: los Planes para la Igualdad de Oportunidades de las Mujeres*. Ministerio de la Presidencia, Relaciones con las Cortes e Igualdad. Madrid.

¹⁰ Instituto de la Mujer y para la Igualdad de Oportunidades (2014). *Plan Estratégico de Igualdad de Oportunidades entre Mujeres y Hombres 2014-2016*. Madrid.

¹¹ CSD (2010). *Plan Integral A+D para la Actividad Física y el Deporte*. CSD. Madrid.

universitario. El Programa 8, Actividad Física y Deporte en la Universidad, establece como uno de los objetivos específicos “*la colaboración entre la universidad y la sociedad para facilitar el acceso a la práctica de la actividad físico deportiva con especial atención a las mujeres*”. Y el Programa 9, Igualdad Efectiva entre Mujeres y Hombres, recoge entre otros, objetivos específicos orientados a la introducción de la perspectiva de género en las estructuras y programas deportivos, así como la visibilización y promoción de la participación de las mujeres en el deporte.

Además, el Comité Español de Deporte Universitario (CEDU), trabaja en colaboración con el Departamento de *Programas Mujer y Deporte* del Consejo Superior de Deportes, que tiene establecida desde hace varios años una política igualitaria para el deporte. Desde este Departamento, se desarrollan programas de ayuda a las deportistas y de incentivación económica a las federaciones y clubes que tengan programas para favorecer una mayor participación de mujeres en los distintos niveles y ámbitos del deporte. Aunque estos programas no son específicos para el ámbito universitario, indirectamente pueden ser de aplicación para deportistas universitarias que se encuentren en las situaciones requeridas para beneficiarse de ellos. De aplicación más directa es el *Premio para las Mejores Deportistas Individuales Femeninas Universitarias*, que tiene establecido el Instituto de la Mujer en colaboración con el Consejo Superior de Deportes y que se entrega anualmente a propuesta de las Universidades.

Por otra parte, los Planes de Igualdad de las universidades españolas establecen objetivos y acciones orientadas a la consecución de la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres en todos sus ámbitos de actuación. En estos ámbitos está incluido implícitamente el deporte, aunque algunas universidades citan específicamente el deporte como ámbito de actividad afectada¹².

Al amparo de estas acciones por la igualdad, las universidades llevan desarrollando actividades formativas, científicas o competitivas para promover la igualdad en el ámbito deportivo desde hace varios años. Este es el caso de la Universidad Politécnica de Madrid que, a través del Seminario Mujer y Deporte, lleva realizando, desde hace más de 25 años, encuentros científicos, investigaciones y publicaciones para concienciar, analizar y formar en igualdad de oportunidades en el deporte, incluyendo el deporte universitario entre sus prioridades¹³. Otras universidades, también han realizado acciones específicas sobre esta temática. Por ejemplo, la Universidad de Córdoba dedicó las *Jornadas Nacionales de Deporte Universitario 2017* a la igualdad de género, desarrollando un programa muy interesante enfocado a la sensibilización y análisis de la perspectiva de género.

¹² Por ejemplo, entre otras, la Universidad Complutense de Madrid (Plan de Igualdad UCM, 2015) o la Universidad Carlos III de Madrid (II Plan de Igualdad de Género). Estos Planes de Igualdad pueden consultarse a través de las Unidades de Igualdad de Género de las Universidades.

¹³ Muestra de ello son, por ejemplo: la organización de las Jornadas sobre “*El deporte femenino en la Universidad*” en el INEF Madrid (11-13 mayo, 1999), y ponencias como “*Las mujeres en el deporte universitario*”, por Maite Gómez-López, en las Jornadas “*Las mujeres en el deporte español, 25 años*” (INEF Madrid, 21-22 Noviembre, 2016); o “*Las mujeres en los diferentes ámbitos deportivos, de la escuela a la universidad*” por Élica Alfaro en las “*Jornadas Nacionales de Deporte Universitario*” (Universidad de Córdoba, 12-13 Diciembre, 2017).

El proyecto “De las palabras a los hechos”, realizado para promover la participación femenina en el deporte universitario, se ha desarrollado en la Universidad Autónoma de Barcelona, gracias a la colaboración del Servicio de Deportes con investigadoras del INEFC. Este trabajo, recogido en varias publicaciones (Prat *et al.*, 2013; Soler *et al.*, 2017), es un referente de investigación acción en el ámbito de los estudios de género, ya que proporciona una visión cualitativa acerca del diseño e implementación de un proyecto de equidad, que integre tanto la perspectiva de la diferencia como la de la igualdad y que tenga en cuenta las resistencias que surgen en el proceso.

A nivel internacional, también encontramos normativas y recomendaciones sobre igualdad, tanto en el ámbito específico universitario como en el general del deporte, que tratan de contribuir al logro de la igualdad de oportunidades dentro del sector deportivo universitario. A continuación se citan las más destacadas en cada caso.

La Federación Internacional de Deporte Universitario (*FISU*), está promoviendo constantemente la igualdad de género, bajo el liderazgo del Comité de Igualdad de Género, a través de la concienciación y la capacitación. También desarrolla políticas orientadas a la aplicación del principio de igualdad de oportunidades en actividades deportivas competitivas, así como en actividades recreativas, de esparcimiento y de salud. Entre las iniciativas que ha puesto en marcha se encuentran: la Participación del Comité de Igualdad de Género de FISU en la Conferencia de FISU y el Foro de FISU; el Premio FISU Igualdad de Género y Deporte o la adhesión a la Declaración de Brighton siendo socio oficial en la 6ª Conferencia Mundial Mujer y Deporte en Helsinki en 2014. Además, FISU ha establecido una serie de normas para promover la igualdad de oportunidades en el acceso a las competiciones deportivas y la participación en la Universidad, además de para asegurar que haya una representación paritaria en el *FISU Forum*.

Dentro de las asociaciones continentales de FISU, la Asociación Europea de Deporte Universitario (*EUSA*)¹⁴, en el área de Igualdad de Oportunidades, apoya iniciativas tales como el proyecto *SCORE*, orientado a aumentar el número de entrenadoras y voluntarias y mejorar la formación sobre la igualdad de género del personal técnico deportivo, o el proyecto *Sport Plays Mixed* para desarrollar en los jóvenes conciencia sobre la importancia de la participación mixta y para que actúen como líderes en la toma de decisiones. Por otra parte, la Organización Deporte Universitario Panamericano (*ODUPA*), aprobó en 2012 un conjunto de recomendaciones entre las que se encuentran: impulsar la aplicación del principio de igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres en todos los ámbitos del deporte universitario; asegurar la participación equitativa de mujeres y hombres en todos los niveles de práctica deportiva; establecer apoyos de carácter social y organizativo para que las mujeres con cargas familiares y/o carencia de recursos económicos puedan acceder en condiciones de igualdad a la práctica de actividades físico-deportivas; y propiciar el acceso de las mujeres a los puestos de gestión y dirección técnica del deporte universitario¹⁵.

¹⁴ EUSA (s.f.). *Proyectos EUSA para la Igualdad de Oportunidades*. EUSA.

¹⁵ ODUPA (2012). *Primer Encuentro ODUPA y Equidad de Género. Recomendaciones Finales*. Costa Rica, 2012. ODUPA.

Igualmente y dentro del marco internacional, otras instituciones deportivas establecen recomendaciones acerca de la igualdad en la actividad física-deportiva que son referencia para el deporte universitario. El Comité Olímpico Internacional, consciente de que la igualdad de género en el deporte no es algo que vaya a ocurrir por sí sólo sino que es necesario luchar contra la discriminación considerando las diferencias, propone diez estrategias orientadas al logro de la igualdad en el deporte entre las que destacan: denunciar las desigualdades, adaptar normas para incluir la participación de mujeres de todas las culturas y conseguir un trato igualitario para mujeres y hombres en la aplicación de recursos materiales y humanos¹⁶.

Dentro del propio Comité Olímpico Internacional, la Comisión Mujer y Deporte, creada en 1995, celebra periódicamente la Conferencia Mundial Mujer y Deporte. Su cometido es apoyar al Comité Olímpico Internacional en el desarrollo de políticas orientadas a la promoción de igualdad de oportunidades para que niñas y mujeres participen y se beneficien del deporte y la actividad física. Esta Comisión ha publicado recientemente (2018) el *IOC Gender Equality Review Project*¹⁷ que contiene un conjunto amplio de recomendaciones sobre la igualdad de género en el deporte olímpico, que es un referente importante también para el deporte universitario. Este proyecto contiene recomendaciones relacionadas con el propio deporte, la representación y la imagen, la financiación, los puestos directivos, los recursos humanos, la supervisión y la comunicación.

Otras organizaciones internacionales han incluido desde hace años la igualdad de género como objetivo prioritario, destacando el deporte como una herramienta de gran utilidad para este fin. Por ejemplo, la Organización para las Naciones Unidas (ONU), en el Año Internacional para el Deporte y la Educación Física (2005), consideró como uno de los objetivos para el desarrollo “promover la igualdad de género y el empoderamiento de las mujeres” y en 2011 creó un grupo de trabajo temático sobre “Deporte y Género”. Más recientemente, la ONU ha adoptado la *Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible*, estableciendo como uno de sus objetivos a los que puede contribuir el deporte, el siguiente: “Lograr la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y las niñas”¹⁸.

En la Comisión Europea, desde hace más de dos décadas, existen diversas iniciativas orientadas a promover la igualdad de mujeres y hombres en el ámbito de la actividad física y el deporte. En la actualidad destaca el *Plan de Trabajo de la Unión Europea para el Deporte* (2014-2017), que ha impulsado el desarrollo de un grupo de expertos sobre “Género y Deporte” encargado del diseño de una “Propuesta de Acciones Estratégicas”¹⁹ en este ámbito para el periodo de 2014-2020. Dentro de estas acciones, se destaca que la universidad es la institución clave para la cualificación profesional en los diferentes ámbitos, así como para el desarrollo de acciones formativas y de investigación.

¹⁶ Sagarzazu, I. (2012) Estrategias del Comité Olímpico Internacional para la Igualdad de Género en el deporte y la imagen mediática de las deportistas. *I Congreso Internacional de Comunicación y Género*. 5-7 Marzo, Sevilla.

¹⁷ IOC (2018). *Gender Equality Review Project*. IOC

¹⁸ ONU (s.f). *Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible*. ONU.

¹⁹ European Commission (s.f.). *Gender Equality in Sport New Strategic Actions*.

4. ORIENTACIONES PARA EL LOGRO DE LA IGUALDAD DE GÉNERO EN EL DEPORTE UNIVERSITARIO

En este apartado se presenta un recurso formativo para la igualdad de género en el deporte universitario, que recoge un conjunto de acciones específicas encaminadas a la concienciación y formación en perspectiva de género de los diferentes agentes sociales implicados en el deporte universitario. Este recurso formativo, que lleva por título *'La igualdad de género en el deporte universitario: orientaciones para deportistas, personal técnico y dirigentes'*²⁰, obtuvo en 2015 el Premio Igualdad de Género²¹ de la Federación Internacional de Deporte Universitario (FISU), que se concede a la realización de estudios e investigaciones e iniciativas orientadas a la igualdad de género. Su realización ha estado coordinada por el Seminario Mujer y Deporte-INEF Madrid, de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad Politécnica de Madrid y el equipo de trabajo ha estado compuesto íntegramente por profesorado universitario experto en igualdad de género²².

4.1. Propósitos y estructura del recurso formativo

El objetivo fundamental del recurso formativo es proporcionar información y formación a todos los agentes implicados en el deporte universitario, con el fin de que las normas igualitarias tengan una aplicación generalizada y efectiva en el ámbito no sólo de la competición, sino también en el de la práctica de actividad físico-deportiva de la población universitaria en su conjunto, tanto a nivel internacional como nacional y local. Los logros formativos específicos que se persiguen son: a) Sensibilizar y formar sobre las peculiaridades específicas que tienen las mujeres ante el aprendizaje y el rendimiento deportivo en las diferentes etapas de su ciclo vital; b) Capacitar para responder adecuadamente a las necesidades y comportamientos de las mujeres deportistas, proporcionando estrategias adecuadas para su tratamiento dentro de los ámbitos competenciales de deportistas, personal técnico y personal directivo.

Se trata de un material didáctico útil, práctico y referente para la aplicación del principio de igualdad de oportunidades en el deporte universitario. Tiene un carácter básico, ya que se dirige al conjunto de agentes implicados en el hecho deportivo, que suelen carecer de formación en este ámbito. Específicamente está destinado a: las propias mujeres universitarias, implicadas en los diferentes modelos de deporte o aquellas potenciales usuarias, que son las destinatarias últimas de las acciones planteadas; el personal técnico deportivo, que trabaja en interacción directa con las propias deportistas y que debe estar convenientemente formado para realizar un trato igualitario y adecuado a las necesidades de las jóvenes; el personal directivo y gestor, que se configuran como

²⁰ El material formativo está disponible para su consulta en el siguiente enlace: http://seminariomujerydeporte-inefmadrid.com/la_igualdad_de_genero_en_el_deporte_universitario/index.html

²¹ *The FISU Gender Equality-Sport Award.*

²² El equipo de trabajo ha estado integrado por Élica Alfaro, Benilde Vázquez, María José Camacho-Miñano, Maite Gómez-López y Silvia Ferro, del Seminario Permanente Mujer y Deporte-INEF. Madrid.

agentes impulsores clave de las acciones para el cambio organizativo y estructural en el ámbito deportivo.

Realizado en un entorno web, el recurso está estructurado en un conjunto de bloques de contenidos que visualmente se representan en cinco estrellas, que simulan el logo de FISU y están situadas alrededor de un círculo central que contiene las estrategias de acción. Cada uno de los bloques sigue una estructura común que incluye dos apartados: a) Introducción, en la que se contextualiza la temática a tratar y una breve descripción e importancia del contenido del bloque y sus objetivos de aprendizaje; b) Contenidos, organizados en ideas clave y aspectos fundamentales para una comprensión y análisis de carácter básico sobre la temática tratada.

4.2. Contenidos del recurso formativo

A continuación se describen brevemente cada uno de los bloques de contenidos que configuran este recurso formativo y se profundiza en las estrategias, como conjunto de acciones específicas para el logro de la igualdad de género y orientadas a los diferentes agentes implicados en el hecho deportivo universitario.

Tras el apartado de Presentación y objetivos, se desarrolla el bloque de conceptos básicos sobre igualdad de género, en el que se analizan aquellos conceptos y terminología básica utilizada en el ámbito de la igualdad de género (sistema sexo-género, sexismo, androcentrismo, acoso sexual, etc.). Se incluye también la referencia a las diferentes acepciones del concepto de igualdad (de acceso, trato, modelos, metas), para destacar específicamente el concepto de igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres. Finalmente, se justifica la consideración de las mujeres como “sujeto deportivo” (Vázquez, 2016) y se expone una síntesis de los beneficios que comporta el deporte para las mujeres, tanto a nivel individual como social.

El bloque de contenidos sobre las características específicas de las mujeres en el deporte, se centra en las peculiaridades biológicas y psicosociales de las mujeres y que debe considerarse en su práctica de actividad física y rendimiento deportivo. En relación a los aspectos biológicos, en el recurso formativo se exponen los principales factores morfológicos y fisiológicos del organismo femenino, y se profundiza en aquellos referidos al sistema reproductor, tales como el ciclo menstrual o el embarazo. En relación a los aspectos psicosociales, se exponen los intereses y motivaciones específicas de las mujeres ante la práctica deportiva, según datos del último estudio sobre *Hábitos Deportivos de la Población Española* (MECD, 2015). Asimismo, se especifican los aspectos personales, deportivos, educativos y culturales que actúan a modo de barreras limitantes en el acercamiento y adherencia de las mujeres al deporte (Alfaro, 2008).

En la Organización y estructura del deporte universitario se describe la organización del deporte universitario en el ámbito nacional e internacional y se analiza la situación de las mujeres en los diferentes ámbitos del deporte, ya sea como practicantes en los diferentes modelos de deporte o en las áreas de dirección técnica y gestión. También se analiza cómo se ha incorporado la perspectiva de género en el deporte universitario.

En el apartado de instituciones y organismos de apoyo para las mujeres en el deporte, se relacionan y describen los organismos, instituciones y políticas de apoyo para la igualdad de género en el deporte, tanto internacionales como nacionales. Se cita la legislación de aplicación y las recomendaciones y acciones que tienen incidencia en el deporte universitario. Una síntesis de los aspectos más relevantes de estos dos bloques se ha presentado en los apartados previos de este capítulo.

En el bloque de contenidos de estrategias para favorecer la igualdad de género en el deporte universitario, se exponen propuestas de acciones que pueden ser utilizadas para progresar en la igualdad de género en este ámbito. Constituyen un total de 25 estrategias, organizadas en base al colectivo al que se dirigen específicamente (deportistas, personal técnico, personal directivo y gestor, medios de comunicación). Los criterios que se han considerado para la selección, organización y diseño de estas estrategias, son los siguientes:

- Su adecuación a las personas destinatarias a las que se dirigen de forma específica (deportistas, personal técnico, personal directivo y gestor, responsables de medios de comunicación).
- La priorización de las estrategias dirigidas al personal directivo y gestor (13 estrategias), ya que sobre este perfil recaen en gran medida los procesos de toma de decisiones para impulsar acciones en el resto de perfiles y ámbitos.
- Su impacto sobre la promoción deportiva de las mujeres jóvenes y la igualdad de oportunidades en el deporte, según la literatura existente sobre este tipo de actuaciones en el ámbito nacional e internacional²³. Para cuestiones concretas, como lenguaje²⁴, medios de comunicación²⁵ o de acoso sexual²⁶, se ha consultado literatura específica.
- Su posibilidad de aplicación real y la versatilidad de su desarrollo en el entorno deportivo, de modo que pueda adaptarse con facilidad a las diferentes particularidades de los contextos universitarios y modelos deportivos (competición, recreación).
- Su carácter inclusivo, de modo que las propuestas puedan desarrollarse en un entorno deportivo real, que integra tanto a hombres como a mujeres en los diferentes roles y modelos deportivos que se dan en la universidad.

A continuación se realiza una síntesis de las principales estrategias, según se presentan organizadas para cada agente destinatario en el entorno web que aloja el recurso formativo. Téngase en cuenta, que aunque inicialmente se visualizan a modo de listado,

²³ Por ejemplo: Federación Española de Municipios y Provincias (2010). *Guía para la incorporación de la perspectiva de género en la gestión deportiva local*. FEMP.

Fernández et al., (2010). *Guía PAFIC para la promoción de la actividad física*. CSD, Instituto de la Mujer. Madrid.

²⁴ Alfaro, E., Bengoechea, M. y Vázquez, B. (2010). *Hablamos de deporte. En femenino y en masculino*. (Serie Lenguaje n° 7). Instituto de la Mujer. Madrid,

²⁵ López, P. (2011) *Deporte y Mujeres en los medios de comunicación. Sugerencias y Recomendaciones*. CSD. Madrid.

²⁶ Azurmendi, A. y Fontecha, M. (2015). *Guía para la prevención de acoso y abuso sexual a mujeres en el deporte. Pautas para un protocolo*. Emakunde-Instituto Vasco de la Mujer.

cada una de ellas contiene una explicación y ejemplos concretos que ilustran su desarrollo.

Las estrategias dirigidas a las mujeres deportistas universitarias se centran, en primer lugar, en que ellas mismas tomen conciencia de las desigualdades y estereotipos de género que persisten en el deporte como un primer paso hacia su erradicación. Posteriormente, se plantean acciones concretas que pueden llevar a cabo las propias deportistas universitarias (p.e., visibilizar sus propios logros como deportistas, implicarse en puestos técnicos y de toma de decisión, apoyar a otras deportistas, o exigir un trato no discriminatorio a los diferentes agentes y organismos deportivos).

Entre las estrategias orientadas al personal técnico deportivo, se incluyen recomendaciones para adaptar los procesos de entrenamiento a las características propias de las mujeres, incluyendo la flexibilización de entrenamientos y competiciones para facilitar la conciliación personal y deportiva. Asimismo, se incluyen estrategias concretas que pueden aplicarse en la interacción con las deportistas, como son el uso de un lenguaje no sexista o la adopción de un estilo de liderazgo integral, que incluya de forma efectiva valores considerados tradicionalmente como femeninos (p.e., expresión de las emociones). Finalmente, se hace referencia a la necesidad de que el personal técnico deportivo respete un código de buenas prácticas en la relación con las deportistas como estrategia de prevención de situaciones de acoso sexual y homofobia.

El recurso formativo también incluye un conjunto amplio de estrategias, dirigidas específicamente al personal directivo y organizador, orientadas principalmente a los siguientes ámbitos de acción: a) Garantizar la igualdad de género en una variedad de aspectos, tales como las oportunidades de práctica, la distribución de recursos materiales (p.e., en el uso de instalaciones deportivas, distribución de equipaciones, materiales, o viajes y dietas), y la asignación de recursos económicos y humanos (p.e., en el contrato del personal técnico deportivo o la atención médica o fisioterapeuta); b) Impulsar acciones de sensibilización y formación en materia de igualdad de género y deporte, dirigidas tanto al conjunto de la comunidad universitaria como al personal técnico, organizador y gestor; c) Garantizar la igualdad de género en los órganos de gestión del deporte universitario y en la propia normativa universitaria (p.e., en los planes de igualdad), estableciendo cauces de colaboración con otros órganos universitarios que persiguen estos mismos objetivos.

En las estrategias dirigidas a los medios de comunicación se hace referencia a la necesidad de visibilizar a las mujeres deportistas universitarias y sus logros, indicándose ejemplos de actuaciones concretas para lograrlo. Asimismo, se indican estrategias para que la representación mediática de la mujer deportista universitaria sea adecuada, evitándose estereotipos de género tanto en el lenguaje escrito como en las imágenes.

El conjunto de estrategias que se presentan, así como el conjunto del material formativo presentado, trata de ofrecer un conjunto de ideas para la acción que pueden ser implementadas en el ámbito universitario para avanzar en la igualdad de oportunidades en y a través del deporte.

5. CONCLUSIONES

Dentro del ámbito general del deporte, se observa un interés por avanzar en la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres, si bien en el sector específico del deporte universitario se desconoce el grado en el que los planes y acciones concretas se han traducido en avances significativos, bien porque no se han producido o porque no han sido publicados.

Como medida más inmediata, se recomienda la publicación anual de datos, desagregados por sexos, sobre participación de los diferentes colectivos de la comunidad universitaria en cada una de las actividades desarrolladas, con el fin de contar con una valoración de la situación real y, a partir de ella, plantear acciones ajustadas a las necesidades. Sería prioritario, también, realizar un estudio a nivel nacional sobre la situación del deporte universitario desde la perspectiva de género.

Finalmente, se considera necesario promover planes específicos dentro de las universidades que favorezcan la igualdad de oportunidades deportivas del conjunto de miembros de la comunidad universitaria. Estos planes deben centrarse en la concienciación a través del conocimiento de las desigualdades, la formación del conjunto de agentes que participan en el hecho deportivo universitario, el establecimiento de estrategias concretas de actuación y la evaluación periódica de los resultados.

6.- BIBLIOGRAFÍA

- Alfaro, E. (2008). "Mujer joven y deporte". *Revista de Estudios de Juventud*, 83, pp: 119-141.
- Alfaro, E., Mayoral, A., Vázquez, B. (2018) *Factores que condicionan el acceso de las mujeres a los puestos de responsabilidad en el deporte*. Subdirección General de Mujer y Deporte. Consejo Superior de Deportes. Madrid.
- Almorza, D., Yébenes, A., Bablé, J.A., Rivas, R., Ronquete, J., Casado, I. (2011). *Estudio diagnóstico sobre el deporte universitario español*. Consejo Superior de Deportes y Universidad de Cádiz. Madrid.
- Blanco, P., & Burillo, P. (2018). "La situación actual del deporte universitario en España para el alumnado universitario". *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 7(1), pp: 87-96.
- Canibe, A. (2011) *Gender and Equality in University Sports*. EUSA Gender Equality Working Group. EUSA.
- Castañeda, C., Zagalaz, M. L., Arufe, V., & Campos-Mesa, M. C. (2018). "Motivos hacia la práctica de actividad física de los estudiantes universitarios sevillanos". *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 13(1), pp: 79-89.
- CSD, Consejo Superior de Deportes (2009). *Plan Integral para la Actividad Física y Deporte. Deporte en la Universidad*. CSD: Madrid.
- CSD, Consejo Superior de Deportes (2018). *Memorias anuales de actividad deportiva universitaria*. CSD .Madrid.

- Chiva, O., & Hernando, C. (2014). “El modelo español de deporte en la universidad: fundamentación, descripción y orientaciones para su gestión ética”. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 26(2), pp: 128-133.
- Conferencia Española de Institutos y Facultades de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. (2011). *Alumnado y profesorado en los estudios de CAFyD por sexo*. Toledo. CEIFCAFyD.
- Corbí, M. (2017). *Motivaciones y barreras del alumnado de la Universidad de Burgos hacia la práctica físico-deportiva y su relación con el servicio ‘Deportes’ de la Universidad*. Tesis doctoral. Universidad de Burgos.
- MECD, Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2015). *Encuesta de Hábitos Deportivos 2015*. Subdirección General de Estadística y Estudios. Madrid.
- MECD, Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2018a). *Avance de la Estadística de Estudiantes Universitarios (EEU) Curso 2017-2018*.
- MECD, Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2018b). *Anuario de estadísticas deportivas 2018*. Secretaría General Técnica. Subdirección General de Documentación y Publicaciones.
- Moreno, R., Chamorro, J. L., & López De Subijana, C. (2018). “Carrera Dual en Deportistas de Alto Nivel Españoles: la importancia del apoyo social familiar en el ámbito académico”. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 421(2), pp: 83-99.
- Prat, M., Soler, S., & Carbonero, L. (2013). “De las palabras a los hechos: un proyecto para promover la participación femenina en el deporte universitario. El caso de la Universitat Autònoma de Barcelona”. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 14(3), pp: 283-302.
- Práxedes, A., & Sevil, J., & Moreno, A., & del Villar, F., & García-González, L. (2016). “Niveles de actividad física en estudiantes universitarios: diferencias en función del género, la edad y los estados de cambio”. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11 (1), pp: 123-132.
- Puig, N. (1999). “Presente y futuro de la Sociología del deporte en España: género, deporte y transformación de los estereotipos”. En Instituto Andaluz del Deporte (Ed.), *II Jornadas sobre Sociología del deporte*. Málaga, 20- 22 noviembre, 1997. Málaga: Junta de Andalucía. Instituto Andaluz del Deporte.
- Serra, P. (2016). *La perspectiva de género en los estudios de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. Tesis Doctoral. INEFC Barcelona. Universidad de Barcelona.
- Soler, S., Prat, M., Puig, N., & Flintoff, A. (2017). Implementing Gender Equity Policies in a University Sport Organization: Competing Discourses from Enthusiasm to Resistance. *Quest*, 69(2), pp. 276-289. doi:10.1080/00336297.2016.1226186.
- Vázquez, B. (2016). La situación de las mujeres en el sector deportivo. En *Las mujeres en el deporte español. Jornadas 25 años del Seminario Mujer y Deporte-INEF Madrid*. 28- 29 noviembre, 2016. Madrid. Instituto de la Mujer.
- Vilanova, A. & Puig, N. (2013). “Compaginar la carrera deportiva con la carrera académica: una cuestión de estrategia”. *Revista de Psicología del Deporte*, 22, pp: 61-68.

LA PARTICIPACIÓN FEMENINA EN ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE EN LA UNIVERSIDAD CARLOS III DE MADRID

FEMALE PARTICIPATION IN PHYSICAL ACTIVITY AND SPORT IN THE UNIVERSIDAD CARLOS III DE MADRID

TERESA NÚÑEZ BERNARDOS*

*Directora del Servicio de Deporte, Actividades y Participación
Universidad Carlos III de Madrid*

JANETH SOUTO GARCÍA*

*Coordinadora del Área de Actividad Física y Deporte.
Universidad Carlos III de Madrid*

Resumen: Este artículo muestra los datos de participación de las mujeres de la comunidad universitaria de la Universidad Carlos III de Madrid en las diferentes actividades deportivas, socioculturales y de participación en el curso 2017-18 y su evolución en los últimos años.

Palabras clave: Deporte, actividad física, mujer, uc3m, actividades, femenino.

Abstract: This chapter shows the data of participation of women from the uc3m university community of Universidad Carlos III de Madrid in the different sports, sociocultural and participation activities in the 2017-18 academic year and their evolution in recent years.

Keywords: Sports, physical activity, woman, uc3m, activities, female.

Sumario

1. – Introducción. – 2. Estructura por género de la comunidad universitaria uc3m. – 3. ¿Qué es el servicio de Deporte, Actividades y Participación y de qué se ocupa? – 4. Participación por género en las diferentes actividades deportivas, socioculturales y de participación de la universidad. – 4.1. Actividades físico-deportivas. – 4.2. Actividades socioculturales y de participación. – 5. Distribución por género del personal técnico del Servicio de Deporte, Actividades y Participación y del de las actividades físico-deportivas. – 5.1. Actividades físico-deportivas. – 5.2. Actividades socioculturales y de participación. – 6. Acciones para la promoción de la participación femenina en las actividades deportivas. – 6.1. Equipo DAP: distribución por género. – 6.2. Equipo del personal técnico-deportivo que imparte las actividades físico deportivas de la Universidad: composición por género. – 7. Acciones para la promoción de la participación femenina en las actividades deportivas.

* tnunez@pa.uc3m.es

* jsgarcia@pa.uc3m.es

1. INTRODUCCIÓN

La Universidad Carlos III de Madrid tuvo claro desde su creación, la importante aportación de las actividades físicas y deportivas, culturales y de participación social en la formación integral de sus estudiantes. Por ello, desde el inicio, la Universidad ofreció a sus estudiantes y al personal docente y de administración un completo programa que asegurara la consecución de este objetivo y que fue creciendo en la misma medida que lo hacía la universidad.

El servicio que se ocupa de la organización de estas actividades ha ido cambiando de nombre y estructura según las necesidades, pero siempre dando respuesta al cumplimiento de su misión dentro de la Universidad: la formación integral del estudiantado, la educación en valores y la mejora de la salud y la calidad de vida de toda la comunidad universitaria.

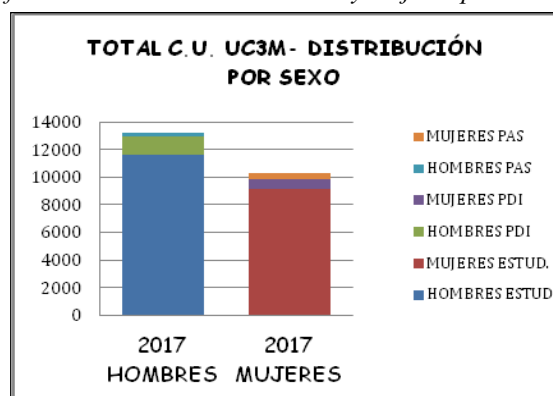
La participación femenina en las actividades de la Universidad difiere en función del tipo de actividad de que se trate, pero todavía está lejos de alcanzar el 50%. El fomento de la participación femenina es algo que está muy presente en nuestro servicio, y seguirá estándolo hasta que consigamos una participación igual entre hombres y mujeres. A diferencia de las actividades físicas, las socioculturales y de participación social el porcentaje de mujeres es mayor que el de hombres, de modo que la proporción se invierte.

La distribución del personal técnico que se ocupa de la organización y puesta en marcha de estas actividades también ha sido registrada, para poder hacer un seguimiento hacia la paridad, así como las campañas y acciones de sensibilización realizadas en estos años.

2. ESTRUCTURA POR GÉNERO DE LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA UC3M

Consideramos importante conocer previamente la distribución por género de la comunidad universitaria a la que nos dirigimos. Para ello aquí aportamos la información que ofrece la Unidad de Igualdad de la Universidad en la publicación de la *Universidad en Cifras*. Según ésta, la distribución por género varía según los colectivos: estudiantes, personal docente y de investigación y personal de administración y servicios.

Gráfico 1. Distribución de hombres y mujeres por colectivo



Fuente: La universidad en cifras. Elaboración : DAP

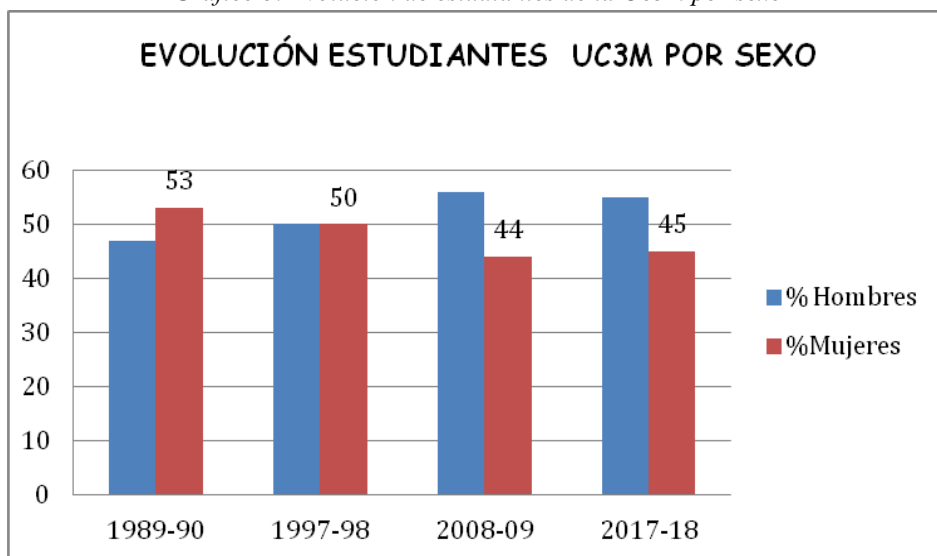
El colectivo más numeroso es el de estudiantes. La proporción de hombres y mujeres entre el alumnado está cerca de la paridad. En el curso 2017-18 la Universidad Carlos III de Madrid contó con un 45 % de mujeres y un 55% de hombres, como se pueda comprobar en el siguiente gráfico:

Gráfico 2. Proporción de estudiantes de la Uc3m por sexo



Sin embargo, esta situación no ha sido una constante. De hecho, atendiendo a la evolución del número de alumnos y alumnas desde su creación, se observa un descenso porcentual de mujeres en la misma. Durante los primeros años de existencia de la Universidad hubo un porcentaje algo mayor de mujeres que de hombres, tendencia que cambió en el momento que los estudios de la Escuela Politécnica empezaron a recibir a un mayor número de alumnos. La mayor presencia de alumnos en la Escuela es la que irá modificando la proporción del alumnado en cuanto a su sexo.

Gráfico 3. Evolución de estudiantes de la Uc3m por sexo

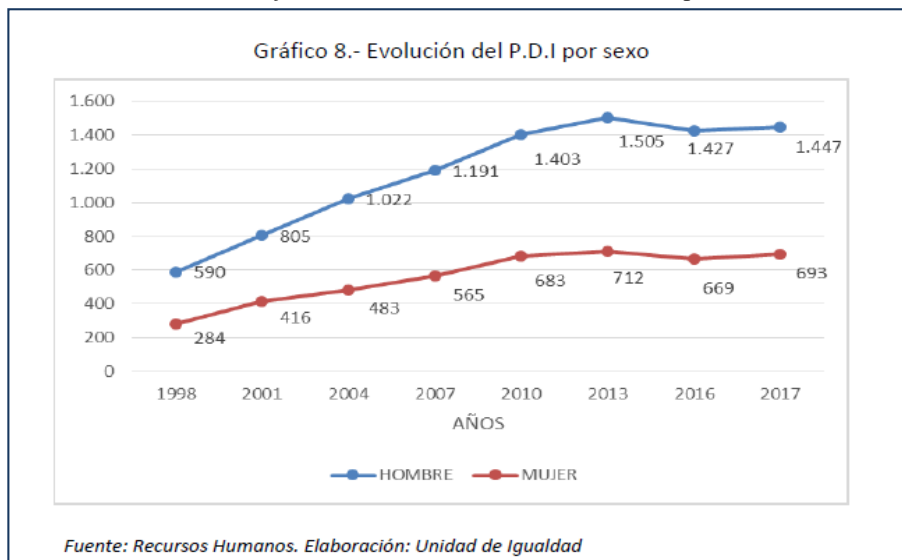


Fuente: La universidad en cifras. Elaboración: DAP

La proporción de mujeres es inversamente proporcional en el Personal Docente e Investigador (PDI) y en el Personal de Administración y Servicios (PAS). Así, mientras en el PAS la proporción de mujeres es muy superior a la de hombres, en el PDI sucede lo contrario.

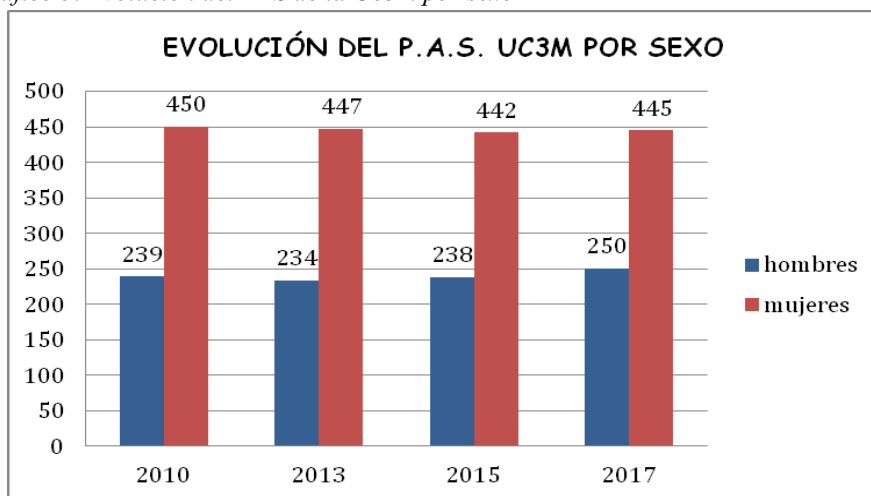
En el PDI no sólo las mujeres son muchas menos que los hombres, sino que la diferencia entre mujeres y hombres ha ido creciendo a lo largo de los años a medida que el tamaño del colectivo ha aumentado. En el año 2017 el porcentaje de mujeres en este colectivo fue del 32,4% (gráfico 4).

Gráfico 4. Evolución del PDI de la Uc3m por sexo



Muy distinto es el peso de las mujeres dentro del Personal de Administración y Servicios (PAS). El mismo está compuesto por un porcentaje mayoritariamente femenino. Situación que se ha mantenido desde el inicio, puesto que en la proporción de mujeres no ha habido prácticamente variación. También hay que tener en cuenta que éste es el colectivo más pequeño de la Universidad y por tanto su peso es menor en el conjunto de la comunidad universitaria.

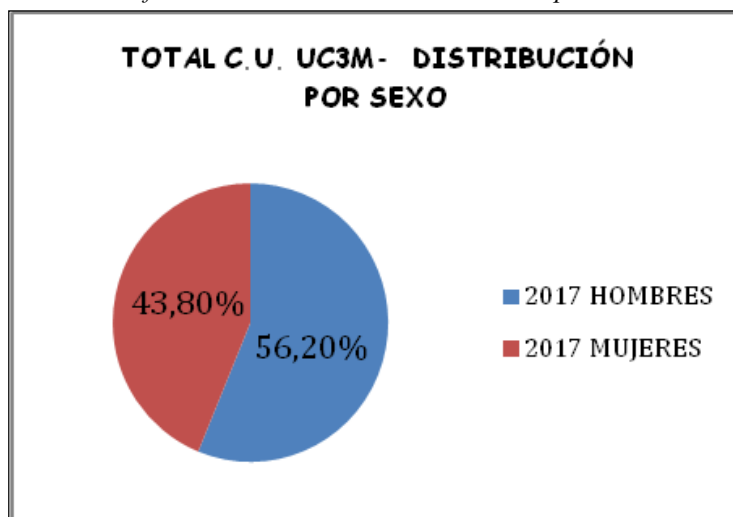
Gráfico 5. Evolución del PAS de la Uc3m por sexo



Fuente: Recursos Humanos. Elaboración: DAP

En el conjunto la población de la comunidad universitaria la proporción de mujeres sigue estando lejos de la paridad. En 2017, el 43,8% eran mujeres y el 56,2% son hombres.

Gráfico 6. Evolución del PAS de la Uc3m por sexo



Fuente: La Universidad en Cifras. Elaboración: DAP

Por lo tanto, el colectivo interno al que dirigimos nuestras actividades está constituido en algo más del 56% por hombres, concretamente 13.199 hombres y el 43,8% de mujeres, es decir, 10.286.

3. ¿QUÉ ES EL SERVICIO DE DEPORTE, ACTIVIDADES Y PARTICIPACIÓN Y DE QUÉ SE OCUPA EN LA UNIVERSIDAD CARLOS III DE MADRID?

El Servicio de Deporte, Actividades y Participación (a partir de ahora DAP), es un servicio dependiente en la actualidad del Vicerrectorado de Comunicación y Cultura, cuya misión va dirigida hacia el logro de los objetivos de la Universidad en el ámbito del deporte, las actividades y la participación social de toda la comunidad universitaria, cubriendo las necesidades para una formación integral de los y las estudiantes, fomentando una educación en valores a través de estas actividades y promoviendo una mejora de la salud y la calidad de vida.

En su carta de servicios (Figura 1), se ofrecen tres grandes bloques de actividad: el de actividad física y deporte (actividades físico-deportivas dirigidas, competiciones dentro y fuera de la Universidad, actividades de aire libre, instalaciones deportivas dentro de los Campus, eventos deportivos), otro bloque muy abierto y diverso de actividades socioculturales (talleres y cursos, viajes culturales, exposiciones, eventos) y un tercer bloque de participación social (programas de voluntariado interno y local, apoyo al tejido asociativo de la Universidad, convocatoria de diversos concursos y ayudas).

El programa abarca un amplio abanico de actividades que están dirigidas a toda la comunidad universitaria.

Tabla 1.- Actividades del Servicio de Deporte, Actividades y Participación

FÍSICA Y DEPORTE	ACTIVIDADES DIRIGIDAS
	ACTIVIDADES DIRIGIDAS
	COMPETICIÓN
	AIRE LIBRE
	INSTALACIONES DEPORTIVAS
	EVENTOS
SOCIOCULTURA	TALLERES Y CURSOS
	VIAJES Y VISITAS CULTURALES
	EXPOSICIONES
	EVENTOS
PARTICIPACIÓN	VOLUNTARIADO
	APOYO ASOCIACIONES
	CONCURSOS Y SUBVENCIONES

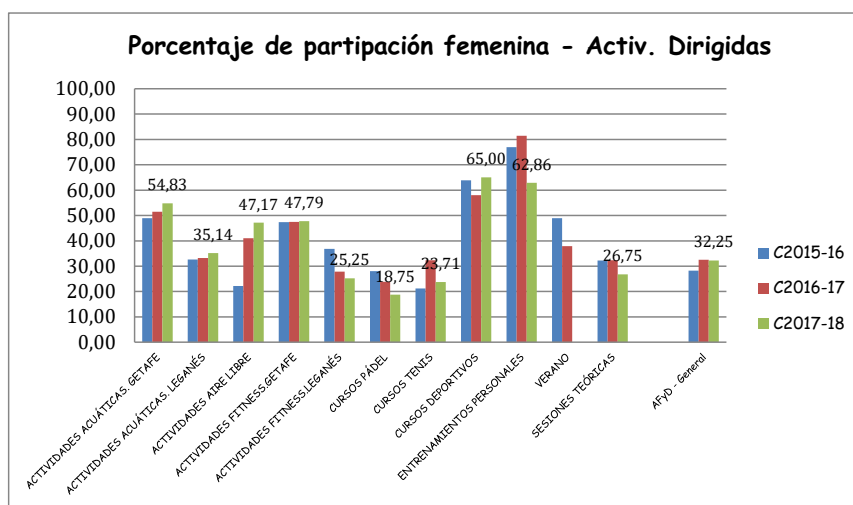
4. PARTICIPACIÓN POR GÉNERO EN LAS DIFERENTES ACTIVIDADES FÍSICO- DEPORTIVAS, CULTURALES Y DE PARTICIPACIÓN QUE SE OFRECEN EN LA UNIVERISIDAD

4.1. Actividades físico- deportivas

Considerando el total de personas que participan en las diferentes actividades físico-deportivas de la Universidad, la participación femenina en el curso 2017-18 fue del 32,25%, pero el porcentaje varía mucho dependiendo del tipo de actividad. Como puede verse en el gráfico siguiente, en las actividades dirigidas (fitness, actividades acuáticas, cursos deportivos, entrenamientos personales, etc.) el porcentaje de mayor participación femenina se encuentra en los cursos deportivos (un 65% en cursos de tai chi, pilates, yoga, hipopresivos, etc.) y el menor en los cursos de pádel (18,75%).

También se producen diferencias por Campus. Actividades acuáticas y de fitness se imparten en ambos Campus, Getafe y Leganés, sin embargo, el porcentaje de participación femenina es claramente mayor en Getafe, consecuencia del menor número de mujeres del Campus de Leganés por ubicarse allí la Escuela Politécnica.

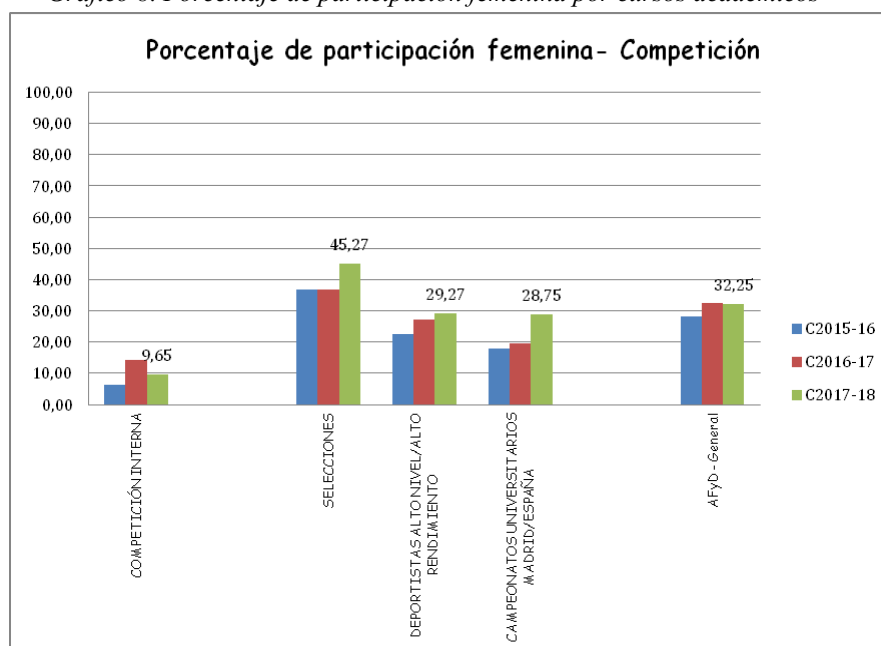
Gráfico 7. Participación femenina por cursos académicos



Fuente: Datos de inscripción –DAP. Elaboración : DAP

Si observamos la información del programa de competición recogida en el gráfico 8, donde se muestran los datos tanto de la competición interna (la que se hace dentro de la universidad entre equipos/participantes de diferentes estudios/grupos de clase, con un carácter más social y de ocio), como de la competición externa (la competición de estudiantes-deportistas que representan a la universidad en los diferentes campeonatos universitarios de Madrid y de España), el porcentaje de participación femenina baja sustancialmente. Solo en el programa de “selecciones” (los equipos que representan a la universidad en los deportes de baloncesto, voleibol, fútbol sala y rugby) existe paridad desde el curso 2017-18, cuando el número de equipos-selección femeninos fue el mismo que el número de equipos masculinos. Fue a partir del segundo cuatrimestre del curso, cuando el equipo de rugby femenino se incorporó al grupo de selecciones de la universidad, participando en la modalidad de rugby 7. A partir del curso 2018-19, el equipo de rugby femenino entrenará desde el inicio de curso, participando en la competición universitaria de rugby 15 y de rugby 7, y la cifra de participación femenina en este programa ya reflejará la participación al 50%. Por el contrario, el record de menor participación femenina está en el programa de competición interna cuya participación es en un 90% masculina.

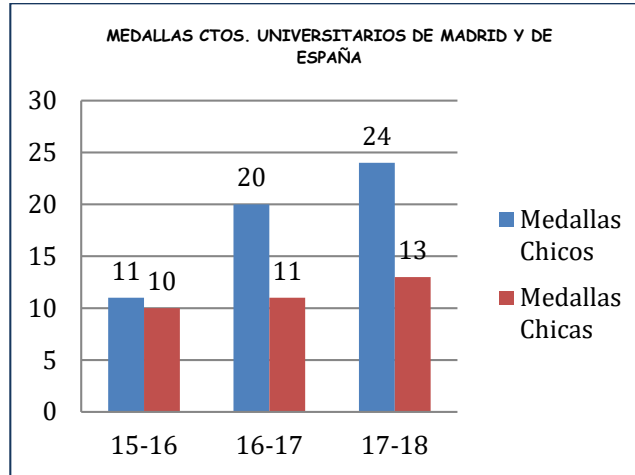
Gráfico 8. Porcentaje de participación femenina por cursos académicos



Fuente: Datos de inscripción –DAP. Elaboración : DAP

Si observamos los datos de las medallas conseguidas en competición externa por los equipos-selección de la universidad y por estudiantes-deportistas que la representan en las diferentes competiciones universitarias de deportes individuales (gráfico 9), se comprueba que, en los dos últimos cursos, a pesar de que el porcentaje de participación femenina en estos programas se ha incrementado, el número de medallas obtenidas es mucho mayor entre los estudiantes chicos que entre las estudiantes chicas.

Gráfico 9. Número de medallas obtenidas por sexo

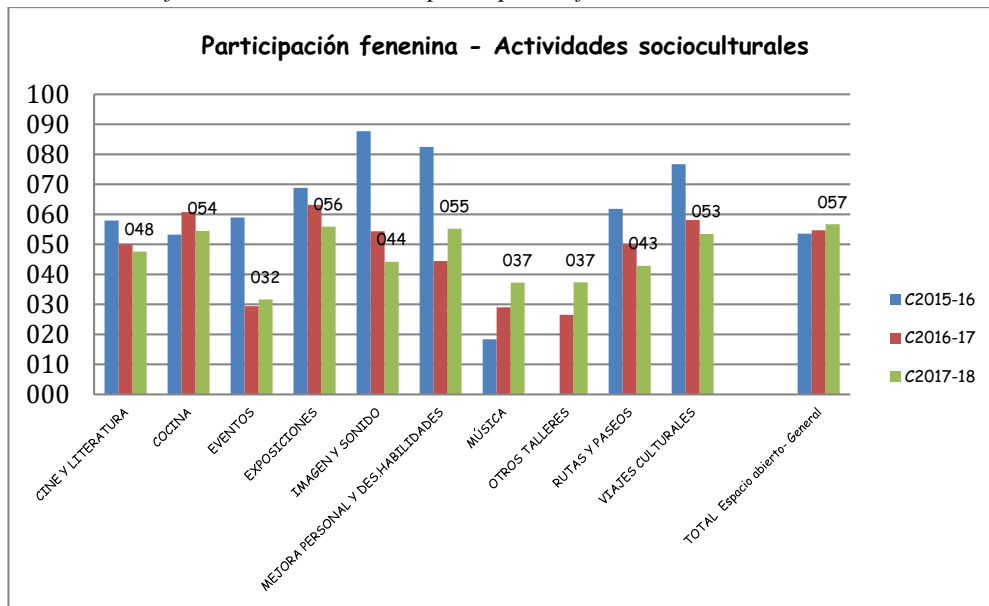


Fuente: Informes competición externa –DAP. Elaboración : DAP

4.2. Actividades socioculturales y de participación

En las actividades socioculturales de la Universidad (talleres de fotografía, vídeo, literatura, cocina, guitarra, doblaje, imagen y sonido, viajes culturales, exposiciones, rutas guiadas, eventos) y de participación (voluntariado, solidarias, concursos y ayudas), el porcentaje de mujeres es de un 56,74% del total de las personas inscritas.

Gráfico 10. Evolución de la participación femenina desde 2015 a 2018



Fuente: Datos de inscripción –DAP. Elaboración : DAP

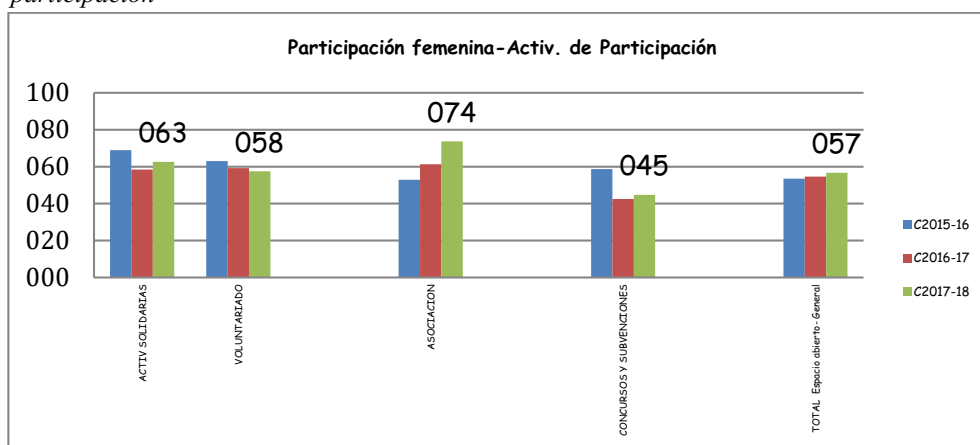
El programa con mayor participación femenina de las actividades socioculturales realizadas en el curso 2017-18 fue el de visitas a exposiciones con un 55,91% y el que menor participación tuvo fue el de los talleres de música con un 37,25%.

En el siguiente gráfico, el número 11, muestra cómo es en las actividades de participación, donde están recogidas las actividades solidarias, de voluntariado, de apoyo a las asociaciones y los concursos y ayudas a proyectos, donde hay una mayor

participación femenina. Y, dentro de las actividades de este bloque, la mayor presencia femenina se da en las de apoyo a las asociaciones con un 73,68%. Esta elevada presencia femenina está motivada por un fuerte crecimiento de las asociaciones de mujeres dentro de la universidad en los últimos cursos académicos.

La menor presencia femenina se da en las actividades de concursos (micro relato, poesía, guion, grupos musicales, fotografía, ...) y de subvenciones o ayudas a proyectos con un 44,74%. Sin embargo, los porcentajes pueden llevar a engaño, puesto que a pesar de que la comunidad universitaria de la Universidad Carlos III tiene un volumen mayor de alumnado masculino (un 56,2% del alumnado son hombres, como hemos visto en el punto 2), la participación de las mujeres en este tipo de actividades está por encima del 50% en la mayoría de los casos. Situación que dista de la que se produce en las actividades físico-deportivas.

Gráfico 11. Evolución de la participación femenina desde 2015 a 2018 en las actividades de participación



Fuente: Datos de inscripción –DAP. Elaboración : DAP

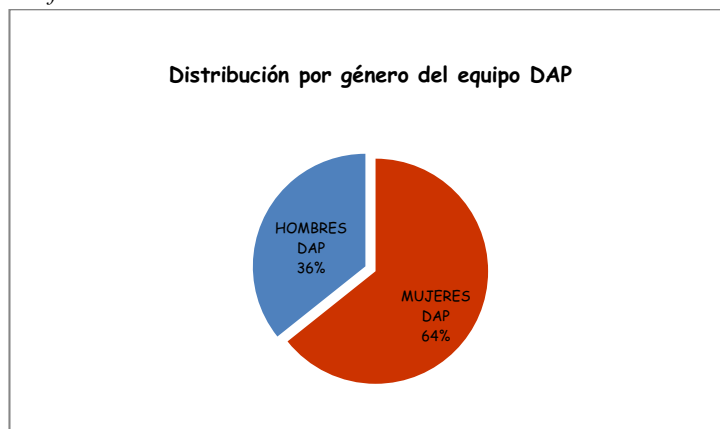
5. DISTRIBUCIÓN POR GÉNERO DEL PERSONAL TÉCNICO DEL SERVICIO DE DEPORTE, ACTIVIDADES Y PARTICIPACIÓN Y DEL DE LAS ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS.

Seguidamente ofrecemos la distribución por género del equipo que organizamos estas actividades y también del equipo de personas que las imparten. También aquí se muestra una clara diferencia.

5.1. Equipo DAP: distribución por género

El pequeño equipo que forma el Servicio de Deporte, Actividades y Participación (DAP) es mayoritariamente femenino y muestra el mismo porcentaje de mujeres que el total del personal de administración y servicios de la universidad: el 64%.

Gráfico 12.

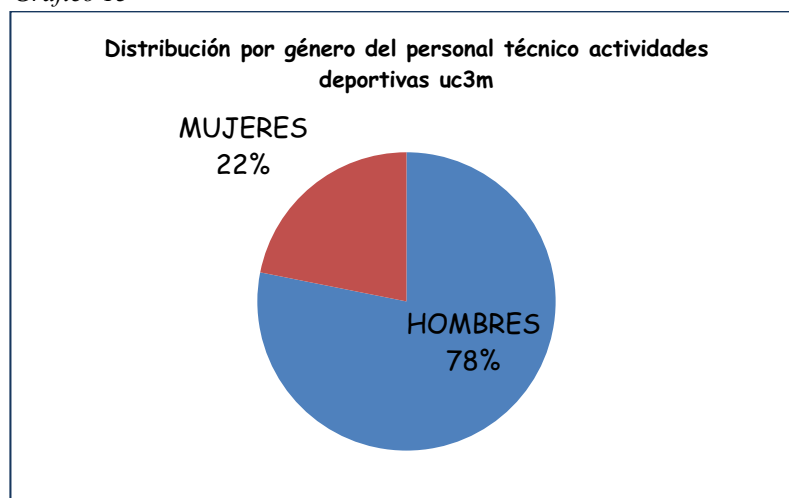


Fuente: Datos DAP. Elaboración : DAP

5.2. Equipo del personal técnico-deportivo que imparte las actividades físico deportivas de la universidad: composición por género

A diferencia de lo que sucede en el DAP, si observamos los datos del personal técnico que imparte las actividades físico-deportivas de la Universidad, tanto de las actividades físicas, como las de competición, el porcentaje es mayoritariamente masculino (78 %) (gráfico 13)

Gráfico 13



Fuente: Datos de la empresa concesionaria Grupo Educativo-Septiembre 2018
Elaboración : DAP

Si bien es habitual encontrar más hombres que mujeres entre el personal técnico-deportivo, si lo comparamos con los datos del INE relativos al número de personas ocupadas en la rama de “*actividades deportivas, recreativas y de entretenimiento*” en el Tercer trimestre de 2018, donde se indica que el 61% son hombres, vemos que el porcentaje de personal técnico deportivo masculino de la Universidad Carlos III de Madrid está por encima de esta cifra, llegando al 78% (gráfico 13).

Cabe por tanto establecer acciones que promuevan la incorporación de mayor número de mujeres a estos puestos, que se podrían implementar en los pliegos técnicos de los concursos para la contratación de estos servicios.

6. ACCIONES PARA LA PROMOCIÓN DE LA PARTICIPACIÓN FEMENINA EN LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Conscientes de la menor participación de mujeres en los programas deportivos universitarios, en la Universidad se plantearon diferentes acciones para la promoción de una mayor participación de las mujeres en las actividades físico-deportivas.

En el curso 2007-08 se puso en marcha la campaña “Mujeres en movimiento” (cuya imagen se encuentra recogida en la Figura 2) que - creada desde nuestro servicio pero con un carácter transversal- trató de promover y visibilizar todas las acciones que se hacían en la Universidad para una mayor participación y presencia de las mujeres.

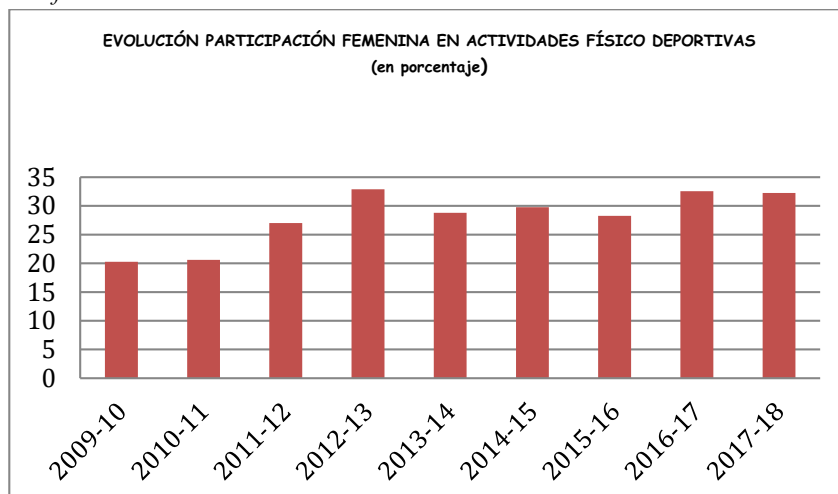
Figura 2



Durante dos cursos, “*mujeres en movimiento*” sirvió de eslogan que estuvo presente en los campus y en el que se pusieron en marcha multitud de actividades y acciones.

Los cambios producidos no fueron drásticos, pero como puede verse en el gráfico 14, desde entonces, en los últimos 9 años el porcentaje de mujeres que participa en las actividades ha ido aumentando, a pesar de que el porcentaje total de mujeres de la comunidad universitaria ha ido descendiendo, como se mostraba en el punto 2.

Gráfico 14.



Fuente: Datos de inscripción –DAP. Elaboración : DAP

Desde aquella campaña del curso académico 2007-08 también quedaron incorporados en el día a día de DAP algunos criterios de obligada aplicación, como pueden ser la utilización de imágenes de mujeres en la difusión de las actividades físico-deportivas en los diferentes canales, el uso de un lenguaje no sexista en las comunicaciones, paridad en los equipos-selección que representan a la Universidad en los campeonatos universitarios, actividades específicas dirigidas a mujeres, registrar todos los datos e indicadores de las actividades diferenciados por género para poder tener la información necesaria para hacer el seguimiento y la toma de decisiones adecuadas.

CAPÍTULO 6

LA ASIGNATURA PENDIENTE: PERIODISMO DEPORTIVO EN INTERNET

UNRESOLVED MATTER: ONLINE SPORTS JOURNALISM

CLARA SAINZ DE BARANDA ANDÚJAR*

Profesora Visitante

Universidad Carlos III de Madrid

0000-0002-2456-1959

Resumen: La información deportiva tiene una audiencia universal y es su carácter universal y enorme proyección a todas las capas de la sociedad lo que hace que su influencia pueda ser decisiva en la concepción del deporte y en la promoción deportiva y, por qué no, en la concepción de las mujeres. Analizar qué ocurre en los centros universitarios apoyado con datos sobre el quehacer periodístico actual en Internet permite mostrar un panorama de retroceso, donde la imagen de las mujeres está estereotipada y las deportistas aumentan su desequilibrio respecto a los hombres.

Palabras clave: Periodismo deportivo, Internet, Mujeres, Universidad.

Abstract: Sports reporting engage universal audiences. Its universal position and its huge repercussion along all the swathes of society are the reasons why its influence can be crucial to the awareness about sport and its advertising and, why not?, about women conceptualization. The analysis of what is going on in Universities through data based in the current online journalism chore shows a relapse outlook, where the woman image is stereotyped and where the imbalance between women and men athletes is increasingly growing.

Key words: Sports journalism, Internet, Women, University

Sumario

1. Introducción. – 2. Formación en las universidades– 3. La investigación: imagen de las mujeres en la información deportiva– 4. El traslado de los estereotipos y de las audiencias al mundo digital. 4.1. Apoyos de las informaciones de mujeres: deportistas Vs 'invitadas'. – 5. Conclusiones. – 6. Bibliografía.

* cbaranda@hum.uc3m.es

1. INTRODUCCIÓN

Es necesario saber y comprobar que, pese a la gran demanda de información deportiva en los medios y que parece haberse trasladado en el imaginario colectivo la idea de la equiparación de derechos hombre / mujer y la incorporación plena de la mujer al mundo del deporte, la realidad es otra.

No en balde ya el Consejo de la Unión Europea en 1995 se preocupaba porque los medios de comunicación mostrasen a las mujeres con imágenes positivas que reflejen la auténtica realidad. La Resolución de 5 de octubre de 1995 invita a los Estados miembros a seguir fomentando una mayor participación de las mujeres a todos los niveles en el sector de los medios y a desarrollar programas innovadores que ofrezcan una imagen realista y completa de la mujer en la sociedad.

La División para el Adelanto de la Mujer (DAW) de las Naciones Unidas (ONU), establecida en 1946, actuó como secretaria sustantiva de las cuatro Conferencias Mundiales sobre la Mujer (México 1975, Copenhague 1980, Nairobi 1985 y Beijing 1995). La Declaración de Beijing de 1995, fruto de la IV Conferencia Mundial sobre la Mujer, centrada en “La mujer y los medios de comunicación”, destacaba como una de las medidas a adoptar por los gobiernos: el fomentar una imagen equilibrada y no estereotipada de la mujer en los medios de difusión. Así, esta IV Conferencia impulsó la preocupación y la acción internacional sobre el papel de los medios de comunicación en la perpetuación de la subordinación de la mujer y su importancia en la promoción de los derechos de la mujer.

Cuatro años más tarde, Women Watch, una iniciativa de la ONU para evaluar los progresos y obstáculos en la Plataforma de Acción de Beijing (PAB), mantuvo un debate en línea, en el que se llegó a la conclusión de que a pesar de que había habido algunas mejoras en los medios la representación de las mujeres tanto en la publicidad como en la cobertura de noticias, no eran suficientes.

En España hay un antes y un después desde la aprobación de la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres. En este sentido los medios de comunicación juegan un papel muy importante a la hora de perpetuar estas desigualdades, de ahí que su título III contenga “medidas de fomento de la igualdad en los medios de comunicación social, con reglas específicas para los de titularidad pública, así como instrumentos de control de los supuestos de publicidad de contenido discriminatorio”.

Del mismo modo, en el título II Artículo 25 -La igualdad en el ámbito de la educación superior - se habla del fomento de la enseñanza y la investigación sobre “el significado y alcance de la igualdad entre mujeres y hombres”.

Durante la ponencia “El deporte en los centros formativos. Un tratamiento con perspectiva de género” celebrada el 26 de septiembre de 2018 en la Universidad Carlos III de Madrid, reflexionamos sobre el estado de la enseñanza y la investigación centrada en la información deportiva. Este análisis permite extraer conclusiones sobre la aplicación de la ley estos últimos diez años.

El deporte es un reflejo más de esta sociedad dominada por viejas tradiciones y el patriarcado. Las deportistas, sus (no) salarios, la (in) visibilidad, la (falta) oportunidades

de patrocinio, los contratos con cláusulas de embarazo son factores que nos hacen avergonzarnos y demuestran la falta de cumplimiento una vez más de la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres.

El papel de los medios de comunicación es importantísimo porque ayudan a conformar la opinión pública, e influyen sobre la percepción de la sociedad respecto a los asuntos importantes y los que no lo son. Si las deportistas no aparecen en los medios la sociedad va a pensar que el deporte femenino no es importante, la escasa visibilidad del deporte femenino demuestra que se le da mayor importancia al deporte masculino perjudicando los intereses de las mujeres que no encuentran referentes de éxito.

2. FORMACIÓN EN LAS UNIVERSIDADES

En el año 2018 la XIV Encuesta Adecco “Qué quieres ser de mayor” 2.000 niños y niñas españolas de entre 4 y 16 años, dejan claras las diferencias de género a la hora de pensar en su futuro, y por lo tanto se deduce que la educación y la influencia de los medios de comunicación y las familias está altamente estereotipada.

Los niños apuestan por profesiones vinculadas con el deporte (27%), donde claramente destaca la profesión de futbolista (18,8%), pero también, jugadores de baloncesto, entrenadores de fútbol, tenistas... Ellas en cambio prefieren claramente ser profesoras (30,3%).

Además de por la profesión, se les pregunta por sus jefes. Aquí los niños vuelven a decantarse por el fútbol, Cristiano Ronaldo (14,7%), Leo Messi (11,8%) y Zinedine Zidane (3,5%) entre otros deportistas son sus jefes favoritos, y las niñas, aunque prefieren ser ellas mismas sus jefas (8%), también incluyen los nombres de futbolistas entre sus preferencias, Cristiano Ronaldo (2,9%) y Leo Messi (2,4%). En su listado aparece una deportista, Almudena Cid (1,8%). Quizás esta elección venga condicionada más por su nueva faceta de “personaje popular” que por sus éxitos deportivos, puesto que ya está retirada. Este dato es muy relevante y muestra que nuestros menores están muy influenciados por el mundo del deporte, por el que les llega a través de la información y los programas deportivos.

Buscan profesiones vinculadas claramente con el deporte y, si a los 18 años no han conseguido ser deportistas profesionales, en el momento de elegir estudios, cada día más personas apuestan por ser periodistas, y entre sus preferencias claramente destaca periodista deportivo.

Pero el mundo universitario y la formación no difiere mucho de la realidad mediática, así el Ministerio de Educación y Formación Profesional informa que en la actualidad (2018) más de cuarenta centros universitarios españoles, públicos y privados, cuentan con formación específica sobre periodismo. La gran mayoría de ellos cuentan entre sus optativas con una asignatura específica de periodismo deportivo de entre 4 y 6 créditos. Analizadas las páginas web públicas de las diferentes universidades que las ofrecen encontramos que los coordinadores de esta asignatura son hombres, y que entre el profesorado solo hay una mujer. Este punto de partida nos da una visión de la formación que se ofrece en la asignatura periodismo deportivo.

Si ascendemos en la formación y buscamos los cursos de especialización en periodismo deportivo los datos siguen siendo reveladores, existen numerosos másteres y cursos de especialización universitaria donde solamente los hombres forman parte del claustro y otros donde, aunque figuran mujeres entre el profesorado, aparecen vinculadas a las asignaturas de lengua, psicología o sociología, pero no se les considera referentes profesionales ¿quién te gustaría que te enseñase a locutar o a comentar un partido?, ¿una mujer?, parece misión imposible.

La visión homocéntrica del mundo, y en este caso del mundo del deporte, está clara, esto se refleja en los contenidos universitarios desarrollados. Un claro ejemplo es la figura de Pierre Coubertin, “padre” de los Juegos Olímpicos modernos presentado como un héroe en las facultades relacionadas con la educación física, la sociología o la historia. Y no queremos restarle aquí mérito, pero si aplicamos la perspectiva de género al estudio de su figura deberíamos explicar que el barón de Coubertin prohibió la participación de las mujeres en los primeros juegos olímpicos de Atenas 1896, sosteniendo así la discriminación cuando habla del papel de la mujer en el deporte: “Las mujeres sólo tienen una función: coronar al vencedor con las guiraldas del triunfo” (García Romero, 2005: 178; García Ferrando, 1990: 167; Vázquez, 1987: 60). Pierre de Coubertin, argumentaba: “el deporte femenino no es práctico, ni interesante, ni estético, además de incorrecto”, “la presencia de la mujer en un estadio resultaba antiestética, poco interesante e incorrecta”, e incluso propuso su prohibición, “en las competiciones deportivas la participación de las mujeres debería estar absolutamente prohibida”.

En los segundos Juegos Olímpicos de 1900 en París, a pesar de la reticencia de Pierre de Coubertin, 22 mujeres de un total de 997 atletas compitieron en cinco deportes: tenis, vela, croquet, equitación y golf. pero sólo golf y tenis fueron pruebas femeninas oficiales (COI). La primera mujer laureada olímpica fue la tenista Charlotte Cooper, de Gran Bretaña, venciendo en la final individual de tenis a la francesa Prevost (Durántez, 2004).

El cambio era evidente, pero la prensa del momento recuerda que tuvo mucho rechazo al principio la participación femenina. Legrand, en una crónica de 1903, con motivo de una marcha realizada en París que reunió a 2.500 mujeres, escribió: “la vista de esas jóvenes desmelenadas, sudorosas, extenuadas fue para el deporte femenino una prueba desastrosa” (Alfaro, Bengoechea y Vázquez, 2010: 13).

Estas anotaciones históricas no difieren en exceso de la actualidad deportiva que consumimos, cuando encontramos campañas publicitarias como el folleto del Mutua Madrid Open 2017 que promocionaba el torneo con “la belleza y la elegancia” de las tenistas y “las mejores raquetas del mundo” de ellos. Esta campaña cosifica a las mujeres y les resta valía profesional y son una muestra más de por qué las mujeres no piensan en ser deportistas profesionales.

Las facultades y departamentos dedicados a la formación de periodismo y comunicación audiovisual obvian, por lo general, el mandato de la Ley Orgánica 3/2007 para la igualdad efectiva de mujeres y hombres, no existiendo asignaturas dedicadas a mejorar el cumplimiento de esta ley, lo dejan a la transversalidad. Este es un gran error debido a la formación del propio profesorado, lo que propicia la perpetuación de las desigualdades lingüísticas y audiovisuales en la formación de las personas que serán las

encargadas de informar en el futuro. Si a este factor le añadimos las grandes desigualdades del mundo del deporte, el periodismo deportivo es una muestra más del fracaso social en el mundo de la educación superior como vehículo para conseguir la igualdad.

En las clases de periodismo en la universidad, en cualquier asignatura que nada tenga que ver con el periodismo deportivo, se observa como ellos escriben reportajes, noticias y abren blogs sobre deporte, ¡masculino claro!, y ellas se decantan por la moda, el ocio y, cada vez más, por temas sociales, donde incluyen, en ocasiones, el deporte femenino. Es increíble cómo una vez más los estereotipos de género se perpetúan en el espacio de educación superior.

De la impartición de asignaturas de periodismo deportivo en grado y postgrado no puedo hablar, porque, aunque es el foco de mi investigación, nunca me han ofrecido dar ninguna, quizás mi género tenga algo que ver, aunque me gusta pensar que es mi juventud académica. Pero si puedo hablar de sus programas y de la bibliografía que aconsejan al alumnado y podría afirmar que en programas ninguna de las autoras de este libro aparece. Es una bibliografía que muestra una vieja visión del mundo que fomenta el patriarcado, donde las mujeres siguen sin aparecer como autoras o referentes académicas. Buscad los congresos relacionados con el periodismo deportivo, buscad a mujeres como referentes académicos o periodísticos, si se encuentran su volumen siguen siendo muy escaso.

Del mismo modo, a pesar de que no vemos grandes cambios positivos promovidos desde las instituciones, como es el caso de la Universidad, el impulso social y la necesidad de cambio produce que hayamos pasado de la suspensión de la rueda de prensa del Athletic de Bilbao femenino en 2016 a un lleno sin precedentes en San Mamés en enero de 2019. En este impulso social al cambio también participa el alumnado, fundamentalmente las alumnas que buscan cada día más una formación en este ámbito y exigen al profesorado una actualización de los contenidos, muchas veces lo consiguen. Las universidades y los diferentes gobiernos deberían hacer un esfuerzo por cumplir y hacer cumplir el título II Artículo 25 de la Ley para la igualdad efectiva de mujeres y hombres y fomentar una enseñanza basada en estos principios.

3. LA INVESTIGACIÓN: IMAGEN DE LAS MUJERES EN LA INFORMACIÓN DEPORTIVA

La retirada de programas específicos de Mujer y Deporte que ofrecía el Consejo Superior de Deporte (CSD) a investigaciones promovidas desde el ámbito científico; -ahora son las federaciones quienes son beneficiarios directos de estos programas-, o la retirada del programa de proyectos de investigación competitivos promovidos desde el Instituto de la Mujer a nivel nacional, - que eran parte de la bibliografía académica a la que se podía acceder para la realización de nuevas investigaciones-, ha hecho que la producción científica estructural – entendida como grupos de personal investigador y docente trabajando con financiación – disminuya, aunque el tema sí interesa. Lo que sí se observa en los últimos años es un incremento claro de los estudios sobre mujeres y hombres, también en el periodismo deportivo, pero siempre jóvenes investigadoras y algún investigador que realiza su tesis doctoral, en solitario, en este ámbito. La falta de una línea

clara de financiación en estos temas y quizás la falta de profesorado titular o catedrático que traten el tema con perspectiva de género ha hecho que se incrementen sí, pero sin financiación y sin estructura sólida.

La investigación nos permite analizar ¿qué ocurre en los medios de comunicación masivos?; ¿qué imagen trasladan de las mujeres la información deportiva?; ¿qué cambios son necesarios o si se ha avanzado lo suficiente?, estas serán las cuestiones a tratar en este capítulo.

Observemos ahora un resumen (tabla 1) de los resultados que he obtenido a lo largo de los ocho años que llevo investigando el tema, un resumen que reúnen más de 100.000 informaciones analizadas, la mayoría en prensa impresa pero también la digital, la radio y la televisión entre los años 1979 y 2017. Un análisis siempre con perspectiva de género, es decir, la vinculación (o no) de la información deportiva y el género de sus protagonistas. Se trata de mostrar el panorama general de la información deportiva, sus protagonistas y los temas que aborda. Por lo tanto, abordar el papel de las mujeres desde una posición de unión, no aisladas en un mundo sin ningún tipo de vínculos con el exterior. Ese papel que las mujeres desempeñan en el nuevo entorno social no puede entenderse en un mundo segregado del de los hombres. Ambos son parte integrante de un mismo sistema, de una misma realidad. Una realidad en la que los medios de comunicación se convierten en transmisores de los valores y esquemas presentes en la sociedad, pero también en generadores de nuevas formas de relación. No se estudia a las mujeres aisladas porque ofrecer los datos de los hombres visualiza mucho mejor qué está pasando.

Tabla 1. Protagonistas de las informaciones deportivas según género

MEDIO	AÑO	HOMBRES	MUJERES	MIXTAS	NEUTRO
Prensa deportiva (Marca, As, Mundo Deportivo y Sport)	1979	92,65%	2,32%	2,04%	3%
	1980-1984	89,85%	2,08%	4,13%	3,93%
	1985-1989	90,25%	2,54%	3,80%	3,41%
	1990-1994	90,80%	2,46%	3,93%	2,81%
	1995-1999	92,46%	2,45%	2,87%	2,21%
	2000-2004	94,20%	1,62%	1,87%	2,31%
	2005-2009	94,23%	1,96%	1,96%	1,85%
	2010	93,59%	2,37%	2,01%	2,03%
Prensa impresa deportiva (Marca y diarios referentes en Navarra)	2017	87%	6,80%	2,60%	3,60%
Prensa digital deportiva (de Navarra)	2017	90,10%	3,60%	2,60%	3,60%
Radio información deportiva (desconexiones territoriales Navarra)	2017	86,60%	3,30%	5,20%	4,90%
Televisión información deportiva (desconexiones territoriales Navarra)	2017	86,10%	5,60%	3,50%	4,90%

Fuente: Sainz de Baranda (2013, 2014a, 2014b y 2018). Elaboración propia.

En la tabla 1 se demuestra que sigue existiendo una gran discriminación de las mujeres de ámbito deportivo en los medios de comunicación, en cualquier medio analizado. De manera cuantitativa, es cierto que las mujeres han ganado presencia, pero las diferencias con los hombres siguen siendo muy elevadas, hasta el punto de que a veces interesa más la información “neutra”, sobre un campo de fútbol, una equipación, material

deportivo, etc., que las propias deportistas que no han parado de triunfar a nivel internacional en los últimos años.

En el estudio de la prensa deportiva entre el año 1979 y 2010 (Sainz de Baranda 2013 y 2014a) se observaba un estancamiento, y en ocasiones descenso, de las informaciones protagonizadas por mujeres. Se cerraba el análisis en el año 2010 con un total de 4,38% de informaciones protagonizadas por mujeres: en un 2,37% solas y en un 2,01% compartiendo protagonismo con los hombres (mixtas).

Si avanzamos en el tiempo veremos que en las informaciones analizadas en el año 2017 (Sainz de Baranda, 2018), aunque las mujeres no obtienen grandes resultados de manera cuantitativa, hay un pequeño avance a este nivel. Pero el avance fundamental es en la visión que nos ofrecen de las deportistas. Interesa mucho el análisis de la prensa impresa donde *Marca* es el diario con más informaciones analizadas que mejora claramente el tratamiento informativo de las deportistas, fundamentalmente en las fotografías y en el uso del lenguaje, los sesgos lingüísticos e icónicos van desapareciendo, aunque el avance es lento.

Podríamos afirmar que los medios tradicionales – los impresos - se guardan mucho de cometer algunos de los errores que antes cometían y que esto se ha demostrado en los diferentes estudios. Un claro ejemplo es el menor protagonismo de las ‘invitadas’ en la prensa impresa (Sainz de Baranda, 2014a: 101): “por lo general familiares, parejas, famosas o aficionadas. La mujer acompañante, se podría denominar también”. Pero cuidado, cambios como la contraportada del *As* impreso, donde aparecían mujeres semidesnudas que nada tenían que ver con el deporte y ahora es ocupada por mujeres del ámbito deportivo, son “espejismos”.

Una vez más ha sido la presión social a los cuatro grandes diarios impresos la que les ha hecho mejorar y no una elección editorial, porque si así lo fueran sus ediciones online, sus webs, donde el espacio es infinito, serían un ejemplo de ello. Nada más lejos de la realidad como profundizaremos en el siguiente apartado, donde había una “chica” ahora hay galerías de fotos, donde había una sección de una o dos páginas ahora hay un micromedio dedicado a las ‘invitadas’ y donde había una lista de “buenorras” deportistas, ahora hay cientos.

La web se ha convertido en un entorno desfavorable para las mujeres en lo que a la información deportiva masiva se refiere, las grandes audiencias de los cuatro grandes diarios deportivos se han trasladado a Internet y es preciso analizar este ámbito.

4. EL TRASLADO DE LOS ESTEREOTIPOS Y DE LAS AUDIENCIAS AL MUNDO DIGITAL

Durante los últimos años la prensa deportiva impresa cada día tiene menos lectores, pero siguen ocupando los primeros puestos en el EGM por número de lectores. Ahora bien, si nos centramos en Internet, en los visitantes únicos de los últimos 30 días, vemos que el número de visitantes de la prensa deportiva no solo no ha disminuido, sino que va en aumento. Los datos que ofrecía el EGM en el año 2015 (válidos para el análisis realizado en 2016) eran los siguientes: 5.439.000 visitantes únicos a *marca.com*, 2.556.000 a

as.com, 1.309.000 a *elmundodeportivo.com* y 1.221. *a sport.es*, cifras que superan con creces al número de lectores de sus homólogos impresos.

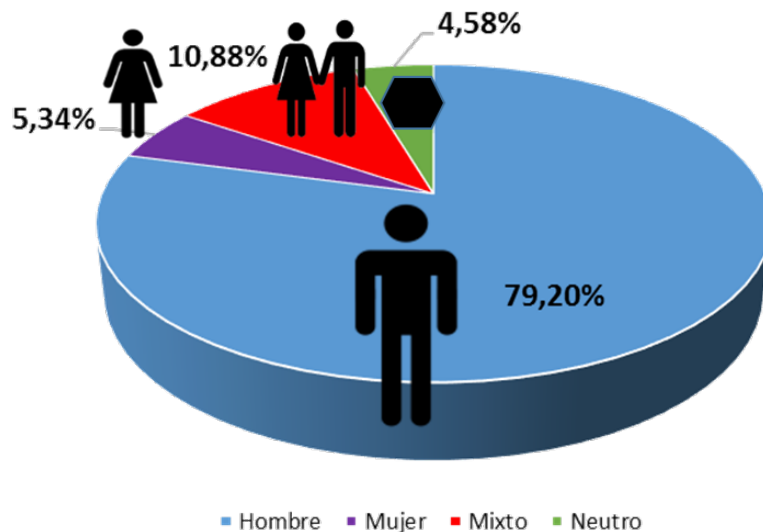
Estos datos confirman y hacen más relevante un escenario en el que la información deportiva tiene una audiencia universal y es su carácter universal y enorme proyección a todas las capas de la sociedad lo que hace que su influencia pueda ser decisiva en la concepción del deporte y en la promoción deportiva y, por qué no, en la concepción de las mujeres.

Aquí se presentan los datos de las webs *marca.com*, *as.com*, *elmundodeportivo.com* y *sport.es*, durante un día del año 2016. Se recogieron y analizaron todas las informaciones que aparecían en sus páginas, un total de 524 informaciones.

La primera diferencia que observamos en los cuatro diarios es el número de informaciones que reseñan en su portada. Los dos diarios editados en Madrid tienen muchas más informaciones recogidas en su primera página que los catalanes, *as.com* con 201 informaciones es el que más recoge y *sport.es* con 75 el que menos.

Los hombres son los protagonistas indiscutibles de la prensa deportiva (Sainz de baranda, 2014b) y en su versión digital no podría ser menos (79,50%). Es cierto que, en relación con estudios anteriores, donde analizaba los diarios impresos, las mujeres (deportistas o no) están más presentes en la prensa deportiva digital – en solitario, en un 5,34% de las informaciones, y junto al hombre en un 10,88% -. Los elementos neutros protagonizan un 4,58% de las informaciones (gráfico 1).

Gráfico 1.- Protagonistas de las informaciones deportivas según género.



Fuente: Elaboración propia

Parece un dato esperanzador, pero no lo es, es un **trampantojo**. El engaño se descubre cuando nos preguntamos quienes son esas mujeres de las que se informa, ¿son deportistas o son ‘invitadas’? Tras esta pregunta el dato es más desesperanzador. Más de un 50% de estas informaciones están dedicadas a mujeres que nada tienen que ver con el deporte, de ahí que sea necesario profundizar en un apartado en estos datos.

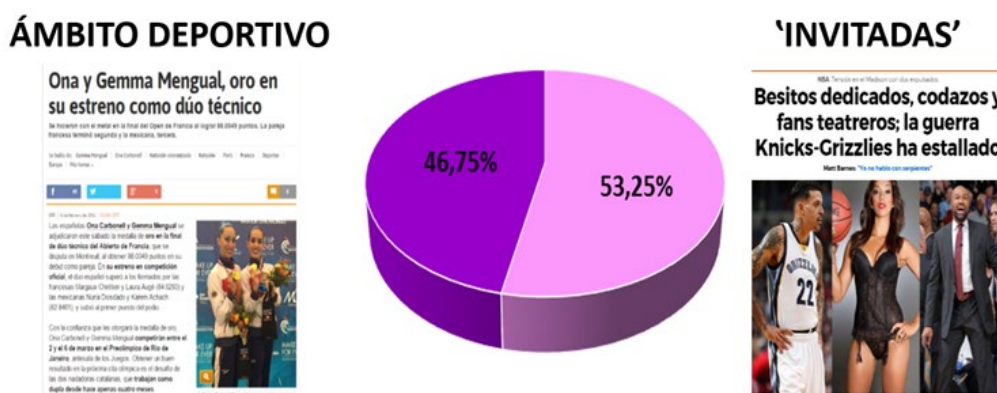
El predominio de los hombres es una constante en los cuatro diarios digitales analizados. No se aprecian grandes diferencias, solo en el caso de *marca.es* (81,88%) el

porcentaje está dos puntos por encima de la media. En el caso de las mujeres las diferencias son mayores, *mundodeportivo.com* (6,67%) les concede mayor protagonismo y *sport.es* menos (3,64%). Las informaciones donde hombres y mujeres comparten protagonismo son más numerosas en *sport.es* (13,64%) y menos en *as.com* (8,96%). También hay diferencias en las informaciones protagonizadas por elementos neutros a los que *as.com* les concede mayor protagonismo (7,46%), mientras que *mundodeportivo.com* apenas les presta atención (1,33%).

Pero ya hemos anunciado el **trampantojo**, visualicemos ahora el perfil de las mujeres que aparecen en la prensa digital deportiva. No todas las mujeres que aparecen en los diarios son deportistas, entrenadoras, árbitras, etc., existen otras mujeres que, aunque en su día a día no pertenecen al ámbito deportivo, participan de él, las ‘invitadas’ (Sainz de Baranda 2014a).

Los anteriores estudios revelaban que la invisibilidad de las deportistas aumentaba cuando introducíamos esta variable, en el caso de la prensa digital se confirma abrumadoramente este supuesto (figura 1), es más, supera con creces los resultados obtenidos en el análisis de los medios impresos. Mientras que en los medios impresos las ‘invitadas’ eran protagonistas principales del 7,37 % de las informaciones de mujeres, en las cuatro cabeceras deportivas digitales con más audiencia en España suponen más de la mitad de las informaciones, el protagonismo de las ‘invitadas’ es claro.

Figura 1. -Mujeres en la información deportiva según su pertenencia, o no, al ámbito deportivo



Fuente: Elaboración propia

En este caso, sí existen diferencias entre los medios de comunicación digitales (tabla 2): *sport.es* (63,16%) y *marca.es* (61,54%) prestan mayor atención a las mujeres que pertenecen al ámbito deportivo, mientras que *as.com* (40%) y, de manera muy llamativa, *mundodeportivo.com* (26,67%) parecen importarles menos.

Tabla 2.- Protagonistas según su pertenencia, o no, al Ámbito Deportivo

DEPORTES	<i>Marca.es</i>	<i>As.com</i>	<i>Sport.es</i>	<i>Mundodeportivo.com</i>	Total
'Invitadas'	38,46%	60%	36,84%	73,33%	53,25%
Ámbito Deportivo	61,54%	40%	63,16%	26,67%	46,75%
Total	100%	100%	100%	100%	100%

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 3 se puede ver el porcentaje de los deportes sobre los que versan las informaciones publicadas en los diarios online deportivos.

Se observa un elevado porcentaje de informaciones en las que el deporte central es el fútbol (56,87%), seguido por el baloncesto (9,16%), automovilismo (4,20%), fútbol americano (3,05%), motociclismo (2,29%), rugby (2,10%), tenis (2,10), ciclismo (1,91%), atletismo (1,53%), esquí (1,34%), varios deportes (1,15%), natación (0,76%), lucha (0,57%), balonmano (0,57%), boxeo (0,38%), hockey hielo (0,19%), vela (0,19%), judo (0,19%), hockey (0,19%), hípica (0,19%), esgrima (0,19%). Aun así, sorprende que más de un 10% de las informaciones no hablen sobre deporte en diarios deportivos, este es el espacio que ocupan las 'invitadas' fundamentalmente.

Tabla 3.- Deportes tratados en los cuatro diarios deportivos online

DEPORTES	<i>Marca.es</i>	<i>As.com</i>	<i>Sport.es</i>	<i>Mundodeportivo.com</i>	Total
Fútbol	49,28%	56,22%	69,09%	54,67%	56,87%
Ninguno	12,32%	12,44%	8,18%	8%	10,88%
Baloncesto	13,77%	7,46%	7,27%	8%	9,16%
Automovilismo	6,52%	5,47%	0%	2,67%	4,20%
Fútbol Americano	0,72%	2,99%	3,64%	6,67%	3,05%
Motociclismo	2,17%	1,49%	2,73%	4%	2,29%
Rugby	2,17%	2,49%	0%	4%	2,10%
Tenis	2,90%	1,99%	1,82%	1,33%	2,10%
Ciclismo	2,90%	1,99%	0,91%	1,33%	1,91%
Atletismo	1,45%	1,99%	0,91%	1,33%	1,53%
Esquí	2,17%	1%	0,91%	1,33%	1,34%
Varios	0,72%	1,99%	0%	1,33%	1,15%
Natación	0%	0,50%	1,82%	1,33%	0,76%
Lucha	0,72%	0%	0,91%	1,33%	0,57%
Balonmano	0%	1%	0,91%	0%	0,57%
Boxeo	0%	0,50%	0%	1,33%	0,38%
Hockey Hielo	0%	0%	0,91%	0%	0,19%
Vela	0,72%	0%	0%	0%	0,19%
Judo	0,72%	0%	0%	0%	0,19%
Hockey	0%	0%	0%	1,33%	0,19%
Hípica	0%	0,50%	0%	0%	0,19%
Esgrima	0,72%	0%	0%	0%	0,19%
Total	100%	100%	100%	100%	100%

Fuente: Elaboración propia.

Si es extraño que en diarios deportivos online más de un 10% de sus informaciones no hablen de deporte, se entenderá al añadir la variable género (tabla 4) que es algo muy preocupante. Así el 42,86% de las informaciones protagonizadas por mujer y el 35,09% de las mixtas no hablan sobre deporte. Si a esto le añadimos que las 'invitadas' siempre han preferido el fútbol los datos nos permiten localizarlas claramente protagonizando estas informaciones.

Tabla 4.- Deportes tratados en los cuatro diarios deportivos online según género

DEPORTES	Hombres	Mujeres	'Mixtas'	'Neutras'	Total
Fútbol	68,43%	7,14%	21,05%	0%	56,87%
Ninguno	2,89%	42,86%	35,09%	54,17%	10,88%
Baloncesto	10,36%	7,14%	5,26%	0%	9,16%
Automovilismo	2,89%	0%	1,75%	37,50%	4,20%
Fútbol Americano	3,13%	7,14%	1,75%	0%	3,05%
Motociclismo	2,89%	0%	0%	0%	2,29%
Rugby	2,65%	0%	0%	0%	2,10%
Tenis	0,48%	17,86%	7,02%	0%	2,10%
Ciclismo	2,17%	0%	1,75%	0%	1,91%
Atletismo	0,48%	3,57%	8,77%	0%	1,53%
Esquí	0,72%	3,57%	3,51%	4,17%	1,34%
Otros deportes (agrupada)	2,91%	10,72%	14,05%	4,16%	4,57%
Total	100%	100%	100%	100%	100%

Fuente: Elaboración propia.

Otra variable que nos permite visualizar el tratamiento de las deportistas en los medios digitales es la inclusión de nombres propios en los títulos (tabla 5). Un 72,90% de las informaciones publicadas en Internet lo incluye. De este porcentaje 47,71% son de nombres de hombres y el 16,98% de equipos masculinos. Una muestra de la hegemonía masculina. Los porcentajes de los nombres propios femeninos de persona (1,53%) y de equipo (0,95%) apenas difieren de las cifras ofrecidas entre los años 1979 y 2010 (Sainz de Baranda, 2014a: 1229), solo han aumentado más de cinco puntos y medio los que combinan nombres de persona femeninos y masculinos, síntoma una vez más de la presencia de las 'invitadas' y de la dependencia de las mujeres a los hombres.

La inclusión de las citas en los títulos es poco frecuente. Solo en un 9,92% de las informaciones se utilizan para captar la atención de los usuarios. Un punto más de lo que ocurría en los diarios impresos. Al analizar los datos según el género de los protagonistas las citas se incluyen en el 11,81% de las protagonizadas por hombres, en el 3,57% de las protagonizadas por mujeres y en el 3,51% de las mixtas.

Tabla 5.- Nombres propios en los titulares tratados en los cuatro diarios deportivos online

Nombres propios en los títulos	Marca.es	As.com	Sport.es	Mundodeportivo.com	Total
Persona Masculino	47,83%	49,75%	53,64%	33,33%	47,71%
Equipo Masculino	18,84%	9,45%	20,91%	28%	16,98%
Persona Femenino	0,72%	1%	1,82%	4%	1,53%
Equipo Femenino	0,72%	1,49%	0,91%	0%	0,95%
Persona Femenino y Masculino	3,62%	6,47%	7,27%	5,33%	5,73%
Equipo Femenino y Masculino	0%	0%	0%	0%	0%
No hay nombres	28,26%	31,84%	15,45%	29,33%	27,10%
Total	100%	100%	100%	100%	100%

Fuente: Elaboración propia.

Interesa profundizar en las citas de las informaciones protagonizadas por mujeres, solas o acompañadas (mixtas) y diferenciar a las deportistas de las 'invitadas' (tabla 6). Los datos son muy relevantes: *marca.com* y *sport.es* no citan en ningún caso a las mujeres en los títulos. El diario *as.com* las cita en un 6,90% de los casos y, si diferenciamos las informaciones de las deportistas, veremos que con citas hay un 9,09% y en las

protagonizadas por ‘invitadas’ un 5,56%. En el caso del *mundodeportivo.com* vemos que todas las citas en los títulos son para las ‘invitadas’.

Tabla 6.- Citas en las informaciones protagonizadas por mujeres en los titulares tratados en los cuatro diarios deportivos online

Citas en los títulos		Marca.es	As.com	Sport.es	Mundodeportivo.com	Total
Ámbito Deportivo	Incluye cita	0%	9,09%	0%	0%	2,86%
	No incluye cita	100%	90,91%	100%	100%	97,14%
‘Invitadas’	Incluye cita	0%	5,56%	0%	9,09%	4,88%
	No incluye cita	100%	94,44%	100%	90,91%	95,12%
Total.	Incluye cita	0%	6,90%	0%	6,67%	3,95%
	No incluye cita	100%	93,1%	100%	93,33%	96,05%

Fuente: Elaboración propia.

Queda claro en las ediciones digitales las mujeres que no pertenecen al ámbito deportivo son claramente destacadas como fuentes de sus informaciones al destacar más citas en sus titulares.

4.1. Apoyos de las informaciones de mujeres: deportistas Vs ‘invitadas’

En la prensa digital el número de apoyos gráficos: fotografías y vídeos (tabla 7); son datos muy relevantes para observar la importancia que los medios dan a estas informaciones. Se observa que más del 88% de las informaciones protagonizadas por mujeres tienen apoyo fotográfico. Las deportistas lo tienen en un 97% de sus informaciones y las ‘invitadas’ en un 80%. Sin embargo, el número de fotografías que aparecen en las informaciones claramente es superior cuando hablamos de las mujeres no deportistas, en estas informaciones abundan galerías de imágenes y donde había una imagen ahora hay 6 o más. Los vídeos acompañan las informaciones en 25% de los casos, siendo más frecuentes en las informaciones protagonizadas por las ‘invitadas’.

Tabla 7.- Apoyos en las informaciones protagonizadas por mujeres en los cuatro diarios deportivos online

Nº Fotografías	Ámbito Deportivo	‘Invitadas’	Total
Ninguna	2,86%	19,51%	11,84%
Una	65,71%	26,83%	44,74%
Dos	5,71%	9,76%	7,89%
Seis o más	25,71%	43,90%	35,53%
Total	100%	100%	100%
Vídeos	Ámbito Deportivo	‘Invitadas’	Total
Ninguno	88,57%	63,41%	75,00%
Tiene vídeos	11,43%	36,59%	25,00%
Total	100%	100%	100%

Fuente: Elaboración propia.

Estos datos son claves para entender como las informaciones sobre mujeres están claramente estereotipadas predominando la sexualización de sus imágenes. Del mismo modo tenemos que pensar que las imágenes de las deportistas en gran medida aparecen cosificadas, al contrario de lo que se observa en los medios impresos donde ilustran a deportistas. Ejemplos de este tipo de imágenes se ven en todos los medios digitales (figura 2). Los micro-medios o secciones extendidas, que ya existían en el impreso, ahora son

infinitos, y tienen su espacio en los cuatro medios: Tiramillas en el Marca; Tikitakas en As; El balón rosa de Sport; y +MD del Mundo Deportivo, por poner ejemplos, en ellos se concentran la mayoría de informaciones sobre mujeres – deportistas o no – y se fomentan los estereotipos de manera flagrante.

Figura 2.- Ejemplos de informaciones sobre mujeres en los cuatro diarios digitales



Fuente: *marca.es, as.com, sport.es, mundodeportivo.com*

Contestar a la pregunta de si la información desafía o refuerza claramente los estereotipos sobre la mujer/el hombre es una tarea importante. Así en la tabla 8 se observa que los estereotipos de género en las informaciones de mujeres se fomentan en más del 65% de las informaciones, y las ‘invitadas’ las que más lo potencian, ocupando más de un 90% de las informaciones. A penas un 2,63% de las informaciones de mujeres los desafían, siendo todas protagonizadas por las deportistas.

Tabla 8.- Estereotipos de género en las informaciones y fotografías protagonizadas por mujeres en los cuatro diarios deportivos online

Estereotipos de género en las informaciones	Ámbito Deportivo	‘Invitadas’	Total
Sí, los refuerza	37,14%	90,24%	65,79%
Los desafía	5,71%	0%	2,63%
Ni los refuerza ni los desafía	57,14%	9,76%	31,58%
Total	100%	100%	100%

Fuente: *Elaboración propia.*

Pero las audiencias tienen mucho que decir en este sentido, sus clics en estas noticias son muy abundantes y también los comentarios, lo que hace que las grandes empresas mediáticas tengan una cuartada para no cambiar su quehacer periodístico. En la tabla 9 se observa que más del 40% de las informaciones de mujeres tienen comentarios y que una vez más son las noticias de las ‘invitadas’ las más comentadas.

El papel que tienen los directores de los medios deportivos en la decisión editorial de la gestión de recursos humanos, a cuántas personas de la redacción asignan para trabajar noticias de deportistas ayuda a comprender el panorama. Conocer quién firma las noticias de las mujeres en los diarios digitales deportivos es relevante en este sentido. En la tabla 10 se observa que el 46,05% están firmadas por personas que pertenecen a la redacción, el 38,16% por agencias y el 15,79% son anónimas, no se indica su procedencia. Sean mujeres del ámbito deportivo o no son más frecuentes las de elaboración propias, y son las de ‘invitadas’ las que en mayor frecuencia son anónimas.

Tabla 9.- Número de comentarios en las informaciones protagonizadas por mujeres en los cuatro diarios deportivos online

Nº Fotografías	Ámbito Deportivo	'Invitadas'	Total
Ninguno	68,56%	56,10%	59,17%
Uno	2,86%	4,88%	3,95%
Dos	5,71%	7,32%	6,58%
Tres	14,29%	2,42%	7,89%
Cuatro	2,86%	7,32%	5,26%
Cinco	0,00%	2,44%	1,32%
Siete	0,00%	2,44%	1,32%
Diez	2,86%	0,00%	1,32%
Doce	2,86%	0,00%	1,32%
Catorce o más	0,00%	17,08%	11,87%
Total	100%	100%	100%

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 10.- Procedencia. La firma en las informaciones protagonizadas por mujeres en los cuatro diarios deportivos online

Procedencia de la información	Ámbito Deportivo	'Invitadas'	Total
Elaboración propia	48,57%	43,90%	46,05%
Agencias	40%	36,59%	38,16%
No se indica	11,43%	19,51%	15,79%
Total	100%	100%	100%

Fuente: Elaboración propia.

Pero ¿quién firma estas informaciones, hombres o mujeres? Dato clave que figura en la tabla 11. De todas las informaciones firmadas, el 66,67% son firmadas por hombres y el 11,11% por mujeres. Lo que sí está claro al diferenciar las de invitadas y ámbito deportivo es que las mujeres no dedicaron ni un carácter a las mujeres que no pertenecían al ámbito deportivo. Esto es un avance, las periodistas parecen concienciadas, quizás una mejora en la enseñanza ayudaría a que los hombres participaran más en este avance.

Tabla 11.- Género de periodistas de informaciones de elaboración propia en las informaciones protagonizadas por mujeres en los cuatro diarios deportivos online

Género periodistas	Ámbito Deportivo	'Invitadas'	Total
Hombre	57,14%	100%	66,67%
Mujer	14,29%	0%	11,11%
Mixto	28,57%	0%	22,22%
Total	100%	100%	100%

Fuente: Elaboración propia.

Un ejemplo claro de lo que significan estos datos lo tenemos en dos informaciones que ocurrieron ese día y como los diarios la trataron. Empezamos por un triunfo deportivo “Oma y Gemma Mengual, oro en su estreno como dúo técnico”. Esta información se publicó en *as.com* y en *sport.es*, firmada por la agencia EFE acompañada de una fotografía de las deportistas. Informaciones sobre las semifinales de la Copa de la Reina de baloncesto gozaron de la cobertura de los cuatro medios; el triunfo de las tenistas Carla (Suarez) y Garbiñe (Muguruza); y el CN Sabadell que llega a cuartos de la Euroliga femenina de Waterpolo. Pero también cubrieron: un “divertido test” que se le hizo a la tenista Roberta Vinci en una televisión italiana sobre ¿Tenis o porno?, con apoyos de

fotografías y vídeos; listas de las “jugadoras más guapas” con galería de imágenes; o el sexy calendario del Lorca Deportiva Fémimas “que está triunfando”.

Entre las informaciones protagonizadas por ‘invitadas’ y que tuvieron una gran repercusión en los cuatro medios destacan: la muerte de una chica Playboy (Katle May) tras caerse en una sesión de fotos; el fin de los desnudos en la revista Playboy; la hermana de Neymar (Rafaella) que “deslumbró en el Carnaval de Río” o más explícito “Rafaella calienta el carnaval” –titulares para todos los gustos–; el cumpleaños de Neymar y sus acompañantes; o una entrevista de Shakira donde habla de su marido Piqué.

5. CONCLUSIONES

La prensa en Internet deja claro la ventaja cuantitativa a favor del perfil deportivo en la prensa impresa deportiva que queda matizada desde el punto de vista cualitativo que ya no es tal. Son las ‘invitadas’ las que mayor número de informaciones protagonizan, mayor número de imágenes, mayor número de comentarios. En el mundo digital los estereotipos de género, la cosificación de las mujeres predomina claramente. Las ‘invitadas’ no se esconden y disfrutan de espacio, recursos humanos y seguidores (comentarios). La información deportiva online, representada por las cuatro grandes cabeceras, ya no disimula y desarrolla la doctrina del patriarcado, la teoría del barón de Coubertin donde las mujeres en el deporte tienen un único papel, decorarlo, “coronar al vencedor con las guirnaldas del triunfo”.

Esta es una muestra del fracaso de las instituciones, donde el mundo de la política tiene mucho que decir. Los medios se justifican argumentando que son privados y que buscan contentar a sus audiencias para que su negocio funcione, pero hagamos una reflexión: Marca ha sido el único diario nacional que ha conseguido entrevistar a los cinco principales candidatos del 28A (incluido Abascal) en las elecciones generales en España en 2019.

Mi conclusión es clara, busquen los programas de asignaturas y cursos de especialización del periodismo deportivo, busque entre el profesorado nombres de mujeres y sus especializaciones, vean el vídeo que he subido a YouTube¹ donde recojo este análisis de internet y si lo han censurado pregúntense el por qué. Creen sus propias conclusiones y piensen que es la audiencia, el impulso social el que hace cambiar el mundo. El deporte puede y es un agente sociabilizador y puede cambiar el mundo, hacerlo más igualitario.

6. BIBLIOGRAFÍA

- Adecco (2018) *XIV encuesta Adecco Qué quieres ser de mayor*.
- Alfaro, E., Bengoechea, M., Vázquez, B. (2010). *Hablamos de deporte. En femenino y en masculino*. Madrid: Instituto de la Mujer. Alianza Editorial.
- Durántez, C. (1975). *Olimpia y los juegos olímpicos antiguos*. Tomo 1 y 2. Pamplona: Delegación Nacional de Deportes.

¹ <https://youtu.be/owtcHPCoEXA>

- García Ferrando, M. (1990). *Aspectos sociales del deporte: Mujer y deporte*. Madrid
- García Romero, F. (2005). “Mujer y deporte en el mundo antiguo”. En F. García Romero y B. Hernández García (Eds.). *In Corpore Sano. El deporte en la Antigüedad y la creación del moderno olimpismo* (pp.177-204). Madrid: Delegación de Madrid de la Sociedad de Estudios Clásicos.
- Sainz de Baranda Andújar, C. (2013). TESIS DOCTORAL: Mujeres y deporte en los medios de comunicación. Estudio de la prensa deportiva española (1979-2010)
- Sainz de Baranda Andújar, C. (2014a). “El género de los protagonistas en la información deportiva (1979-2010): noticias y titulares”. *Estudios sobre el Mensaje Periodístico* 20 (2), 1225-1236.
- Sainz de Baranda Andújar, C. (2014b). “Las mujeres en la prensa deportiva: dos perfiles”. *Cuadernos de Psicología del Deporte* 14 (1), 91-10.2
- Sainz de Baranda Andújar, C. (2014c). “Deportes en la prensa deportiva, ¿una cuestión de género?”, en *II Conferencia Internacional sobre género y comunicación*, 245-256
- Sainz de Baranda Andújar, C. (2016) ¿Quién informa sobre las Mujeres en la prensa deportiva? En *Libro de Comunicaciones del V Congreso Iberoamericano de Comunicación “Comunicación, Cultura y Cooperación”* (pp 2402- 2414). Madrid: AE-IC.
- Sainz de Baranda Andújar, C. (2018). *Presencia y tratamiento de las deportistas en los medios de comunicación de Navarra*. Instituto Navarro de Deporte y Juventud.
- Vázquez, B. (1987). *Educación física para la mujer. Mitos, tradiciones y doctrina actual*. Madrid: Ministerio de Cultura.

ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO PARA MUJERES

SPECIFIC TRAINING FOR WOMEN

ALBERTO GARCÍA BATALLER

Profesor Titular

FCAFD (INEF) Universidad Politécnica de Madrid

Resumen: Uno de los principios del entrenamiento más importante y repetidos es el de la especificidad. Durante años hemos ido haciendo entrenamientos más específicos para velocistas y fondistas, para porteros y jugadores de campo, para deportes de habilidad y de resistencia, pero hasta hace relativamente poco no se había planteado la necesidad de hacer entrenamientos específicos única y exclusivamente para mujeres. La mujer presenta una serie de características físicas, fisiológicas y psicológicas diferentes al hombre y por ello necesita de cargas, volúmenes, intensidades, tareas y modelos de planificación específicos.

Palabras clave: Mujer y deporte, ciclo menstrual y deporte, rendimiento y ciclo menstrual, deporte y salud, mujer y salud.

Abstract: One of the most important and repeated training principles is that of specificity, for years we have been doing more specific training for sprinters and runners, for goalkeepers and field players, for sports of skill and endurance, but until relatively recently. They need to train specific training exclusively for women had been raised. The woman presents a series of physical, physiological and psychological characteristics different to the man and for that reason she needs loads, volumes, intensities, tasks and specific planning models.

Keywords: Women and sport, menstrual cycle and sport, performance and menstrual cycle, sport and health, women and health.

Sumario

1. – Diferencias hombre-mujer. – 2. Ciclo Menstrual y rendimiento. – 3. Investigaciones específicas del rendimiento en la mujer. – 4. Actividad física y salud en la mujer. – 5. Desarrollo de cualidades físicas en la mujer. 5.1. Fuerza. 5.2. Resistencia. 5.3. Flexibilidad. 5.4. Planificación del entrenamiento. 5.5. Ayudas ergogénica – 6. Embarazo. – 7. Bibliografía

1. DIFERENCIAS HOMBRE-MUJER

La necesidad de un nuevo planteamiento en el entrenamiento de hombres y mujeres se sustenta en las diferencias que hay entre ambos, las principales se dan en pesos y tamaños de estructuras corporales, aunque estas casi son inexistentes hasta los 12 años, edad en la que se producen los cambios hormonales en la mujer y esto a su vez hace que haya diferencias en el planteamiento metodológico del entrenamiento

Podemos mencionar las siguientes diferencias:

- Estructurales

Movilidad articular: la elasticidad llega a ser hasta un 10% mayor en las mujeres que en los hombres, esto es debido a una mayor movilidad articular y laxitud ligamentosa. La cintura pélvica en la mujer es mayor por lo que le permite tener más movilidad en esta articulación y eso representa ciertas ventajas en aquellas actividades que necesitan de una alta movilidad en esta zona, pero hace que el ángulo del fémur con la rodilla sea diferente al de los hombres y de ahí la mayor incidencia de lesiones en la rodilla en mujeres.

Diferencias musculares: Además de un menor porcentaje de masa muscular la mujer presenta diferencias en cuanto a este aspecto que limitan su rendimiento comparado con el de los varones. La menor presencia de testosterona (20 veces menor en mujeres) determina que esta pueda desarrollar menor fuerza. Por otro lado, la mayor proporción de hormonas androgénicas hace que la grasa se acumule en mayor cantidad y en lugares distintos.

El esqueleto en el hombre presenta mayores dimensiones tanto de longitud como diámetro. En la mujer además presenta un mayor riesgo de pérdida de densidad ósea por la pérdida de estrógenos, osteoporosis.

La cintura pélvica en la mujer es más ancha que en el hombre por lo que la colocación del fémur es distinta y eso hace que la mujer tenga un apoyo monopodal más inestable. Esto se traduce en ciertas dificultades a la hora de ser eficaz en carrera y posibilita la aparición de lesiones por estrés en la cadera y tibia con más frecuencia que en el hombre.

La curvatura lumbar es mayor en la mujer, lo cual hay que tenerlo en cuenta a la hora de trabajar con sobrepesos y en la especificidad del trabajo abdominal.

La articulación de la rodilla en las mujeres es más débil que en los hombres. Ellas presentan una tendencia al valgo y el ángulo de incidencia del fémur sobre la tibia, ángulo Q, es más abierto. Esto facilita que el ligamento cruzado anterior se dañe con más frecuencia en ellas y que las fracturas de estrés en la tibia también sean más frecuentes.

- Pulmonares:

Las mujeres presentan una capacidad pulmonar inferior (el volumen pulmonar puede ser hasta un 10% menor), por lo que unido a un menor contenido en hemoglobina hace que el consumo máximo de oxígeno sea inferior respecto al hombre. Esto implica que el rendimiento sea menor, pero en ningún caso una limitación para que la mujer no pueda desarrollar cualquier tipo de actividad deportiva.

- Cardiovasculares:

Las mujeres tienen un corazón más pequeño y menor volumen sistólico, además de una concentración menor de hemoglobina y número de hematíes. Todo ello hace que su transporte de oxígeno sea menos efectivo.

- Del sistema nervioso:

El control neuromuscular es diferente entre hombres y mujeres y esto es otro de los factores que influye en las mayores prestaciones de fuerza por parte de los hombres. Karlsoon y Jacobs determinaron que las mujeres presentaban un mayor porcentaje de fibras rápidas pero las enzimas relacionadas con la contractibilidad y la gluconeogénesis son menores que en los hombres. Debido a ello esa mayor proporción no se refleja en el rendimiento.

- De equilibrio:

La situación del centro de gravedad en la mujer es más baja, un 6% aproximadamente, esto hace que este mejor predispuesta para actividades en las que el equilibrio es fundamental.

- Metabólicas:

Sudoración: Las mujeres presentan una menor capacidad para producir gran cantidad de sudor, esto significa que su capacidad para refrigerar la piel es más lenta y menos eficaz, lo cual aporta una ventaja, menos deshidratación y una desventaja menos capacidad de enfriamiento en ejercicio con calor.

Gasto metabólico: En la mujer el gasto metabólico es menor. Una mujer joven necesita diariamente unas 1300 calorías mientras que un hombre estaría rondando las 1700.

La grasa: Las mujeres presentan un porcentaje de grasa superior al de los hombres debido a la acción de los estrógenos. Además, la grasa se acumula en zonas diferentes. En la mujer sobre todo en la cadera, mientras que en el hombre lo hace en el abdomen. Esta diferencia marca por un lado un factor diferenciador en la salud ya que se sabe que la grasa que se acumula en el abdomen tiene un claro efecto acelerador sobre la aparición de dolencias como la diabetes tipo II. Si nos fijamos en la grasa que se acumula en la cadera, además de ser más saludable ayuda a las mujeres a mantener una posición más estable en la superficie del agua.

Además Chevierre y col. (2009) demostraron que la mujer utiliza más la grasa como sustrato energético a velocidades submáximas y a intensidades mayores que el hombre.

Si hablamos de deportes y proporción de grasa corporal es en el culturismo y ciclismo donde los sujetos participantes de ambos sexos presentan una menor diferencia: 4,4% y 6,6%. Siendo en Baloncesto 11,5 y natación 12,7 en los que mayor diferencia se aprecia.

Todos los factores estudiados explican las diferencias de rendimiento que se dan en diversos deportes. La natación se beneficia de la menor necesidad de fuerza absoluta y de la ayuda de la grasa en la posición corporal en el agua, gracias a estos dos factores es el deporte donde se observa una menor diferencia de rendimiento, aunque sigue habiendo diferencias debido a otros factores como el menor consumo de oxígeno, menor cantidad de hemoglobina y en general de serie roja sanguínea estas diferencias se ven acrecentadas en el atletismo donde la flotabilidad no ayuda.

En los deportes en los que se desarrolla un gesto de alta explosividad hay grandes diferencias, debido a la mayor masa muscular y testosterona de los hombres sobre la mujer. En los deportes de resistencia la fuerza es menos importante y las mujeres son más eficientes en la utilización de la grasa como sustrato energético. Esto hace que los niveles de rendimiento sean más parejos cuanto más larga sea la distancia.

Las diferencias entre hombre y mujer se ven influidas por la práctica deportiva haciendo que la cantidad de grasa disminuya, sin embargo, esta práctica no tiene casi influencia en la distribución corporal de la misma. Carter, a partir de los datos recogidos en el estudio antropométrico que se realizó a los deportistas participantes en los JJOO de Montreal 76, determinó que en mujeres la grasa se distribuye fundamentalmente en muslo, el mayor valor y zona supra ilíaca el menor, presentando valores parecidos, tríceps, gemelo, umbilical y subescapular. En los hombres el muslo también es el mayor valor, siendo el menor el gemelo y supra ilíaco. Aunque en los hombres esta relación era más variable que en las mujeres. La distribución de la grasa en las mujeres además está regida por la influencia de los estrenos.

Las mujeres hasta alcanzar la menopausia presentan una mayor concentración de HDL por lo que los riesgos cardiovasculares son menores en ella, ya que esta proteína es la encargada de transportar la grasa hacia el hígado, evitando de esta manera que se acumule en las paredes de las arterias, evitando así la arterioesclerosis.

De todas las diferencias estudiadas hay algunas que mejoran con el entrenamiento:

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

2. CICLO MESTRUAL Y RENDIMIENTO

La menstruación es parte del ciclo menstrual, que ayuda al cuerpo de la mujer a prepararse todos los meses para un eventual embarazo. El ciclo comienza el primer día del período. El ciclo menstrual promedio dura 28 días, sin embargo, un ciclo puede durar de 20 a 40 días.

Algunas de las partes del cuerpo que intervienen en el ciclo menstrual son el cerebro, el hipotálamo y la hipófisis concretamente, la glándula pituitaria, el útero y cuello uterino, los ovarios, las trompas de Falopio, y la vagina. Las hormonas suben y bajan de nivel durante el mes, y causan el ciclo menstrual. Los ovarios generan dos hormonas femeninas importantes: el estrógeno y la progesterona. Otras hormonas que intervienen en el ciclo menstrual son la hormona foliculoestimulante (FSH) y la hormona luteinizante (LH), generadas por la glándula pituitaria.

Aunque la media de la duración del ciclo menstrual es de 28 días, solo el 10-15% de los ciclos normales tiene esa duración. El rango normal para un ciclo ovulatorio es de entre 20 y 40 días. La variación máxima de los intervalos intermenstruales se produce generalmente en los años que siguen a la menarquía (primera menstruación) y en los que preceden a la menopausia, cuando son más comunes los ciclos anovulatorios.

Si el óvulo liberado no ha sido fertilizado se produce la menstruación. Basándose en los acontecimientos endocrinos, el ciclo menstrual se puede dividir en cuatro fases:

1.- Fase folicular o post menstrual tiene lugar durante la primera mitad del ciclo menstrual, los niveles de estrógeno crecen y hacen que el recubrimiento del útero crezca y se ensanche. Como resultado de la hormona foliculoestimulante, un huevo (óvulo) empieza a madurar en uno de los ovarios.

2.- Fase ovulatoria se da alrededor del día 14 de un ciclo típico de 28 días, un aumento en la hormona luteinizante hace que el óvulo abandone el ovario. A esto se le llama ovulación.

3.- Fase lútea tiene lugar durante la segunda mitad del ciclo menstrual. El óvulo comienza a desplazarse a través de la Trompa de Falopio hacia el útero. Aumentan los niveles de progesterona, lo que ayuda a preparar el recubrimiento del útero para el embarazo. Si un espermatozoide fertiliza el óvulo, y este se adhiere a la pared del útero, la mujer queda embarazada. Si no es fertilizado, se disuelve o es absorbido por el cuerpo. Si no se produce el embarazo, los niveles de estrógeno y progesterona decrecen, y el recubrimiento ensanchado del útero es liberado durante el período menstrual.

4.- Fase menstrual o menstruación es la pérdida de sangre por vía vaginal debida a la descamación del endometrio, que se produce con un intervalo aproximado de un mes, durante la vida reproductiva de una mujer. Esta pérdida sanguinolenta se denomina período o flujo menstrual. Se libera el recubrimiento ensanchado del útero y sangre adicional a través del canal vaginal. El período de una mujer puede no ser igual todos los meses, ni ser igual al de otras mujeres. Los periodos pueden ser leves, moderados o abundantes, y su duración también varía. Aunque la mayor parte de los períodos menstruales duran entre tres y cinco días, los períodos que duran entre dos y siete días son considerados normales. Durante los primeros años luego de haber comenzado, los períodos pueden ser muy irregulares. También pueden volverse irregulares a medida que una mujer se acerca a la menopausia. A veces se recetan píldoras anticonceptivas en casos de períodos irregulares u otros problemas del ciclo menstrual.

La pérdida sanguínea es de unos 130 ml por ciclo, con un rango desde 13 a 300 ml, siendo generalmente más copiosa el segundo día.

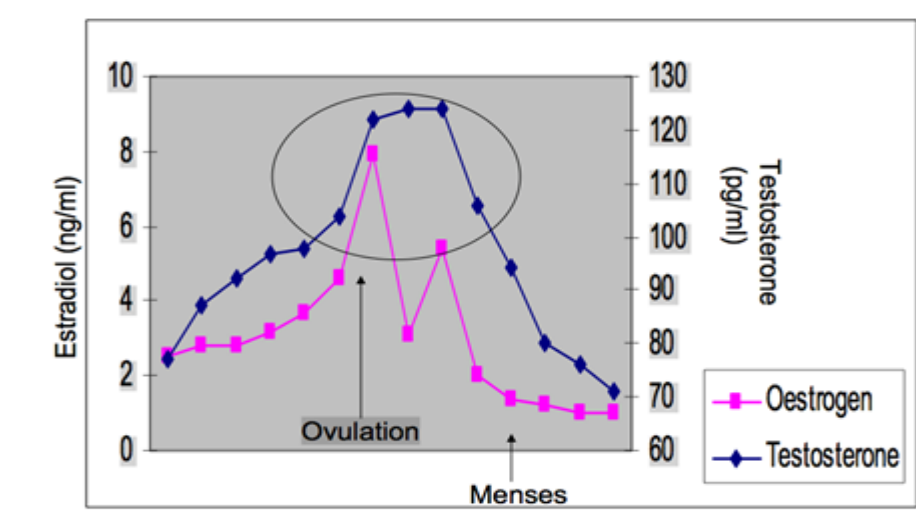
3. INVESTIGACIONES ESPECIFICAS DEL RENDIMIENTO EN LA MUJER

Desde hace tiempo se han desarrollado investigaciones específicas para determinar la influencia de las particularidades de la mujer y su influencia en el rendimiento deportivo, aunque no todas son determinantes y dependen mucho de la muestra tomada, hay pocas investigaciones sobre el rendimiento y el ciclo menstrual en deportistas de alto rendimiento. Además, muchas veces desde el punto de vista del rendimiento no necesitamos una muestra que nos de valores extrapolables al resto de la población simplemente con que una deportista sufra un inconveniente durante su ciclo, saberlo y manejarlo, nos permitirá plantear tareas más específicas y soluciones. Por tanto es necesario saber todas las posibilidades.

Una de las ventajas de organizar unos JJOO es que permiten tener dinero, empuje y medios para desarrollar aspectos que de otro modo no se desarrollarían. En los JJOO de Londres se creó un grupo de investigación en rendimiento femenino. Dicho grupo de investigación se conoce con el nombre de “One dream, One Team”. A este grupo le debemos muchos de los últimos trabajos aportados en este tema.

En cuanto a los niveles de testosterona, la investigación, demostró que las mujeres que acceden al pódium de las competiciones internacionales tienen unos niveles más altos de testosterona que las que no lo hacen.

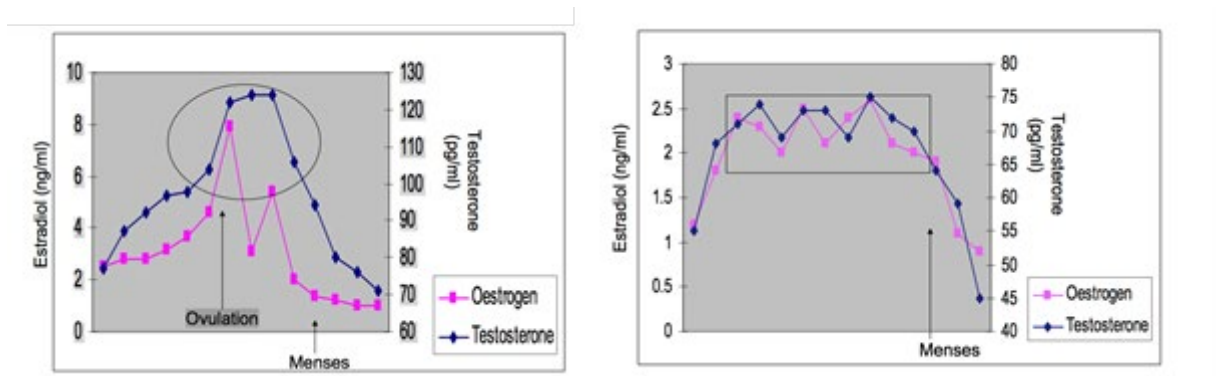
Gráfico 1. Diferencias de testosterona en diferentes niveles de rendimiento en mujeres



Fuente: Dr Christian Cook. UK Sport and Imperial College London Dr Scott Drawer Head R and I. UK Sport The female athlete: are we missing anything?. One Team One mission. London 2012.

En las gráficas 2 y 3 se puede observar como la producción hormonal de la mujer cambia a lo largo del ciclo menstrual, 2, y como se puede hacer más regular y estable con la ingesta de anticonceptivos hormonales, 3. La producción de testosterona se puede intentar hacer más regular a lo largo del ciclo mediante la utilización de anticonceptivos hormonales, pero aun así las diferencias individuales son muy importante.

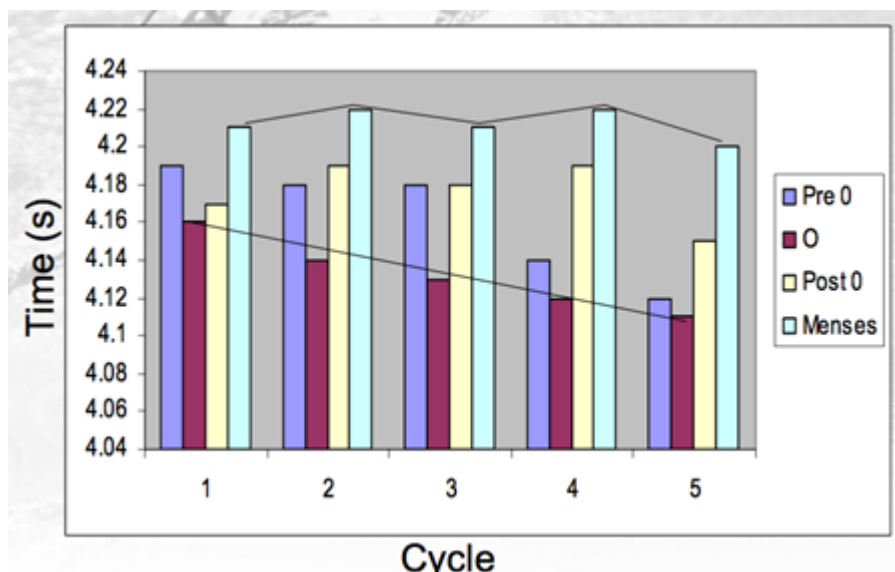
Gráficos 2 y 3. Diferencia de concentración hormonal en mujeres con administración de anticonceptivos



Fuente: Dr Christian Cook. UK Sport and Imperial College London Dr Scott Drawer Head R and I. UK Sport The female athlete: are we missing anything?. One Team One mission. London 2012.

Otro de los trabajos fue establecer la influencia de las diversas etapas del ciclo menstrual en el rendimiento de velocidad para ello se sometió a 24 mujeres a un test de 5x30 mts durante 5 ciclos menstruales. Se tomaron tiempos en las distintas fases del ciclo: preovulatoria, ovulatoria, post ovulatoria y menstrual. Se pudo observar como a lo largo del tiempo que transcurre durante estos cinco ciclos la mejora de la forma deportiva provocada por el entrenamiento es evidente, salvo en la fase de menstruación en la que, a pesar del entrenamiento, el rendimiento no tiene mejoras evidentes.

Gráfico 4. Evolución del rendimiento en velocidad en diferentes fases del ciclo menstrual



Fuente: Dr Christian Cook UK.Sport and Imperial College London Dr Scott Drawer Head R and I. UKSport The female athlete: are we missing anything?. One Team One mission. London 2012.

Otro aspecto que se estudio fue la sincronización de la regla (McKlintock,1971). Se observó como en una concentración previa a los JJOO solo el 21% de las mujeres del equipo de Hockey hierba tenían la regla con 5 días de diferencia, mientras que tras 3 meses de convivencia eran el 71% las que comenzaban la menstruación con 5 días de diferencia.

Pero hay muchas más investigaciones que ahondan sobre las diferencias de rendimiento o de diversos aspectos que pueden influir en el rendimiento de las mujeres. Así Sylva y col. (2006) demostró que la musculatura torácica tenía más fuerza durante la fase lutea, fase que aparece tras la ovulación. Alethea y col. (2008) comprobaron que había limitación en el flujo espiratorio en la fase folicular. Y Ruedl y col (2009) demostraron que los riesgos de lesión en la rodilla, concretamente la rotura o daño en el ligamento cruzado anterior (LCA), son diferentes en función de la fase de ciclo en la que se encuentre la mujer.

Si nos ceñimos al rendimiento, múltiples investigaciones demuestran la influencia de las fases pre y menstrual del ciclo en el rendimiento: Menendez (1990) habla de disminución del rendimiento, Belleva (1976) de la disminución de fuerza y velocidad en fondistas, Korp (1976) de la pérdida de velocidad en nadadoras, Popov (1983) y Welcer (1984) del aumento de movilidad articular y distensibilidad ligamentosa. Estudios de las

Universidades de Michigan y Liverpool hablan de mayores riesgos de lesión en rodilla según la fase del ciclo menstrual en que se encuentren las mujeres. En el servicio médico de las pistas de esquí de Sierra Nevada la mayoría de las lesiones de rodilla de mujeres se dan en estas fases de ciclo.

Edelyi (1962), estudiando al equipo olímpico húngaro, observó como el rendimiento de las mujeres en fase menstrual empeora en el 30% de los casos. Los menores efectos negativos se dan en deportes de balón y velocistas, el más negativo en tenistas y remeras, y en general señala como los mejores resultados coinciden con la fase postmenstrual y los peores con la premenstrual y en los dos días iniciales de menstruación.

En los JJOO de Tokio de 1964 se vio como el 37% de la mujeres en fase menstrual mejoró, el 17% empeoró y el 28% que participaba en varios días tuvo un rendimiento variable. En el año 1963, el 50% de las componentes del equipo sueco de natación empeoró su rendimiento en la fase de menstruación.

En la fase premenstrual, los días anteriores a la aparición de la regla, se produce un aumento del metabolismo basal con retención de agua y aumento de sodio en los tejidos, también se observa una disminución de eritrocitos y una leucocitosis moderada.

En la fase menstrual podemos observar como se produce una pérdida de 18 a 24 mg diarios de hierro, aumentos de entre 5 y 15 ppm en reposo, disminución del volumen sistólico y gasto cardiaco, aumento de temperatura corporal y de motilidad gástrica. Si además sumamos que Casares (1990) vio cómo en la fase menstrual se observaba un aumento del lactato basal y pérdida del efecto tampón con menos reservas de glucógeno y pérdida de la capacidad de recuperación inmediata, inferior a los 3'.

La administración de anticonceptivos orales no iguala a las mujeres entre sí, ni las iguala a los hombres. Los efectos son distintos en cada mujer y cada método anticonceptivo hormonal tiene diferentes efectos sobre el rendimiento.

La píldora monofásica, con la misma carga hormonal en todas ellas, ha demostrado que puede producir pérdidas de rendimiento deportivo de hasta un 8%. La trifásica¹ presenta reducciones del VO₂ Max y dificultades respiratorias en esfuerzos máximos después de 2 meses de utilización. También se han descrito casos de pérdida de fuerza isométrica, disminución de tiempo hasta la fatiga y de la frecuencia cardiaca máxima.

Bagget (1983) y Notelovitz (1987) demostraron como la administración de anticonceptivos hormonales reducía el VO₂ Máx y de la citrato mitocondrial y oxidasa. El mismo Bagget demostró que al terminar su uso todos los valores vuelven a la normalidad.

Por todo ello es evidente que una mujer en los días previos a la regla, fase premenstrual, y durante la misma sobre todo en los primeros 2 ó 3 días, no puede entrenar igual que dentro de una semana o igual que sus compañeros masculinos. Por ello desde aquí animo al lector/a entrenador/a a que tenga la suficiente flexibilidad cerebral y sentido común para cambiar las tareas planteadas en estos días a la mujer, aunque también hay que decir que dentro de unos días, en el periodo que va desde la regla hasta la ovulación

¹ Cada píldora tiene una composición hormonal distinta y por tanto tiene un orden predeterminado.

las cargas que puede soportar esa misma mujer son mayores gracias a la influencia de los estrógenos. De una manera práctica podríamos decir que si nuestra tarea de hoy tiene como objetivo trabajar el AEM mediante 15x200/30" a 160 ppm y una mujer esta en el primer día de regla no debería costarnos cambiar dicha tarea por 10x200/50" a 150 ppm porque sabemos que su nivel de fatiga es mayor, su frecuencia cardiaca submáxima esta limitada, su producción de lactato submáximo es mayor, tiene perdida aerobica por la disminución de eritrocitos y aumento de volumen plasmático, además de saber que su capacidad de recuperación inferior a los 3' es menor. Pero esta misma mujer dentro de una semana tendrá una tarea que será 20x200/30" a 165-170, aprovechando su mayor capacidad de rendimiento y recuperación por la alta producción de estrógenos.

4. ACTIVIDAD FISICA Y SALUD EN LA MUJER

Las mujeres presentan dolencias y lesiones específicas debido a las diferencias explicadas anteriormente que se pueden mejorar a través de la actividad física. Además desde el punto de vista del rendimiento hay que tenerlas en cuenta para poder desarrollar al máximo la capacidad de la mujer.

La lordosis lumbar en la mujer es mayor y las mujeres presentan una mayor tendencia a la hiperlordosis. Esto hace necesario un tratamiento especial del trabajo abdominal a realizar. Las mujeres necesitan hacer un tipo de trabajo abdominal diferente en cantidad y tipo de ejercicio. Este tipo de trabajo realizado de manera inadecuada puede causar daños en el suelo pélvico.

- Embarazo

En cuanto al embarazo, esta situación natural se ve beneficiada por la realización de ejercicio físico, evitando la aparición de diabetes gestacional o hipertensión. Además será más fácil mantener el peso durante el embarazo y posteriormente.

- Osteoporosis

La osteoporosis es un proceso que se da con la edad debido a la bajada en la producción de estrógenos. Esta disminución produce una desmineralización del hueso, provocando con ello la osteoporosis. La actividad física moderada previene esta situación mediante dos procesos complementarios: al hacer ejercicio moderado disminuye la producción de esclerostina - que es una hormona que se encarga de hacer que el calcio no se fije al hueso y por ello disminuya la densidad ósea-, además se aumenta la producción de IGF-1, lo cual hace aumentar la producción de hueso. El ejercicio de intensidad no parece tener el mismo efecto aunque tampoco se ha demostrado el contrario.

Hay numerosos estudios (Stillman y Mássey,1988; Rutherford y Mayer,1988; Lane y Bevier,1988; Wurt y Lally,1988; Grahn Kronhed y Moller,1998) sobre la influencia de la actividad física y el entrenamiento sobre la osteoporosis, demostrando que depende de la carga soportada, los años de practica deportiva de alto rendimiento, la edad de comienzo y las veces que haya desaparecido la regla durante el periodo de entrenamiento.

Otro aspecto importante es comparar la mineralización ósea de deportistas con problemás de amenorrea y/o con bajos niveles de IMC. La densidad ósea en deportistas con estos problemás es menor que en las chicas no deportistas con las mismas

características. Las deportistas con amenorrea tienen un 20% menos de densidad ósea en la columna y se ha visto como las ciclistas tienen un 10% menos en las piernas que el resto de deportistas (Lopez y Lucia, 1999). Esta fragilidad de los huesos hace que las mujeres sean más sensibles a las fracturas de estrés. Sin embargo, otros estudios demuestran que las deportistas presentan mineralización superior a la de las no deportistas. Wolman (1990) observó que las remeras en su zona lumbar tenían un nivel más alto de densidad ósea en la columna. Sin duda por la alta demanda que se hace de esta zona. No se han encontrado relación con la aparición de la regla tardía como sucede en las gimnastas con aumento de efectos secundarios (Yeager, 1993; Lopez y Lucia, 1999).

Aunque sí hay autores que relacionan pérdidas de regla y mala alimentación en gimnastas de rítmica y artística, así como en bailarinas con pérdidas de mineralización ósea y masa magra viendo que además esta pérdida no se recupera con el paso del tiempo. Sin embargo en deportistas que no han sufrido pérdida de regla se ha visto que la práctica deportiva representa un claro beneficio sobre la mineralización de los huesos, zona lumbar y fémur, aunque cuando se deja la práctica deportiva poco a poco con los años este aumento de densidad respecto a las no deportistas se va perdiendo.

- Rodilla

La rodilla es una de las estructuras anatómicas que más se diferencian en cuanto a los problemas que tiene la mujer respecto al hombre y esto es debido a la conjunción de varios factores. Uno de ellos es anatómico: la mayor anchura de la cadera de la mujer hace que el ángulo del fémur con la tibia y el peroné sea diferente al del hombre y por ello la función del ligamento cruzado anterior está comprometida en la mujer y sufre más daños.

Si tenemos en cuenta que durante los días de regla la mujer tiene una concentración más alta de relaxina que hace que aumente la laxitud de las articulaciones, veremos que las lesiones de rodilla tienen mayor incidencia en la mujer y suelen ser más graves.

Todo ello se acrecienta por el normalmente bajo entrenamiento de fuerza máxima que daría estabilidad a la articulación. Estas mismas razones son las que justifican la aparición de un mayor número de veces de la condromalacia rotuliana.

- Suelo pélvico

El suelo pélvico de la mujer tiene una construcción diferente al de los hombres debido a la posibilidad de la mujer de tener niños/as. Es necesario fortalecerlo de una manera específica en aquellas mujeres deportistas en las que su especialidad presenta mucho impacto y vibración – atletas- o esfuerzo concentrado -saltadoras, lanzadoras, halterófilas-.

En estas situaciones el suelo pélvico poco fortalecido facilita la posibilidad de tener pérdidas de orina las cuales pueden ser mayores en el caso de las deportistas que ya hayan dado a luz. Para prevenirlas es necesario fortalecer el suelo pélvico mediante la realización de ejercicios de Kegel y -aunque suene fuera de lugar en un libro de entrenamiento deportivo-, la utilización de bolas chinas que permiten fortalecer esta zona anatómica. Además debemos restringir la utilización de ejercicios abdominales clásicos en los que la flexión del tronco comprime los abdominales sobre el suelo pélvico y facilita

la aparición de pérdidas de orina en el futuro. Por ello el trabajo abdominal debe centrarse en el fortalecimiento de la pared abdominal a través del trabajo de Pilates, core, y en algunos casos de abdominales hipopresivos, salvo en mujeres con hipertensión.

- **Musculatura del pie**

La musculatura del pie también se ve afectada por la acción de la relaxina, haciendo que durante los días de la ovulación y posteriores el arco plantar pueda perder su curvatura y se aplane, siendo por ello más fácil tener lesiones tipo fascitis.

- **Triada**

La triada es una dolencia específica de la mujer, fruto de tres afecciones:

- Disfunciones menstruales
- Desórdenes alimenticios
- Osteoporosis

Estas dolencias van en progresión. Suele empezar con desórdenes alimenticios. Ello lleva a una pérdida de la regla y esta a la aparición de debilidad en los huesos -que podría llegar a causar fracturas de estrés-. Además se suele complicar con la aparición de anemias.

Muchos autores señalan que la pérdida de la regla en edades jóvenes conlleva la aparición de osteoporosis en la edad adulta. Nattiv y Mandelbaum (1993) señalan que del 2% al 5% de la población tiene irregularidades menstruales y Lopez y Lucia (1999) que este porcentaje es del 6 al 9% en deportistas. Si diferenciamos entre especialidades se observa como a medida que se estima que el menor peso está relacionado con la mejora del rendimiento los trastornos menstruales son mayores. Así, en nadadoras y ciclistas se da entre el 10 y 12%, en atletas en el 26% y en bailarinas el 44% . Aunque los datos pueden variar en función de la muestra y de como se haya hecho el estudio, solo en la aparición de la menarquia hay datos contradictorios y tan distintos que no se pueden sacar conclusiones válidas. Además, no solo influyen factores relacionados con la carga de entrenamiento, edad de inicio o factores alimenticios, también se ve influida por la localización geográfica, raza, nivel socio-económico, clima, ambiente, incidencia de otras enfermedades (Malina, 1980, 1983).

Aquellos deportes que se practican de manera intensa y que tienen su edad de máximo rendimiento durante la pubertad tienen una mayor influencia sobre los desórdenes menstruales. La gimnasia rítmica es uno de los deportes que mayores desórdenes presenta, posibilidad que aumenta en épocas en las cuales la concentración de entrenamiento es mayor. En los periodos de descanso de nuevo se regulariza la secuencia.

Hay factores que están directamente relacionados con la aparición de estos trastornos (Shangold et al., 1990; Loucks, 1990; Nattiv y Mandelbaum, 1993; Rogol, 1994):

- Número o intensidad de las sesiones de entrenamiento.
- Estrés emocional asociado a la competición.
- Pérdidas importantes de peso.
- Porcentaje de grasa corporal en el límite deseado (10% FETRI).
- Historia previa de irregularidades menstruales.

En las niñas en las que no se haya producido la menarquía se retrasa la consolidación de los cartílagos de crecimiento y por tanto pueden ser un poco más altas, sin embargo las pérdidas de regla – amenorrea-, llevan consigo la falta de densidad en la zona lumbar en la edad adulta, agravada por la restricción en la dieta que suelen tener las deportistas de alto rendimiento lo cual hará que los aportes de calcio y otros nutrientes esenciales sean menores de lo necesario. Todo ello posibilitará un aumento de fracturas en columna, muñeca, cadera.

La necesidad de obtener un peso de competición en gimnastas, patinadoras, maratonianas suele acabar en su obsesión alimenticia, lo que les conducen a desordenes tipo anorexia y bulimia. No existiendo en este tipo de desordenes diferencia entre hombres y mujeres.

La mayor participación de la mujer en el deporte de alto rendimiento – un 16% en los JJOO de Barcelona 1992 y un 38% en los JJOO de Atenas 2004- ha aumentado las exigencias sobre ellas y con ello también las dolencias que les afectan. Por ello desde todas las instituciones se anima a que haya investigaciones específicas sobre la salud y el rendimiento de la mujeres. Así mismo se crean secciones especiales de mujer y deporte en todas las federaciones nacionales, CSD y COE.

5. DESARROLLO DE CUALIDADES FÍSICAS EN LA MUJER

Dadas todas las características expuestas anteriormente y el conocimiento cada vez más abundante de las diferencias entre hombres y mujeres debemos tenerlas en cuenta para poder desarrollar al máximo la forma física de las mujeres.

5.1. Fuerza

La mujer tiene una menor concentración de testosterona y una masa muscular menos desarrollada y, como hemos visto anteriormente, su estructura anatómica es distinta; por ello, a pesar de la creencia tradicional y lo que hemos hecho hasta hace poco, estas deben entrenar más la fuerza que los hombres. Las mujeres necesitan más estímulos para asimilar el desarrollo de esta cualidad. En esto tiene mucha importancia la acción de la testosterona. En recientes estudios se demuestra que ejercicios a más del 70% del Vo2Max inducen la estimulación de la ACTH que actúa sobre las células productoras del cortisol dada la proximidad de la zona fascicular con la reticular en la mujer se estimula el cortisol y la testosterona. Además la mujer tiene un porcentaje más alto de testosterona unida a la SHGB lo que hace que cuando entrena fuerza tiene más testosterona asociada y libre.

El mayor estímulo de fuerza en la mujer tiene como consecuencia el aumento de producción de testosterona. La fuerza máxima de la mujer es un 63,5% respecto a la del hombre; si este parámetro lo medimos sobre la fuerza isométrica vemos como la mujer presenta una menor diferencia de fuerza respecto a los hombres en las piernas, siendo superior en los brazos. Ahora bien, estas diferencias varían mucho en función del protocolo y máquinas utilizadas. Las diferencias que se registran son debidas a la distintas posibilidades de movimiento de las diferentes articulaciones así como a la distribución de

la masa muscular en diferentes partes del cuerpo. Por otro lado, si medimos la fuerza de la mujer comparada con la del hombre y la relacionamos con el peso corporal tendremos un dato más real para comparar la diferente fuerza entre géneros. Así Wilmore (1974) comparando la fuerza máxima (1RM) de la mujer y el hombre en pres de banca daba la diferencia en un 63% a favor del hombre, sin embargo ese mismo dato relacionado con la mása magra se reducía al 45%. Si hacemos este mismo proceso con la fuerza isométrica obtenemos valores del 73% pero si lo relacionamos con la mása magra la mujer alcanza el 106% respecto al hombre.

Así podemos concluir que la mujer presenta unos niveles de fuerza menores que el hombre en los brazos en valores absolutos y relativos, pero si esta comparación la hacemos sobre la fuerza de piernas y además en valores relativos se acercan muy significativamente, y si lo relacionamos con la masa magra, la fuerza de la mujer es superior a la del hombre. Hoffman, Stauffer y Jackson (1979) compararon la fuerza de la mujer con la del hombre en pres de banca y prensa de piernas encontrando que presentaban unos valores del 50% y 74% respecto a la del hombre, pero si estos datos se relacionaban con la masa magra se obtenían diferencias del 74% en pres de banca y en prensa la mujer era más fuerte que los hombres en un 104%.

También se han estudiado las diferencias en valores de potencia, donde existen muchas más diferencias tanto en términos absolutos, como en valores relativos o con respecto a la masa magra. Esto parece ser debido a las diferencias de tipo de fibra. La mujer presenta una fibras tipo II más pequeñas y distribuidas de manera diferente (Staron, 1997 y 2000).

La hipertrofia muscular en la mujer es menor que en el hombre debido a diferentes razones, menor nivel de testosterona, diferencias en la distribución de fibras, todo ello hace que a pesar de entrenamiento exhaustivos de hipertrofia no se vea un aumento importante en la sección transversal de la mujer.

De todas formás comparando la ganancia de fuerza después de programas de entrenamiento de 10 o 16 semanas ambos géneros presentan mejoras similares en valores absolutos, pero si relacionamos estos en valores relativos o incluso en masa magra la mujer presenta mejoras superiores a las del varón.

Además se ha visto como la forma de planificar la fuerza puede influir directamente en la mejora, viendo como en 8 semanas de entrenamiento mediante un modelo ondulante la mejora de la mujer es igual a la del hombre sin periodos de estancamiento (Jiménez y de Paz, 2004, 2005 y 2006).

Dicho todo lo cual y atendiendo a estas diferencias y características debemos establecer los programas de fuerza de las mujeres con algunas diferencias respecto a la de los hombres:

- Periodos de planificación más largos.
- Ejercicios iguales pero aplicados en mayor cantidad en aquellas zonas que en la mujer presentan mayor debilidad.
- Evitar determinados ejercicios que no presentan especial beneficio en las mujeres, como los abdominales.

- Aumentar el estímulo de fuerza respecto a los hombres mediante un aumento de la carga, bien sea por aumento de volumen o intensidad, de tal manera que si la tarea a plantear en un hombre es $3 \times 10 / 70\%$ en las mujeres deberemos programar $5 \times 10 / 70\%$ ó $3 \times 10 / 80\%$, de esta manera haríamos que la asimilación de fuerza por parte de la mujer sea igual a la del hombre.
- Debemos implantar los programas de fuerza en la mujer ya que la mejora es igual a la del hombre, pero los beneficios a nivel de salud son mayores en éstas y ya no solo estamos hablando de niveles de rendimiento sino de salud.

5.2. Resistencia

El que las diferencias principales se den por tamaño y dimensiones hace que varíen algunas de la características de entrenamiento de la resistencia en mujeres respecto a los hombres.

Las mujeres tiene el corazón más pequeño por lo que su frecuencia cardiaca es mayor, entre 5 y 8 pulsaciones más que en el hombre. Esto debe ser tenido en cuenta a la hora de consignar la intensidad de las tareas en hombres y mujeres. A nivel pulmonar también la mujer presenta mayor frecuencia y menor cantidad de oxígeno enviado. Si a todo esto le sumamos que su capacidad de producción de lactato es menor tenemos cóctel para hacer que la tarea aeróbica en la mujer deba presentar un mayor volumen y una mayor intensidad para igualar el estímulo con el hombre. Si pasamos a un ejemplo práctico podríamos decir que si la tarea de hoy consiste en rodar 45' a 160 pulsaciones para la mejora aeróbica, la mujer debería hacer 50-55' a 165 ppm. Si hablamos de trabajo anaeróbico las diferencias serán las mismas: mayor volumen e intensidad para estimular la producción de lactato. Así $12 \times 400 / 1'$ al 90% se transformarán en $3 \times 6 \times 400 / 1' / 5'$ al 95% las diferencias de volumen 12 Vs 18 y de intensidad justifican que debemos plantear el trabajo en forma de series. Además, si hablamos de planificación debemos hacer ciclos de desarrollo anaeróbicos más largos en la mujer.

5.3. Flexibilidad

La mujer presenta una mayor capacidad de flexibilidad favorecida por su estructura y construcción anatómica. A ello se suma el que en determinados momentos coincidentes con la ovulación la mayor cantidad de relaxina favorece la distensibilidad ligamentosa y la hiperlaxitud articular, por lo que en estos días no sería necesario ni beneficioso el desarrollo de la flexibilidad. También es preciso recordar que un exceso de flexibilidad puede generar lesiones.

5.4. Planificación del entrenamiento

La planificación del entrenamiento que consiste en distribuir la carga de entrenamiento a lo largo del tiempo para obtener un punto de máxima forma deportiva se organiza en diferentes estructuras, algunas de las cuales deben ser diferentes en hombre y mujeres, concretamente la que más variaciones debe presentar es el mesociclo. Un mesociclo es

un periodo de tiempo compuesto por varios microciclos, una semana de entrenamiento. Un mesociclo viene a estar compuesto normalmente por 3 a 8 semanas de entrenamiento y su objetivo es desarrollar una cualidad concreta: resistencia, técnica, fuerza, etc.

El mesociclo tiene una estructura básica, pero en la mujer la distribución de cargas no se puede aplicar igual ya que en un periodo de 4 semanas va a tener diversas fluctuaciones en su pulso hormonal y va a variar su capacidad de asimilación y entrenamiento en general por lo que la distribución de cargas en el mesociclo debe ser diferente. Si tomamos como punto de partida el final de la regla, el primer microciclo debería ser el de mayor carga. El segundo debería bajar para adecuarse a la bajada de rendimiento que se da en la ovulación. La tercera semana deberíamos subir de nuevo la carga y la semana de recuperación sería la 4ª, coincidente con la menstruación. Esta secuencia se puede observar en la tabla 1.

Así mismo esta fluctuación hormonal y las diferentes cargas que se pueden aplicar en las distintas fases del ciclo femenino hacen que la estructura del mesociclo cambie completamente respecto al de los hombres.

Tabla 1.- Carga de entrenamiento en las diferentes fases del ciclo menstrual

MIC/FASE	TIPO	TAREAS	23	28	33	CAPACIDAD
1/menstrual	Rec	Rec	5	5	5	--
2/postmenstrual	Impacto/carga	s/plan	7	9	12	+++++++
3/ovulación	Ajuste	ael,ve,cv	2	2	2	+++
4/postovulatoria	carga/impacto	s/plan	7	9	12	+++++
5/premenstrual	Ajuste	Ael,ve,cv	2	2	2	----

Figura 1. Diferencia de la estructura de mesociclo en hombres y mujeres

Mesociclo hombre				Mesociclo mujer			

5.5. Ayudas ergogénicas

Las ayudas ergogénicas deben ser específicas para la mujer en cantidades y en sustancias ya que tiene necesidades diferentes a la de los hombres. Quizá en donde más diferencia haya sea en la aportación de hierro y calcio.

Hierro: Las mujeres presentan una capacidad de absorción de hierro más limitada que los hombres y además pierden de 18 a 24 Mg de hierro diarios en la fase de menstruación, con lo que la aportación de hierro es más importante en ellas que en ellos.

Calcio: El calcio es fundamental para la mineralización ósea y por tanto la mujer tiende a tomar más calcio que el hombre ya que las dificultades que va a encontrar a partir de la aparición de la menopausia hacen que el aporte de este mineral sea fundamental en ella. Pero nos solemos olvidar de que para metabolizar este calcio es necesario la presencia de vitamina D. Su aporte exógeno se asimila bien, aunque en exceso puede tener efectos secundarios graves. De todas formas, la obtención de vitamina D es fácil y barata. Basta con tomar el sol a diario 20' sin protección en manos, antebrazos y cara. No está el autor diciendo que se tome el sol sin protección a las 2 de la tarde durante horas.

Sistema inmune. El sistema inmune se debilita por una doble acción en la mujer: por un lado, el estado inmune deprimido que suelen presentar todos los deportistas de rendimiento debido a la fatiga y continuo esfuerzo que exige el alto rendimiento, y por otro, en la mujer ya hemos visto que en determinadas fases del ciclo menstrual sus defensas se ven afectadas produciéndose una bajada de glóbulos blancos en fase pre menstrual y menstrual. Por ello será necesario aumentar el aporte de aquellas sustancias que sean beneficiosas para mejorar la acción de sistema inmune.

6. EMBARAZO

Toda mujer que haga deporte y quede embarazada debe seguir haciendo deporte, dejarlo sería más perjudicial. Ahora bien, habrá que hacerlo con algunas consideraciones extra y sobre todo sentido común.

Los beneficios de la práctica deportiva durante el embarazo los podemos resumir en:

- Recuperación más rápida después del parto
- Aumento de la sensación de bienestar y autoestima
- Disminución de los calambres en las piernas
- Aumento de la placenta por lo que aumenta el aporte de nutrientes al feto
- Aumento de la fuerza en la musculatura de la espalda y como consecuencia reducción de los dolores de espalda
- Aumento de los niveles de energía
- Disminución de las venas varicosas
- Disminución de la posibilidad de cesárea

La programación del trabajo de la mujer embarazada se divide en trimestres, teniendo cada uno una característica especial:

Primer trimestre: la frecuencia cardiaca varía mucho, por lo que la intensidad es mejor controlarla mediante una escala de PSE. Si no se ha practicado deporte hasta ahora no es un buen momento para empezar ya que a los cambios del embarazo tendremos que sumar los que se den como consecuencia del inicio de la práctica deportiva. En este primer

trimestre es cuando más riesgo corre el feto por lo que el médico deberá tener una clara opinión sobre la conveniencia o no de la práctica deportiva. En este trimestre se puede practicar cualquier tipo de deporte, aunque es mejor dejar de hacer aquellos de contacto directo y lucha por riesgo de accidentes.

Segundo trimestre: la actividad física se debe fijar sobre todo en la flexibilidad y fuerza con cargas ligeras de resistencia aeróbica, así como en aspectos relacionados con la relajación general y fortalecimiento de la musculatura pélvica.

Tercer trimestre: se deben hacer ejercicios que corrijan la postura ya que el CDG va cambiando llevándolo hacia atrás. Por último, ejercicios de mejora de la musculatura respiratoria, posturales de hombros y fuerza de pies y tobillo, junto con trabajo específico de suelo pélvico. Lo más adecuado es nadar para la resistencia cardio vascular.

Los efectos que la práctica deportiva puede tener sobre el feto son los siguientes:

Hipertermia: El aumento de la temperatura corporal como consecuencia del ejercicio, aunque aquellas madres que practican deporte más a menudo es un factor que son capaces de regular. En el primer trimestre el feto no es capaz de autorregular su temperatura y por tanto hay que evitar el ejercicio en épocas y horas de calor. La recomendación de Clapp (2002) es que la temperatura entre el inicio y el final no sufra aumentos superiores a 1, 6°.

Lesiones: En el primer trimestre una caída puede dañar la placenta. En los trimestres 2 y 3 al cambiar la posición y ser más alta la del feto se podría dañar este por impacto directo. Los deportes que se consideren de riesgo por impacto abdominal son hockey, boxeo, fútbol, lucha. La gimnasia, hípica, patinaje, ciclismo pueden dañar el feto en las caídas.

Déficit de Oxígeno: la práctica regular de deporte mejora la salud cardiovascular del feto siempre que los niveles de intensidad no sean demasiado altos. Si la intensidad es inadecuada o la madre no está acostumbrada a la práctica regular el feto podría sufrir un déficit de oxígeno (Wolffe y Mottola, 1994).

También el embarazo produce efectos sobre la madre:

Deshidratación. Es necesario aumentar la ingesta de agua ya que en el primer trimestre de embarazo se reduce el volumen sanguíneo. Clapp (2002) recomienda beber cada 15' de ejercicio.

Hipoglucemia: los niveles de azúcar pueden descender bruscamente. El objetivo debe ser mantenerse como mínimo en 55-60 mg/dl de azúcar en sangre (Clapp, 2002).

Intensidad. La mejor manera de valorar la intensidad es a través de una escala de valoración subjetiva. La más conocida la escala de Borg. Anthony (2002) estudió dos grupos de mujeres embarazadas con diferentes intensidades de trabajo así como de valoración y no encontró diferencias sustanciales. Nunca se llegó a intensidades extremas o máximas. Además pasado el primer trimestre el volumen sanguíneo aumenta, se acompaña además con una bajada de tensión y junto con la vasodilatación -que se produce para llevar sangre de una manera más eficaz al feto-, lo que hace que la frecuencia cardiaca sea un mal indicador de la intensidad de ejercicio.

Posición supina: Esta posición si se mantiene durante un periodo prolongado de tiempo hace que se presione la vena cava inferior y como consecuencia se puede producir un síndrome hipotensivo con disminución del gasto cardiaco, aumento de tensión arterial

y disminución de aporte de sangre al feto. Por otro lado, el trabajo abdominal en posición supina durante el segundo y tercer trimestre y posterior al parto puede producir una diástasis del recto abdominal y como consecuencia una separación de la línea alba.

Trabajo de fuerza: hay que tener ciertas precauciones adicionales como no contener la respiración y evitar los pesos máximos sobre todo cuando hay un aumento de la producción de hormona relaxina ya que esta al producir la distensión de ligamentos y tendones puede producir lesiones articulares.

Flexibilidad: durante el primer trimestre de embarazo la concentración de relaxina es máxima, luego hay un descenso y vuelve a tener una alta concentración en los previos al parto, por lo que los trabajos de flexibilidad en esas épocas se deben limitar a la utilización del método activo estático, estiramiento. Y durante todo el embarazo es desaconsejable hacer movimientos balísticos.

En el tercer trimestre el mejor ejercicio que se puede realizar es todo aquel que se desarrolle en el medio acuático ya que este tipo de actividad al desarrollarse en descarga por la fuerza de flotación que experimentamos, al estar en el fluido, descarga la zona lumbar y pélvica de la madre de tensiones y dolores.

7.- BIBLIOGRAFÍA

- Abdollahpor, A., Khosravi, N., & Zahra, N. R. (2013). Effects of the menstrual cycle phase on the blood lactate responses and exercise performance in active women. *European Journal of Experimental Biology*, 3 (3), 206-210.
- Aguilar Macías, A. S., Miranda, M. D. L. Á., & Quintana Díaz, A. (2017). La mujer, el ciclo menstrual y la actividad física. *Revista Archivo Médico de Camagüey*, 21(2), 294-307.
- Armstrong, L. E., Maresh, C. M., Keith, N. R., Elliott, T. A., VanHeest, J. L., Scheett, T. P., & De Souza, M. J. (2005). Heat acclimation and physical training adaptations of young women using different contraceptive hormones. *American Journal of Physiology-Endocrinology and Metabolism*, 288(5), E868-E875.
- Ashley, C. D., Kramer, M. L., & Bishop, P. (2000). Estrogen and substrate metabolism. *Sports Medicine*, 29(4), 221-227.
- Bruinvels, G., Burden, R. J., McGregor, A. J., Ackerman, K. E., Dooley, M., Richards, T., & Pedlar, C. (2016). *Sport, exercise and the menstrual cycle: where is the research?* Br J Sports Med.
- Bryner, R. W., Toffle, R. C., Ullrich, I. H., & Yeater, R. A. (1996). Effect of low dose oral contraceptives on exercise performance. *British journal of sports medicine*, 30(1), 36-40.
- Bunt, J. C. (1990). Metabolic actions of estradiol: significance for acute and chronic exercise responses. *Medicine and science in sports and exercise*, 22(3), 286-290.
- Burrows, M., & Bird, S. (2000). The physiology of the highly trained female endurance runner. *Sports Medicine*, 30(4), 281-300.

- Burrows, M., & Bird, S. R. (2005). Velocity at VO₂ max and peak treadmill velocity are not influenced within or across the phases of the menstrual cycle. *European journal of applied physiology*, 93(5-6), 575-580.
- Burrows, M., & Peters, C. E. (2007). The influence of oral contraceptives on athletic performance in female athletes. *Sports medicine*, 37(7), 557-574.
- Cobb, K. L., Bachrach, L. K., Sowers, M., Nieves, J., Greendale, G. A., Kent, K. K., ... & Kelsey, J. L. (2007). The effect of oral contraceptives on bone mass and stress fractures in female runners. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39(9), 1464-1473.
- Dasilva, S. G., Guidetti, L., Buzzachera, C. F., Elsangedy, H. M., Krinski, K., De Campos, W., & Baldari, C. (2011). Gender-based differences in substrate use during exercise at a self-selected pace. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25(9), 2544-2551.
- Datson, N., Hulton, A., Andersson, H., Lewis, T., Weston, M., Drust, B., & Gregson, W. (2014). Applied physiology of female soccer: an update. *Sports Medicine*, 44(9), 1225-1240.
- De Jonge, X. A. J. (2003). Effects of the menstrual cycle on exercise performance. *Sports Medicine*, 33(11), 833-851
- Dehghan, F., Haerian, B. S., Muniandy, S., Yusof, A., Dragoo, J. L., & Salleh, N. (2014). The effect of relaxin on the musculoskeletal system. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 24(4).
- Dragoo, J. L., Castillo, T. N., Braun, H. J., Ridley, B. A., Kennedy, A. C., & Golish, S. R. (2011). Prospective correlation between serum relaxin concentration and anterior cruciate ligament tears among elite collegiate female athletes. *The American journal of sports medicine*, 39(10), 2175-2180.
- Dyadechko, I. (2016). Influence of training loads on psychophysiological indicators of handball players in different phases of the menstrual cycle. *Slobozhanskyi herald of science and sport*, (6 (56)), 34-38.
- Eiling, E., Bryant, A. L., Petersen, W., Murphy, A., & Hohmann, E. (2007). Effects of menstrual-cycle hormone fluctuations on musculotendinous stiffness and knee joint laxity. *Knee surgery, sports traumatology, arthroscopy*, 15(2), 126-132.
- Galliven, E. A., Singh, A., Michelson, D., Bina, S., Gold, P. W., & Deuster, P. A. (1997). Hormonal and metabolic responses to exercise across time of day and menstrual cycle phase. *Journal of Applied Physiology*, 83(6), 1822-1831.
- Gavela Pérez, T. (2015). Análisis de la influencia de factores nutricionales y bioquímicos sobre la edad de la menarquía.
- Girja, B., & Veeraiah, S. (2011). Effect of different phases of menstrual cycle on physical working capacity in Indian population.
- Hutchinson, M. R., & Ireland, M. L. (1995). Knee injuries in female athletes. *Sports medicine*, 19(4), 288-302.

- Isacco, L., Duché, P., & Boisseau, N. (2012). Influence of hormonal status on substrate utilization at rest and during exercise in the female population. *Sports Medicine*, 42(4), 327-342.
- Isacco, L., Thivel, D., Pereira, B., Duclos, M., & Boisseau, N. (2015). Maximal fat oxidation, but not aerobic capacity, is affected by oral contraceptive use in young healthy women. *European journal of applied physiology*, 115(5), 937-945.
- Jonge, X. A. K., Boot, C. R. L., Thom, J. M., Ruell, P. A., & Thompson, M. W. (2001). The influence of menstrual cycle phase on skeletal muscle contractile characteristics in humans. *The Journal of physiology*, 530(1), 161-166.
- Julian, R., Hecksteden, A., Fullagar, H. H., & Meyer, T. (2017). The effects of menstrual cycle phase on physical performance in female soccer players. *PloS one*, 12(3), e0173951.
- Konovalova, E. (2015). Características del ciclo menstrual de las estudiantes de la Universidad del Valle que practican y no practican deporte. *Anuario Colombiano De Educación y Pedagogía*, 1(1).
- Lebrun, C. M., McKENZIE, D. C., Prior, J. C., & Taunton, J. E. (1995). Effects of menstrual cycle phase on athletic performance. *Medicine and science in sports and exercise*, 27(3), 437-444.
- Lebrun, C. M., Petit, M. A., McKenzie, D. C., Taunton, J. E., & Prior, J. C. (2003). Decreased maximal aerobic capacity with use of a triphasic oral contraceptive in highly active women: a randomised controlled trial. *British journal of sports medicine*, 37(4), 315-320.
- Lynch, N. J., & Nimmo, M. A. (1998). Effects of menstrual cycle phase and oral contraceptive use on intermittent exercise. *European journal of applied physiology and occupational physiology*, 78(6), 565-572.
- Markofski, M. M., & Braun, W. A. (2014). Influence of menstrual cycle on indices of contraction-induced muscle damage. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 28(9), 2649-2656.
- Marsh, S. A., & Jenkins, D. G. (2002). Physiological responses to the menstrual cycle. *Sports medicine*, 32(10), 601-614.
- Martin, D., & Elliott-Sale, K. (2016). A perspective on current research investigating the effects of hormonal contraceptives on determinants of female athlete performance. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 30(4), 1087-1096.
- Middleton, L. E., & Wenger, H. A. (2006). Effects of menstrual phase on performance and recovery in intense intermittent activity. *European journal of applied physiology*, 96(1), 53-58.
- Möller-Nielsen, J., & Hammar, M. (1989). Women's soccer injuries in relation to the menstrual cycle and oral contraceptive use. *Medicine and science in sports and exercise*, 21(2), 126-129.
- Mulik, V., & Dzhim, E. (2017). Influence of bodybuilding classes on physical qualities of the qualified sportswomen in different phases of the specific biological cycle. *Slobozhanskyi herald of science and sport*, (1 (57)), 48-51.

- Muoio, D., & WR, M. (2000). The effect of sex steroid hormones on substrate oxidation during prolonged submaximal exercise in women. *The Japanese journal of physiology*, 50(5), 489-494.
- Nagara, B. G., & Nagamangala Taluk, M. (2013) Study of vo2 max during phases of menstruation in young female athletes. *Journal of Evolution of Medical and Dental Sciences* 2(23):4070-4078
- Oosthuysen, T., & Bosch, A. N. (2010). The effect of the menstrual cycle on exercise metabolism. *Sports medicine*, 40(3), 207-227.
- Oosthuysen, T., Bosch, A. N., & Jackson, S. (2005). Cycling time trial performance during different phases of the menstrual cycle. *European journal of applied physiology*, 94(3), 268-276.
- Park, J., Kim, M. S., Nho, H., Kim, K. A., Kim, J. K., & Choi, H. M. (2017). The Effect of Cardiovascular Responses after Aerobic Exercise in Menstrual Cycle. *Health*, 9(03), 425.
- Parmigiano, T. R., Zucchi, E. V. M., Araujo, M. P. D., Guindalini, C. S. C., Castro, R. D. A., Bella, Z. I. K. D. J., & Sartori, M. G. F. (2014). Pre-participation gynecological evaluation of female athletes: a new proposal. *Einstein (São Paulo)*, 12(4), 459-466.
- Pearson, S. J., Burgess, K. E., & Onambélé, G. L. (2011). Serum relaxin levels affect the in vivo properties of some but not all tendons in normally menstruating young women. *Experimental physiology*, 96(7), 681-688.
- Pellicer, A., & Bonilla-Musoles, F. (Eds.). (2014). *Obstetricia y ginecología: para el grado de medicina*. Editorial Médica Panamericana.
- Petrofsky, J., & Lee, H. (2015). Greater reduction of balance as a result of increased plantar fascia elasticity at ovulation during the menstrual cycle. *The Tohoku journal of experimental medicine*, 237(3), 219-226.
- Phillips, S. K., Sanderson, A. G., Birch, K., Bruce, S. A., & Woledge, R. C. (1996). Changes in maximal voluntary force of human adductor pollicis muscle during the menstrual cycle. *The Journal of physiology*, 496(2), 551-557.
- Rickenlund, A., Carlström, K., Ekblom, B., Brismar, T. B., Von Schoultz, B., & Hirschberg, A. L. (2004). Effects of oral contraceptives on body composition and physical performance in female athletes. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 89(9), 4364-4370.
- Runners, F. L. D. (2013). *Pedagogic Sciences Педагогические науки*
- Sarwar, R., Niclos, B. B., & Rutherford, O. M. (1996). Changes in muscle strength, relaxation rate and fatiguability during the human menstrual cycle. *The Journal of physiology*, 493(1), 267-272.
- Schmitz, R. J., & Shultz, S. J. (2013). Anterior knee stiffness changes in laxity “responders” versus “nonresponders” across the menstrual cycle. *Journal of athletic training*, 48(1), 39-46.
- Schorge, J. O. W., Whitridge, J., & Schorge, J. O. (2012). *Williams gynecology* (No. 618.1). McGraw-Hill.

- Shakhlina, L., Roda, O., Kalytka, S., Romaniuk, O., Matskevych, N., & Zakhoshyi, V. (2016). Physical performance during the menstrual cycle of female athletes who specialize in 800 m and 1500 m running. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(4), 1345.
- Shangold, M. M., & Mirkin, G. (Eds.). (1994). *Women and exercise: Physiology and sports medicine*. Oxford University Press.
- Shultz, S. J., Kirk, S. E., Johnson, M. L., Sander, T. C., & Perrin, D. H. (2004). Relationship between sex hormones and anterior knee laxity across the menstrual cycle. *Medicine and science in sports and exercise*, 36(7).
- Sipavičienė, S., Daniusevičiūtė, L., Klizienė, I., Kamandulis, S., & Skurvydas, A. (2013). Effects of estrogen fluctuation during the menstrual cycle on the response to stretch-shortening exercise in females. *BioMed research international*, 2013.
- Štefanovský, M., Péterová, A., Vanderka, M., & Lengvarský, L. (2016). Influence of selected phases of the menstrual cycle on performance in Special judo fitness test and Wingate test. *Acta Gymnica*, 46(3), 136-142.
- Suh, S. H., Casazza, G. A., Horning, M. A., Miller, B. F., & Brooks, G. A. (2002). Luteal and follicular glucose fluxes during rest and exercise in 3-h postabsorptive women. *Journal of Applied Physiology*, 93(1), 42-50.
- Suh, S. H., Casazza, G. A., Horning, M. A., Miller, B. F., & Brooks, G. A. (2003). Effects of oral contraceptives on glucose flux and substrate oxidation rates during rest and exercise. *Journal of applied physiology*, 94(1), 285-294.
- Sung, E., Han, A., Hinrichs, T., Vorgerd, M., Machado, C., & Platen, P. (2014). Effects of follicular versus luteal phase-based strength training in young women. *Springerplus*, 3(1), 668.
- Tsampoukos, A., Peckham, E. A., James, R., & Nevill, M. E. (2010). Effect of menstrual cycle phase on sprinting performance. *European journal of applied physiology*, 109(4), 659-667.
- Vaiksaar, S., Jürimäe, J., Mäestu, J., Purge, P., Kalytka, S., Shakhlina, L., & Jürimäe, T. (2011). No effect of menstrual cycle phase on fuel oxidation during exercise in rowers. *European journal of applied physiology*, 111(6), 1027-1034.
- Vázquez Sánchez, V., Martínez Fuentes, A. J., & Díaz Sánchez, M. E. (2005). Menarquía y ciclo menstrual en estudiantes internas y externas de Ciudad de La Habana. *Revista Cubana de Salud Pública*, 31(4), 0-0.
- Wideman, L., Montgomery, M. M., Levine, B. J., Beynon, B. D., & Shultz, S. J. (2013). Accuracy of calendar-based methods for assigning menstrual cycle phase in women. *Sports Health*, 5(2), 143-149.
- Wiecek, M., Szymura, J., Maciejczyk, M., Cempla, J., & Szygula, Z. (2016). Effect of sex and menstrual cycle in women on starting speed, anaerobic endurance and muscle power. *Acta Physiologica Hungarica*, 103(1), 127-132.
- Williams, T. J., & Krahenbuhl, G. S. (1997). Menstrual cycle phase and running economy. *Medicine and science in sports and exercise*, 29, 1609-1618.

- Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (1994). *Physiology of exercise and sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Wojtys, E. M., Huston, L. J., Boynton, M. D., Spindler, K. P., & Lindenfeld, T. N. (2002). The effect of the menstrual cycle on anterior cruciate ligament injuries in women as determined by hormone levels. *The American journal of sports medicine*, 30(2), 182-188.
- Wojtys, E. M., Jannausch, M. L., Kreinbrink, J. L., Harlow, S. D., & Sowers, M. R. (2015). Athletic activity and hormone concentrations in high school female athletes. *Journal of athletic training*, 50(2), 185-192.
- Yazar, S., & Yazici, M. (2015). The effect of menstrual cycle phase on exercise capacity measured by treadmill exercise test. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 17(1), 12-15.
- Zderic, T. W., Coggan, A. R., & Ruby, B. C. (2001). Glucose kinetics and substrate oxidation during exercise in the follicular and luteal phases. *Journal of applied physiology*, 90(2), 447-453.

III BLOQUE

Hablan las deportistas



Cartel del documental "Campeonas invisibles" (2016).

La directora de este cortometraje documental, Paqui Méndez, denuncia la discriminación en el deporte femenino.

Galardonado con el Premio al Fomento de la Visibilidad del Deporte Femenino.

UNA VIDA REDONDA

A ROUND LIFE

LUCÍA ZUMALACÁRREGUI MARTÍNEZ

*Estudiante del doble grado de Derecho y Economía
Universidad Carlos III Madrid*

Resumen: El deporte ha estado presente en mi vida desde que comencé a jugar al tenis con seis años, aunque gracias al patio del colegio descubrí mi verdadera pasión: el fútbol. A lo largo del tiempo he visto la discriminación entre hombres y mujeres presente en varios deportes, sin importar la categoría de la competición. El mundo está cambiando, debemos conseguir que progrese.

Palabras clave: Deporte, hombre, mujer, discriminación, progreso.

Abstract: Sport has been present in my life since I started playing tennis at six years old, although thanks to the school playground I discovered my true passion: soccer. Over time I have seen discrimination between men and women present in various sports, regardless of the category of the competition. The world is changing, we must make it progress.

Keywords: Sport, man, woman, discrimination, progress.

Sumario

1. – Introducción. – 2. Mi primer deporte. – 2.1 La competición. – 2.2 Torneos. – 2.3 Cuelgo la raqueta. – 3. Mi mejor deporte. – 3.1. Colegio e instituto. – 3.2. Universidad. – 3.2.1 Mi primer equipo. – 3.2.2 Liga universitaria. – 4. Cambiar no es progresar. – 4.1. “¿Y tú de mayor qué quieres ser?”. – 4.2. Ahora que soy mayor, no me dejan ser. – 5. Conclusión

1. INTRODUCCIÓN

Desde pequeña he sido un torbellino de energía, un “culo inquieto” que no estaba en reposo ni un segundo, sin importar el momento ni el lugar. Disfrutaba corriendo hasta que notaba que mis piernas iban solas, casi por inercia, esquivando obstáculos y alcanzando mayor velocidad a cada paso que daba.

Según fui creciendo esa energía seguía en aumento, por lo que mi padre me ofreció la posibilidad de apuntarme a algún deporte, en concreto, me propuso el tenis. Ahí comenzó mi vida deportiva.

2. MI PRIMER DEPORTE

Tenía aproximadamente unos 6 años cuando mi padre me compró mi primera raqueta. Yo no conocía muy bien el deporte, pero un amigo mío del colegio lo practicaba y me dijo que seguramente me gustaría, así que decidí que podía ser una buena idea probar, al fin y al cabo no tenía nada que perder.

Lo primero que hicimos fue ir al club de tenis que había en nuestra ciudad e informarnos de cómo y cuándo se impartían esas clases y qué material iba a necesitar. Era la primera vez que iba a apuntarme a una actividad extraescolar y, aunque reconozco que estaba nerviosa, la curiosidad por aprender un deporte nuevo venció a mi timidez. Así que, a los pocos días de ir a pedir información, ya estaba apuntada a la escuela de tenis y tenía un grupo de entrenamiento asignado.

La primera clase supuso un choque continuo de emociones y sentimientos. Por un lado, los nervios ante lo desconocido y la vergüenza y timidez hicieron que no estuviera del todo cómoda, pero por otra parte aquel deporte me resultaba increíble, adictivo. El profesor se centró en explicarme cómo coger la raqueta, de qué manera golpear a la pelota y qué tipo de movimientos debía hacer. No tardé mucho en adaptarme al juego y ser capaz de alcanzar el ritmo a mis compañeros.

Durante los primeros años (de los seis a los doce aproximadamente) los entrenamientos eran mixtos pero al comenzar la adolescencia, los grupos se separaban en función del sexo. La idea básica de este método se basa en las diferentes aptitudes de cada persona - que generalmente asociaba a los hombres con la fuerza y la velocidad y a las mujeres con la flexibilidad y la agilidad-, así como a la forma de competir. No todos los hombres son fuertes y veloces, ni todas las mujeres flexibles o ágiles, o viceversa, pero la generalidad de este pensamiento justifica dicha separación por sexos.

El fin último de estar apuntado a una escuela de tenis era que tuviéramos una progresión positiva en nuestra forma de jugar; que fuéramos capaces de adquirir cierta técnica en el golpeo, llegáramos a las pelotas más complicadas, entendiésemos el funcionamiento del juego etc... Para alcanzar ese fin entrenábamos alrededor de tres horas semanales y, durante el fin de semana, jugábamos la liga.

2.1 La competición

Cada club se subdividía en equipos para jugar la liga, de manera que, por ejemplo, el Equipo 1 del Club “Chamartín” tenía inscritos a un chico y una chica de cada categoría (desde benjamín hasta juvenil) para jugar partidos cada fin de semana contra otros clubes. Se sumaban puntos según el cómputo global de los enfrentamientos de todas las categorías disputados ese fin de semana hasta que, a final de temporada, el equipo que más puntos tenía acumulados era proclamado campeón.

Esta era una forma de poner en práctica todo lo que habíamos aprendido y practicado durante la semana anterior en los entrenamientos. Te permitía medir tu nivel de juego, descubrir los puntos débiles que debías mejorar para la semana siguiente y, por supuesto, disfrutar del deporte. El club al que yo pertenecía insistía en el tipo de valores que querían inculcarnos: respeto y deportividad. Durante las jornadas ligueras, cada equipo contaba con un capitán que iba acercándose a cada pista para hablar con los jugadores, preguntar si necesitábamos algo o, simplemente, darnos ánimo.

A lo largo de los partidos puedes sufrir grandes bajadas y subidas de ánimo, entrar en un bucle de pesimismo y desconcentrarte totalmente. Es un deporte duro mentalmente que requiere tener la cabeza fría en determinados momentos pues, de no ser así, tú mismo perderás el partido incluso antes de que acabe. Para mí, la principal dificultad era la manera de hacer frente a lo que sentía cuando perdía un punto o fallaba un golpe. No era capaz de templar mi ánimo, pensar tranquilamente y encontrar una solución, mi temperamento actuaba antes que yo; y ahí se desataba la locura. Debemos enseñar a los más pequeños a gestionar las emociones de una manera sana, demostrarles que sentir enfado o rabia es normal, pero que hay distintas formas de transformar esa rabia en impulso para mejorar y, sobre todo, diferentes maneras de exteriorizar dichas emociones.

Estoy segura de que todos hemos visto alguna vez - ya sea por la televisión, en internet o en persona - a un jugador de tenis pegando pelotazos sin ningún tipo de control, insultando (tanto al contrario como a sí mismo) o gritando, tirando la raqueta al suelo o, incluso, golpeando ésta última contra la pista hasta doblarla o romperla. Estos comportamientos son el resultado de un torrente de energías negativas que no somos capaces de gestionar. Ahora bien, ¿hombres y mujeres exteriorizamos esa negatividad de la misma forma?

En mi caso concreto, la rabia e impotencia que sentía ante lo que yo consideraba un fracaso sí que emanaba de mí de forma violenta. Pegaba un pelotazo a la verja o cerraba los puños apretando tanto mi mano que incluso me hacía daño. Automáticamente, en cuanto algún adulto veía este comportamiento, me lo reprochaba y buscaba la manera de tranquilizarme para que parase. Hasta aquí todo sigue un orden lógico: una niña tiene un comportamiento inadecuado al enfadarse, y un adulto le regaña por dicho comportamiento. Sin embargo, hubo un día que este orden lógico se cumplió conmigo y no con el chico que jugaba en la pista de al lado.

Ambos íbamos perdiendo el partido por fallos propios, lo cual nos desesperó. Mi reacción fue la mencionada anteriormente, pelotazo a la valla y puño apretado, mientras que el suyo se basó en gritos, palabrotas y una sucesión de golpes de la raqueta contra el suelo. En mi caso, en escasos minutos, mi capitán se presentó en la pista para hablar

conmigo, tranquilizarme y hacerme ver que esa reacción era perjudicial única y exclusivamente para mí, no era correcto mi comportamiento. Lo entendí, aunque por momentos ese enfado volvía a surgir, traté de contenerlo. Vi que hizo lo propio en la otra pista con mi compañero e intenté volver a concentrarme en el juego.

Al acabar mi partido, el cual perdí, salí de la pista directa hacia mi padre, que estaba charlando con el resto de familiares y gente del club. Las madres y los padres me decían que tenía que intentar tener menos genio, que “esa mala leche no es propia de una chica tan pequeña”. No le di mayor importancia a sus comentarios, al fin y al cabo con quien quería hablar del tema era con mi padre, no con el resto, pero entendí que era su manera de intentar animarme. Me quedé un rato con ellos y comenzaron a charlar sobre el enfado del otro chico, pero esta vez su tono era distinto y no había reproches; era una sucesión de frase tales como “pobrecillo, fíjate cómo de enfadado tiene que estar para ponerse así” “es que es un chico muy temperamental, hay que dejar que se desahogue y luego ya se le pasa”. Por supuesto, hubo otro gran sector de familiares que se centraban en la idea lógica de que, independientemente del resultado, esa actitud no se podía tolerar en ninguna persona. Dos tipos de posturas, dos tipos de opiniones, pero ¿cuál es el pensamiento que subyace detrás de la primera?

Nuestra sociedad ha creado un espacio en el que la violencia en hombres es normal, es una manera natural que tienen de expresar su enfado, mientras que en las mujeres indica un claro problema de educación y capacidad de contenerse. Un chico que se declara contrario a la violencia, que cuando hay un enfrentamiento se niega a resolverlo a golpes, es tachado de débil (adjetivo que actualmente la RAE atribuye al sexo femenino, es decir, al conjunto de mujeres). Se asume como normal y se justifica en un chaval un comportamiento que, si se lleva a cabo por una mujer, es tildado de inapropiado, exagerado o totalmente fuera de lugar.

No considero que deba legitimarse la violencia, Creo que es necesario hacer hincapié en las diferentes emociones que sentimos y tratar de dominarlas, en lugar de dejarnos dominar por ellas. Igualmente, dichas emociones y sentimientos afloran en todos y cada uno de nosotros, por lo que es importante darle una perspectiva general en la que no se justifiquen determinadas actitudes para unos y se reprochen las mismas actitudes para otras.

2.2. Torneos

Los torneos eran totalmente voluntarios, por lo que participé en muy pocos. Suponían desplazarse varios días con el coche a la ciudad donde se organizaran y dedicarles bastantes horas del fin de semana, algo que mi padre y yo considerábamos que no nos merecía la pena. Por ello, únicamente me apunté a un par de ellos que se celebraron cerca de casa. Sin embargo, gracias a estar dentro de un club, pude asistir a varios de ellos, principalmente al “Mutua Madrid Open” como ejemplo de torneo profesional.

Con el tiempo, fui observando diferencias notables entre chicos y chicas a la hora de disputar los torneos. La primera de ellas, es el ejemplo más claro y representativo: los premios. Eran muchos y muy variados, desde raquetas de tenis, hasta comida o dinero (en las categorías absolutas). La lógica nos dice que el premio para la categoría masculina y

la categoría femenina debería ser el mismo, pues hacen el mismo trabajo: se inscriben a un torneo, juegan por rondas, consiguen clasificarse para la final y la ganan. Sin embargo, en muchas ocasiones no sucede esto, son los varones quienes obtienen las recompensas más altas. A todos nos molestaría compartir oficina con una persona que realiza el mismo número de informes en el mismo horario de trabajo que nosotros y esa persona cobra a final de mes 200 euros más. Resulta absurdo pensar que esto suceda pero, por desgracia, es una realidad.

Algunas personas justifican la diferencia de galardones, sobre todo a nivel profesional, basándose en que “los deportes masculinos atraen a más público que los deportes femeninos”. ¿Realmente sucede así? Es necesario que reflexionemos un momento sobre la idea que esta frase contiene. Los acontecimientos deportivos a nivel profesional suelen llevar aparejados una gran inversión en publicidad y promoción que busca y permite llegar al mayor número de personas posibles con el fin de atraer su atención y motivarles a acudir a dichos acontecimientos. Sin embargo, dicha inversión no se produce en las mismas cantidades, ni entre los distintos deportes ni, dentro del mismo, para todas las categorías. Conviene revisar si nuestras ideas son la base de la realidad y, a partir de ellas se ha construido el orden hoy en día establecido o, si dichas ideas son la consecuencia y reflejo de nuestras acciones. No falta público, faltan ganas para poner los medios necesarios que permitan atraer al espectador que, en muchas ocasiones, no es consumidor porque desconoce la existencia del producto.

Otro ejemplo, también relacionado con las herramientas puestas a disposición de las jugadoras, es el tiempo y lugar de los partidos femeninos. En las épocas de altas temperaturas, son las mujeres quienes compiten a las horas de máximo calor y, quienes durante los meses fríos, se enfrentan unas a otras en los momentos del día donde el termómetro marca escasos grados. Igualmente, fijémonos en qué pistas se disputan las grandes finales; son los hombres quienes juegan en la pista central, mientras que las mujeres quedan relegadas a un segundo plano.

2.3. Cuelgo la raqueta

Tras casi diez años jugando al tenis, tomé la decisión de dejarlo. Cuando yo me fui del Club eran pocas las chicas que quedaban en él, la mayoría lo habían dejado por diferentes razones. En mi caso, la causa fue la falta de ganas.

Durante mi último año comenzaron a pesarme más los errores y las épocas de desánimo que las victorias, ya no me compensaba hacer un hueco en mi vida para ir a entrenar y competir. Es un deporte maravilloso y, por amor a él, pensé que lo mejor era parar antes de que ese amor se convirtiera en odio.

3. MI MEJOR DEPORTE

3.1 Colegio e instituto

El colegio es el lugar donde pasas la mayor parte de tu tiempo cuando eres pequeño. En mi caso, fui al mismo desde los tres hasta los dieciocho años. Considero que es un espacio importante para cualquier persona, pues es en él donde comienzas a relacionarte con el resto del mundo, donde vives situaciones que te marcarán para un futuro, sin ser consciente de ello.

Es muy común escuchar la frase “los niños son muy crueles” y, por desgracia, es cierta. No son crueles por maldad, sino por ignorancia. No conocen los límites ni reglas sociales, no son conscientes de que ciertas palabras o acciones pueden herir a los demás, por eso pueden llegar a tener comportamientos dañinos, especialmente, con el resto de niños. Desde pequeños tratan de educarnos en una serie de valores, castigando o premiando nuestra actitud. Ahora bien, ¿qué sucede si nadie nos corrige dicho comportamiento? La respuesta es sencilla: no lo cambiamos. Asimismo, se dice que “los niños hacen lo que ven”, imitan el comportamiento de los adultos. Ambas expresiones reflejan la importancia que tiene una persona en la forma en que los niños se relacionan con el mundo y la necesidad de que prestemos especial atención a los comentarios y actitudes que tenemos delante de ellos.

Creemos en un contexto social marcado por las tradiciones, ideas y valores arraigados en nuestra sociedad, no siempre buenos, pero en su mayoría totalmente normalizados y asumidos por todos nosotros. Los niños no son ajenos a este contexto, incluso son quienes más lo sufren, pues carecen de la capacidad reflexiva suficiente que les permita cuestionarse si están de acuerdo o no con lo que ven y escuchan. Creo que todos hemos sufrido (y hemos hecho sufrir a otros) actitudes que hoy en día nos avergonzarían, precisamente, porque ahora sí somos capaces de recapacitar sobre nuestros actos.

Cuando tenía unos seis o siete años me relacionaba sin problemas con la gente de mi clase. Con cualquier compañero que compartiera pupitre me encontraba a gusto, aunque es cierto que conseguía entenderme mejor con los chicos que con las chicas. Mis primeros recuerdos son precisamente de aquella época. En clase la profesora intentaba que nos uniéramos entre nosotros lo máximo posible, pero a la hora del patio del recreo, automáticamente los chicos iban por un lado y las chicas por otro. Ellos corrían, saltaban y pegaban patadas a un balón, mientras que ellas hacían castillos de arena, peinaban muñecas o hablaban de ropa. Por supuesto, ambas maneras de disfrutar del recreo me parecen bien, pero la que a mí me gustaba era la primera.

Un día decidí acercarme en el recreo a hablar con mis amigos y preguntarles si podía unirme al partido de fútbol que estaban echando contra los chavales de otra clase. Su primera reacción fue de sorpresa, ninguna otra chica antes les había propuesto semejante locura, pero discutieron sobre el tema y finalmente les pareció bien, aunque con una condición: yo tenía que ser la portera. Les pregunté el porqué de esa condición y su respuesta fue breve: “los chicos metemos goles, las chicas os lleváis los pelotazos”.

Lo peor de todo, es que en ese momento su contestación me pareció normal, incluso sentía que debía estar agradecida porque me dieran una oportunidad. A partir de ese día, el resto de recreos los disfruté bajo palos. Cada vez era más rápida llegando al balón, conseguía tirarme al suelo sin hacerme daño y podía sacar con la mano hasta el otro campo. Llegar a clase sudando, con las medias rotas y la cara roja se convirtió en una rutina que me permitió tomar contacto con un deporte que sigue presente en mi vida como uno de mis grandes pilares.

3.2. Universidad

La etapa universitaria es totalmente distinta a lo que has conocido anteriormente. Te obliga a salir de tu zona de confort, a la vez que te permite sumergirte en un micromundo de constantes cambios y sucesiones de personas muy diferentes que te motivan, estimulan y abren los ojos en multitud de aspectos. En resumen, es una etapa de novedades y oportunidades.

3.2.1 Mi primer equipo

Hace dos años y medio obtuve plaza en la Universidad Carlos III de Madrid. Lo primero que hice al saber que me habían admitido fue meterme en la página web para ver todos y cada uno de los apartados que ésta tenía. Buscaba todo tipo de información acerca de actividades, horarios y vida universitaria en general. Un día, navegando en dicha página, encontré un apartado que hablaba sobre las instalaciones deportivas del Campus y los deportes (tanto individuales como colectivos) en los que la Universidad competía, pero uno en concreto captó mi atención: fútbol sala femenino.

Leí detenidamente la información y descubrí que para entrar en la “selección deportiva” era necesario pasar unas pruebas de acceso que se realizaban a principios de curso, durante las tres primeras semanas de septiembre. Apunté las fechas y el lugar de las pruebas con la idea de presentarme a la vuelta del verano.

La segunda semana de septiembre decidí que había llegado el momento de acercarme al polideportivo e intentar dar la talla para que me aceptaran en el equipo. Así que me puse el chándal, cogí las deportivas y fui directa al sitio que meses atrás había anotado en una hoja. Al llegar a la pista vi a decenas de chicas que habían ido con el mismo propósito que yo, lo que consiguió ponerme nerviosa y hacerme dudar de si sería capaz de pasar el proceso de selección. Minutos después, el entrenador se acercó para pedirnos que apuntáramos nuestros datos personales en una ficha y nos dio un dorsal a cada una para poder identificarnos durante el entrenamiento.

Las pruebas se centraron en ejercicios de conducción, tiro y velocidad. Al terminarlas, mis esperanzas de entrar eran bastante nulas, pero la suerte se puso de mi lado ya que era la única chica que optaba al puesto de portera, por lo que automáticamente entré en el equipo. Me acordé de aquel día en el que mi amigo me obligó a ser portera si quería jugar con ellos, no pude evitar reírme por la ironía del momento.

Acerté aquel día, pues formar parte de las “Charlies” (así nos hacíamos llamar) fue una experiencia única que me permitió superarme a mí misma en todos los niveles.

La competición sacaba lo mejor de nosotras. Todas entrábamos a la pista dejando fuera los problemas personales, las preocupaciones y los agobios, y nos dedicábamos a jugar y disfrutar.

3.2.2 Liga universitaria

Hace un año unas compañeras de facultad, me propusieron apuntarme a la “liga interna” de fútbol 7 que organizaba la universidad. Consistía en una liga mixta en la que sólo podían formarse equipos de estudiantes, de manera que cada semana te enfrentabas con un equipo diferente, obteniendo tres puntos si ganabas el partido, un punto si acababa en empate y cero puntos si perdías. A pesar de que la liga era mixta, la mayor parte de los participantes eran hombres, siendo una excepción el partido en el que te enfrentabas a alguna chica.

Durante los cuatro meses que duró esta competición, mis compañeras y yo vivimos situaciones de lo más variadas, tanto agradables como desquiciantes, siendo el sexo una cuestión determinante en todas ellas.

Nuestro equipo se llamaba “Niñas voladoras” en honor a una canción de Juanito Makandé, y formábamos parte de él un total de nueve chicas de distintas carreras. Una estudiaba ingeniería, varias éramos del área de empresa y economía y otras cuantas venían del mundo del periodismo, siendo las ganas de practicar deporte y pasarlo bien en grupo lo único que teníamos en común. La mayoría no había jugado al fútbol más que en el colegio, cuando era un contenido evaluable de Educación Física, sin embargo, a todas nos llamaba la atención. En ningún momento íbamos a los partidos con la intención de salir al campo a jugar durante cuarenta o cincuenta minutos con el único objetivo de ganar el partido, simplemente buscábamos pasar un buen rato. Por desgracia, ciertos rivales no compartían ese espíritu.

En general, los partidos tuvieron resultados desastrosos en nuestra contra, pero los goles no reflejaban nuestra actitud. Éramos nueve personas disfrutando cada segundo, animándonos y ayudándonos unas a otras, siendo equipo en el sentido pleno de la palabra. Las derrotas no nos derrumbaban ni nos quitaban el ánimo, al fin y al cabo, estábamos aprendiendo a jugar a un deporte nuevo y nadie nace sabiendo, requería tiempo y esfuerzo ver que nuestro esfuerzo y dedicación daba sus frutos.

A mitad de competición nos tocó jugar un partido contra un equipo que nos mostró la cara más amarga de la liga. Este equipo estaba formado en su totalidad por chavales de unos 20-21 años que llevaban jugando al fútbol desde que eran pequeños, lo que significaba que nos llevaban varios años de ventaja de entrenamiento. El partido comenzó como cualquier otro, los primeros minutos tantearon el terreno para ver cuál era nuestro nivel y, al darse cuenta de que no íbamos a ser un gran obstáculo, decidieron pasarlo bien jugando con(tra) nosotras.

Comenzaron a dar toques entre ellos en distancias muy cortas mientras se reían cuando intentábamos quitarles el balón, poco a poco fueron animándose unos a otros para ver quién se regateaba a más jugadoras y se burlaban del que fallaba un pase o del que perdía un balón. Frases tales como: “¿¡pero Pepito! ¡Que es una tía! ¿Cómo te ha podido quitar el balón?” se fueron repitiendo durante todo el encuentro sin ningún tipo de

moderación. Les daba igual que escuchásemos sus carcajadas y menosprecios, para ellos estábamos allí igual que estaba la portería, éramos un mero objeto.

En los momentos en que la posesión la teníamos nosotras, la situación cambiaba. Las primeras veces no variaron su juego, se mantuvieron igual que cuando tenían ellos el balón, pero en un momento determinado decidieron que les dábamos pena y que era mejor tener misericordia con nosotras. Empezaron a comentar: “Tranquila, tú da un pase que no te lo voy a cortar”, “el balón se golpea con el interior”, “os dejamos avanzar un poco” e incluso aplaudían cuando dábamos un buen pase en largo, todo ello con un coro de risas constantes entre ellos. Una multitud de frases, que unidas al ambiente de jolgorio continuo, no mostraban respeto, sino una condescendencia y un paternalismo totalmente fuera de lugar. No necesitábamos que nos trataran como si jamás hubiéramos pegado una patada a un balón ni como si fuéramos incapaces de correr con la vista al frente, únicamente buscábamos jugar un partido tan normal y agradable como los anteriores.

La situación se tensó cuando les metimos el primer (y último) gol. Para entonces llevábamos más de media hora jugando y el marcador rondaba el 10-1, pero eso a ellos no les importó, sólo eran capaces de fijarse en que un equipo de mujeres había conseguido llegar a su portería y marcar. “No me jodas, ¿cómo nos pueden haber marcado unas tías?”. “Ha sido por tu culpa, que no sabes defender, idiota”. “Se van a enterar...”. Sólo eran capaces de buscar un culpable ante, lo que creían, era una ridiculización y una ofensa.

Pocos minutos después comenzaron a correr directos hacia nuestra portería, a tirar con todas sus fuerzas sin importarles si estaban a un metro de distancia o a veinte, ya que su objetivo era anotar los máximos goles posibles con el fin de compensar la “humillación” que habían sufrido. En ese partido, era yo quien estaba bajo palos y quien decidió no interponerse entre el balón y la portería hasta que no se dieran cuenta de que un pelotazo, tal y como lo estaban tirando, duele más de lo que creen. Como portera, soy consciente de que voy a recibir balonazos, al fin y al cabo mi trabajo consiste en evitar de cualquier manera que el balón entre dentro de la portería, lo que no estoy dispuesta a aguantar ni permitir es ser la pared de castigo sobre la que unos cuantos adultos con actitud infantil descargan su absurda frustración. Igualmente, no fui la única que pagó su enfado. En una jugada, mi compañera salió corriendo hacia el balón; lo tenía ya controlado cuando un chico vino por detrás y le arrolló empujándole con su cuerpo. Automáticamente, el árbitro se acercó y, tras varias quejas del chico, le expulsó.

Poco después sonó el silbato indicando el final del encuentro. Comenzamos la ronda de chocar manos y saludarnos entre todos, aunque algunos decidieron no hacerlo. Uno de los principales “ofendidos” me felicitó por el partido que había hecho ya que “es muy difícil encontrar a chicas que jueguen bien a esto”. Mi respuesta fue clara, no quería que me dijera ningún elogio después de haber estado menospreciándonos a mis compañeras y a mí durante casi una hora. El respeto a una persona no es negociable.

Acto seguido, me giré y me acerqué al árbitro para darle la mano, decidida a irme de allí cuanto antes. Sin embargo, se quedó mirándome mientras decía: “estoy harto de ver a los chavales comportarse así cuando juegan contra tías. Llevo todo el partido viendo cómo os vacilaban y no he perdido la oportunidad de amonestarle cuando ha hecho la falta, claramente no se lo ha tomado bien”. Le respondí que no se preocupara, su misión era arbitrar imparcialmente y, aunque quisiera penar ciertas acciones, tenía que cumplir

con unas reglas que no se lo permitían. Desde el otro banquillo se quedaron observando cómo hablábamos hasta que se acercó el chico que había sido expulsado y decidió unirse a la conversación. Intervino diciendo que no entendía de qué nos quejábamos, pues consideraba que habían jugado de manera deportiva. No pude evitar recordarle que nadie le había dado vela en ese entierro, ni le había pedido su opinión. Creo que no esperaba una respuesta por mi parte, pues su expresión cambió a la vez que su mandíbula se tensaba. A continuación se acercó un poco más hasta la zona del césped donde estaba sentada y, omitiendo mi comentario, añadió: “No podéis quejaros de la falta, porque sois mujeres y sabéis a lo que habéis venido”. Al preguntarle por cuál era nuestra misión según él, no dudó en afirmar que “si recibís una patada, os aguantáis y si no sabéis jugar, no os apuntéis a un deporte de chicos”. No pude evitar levantarme como un resorte, ponerme frente a él y discutir acaloradamente sobre el tema. Acabó cuando sus compañeros de equipo le dijeron que parase y el árbitro consiguió separarnos.

El principal problema con este equipo no fue que nos trataran como si no supiéramos jugar (realmente ninguna era una profesional, apenas llegábamos a la portería contraria), sino la razón por la que tomaban ciertas actitudes.

4. CAMBIAR NO ES PROGRESAR

Para progresar hay que cambiar, pero un simple cambio no conlleva un progreso. El deporte es una herramienta de socialización y realización personal al alcance de cualquiera que, en ciertas personas, supone un motor de vida y una profesión.

4.1. “¿Y tú de mayor qué quieres ser?”

¡Cuántas veces habremos oído esta pregunta! Cuando éramos pequeños/as, la mayoría de nosotros/as seguramente contestamos profesiones de lo más dispares: profesor/a, bombero/a, médico/a, astronauta... Hay una en concreto que tiende a repetirse especialmente en chicos: futbolista. No es casualidad que esta respuesta predomine en el sector masculino. Casi desde que nacen ya se les pone la camiseta del equipo favorito del familiar en cuestión que se la ha regalado, a los pocos años le llevas al estadio, le compras unas botas y un balón y le apuntas al primer equipo del barrio. Es el deporte nacional por excelencia que, aunque nos cueste reconocerlo, muchas veces vivimos con un fanatismo que se nos va de las manos.

Los niños contestan que quieren ser futbolistas porque saben que pueden serlo, tienen ídolos como Messi, Cristiano Ronaldo o Iker Casillas, a los que admirar y emular. Buscan seguir sus pasos para acabar jugando en la élite. Igual que hablo de fútbol, me puedo referir a baloncesto, tenis, natación o ciclismo. Todas las personas hemos crecido viendo los logros de Pau y Marc Gasol, Ricky Rubio, Rafa Nadal, David Meca, Alberto Contador, Sergio Ramos, Sergio Llul... Podríamos decir decenas, incluso cientos de nombres de deportistas profesionales cuyas hazañas son alabadas una y otra vez. Ahora bien, ¿a cuántas mujeres podríamos nombrar? Probablemente no alcancemos los diez o doce nombres.

Hay tantas mujeres como hombres sobresaliendo en distintos ámbitos, pero no obtienen la repercusión que se merecen. Silenciamos triunfos. En España la selección femenina de fútbol 11 sub 19 ha sido campeona de Europa dos años consecutivos (2017 y 2018), la selección femenina de fútbol 11 sub 17 obtuvo el tercer puesto europeo en el año 2013, fue subcampeona de Europa en 2009, 2014, 2016 y 2017, campeona de Europa en 2010, 2011, 2015 y 2018, así como campeona del Mundo en 2018. Carolina Marín, en bádminton, se ha proclamado cuatro veces campeona de Europa y tres veces campeona mundial; además de ser campeona olímpica en Río 2016.

Estos son dos deportes que sirven de ejemplo para ilustrar el magnífico palmarés femenino existente en este país que, por desgracia, no recibe el apoyo ni reconocimiento que debería. Las mujeres logran auténticas proezas (no sólo a nivel deportivo) que son obviadas, menospreciadas o invisibilizadas.

El día que la Selección española de fútbol femenino se hizo con el Campeonato Mundial de 2018, una conocida cadena de noticias comenzó el informativo diciendo que luego volverían con esa noticia porque lo importante era saber qué tal estaban los jugadores del Real Madrid en la concentración previa a un partido de Liga. Es insultante. El nivel actual es ese, anteponer la cena de un equipo antes de un partido a la proclamación como campeonas mundiales de fútbol a la Selección femenina.

Debemos mostrarles a las niñas y niños de hoy en día que no sólo los hombres pueden destacar en los deportes, las mujeres también son extraordinarias en este ámbito.

4.2. Ahora que soy mayor, no me dejan ser

No dedico mi vida profesional al deporte, ni busco trabajar en un futuro en este sector, pero hay personas que sí lo hacen. Conozco personas que deben compaginar estudios y/o trabajo con su actividad deportiva, pues sólo con esta última no obtienen suficientes recursos económicos para vivir. Sin embargo, sus colegas masculinos de profesión no tienen ese problema.

Es realmente difícil ser mujer, querer dedicarte por entero a vivir de la práctica de un deporte, y conseguirlo. La retribución económica que reciben no se asemeja a la que reciben ellos, no pueden permitirse volcar todo su tiempo en los entrenamientos, viajes y preparación de las competiciones. Lo peor es que lo tenemos asumido y normalizado.

Recibimos como una noticia sorprendente que un jugador de fútbol profesional tenga estudios superiores o posea un segundo trabajo a tiempo parcial. Nos resulta una locura que tenga que compaginar horarios y, si nos dan cinco minutos, le ponemos como ejemplo de superación. Sin embargo, en el ámbito femenino, esa es la regla general, siendo la excepción quien no necesita obtener ingresos extra.

No son pocas las mujeres que renuncian a su carrera deportiva por carecer de medios materiales y económicos suficientes que les permitan volcarse en ella y es hora de que esto cambie.

5. CONCLUSIÓN

Hay una idea generalizada de que “los hombres son mejores que las mujeres en los deportes” y es mentira. Cada individuo posee unas aptitudes, cualidades y habilidades que podrá o no potenciar a lo largo de su vida, de forma que le permitan destacar en diferentes terrenos.

Si desde que eres pequeño te regalan una pelota, te llevan al parque a jugar con tus compañeros, con quienes echas partidos de baloncesto y, al tiempo, te apuntan a un equipo, con quince años serás un buen jugador de baloncesto. Sucede igual si, en lugar de regalarte una pelota, te compran unos patines y cada día tus padres patinan contigo.

Actualmente, con veinte años, si echo un partido de tenis contra un amigo que nunca antes ha cogido una raqueta, le ganaré sin ningún problema. Esta victoria no sería porque yo soy mujer y el hombre, sino porque le llevo 14 años de entrenamiento de ventaja. No es una cuestión de genética o biología, sino de oportunidades.

Las mujeres no estamos predeterminadas genéticamente para ser bailarinas de ballet, ni los hombres lo están para jugar al rugby, pero la sociedad les condiciona a elegir un camino trazada por los prejuicios y estereotipos presentes en el contexto social que nos rodea.

Recientemente se han incorporado al fútbol femenino categorías infantiles, cadetes y juveniles. Hasta ahora, las chicas sólo podían formar parte de un equipo de fútbol masculino hasta los once o doce años, después tenían prohibido competir con ellos. Esta regla obligó a muchas niñas a abandonar la competición y tener que renunciar a seguir jugando.

“No estoy aceptando las cosas que no puedo cambiar, estoy cambiando las cosas que no puedo aceptar” Ángela Davis.

ENGANCHADA AL DEPORTE

ADDICTED TO SPORTS

RAQUEL GALLEGO PIÑERO
DOCTORANDA
UNIVERSIDAD CARLOS III DE MADRID
ORCID 0000-0002-1155-4813

Resumen: El deporte ha jugado un papel importante en mi vida, siendo mi inspiración y mi guía. Sin él, nunca habría podido descubrir mi vocación o aprendido a luchar por aquello en lo que creo. Siempre he creído en los valores deportivos, los cuales reflejan igualdad, respeto, lealtad, compañerismo, esfuerzo, juego limpio y determinación. Sin embargo, a mis 35 años he llegado a la conclusión de que el deporte también puede ser discriminatorio.

Voy a presentarme, mi nombre es Raquel Gallego. Poseo dos licenciaturas, una en Periodismo y otra en Comunicación Audiovisual. Además, tengo dos másteres, uno de Periodismo en Radio y otro de Periodismo Deportivo. En la actualidad, estoy en la Universidad Carlos III de Madrid (UC3M) haciendo una tesis sobre ‘Los valores deportivos en los medios de comunicación’. He trabajado en la Cadena SER, AS, La Opinión de Murcia y COPE. Asimismo, puedo añadir que desde los 15 años he jugado al fútbol e incluso obtuve la licencia de árbitro en la Federación de Fútbol de la Región de Murcia. En este momento, juego en un equipo amateur y en la selección de fútbol de la UC3M.

Palabras clave: Deporte, mujer, valores deportivos, desigualdad, periodismo deportivo, futuro.

Abstract: The sport has played an important role in my life; it has been my inspiration and guide. I would have never discovered my vocation or learned how to fight for my believes without its presence. I have always believed in the values of sport, reflecting equality, respect, loyalty, companionship, effort, fair play and determination. However, at the age of 35 I have come to the fact that sport can also be discriminatory. Let me introduce myself, my name is Raquel Gallego. I possess two degrees, one in Journalism and the other in Audiovisual Communication. Furthermore, I have achieved two masters, one in Radio Journalism and the other in Sports Journalism. At the present, I am coursing a Doctorate in Universidad Carlos III de Madrid (UC3M), doing a thesis on ‘Sports values in the means of communication’. I have worked in Cadena SER, AS, La Opinión de Murcia and COPE. I may also add that I have practiced football since the age of 15 as well as obtaining the referee licence in the Regional Football Federation of Murcia. At the moment, I am in an amateur team and the UC3M team.

Keywords: Sport, women, sport values, sport journalism, future.

Sumario

1. Introducción – 2. El deporte como fuente de aprendizaje – 2.1. Aprovechando los valores deportivos para volver a caminar – 2.2. Las dos caras del fútbol – 2.3. Una sorpresa desagradable – 3. La maldición de los prejuicios – 4. El periodismo deportivo debe ser un motor de cambio – 5. Conclusión

1.

Soy lo que soy gracias al deporte. No me encontrarás en ninguna foto de una Olimpiada con la bandera de España al cuello, ni defendiendo los colores de mi Región en un torneo nacional o internacional, a pesar de que me hubiera encantado. Las circunstancias no me lo permitieron. No os preocupéis, poco a poco descubriréis por qué.

Mi nombre es Raquel Gallego y nací un año después del ‘Mundial de Naranjito’. Crecí con Oliver y Benji, Bola de Dan y Chicho Terremoto, entre otros dibujos animados donde el deporte siempre estaba presente. Cuando apenas medía un metro ya tenía claro a qué quería dedicarme el resto de mi vida.

Estaba viendo un partido de la Selección Española de Fútbol en el salón de mi casa, cuando España marcó un gol y salí corriendo por el pasillo mientras lo cantaba. Al llegar a la altura de la cocina vi a mi madre y le dije: “Mamá, ya sé qué quiero ser de mayor”. Mi madre me preguntó si quería ser futbolista y yo la miré y le contesté: “Bueno, sí, eso también, pero quiero ser la persona que está allí y cuenta lo que está viendo”. Mi madre me miró y con una sonrisa me dijo: “Ah, vale. Lo que quieres es ser periodista deportiva”. En ese momento me di cuenta de que acababa de descubrir una de mis vocaciones y tenía claro que nadie iba a impedirme cumplir ese sueño.

Ya desde el colegio, Educación Física era mi asignatura preferida. Mi profesor nos decía que el deporte nos hacía más fuertes. Nos explicaba los valores que iban unidos a la práctica deportiva, como el compañerismo, la igualdad, el trabajo, el respeto, la solidaridad y la superación personal. Comprendimos el significado de una palabra muy valiosa: equipo. Además, nos enseñó muchas disciplinas: fútbol, baloncesto, voleibol, atletismo e incluso béisbol.

En clase, todos jugábamos juntos. Daba igual si eras chica o chico, si tenías alguna discapacidad o no, absolutamente todos practicábamos deporte durante la hora que duraba la clase de Educación Física. El problema llegaba en el recreo. En esa media hora los chicos eran los reyes de la pista. Las chicas, por su parte, teníamos que quedarnos en el resto del patio -que era gigante, todo hay que decirlo- hablando, jugando a la comba, o lo que quisiéramos, siempre y cuando no pisáramos la cancha.

Me parecía súper injusto y un día se lo hice saber a mi profesor. Le dije que no entendía por qué nosotras no podíamos utilizar la pista. Me cabreeé tanto que cogí y le llamé machista. Ni siquiera sabía bien qué significaba esa palabra, pero ya la había oído en la tele y sabía que si una persona no otorgaba el mismo derecho que tenía un hombre a una mujer se le podía denominar así. Mi profesor me miró asombrado y me dijo que eso no era verdad. Que nunca una alumna le había dicho que quería jugar en ella y que los chicos siempre aprovechaban para practicar fútbol en esa media hora, pero que si de verdad queríamos usarla para hacer deporte se podía repartir por días.

Yo no entendía nada, ¿si en clase jugábamos todos juntos, por qué no hacerlo en el recreo? El profesor me dijo que vale, que habláramos con los compañeros. Y aunque al principio no les hizo mucha gracia al final descubrieron que había chicas que tocaban el balón mejor que muchos de ellos. Así que acabamos jugando todos juntos; y no solo a fútbol, sino también a vóley.

Ese día aprendí una gran lección: si no dices lo que piensas y pides aquello que crees que es justo, no puedes quejarte de no tenerlo. En el colegio, la pista solo la usaban los niños porque ninguna alumna se había atrevido a pedirla. En el momento en el que una la solicitó, el centro actuó rápidamente. Mi profesor, en realidad, no era machista, simplemente no se había percatado de que nosotras también queríamos jugar con el balón y no solo con el elástico o la comba.

2.1. Aprovechando los valores deportivos para volver a caminar

Mis mejores recuerdos, como para casi todos, son de mi infancia. Me pasaba todo el día en el colegio con mis amigos, y dependiendo de cuántos éramos lanzábamos unas canastas o jugábamos un partido de fútbol sala hasta que el conserje cerraba las puertas. Cuando eso ocurría nos íbamos debajo de mi casa. Poníamos un banco frente a otro y con una pelota de tenis seguíamos jugando.

Así fue hasta que, a los 13 años, cuando estaba cruzando un paso de cebra con mi bicicleta, una moto me atropelló. Me rompí la pelvis por tres zonas, la tibia y el peroné. Además, se me formó un coágulo en la cabeza. Los médicos estaban pendientes de él cada segundo, porque si se movía unos centímetros podía quedarme con una discapacidad tanto intelectual como física para toda la vida.

En el hospital, todo el servicio sanitario intentaba que yo estuviera cómoda y tranquila. Era muy joven, pero no me mandaban al área infantil, así que yo sabía que algo no andaba bien. No podía moverme y fue entonces cuando le pedí a uno de los médicos que me dijera qué pasaba. Me lo explicó todo. Me dijo que no sabía qué iba a ocurrir. No tenía claro si me iban a tener que meter en cualquier momento de urgencia en un quirófano, ni cómo iba a ser el proceso de recuperación. Solo podían esperar y ver cómo se iba resolviendo todo. Le miré y con una sonrisa le dije que no se preocupara, que todo iba a salir bien y que iba a volver a caminar, a subirme a los árboles y a jugar con mis amigos.

Los médicos le decían a mi madre que era muy positiva la forma en la que yo lo estaba afrontando todo. La realidad es que solo pensaba en salir y volver a jugar en el colegio. Eso era todo. Sin embargo, sabía que iba a tardar mucho en poder hacerlo. Era el momento de aplicar los valores que me había enseñado el deporte: esfuerzo, trabajo y constancia. En definitiva, luchar para lograr mi objetivo.

Mi recuperación fue muy larga. Estuve encamada, sin poder moverme, primero en el hospital y posteriormente en mi casa. Con un aparato en mi pierna izquierda y una escayola en la derecha, el tiempo iba pasando. Cuando al fin se soldaron los huesos comencé a ir todas las tardes al centro de rehabilitación. Allí hacía muchísimo ejercicio para recuperar toda la masa muscular que había perdido en ese tiempo. A pesar de que iba cogiendo la forma poco a poco, seguía sin poder andar. De hecho, los dos chicos que me recogían en la ambulancia me llevaban en brazos porque tenía completamente prohibido apoyarme sobre mis piernas.

Todos los días les preguntaba a los fisioterapeutas cuándo iba a poder hacer deporte. Y es que esa fue mi meta en todo momento. No pensaba en nada más. Ni en

chicos, ni en discotecas, ni en las cosas habituales de la adolescencia. En mi mente solo aparecía una imagen: el balón.

Al mes y medio de comenzar la rehabilitación fui a la consulta de mi traumatóloga y, tras hacerme un diagnóstico de rayos X, le dije que ya podía andar y que por favor me dejara levantarme de la silla de ruedas para demostrárselo. Miró a mi madre y le hizo una señal para que se pusiera detrás mía. Luego nos contó que ella estaba convencida de que en cuanto me levantara me iba a caer, ya que aún era ‘un saco de huesos’. Mi madre le hizo caso y la doctora, que estaba mirando la radiografía, dijo: “Venga va, levántate si quieres”. Recuerdo que me levanté súper feliz y fui andando hacia donde ella estaba. Al girarse me miró y me dijo: “Es imposible lo que estoy viendo”.

Por primera vez sentí miedo. No quería que me obligara a sentarme otra vez en la silla de ruedas. Le pedí que por favor me dejara caminar, que no quería usar muletas porque en el centro había conocido a un hombre que, cuando estaba casi recuperado, se resbaló con las suyas y volvió a romperse. La respuesta de la doctora fue lo que llevaba esperando desde el día que pisé el hospital: “No te preocupes, puedes irte andando, pero no fuerces. Solo anda tramos muy cortos, como para ir al baño, hasta que el fisio te diga que puedes andar con normalidad”. No sabía si reír o llorar. Me dejaba andar, pero aún no podía practicar deporte.

La reacción del director del centro de rehabilitación cuando me vio entrar por mi propio pie esa tarde es algo que jamás en la vida olvidaré. Estaba hablando por teléfono, y al verme se quedó en silencio y colgó. Vino hacia mí y me dijo que cómo era posible que estuviera ya andando, si aún no habíamos empezado la parte de la recuperación que se hace apoyándose sobre dos barras de madera. Le dije que daba igual el cómo, pero que me ayudara a terminar de recuperarme.

A las pocas semanas me dieron el alta y llegó el gran momento: volví al colegio con mi mejor amigo y nos pusimos a lanzar a canasta. Los siguientes días entraba siempre que podía al centro para jugar al frontón con la pared, e incluso me atreví a tirar a una de las porterías con el balón de fútbol. Le pedí entonces a mi madre que me comprara otra bicicleta y, con todo su pesar, me llevó a elegir una. Al fin lo había conseguido y el deporte volvía a ser el centro de mi vida.

Y lo hizo con más fuerza que nunca. Era como mi bomba de oxígeno. Además, me recordaba que era capaz de hacer lo que quisiera. Durante mi recuperación comprobé que era cierto eso de que los valores deportivos se podían aplicar al resto de cosas. Me refiero a algunos como la fuerza de voluntad, la tenacidad, el esfuerzo... los cuales estuvieron presentes durante toda mi recuperación.

Por eso creo que el deporte es algo que deberíamos practicar todos desde que somos muy pequeños y, en la medida de lo posible, no abandonarlo nunca. Te enseña muchas más cosas que las reglas de juego o la técnica para hacer un buen salto, lanzamiento o golpeo. Además, en edades tempranas lo ideal es hacerlo siempre en equipos mixtos, porque es la mejor manera de crear valores esenciales como la igualdad o el compañerismo.

De hecho, casi todos los amigos que me hice en el instituto fueron gracias al deporte. Me metí en el equipo femenino de fútbol sala e íbamos a jugar torneos junto al

resto de deportistas. Nos lo pasábamos en grande. Tanto que decidí buscar fuera del centro un club en el que poder competir.

2.2. Las dos caras del fútbol

Apenas había pasado algo más de dos años de mi accidente cuando ya estaba federada en un equipo en el que había chicas de diferentes edades. Mi entrenador era genial. Siempre nos decía que no dejáramos a nadie decirnos que jugábamos peor que los chicos, porque no era así. Él decía: “Los chicos y las chicas de vuestra edad tenéis más o menos las mismas capacidades. El problema es que vosotras no os dais cuenta y pensáis que ellos son mejores. Pero si os fijáis, la diferencia radica, sobre todo, en la experiencia. Si miráis a vuestro alrededor os encontraréis con chicos que juegan al fútbol desde que empezaron a andar y vosotras os incorporáis 10 años después. Por eso ellos pueden tener más técnica, pero no os preocupéis porque entrenando todo es posible”.

En aquel momento yo me reía y pensaba que era una forma de alentarnos. Hoy en día estoy completamente de acuerdo con su afirmación. He visto a niñas que se han entrenado desde muy pequeñas con niños en las bases de ElPozo Murcia y puedo decir con total seguridad que su técnica, con 13 o 14 años, es exactamente la misma. Es decir, la calidad no depende del género. De hecho, y aunque es cierto que la genética les permite a esa edad ser -aunque no siempre- más rápidos o fuertes, a la hora de dar un pase, de lanzar una falta, de parar un gol, de leer el juego... no hay diferencia alguna. Y a quien no me crea, le insto a que vaya a ver un entrenamiento en las instalaciones de ElPozo. Allí van a poder comprobar que la igualdad entre deportistas es ya una realidad en la mayoría de las edades. Bueno, al menos dentro del terreno de juego, porque otra cosa es lo que se vive fuera del campo. Lo digo por experiencia, ya que a lo largo de los años he tenido la mala suerte de vivir episodios de discriminación, tanto jugando a fútbol sala y fútbol, como arbitrando.

Cuando comencé a jugar federada, una de las primeras cosas de que me di cuenta era que los equipos masculinos tenían ventajas frente a los femeninos. Ellos jugaban en pabellón, nosotras en pista de cemento. La cantidad de indumentaria de los equipos masculinos era mayor y siempre de su talla. Nosotras teníamos una equipación para jugar y, como mucho, un chándal dos tallas grandes, cuando ellos contaban con patrocinadores, nosotras no le importábamos a nadie. Aún así, disfrutábamos tanto en el campo, que esas cosas eran lo de menos.

Jugué federada en fútbol sala hasta mi último año de instituto. Luego, por diversas circunstancias tuve que abandonarlo. Pero en mi destino estaba escrito que volvería a vestirme de corto y que vería con mis propios ojos cómo el tiempo no había cambiado demasiado la situación de las mujeres en el fútbol.

Fue en segundo de carrera. Trabajaba para el diario AS en Murcia cuando me tocó hacer una entrevista a un tal Juan Pedro Ruiz. Se trataba de un ex futbolista grana de la década de los 80 que había apostado por crear un club de fútbol femenino en Murcia. Sí, lo sé, en otras comunidades autónomas el fútbol femenino lleva mucho camino recorrido, pero en Murcia es relativamente joven.

Cuando hablé con ese ‘loco’ al que todos llamaban Ruiz y que quería cambiar todo pensé dos cosas: que grande es por querer darle a las mujeres la oportunidad de practicar el deporte que les gusta, y yo quiero formar parte de esa aventura. Así que le conté que siempre había querido jugar al fútbol, pero que como no había equipo en la ciudad, pues al final opté por el fútbol sala. Él me contestó que me acercara a hacer las pruebas. Cuando fui a darme cuenta ya estaba practicando el deporte que llevaba conmigo toda la vida: el fútbol 11.

Me encantaba entrenar con él porque no hacía comparación entre chicos y chicas. Es decir, tú veías el entrenamiento que hacíamos y era exactamente el mismo que podían realizar en el campo de al lado los chicos. Al frente del equipo estaban Ruiz y Antonio.

Los inicios fueron duros. Teníamos que poner nuestro coche para poder ir a jugar por toda la región. Pagábamos por la ropa, la ficha y la gasolina. Pero la idea era tan buena que ninguna quería bajarse del carro. Sabíamos que el devenir del fútbol femenino en nuestra ciudad dependía, en gran parte, de las que habíamos decidido embarcarnos en el proyecto. Y lo disfruté ¡Vaya si lo hice! Tanto en el Murcia Féminas como en el Rayo Murcia.

A los campos venían pocos aficionados, pero todos eran muy respetuosos. No se escuchaban insultos y los colegiados, que al principio eran un poco blandos y ante un fallo nos intentaban corregir explicándonos qué habíamos hecho mal, fueron cada vez más duros a la hora de aplicar el reglamento. Algo que yo personalmente agradecí, porque significaba que ya nos trataban como profesionales.

Aunque, sin lugar a dudas, el día que me sentí una profesional de verdad fue cuando jugué en el Estadio de La Condomina. Fue con la elástica del Rayo Murcia, en el último partido de Liga. Había sido un año horrible con un equipo hecho a retales. Estábamos en la cola de la clasificación. Toda la temporada había sido una catástrofe, jugando en campos de tierra, los cuales se convertían en barrizales en días de lluvia. Eso sí, habíamos ido a todos los partidos con una sonrisa y con ganas de mejorar. No hacíamos prácticamente faltas y no abandonamos la liga, a pesar de que sabíamos que el siguiente año ese equipo iba a desaparecer.

Quería darles una alegría a las chicas -todas mucho más jóvenes que yo- por todo ese esfuerzo, y decidí escribir una carta al Concejal de Deportes pidiéndole que por favor nos dejara jugar en el campo que hasta entonces había sido el del Real Murcia. Para mi sorpresa, me contestó que sí. Y ahí estábamos, las jugadoras de los dos equipos que peores números habían cosechado a lo largo de la temporada, pero que habían demostrado amar este deporte por encima de todas las cosas, jugando en un estadio que había albergado partidos de Primera División.

Después de eso volví al Murcia Féminas. Cada año más chicas se apuntaban. El Club estaba creciendo y yo estaba tremendamente feliz. Al fin Murcia tenía aquello que tantas mujeres habían añorado: un club femenino, con proyección y con unos grandes ideales.

En mi último año allí, la Federación de Fútbol de la Región de Murcia hizo una campaña de captación para colegiados. Nunca se me había pasado por la cabeza ser árbitro, pero una amiga me convenció y me apunté. La verdad es que me parecía fantástico que se hiciera una apuesta por la inclusión de la mujer a este deporte a través del arbitraje.

Cuando llegamos a clase todos eran hombres menos nosotras dos. ¿Lo bueno? Los compañeros nos trataban con total normalidad. Para ellos, éramos dos compañeras más que venían a aprender lo mismo para llegar a pitar en un futuro partidos en las diferentes categorías. Recuerdo sentirme realmente cómoda en cada sesión formativa.

Al terminar la parte teórica llegó la mejor parte, nos dieron la equipación para poder ir a arbitrar a niños. Mi ropa era enorme. Mi camiseta era más bien un camisón y el pantalón me llegaba a las rodillas. Definitivamente, no estaban preparados para nuestros tamaños. Pero bueno, iba a arbitrar mi primer partido y ataviada con esa ropa aparecí sobre el terreno de juego. El encuentro comenzó y no pasaron ni tres minutos cuando empecé a oír faltas de respeto hacia mi persona. Los primeros insultos eran los típicos que se podía escuchar en cualquier campo hacia los colegiados, pero a los quince minutos, y tras parar el encuentro para decirle a uno de los entrenadores que si volvía a incitar a la violencia a alguno de sus jugadores -le estaba diciendo a uno de los menores que si hacía falta diera una patada al adversario, pero que lo detuviera-, le expulsaría de inmediato, los insultos que comencé a escuchar estaban ligados al hecho de ser mujer. “Tendrías que estar en tu casa fregando”, “no sabes nada de fútbol, aunque es normal porque eres una tía” o “el fútbol es de hombres, no de marimachos”, fueron algunos de los comentarios que oí ese día.

También tengo que decir que hubo aficionados que me defendieron, algo que no todas las colegiadas de este país tienen la suerte de tener en los partidos que arbitran. Algunos me dijeron al acabar que se alegraban de ver a chicas pitando y que lo había hecho realmente bien. Así que ese encuentro me dejó un sabor agridulce.

2.3. Una sorpresa desagradable

Cuando vine a vivir a Madrid, no pedí la convalidación del carné de colegiada. No por nada, sino porque sabía que no iba a tener tiempo. De lunes a viernes estaba haciendo un Máster de Periodismo en Radio y otro de Periodismo Deportivo, y los fines de semana me bajaba a Murcia a trabajar en el periódico. Así que el fútbol estuvo en un paréntesis.

En mi segundo año en Madrid me subía por las paredes. Estaba en una ciudad que no era la mía y, aunque por un lado era la mujer más feliz del mundo por hacer las prácticas con los profesionales con los que me enamoré de mi profesión y a los que escuchaba cada noche antes de irme a dormir; por otra parte, era infeliz. Me faltaba algo, al margen de la familia y los amigos. Un día mi pareja me dijo que por qué no buscaba un equipo de fútbol. Que si me había hecho tan feliz en el pasado, que si había elegido mi futuro teniendo en cuenta mi pasión por ese deporte, sería la mejor manera de sentirme bien. Y así fue.

Me enteré de que el Estudiantes de Alcorcón estaba buscando jugadoras para su equipo femenino y me apunté. Estaba nerviosa y tenía miedo porque daba por hecho que las jugadoras en Madrid iban a tener una calidad extraordinaria y que no llegaría a su nivel. Pero luego me dije a mi misma que no perdía nada. Cuando me calcé las botas y salté al césped todo volvió a tener sentido. Conocí a gente increíble y me volví a sentir futbolista. Era una sensación muy buena, hasta que empecé a ver el nivel del arbitraje en

el fútbol femenino en Madrid. Para mi sorpresa, dejaba mucho que desear. Algunos colegiados miraban por encima del hombro a las chicas y nos trataban como si fuéramos tontas y no supiéramos las reglas de juego. Yo no entendía nada.

Luego fiché por el Cantera, que me pillaba más cerca de casa y me permitía llegar al entrenamiento a mi hora. Era un equipo con chicas de diferentes edades, con una ilusión tremenda y mucho fútbol en sus botas. Pensé que, al cambiar de grupo, y con un poco de suerte, mejorarían los colegiados. La realidad es que eran aún peores. Si les decías algo, aunque fuera de buenas maneras, te miraban mal. En el césped ocurrían cosas inexplicables. En un partido, por ejemplo, varias jugadoras se pelearon y el árbitro se fue corriendo al vestuario, en lugar de intentar calmar los ánimos o tomar nota sobre lo que estaba ocurriendo y quién estaba participando en la riña. El partido se detuvo y al rato el colegiado dijo de retomarlo. La jugadora que había empezado todo no vio ni tarjeta y, por ende, no fue sancionada. En otro, sin embargo, al finalizar el encuentro fui a hablar con el árbitro para explicarle que se había equivocado y me cayó 5 partidos de suspensión. En toda mi carrera deportiva nunca había visto una tarjeta, ni siquiera amarilla, y de repente me sancionaron con cinco por decirle al colegiado que en Murcia no pitaría. Me sentía completamente desprotegida.

Al terminar la temporada dejé el fútbol. No podía seguir viendo el trato que recibíamos las chicas en una ciudad como Madrid, capital de España, con muchos años de fútbol femenino a sus espaldas, por parte de los colegiados, ni de algunos aficionados que nos increpaban desde las bandas o detrás de las porterías. Parecía que la normalización del juego por parte de las chicas al fútbol, conllevaba un retroceso por parte de algunos sectores de un deporte que es maravilloso, pero que a veces muestra su peor cara.

En pleno malestar por mi vivencia en el fútbol, una amiga me dijo que si quería jugar a fútbol sala. Hacía tanto que no practicaba esa disciplina que no sabía ni qué decir, pero me comentó que era una liga amateur y que estaba muy bien. Pensé: “Por qué no probar”. Así que le dije que sí y empecé a jugar en Las Ñutis 4.0. Es un equipo con chicas de diferentes puntos de España, cada una con un estilo muy diferente, que no siempre gana pero que logró devolverme esa ilusión y felicidad que sentía cuando comencé. El campo volvía a estar repleto de respeto, compañerismo e ilusión. La mayoría de los colegiados de fútbol sala del torneo que se juega en Fanjul intentan ser lo más profesionales posible y, lo más importante, se ponen en la piel de quienes estamos jugando.

Lo cierto es que, por mi experiencia, en fútbol sala las cosas son diferentes. Los colegiados suelen ser más cercanos, los aficionados más respetuosos y las jugadoras ponen más en práctica el conocido fair play. Aún así, siempre hay alguien que decide echar por tierra los valores deportivos. Eso es algo que pude comprobar en el equipo de la Universidad Carlos III de Madrid, donde juego mientras hago la Tesis Doctoral. Llevo dos años en la selección y, a pesar de llevarme más de quince años de diferencia con el resto de las jugadoras, el buen ambiente ha hecho que me sienta bien desde el primer momento.

Jugando con ellas he seguido viendo cosas que no me han gustado, como por ejemplo árbitros que menosprecian a las jugadoras. De hecho, una de mis compañeras

llamó la atención el año pasado a un colegiado por hablarnos mal. Le dijo que no nos puede faltar al respeto. Su reacción fue decirle que o se callaba o le sacaba tarjeta. Sinceramente, me dio la risa porque no podía creérmelo. La tarjeta se la deberían sacar a él los del Colegio de Árbitros. Pero claro, ¿dónde están los que les evalúan? En partidos masculinos sí he visto a alguno, en los femeninos tengo una teoría: o son muy buenos escondiéndose para que no les vean los que están pitando en la pista, o es que no vienen. Total, es un partido de chicas, y encima no son de Primera, así que para qué ir. Es una verdadera pena.

3. LA MALDICIÓN DE LOS PREJUICIOS

Da pena ver cómo según vamos creciendo las mujeres dejamos de practicar deporte. Es increíble. Cuando somos pequeños es raro ver a una niña que no esté corriendo, saltando y dando golpes a una pelota. Si paseas por un parque, te encuentras con muchas de ellas jugando con otros niños al balón. En las clases de Educación Física, todos participamos. Pero llega una edad en la que, de repente, es como si se nos tragara la tierra.

No sé si es porque pensamos que no somos suficientemente buenas; si es porque nos han enseñado que nosotras tenemos que dedicar todo nuestro tiempo a estudiar; porque creemos que nos van a llover las críticas, o si es por miedo al ridículo. La cuestión es que llega un momento en el que ver a una chica practicando deporte, sobre todo de equipo, es una odisea.

Y no, lo siento pero no exagero. En Murcia he jugado en campeonatos, como el de las peñas del Real Murcia, siendo la única chica del torneo, a pesar de que en las diferentes agrupaciones hay multitud de mujeres a las que les apasiona este deporte. En Elche, donde los propios chicos te animan a jugar cuando te ven sentada en las gradas de la ciudad deportiva, he practicado baloncesto sin ser precisamente mi disciplina y con hombres que además me sacaban más de medio metro, mientras mujeres que venían con su balón para practicar unos tiros se quedaban mirando en lugar de saltar a la cancha.

El miedo nos bloquea y lo hace una y otra vez. Las universidades intentan animarnos a volver a ser deportistas, pero nuestra respuesta es un “es que no puedo”, “no tengo tiempo”, “nunca lo he hecho”, “la última vez iba al colegio” ... siempre excusas y más excusas.

Claro que tal vez si los centros educativos dieran becas por jugar, como sucede en EEUU, el número de participantes se incrementaría. Mientras tanto, la realidad es que a veces cuesta horrores sacar adelante un equipo de fútbol sala, de baloncesto o de vóley, entre otros deportes. Y sorprende, al menos a mí, que eso suceda en un lugar donde hay miles de estudiantes jóvenes y que son deportes en los que ya se puede competir a partir de cinco o seis jugadoras. ¿De verdad en una universidad con varias facultades y con miles de estudiantes no hay cinco, seis o siete alumnas a las que les guste estas disciplinas? Lo siento, pero no me lo creo.

4. EL PERIODISMO DEPORTIVO DEBE SER UN MOTOR DE CAMBIO

Como tampoco he creído nunca a algunos directores de medios de comunicación, los cuales se escudan en que el deporte femenino no vende, para no dar espacio a las deportistas en sus páginas o programas radiofónicos y televisivos.

Soy periodista deportiva y sé de buena mano que son muchos los compañeros, tanto hombres como mujeres, que desean con fuerza poder hablar de los logros de las chicas. Algunos han conseguido convencer a sus jefes y de vez en cuando les permiten escribir sobre ello; otros, sin embargo, siguen recibiendo negativas por parte de quienes tienen la última palabra. Pero la sociedad está para levantar la voz. No deberíamos ser simples corderos que consumimos aquello que deciden unos empresarios -algunos de ellos, personas a los que el deporte ni siquiera les importa-.

Los medios españoles pasaron de llenar periódicos enteros con el boxeo o el ciclismo, a abandonar a estas disciplinas cuando decidieron apostar por el fútbol ¿El resultado? Las personas dejaron de hablar sobre combates y épicas etapas de montaña para debatir únicamente sobre si es o no gol.

Los medios tienen el poder de informar, formar y entretener y son ellos los que deciden qué te ofrecen. No somos los y las lectoras, ni siquiera las y los periodistas deportivos, sino los directivos quienes eligen qué sale y cuánto espacio ocupa. Si ellos apostaran por el deporte femenino, lo acabaríamos consumiendo con total normalidad y eso provocaría que la sociedad cambiara a mejor. Se lograría así que no existieran deportes de chicos o de chicas, sino simplemente deportes.

Las niñas, jóvenes y deportistas de élite que con esfuerzo y constancia se han convertido en Campeonas del Mundo; que han llegado a romper barreras compitiendo en disciplinas en las que nunca antes habían participado; que han hecho grande un deporte hasta entonces desconocido para muchos de nosotros; que han provocado que nuestro himno suene en todos los lugares del planeta, ya han hecho su trabajo. Ahora, los medios, tienen que hacer el suyo.

Sé que poco a poco lo están haciendo. Les ha costado, pero han entendido que si Carolina Marín o Mireia Belmonte ganan un Mundial tienen que ser portada. El problema es que el resto del tiempo no tienen cabida en los medios. Solo sabemos algo de las deportistas españolas cuando ganan un oro o un campeonato del mundo. O bueno, vamos a ser sinceros, a veces abres un diario y encuentras alguna información sobre ellas. Eso sí, o hay financiación de por medio -véase el caso de la Liga Iberdrola- o es realmente difícil.

5. CONCLUSIÓN

No concibo una vida sin deporte. He jugado federada en fútbol sala y en fútbol durante muchísimo tiempo. También he practicado otras disciplinas, como baloncesto, tenis y natación. Además, he probado el vóley, el balonmano, el béisbol, la escalada, el paddleboard, la vela, el piragüismo, el tenis de mesa, el hockey patines, el atletismo y hasta el rugby.

Cuando era una niña estaba “enganchada” a prácticamente todos los deportes. Cuando no estaba jugando en la calle, me pasaba horas viendo gimnasia rítmica, patinaje

sobre hielo, partidos de baloncesto, de fútbol sala o de fútbol. Daba igual la hora que fuera. Si el campeonato sudamericano era de madrugada, yo me despertaba y veía el partido entre Argentina y Paraguay. Si tenía que despertarme un domingo a primera hora para ver ganar a Doohan en Motociclismo o a Schumacher en Fórmula 1, ponía mi alarma y nada más sonar encendía la televisión y ahí estaba, delante de la pantalla viendo la carrera como también después de comer con el Tour. Ni que decir tienen los Juegos Olímpicos. Cada cuatro años estaba pendiente, y lo sigo estando - hasta de las jornadas de tiro- y mi piel se erizaba cuando sonaba el himno español. TVE y La2 eran mis cadenas preferidas.

A lo largo de mi vida, he tenido la suerte de ver cómo las deportistas se han convertido en estrellas seguidas por niñas y niños, como el caso del pequeño que le pidió por Navidad a su madre la camiseta del Betis con el dorsal 8 y el nombre de Irene G a la espalda¹. Algo que hubiera sido prácticamente imposible años atrás. En mi caso, por ejemplo, casi todos mis ídolos eran hombres, porque las mujeres eran aún más invisibles que hoy día.

Seguramente por eso, porque las deportistas están demostrando que el deporte no entiende de género y que ellas son tan válidas como los hombres, no entiendo que sólo el 22,3% de las fichas federativas correspondan a mujeres².

En realidad, yo creo que el problema está en la sociedad. Nos inculcaron durante décadas que no tenemos el mismo potencial que un chico de cara a una carrera deportiva y que debemos dedicarnos a estudiar, a trabajar y a formar una familia. Nos dice qué disciplina es la que podemos hacer, porque es precisamente la sociedad quien marca si un deporte es de chicos o de chicas. Nos deja claro, además, que el deporte para nosotras sí, pero como hobby.

Muchos padres apoyan a sus hijas para que practiquen alguna disciplina, pero solo cuando son pequeñas porque en realidad no ven una salida profesional y a partir de cierta edad prefieren que abandonen el deporte porque les preocupa más que estudien. Tienen miedo a que su formación académica se vea afectada por el deporte. Todo ello a pesar de que las deportistas españolas han demostrado que se puede compaginar perfectamente una carrera deportiva con la universitaria. De hecho, la mayoría de las deportistas profesionales tienen títulos de estudios superiores y se han convertido, por ende, en todo un ejemplo.

Y, sin embargo, según crecemos dejamos de lado el deporte. Tal vez si, como ya he dicho anteriormente, existieran becas deportivas las cosas cambiarían. EEUU es una de las potencias en deporte. Solo hay que ver sus números en los Juegos Olímpicos. Su estrategia es clara: si eres deportista, las universidades te forman sin pagar nada a cambio.

¹ Cuatro (2019). El regalo de este niño se hizo viral, pidió la camiseta del Betis con el nombre de Irene Guerrero. Recuperado en https://www.cuatro.com/deportes/Nino-pide-regalo-irene-guerrero-camiseta_2_2688030123.html [Accedido el 9 de enero de 2019].

² Instituto Nacional de Estadística (2015). Encuesta de Hábitos Deportivos en España. Recuperado en http://www.culturaydeporte.gob.es/servicios-al-ciudadano-mecd/dms/mecd/servicios-al-ciudadano-mecd/estadisticas/deporte/anuario-deporte/AED-2018/Graficos_Anuario_de_Estadisticas_Deportivas_2018/Graficos_Anuario_de_Estadisticas_Deportivas_2018.pdf [Accedido el 18 de enero de 2019].

Los medios también tienen la oportunidad de cambiar el presente y, sobre todo, el futuro de las deportistas. Dándoles más visibilidad romperían estereotipos y provocarían, no solo que se incrementaran las fichas federativas, sino que los patrocinadores invirtieran en ellas, evitando así que tengan que irse a otros países para poder triunfar.

Ahora se van a Alemania, Canadá, EEUU, Suiza y otros países donde por su idiosincrasia se apoya más el deporte femenino. Fuera de nuestras fronteras, saben que pueden encontrar un futuro ligado a la disciplina deportiva que practican, percibiendo una cantidad de dinero muy superior a la que pueden llegar a ganar aquí.

Las deportistas de élite no paran de romper moldes, de cosechar títulos, de demostrar que han llegado para quedarse. Ahora solo falta que todos lo vean, que las niñas se atrevan a gritar que ellas también quieren seguir ese camino y que los adultos le demos una oportunidad.

Haciendo deporte todas las mujeres, los que vienen por detrás lo verán con normalidad y seguirán nuestros pasos. No hace falta ser Ruth Beitia, Lidia Valentín, Ona Carbonell, Laia Sanz, Amaya Valdemoro, Laia Sanz, Gisela Pulido, Alba Torrens o Vero Boquete.

Cada una de nosotras puede poner un granito de arena para el cambio. Solo hace falta que nos demos cuenta.

IV BLOQUE

**Activismo y asociacionismo como acción
colectiva**



Presentación de "Campeonas invisibles" el 19 de octubre de 2016 en el Complejo Deportivo Cultural La Petxina, sede de la Fundación Deportiva Municipal.

LAS RELACIONES LABORALES EN EL DEPORTE

LABOR RELATIONS IN SPORTS

MARÍA JOSÉ LÓPEZ GONZÁLEZ *

Abogada, especialista en Derecho Deportivo

Resumen: El artículo sostiene que la no presencia de los postulados del derecho laboral incide directamente en la falta de garantías laborales en el deporte profesional, especialmente, en el caso de las mujeres deportistas, con la inexistencia de ligas profesionales que sustenta la confrontación de derechos entre patronal y trabajadoras.

Palabras clave: Derecho laboral, deporte profesional, ligas profesionales, garantías laborales.

Abstract: The absence of labor rights affects the lack of labor guarantees in professional sports. This situation is more relevant in the case of sportswoman. The absence of professional leagues does not allow the confrontation of rights between employers and workers.

Keywords: Labor law, professional sport, professional leagues, labor guarantees.

Sumario: 1.- Conceptos: Liga / Federación / Clubes / Marco laboral. 2.- La anomalía de la normalidad: Contratos No declarados. 3.- No discriminación laboral. 4.- La doble dualidad: licencia / contrato de deportista profesional ¿Qué convenio colectivo rige para las deportistas? 5.- Los derechos de imagen de los deportistas: ¿en streaming, vía federaciones? ¿Bajo qué título habilitante? 6.- Conclusiones.

* lopezg.maria.jose@gmail.com

1. CONCEPTOS BÁSICOS: LIGA / FEDERACIÓN / CLUBES / MARCO LABORAL

En el deporte colectivo en el ámbito de la élite se ponen en juego— además del deportista— tres agentes: la liga profesional como soporte de la competición, la federación como estructura reglada de la organización de la actividad deportiva, y los clubes como actores donde reside la presencia de la deportista como ubicación temporal y laboral.

La legislación general y la española en particular - Ley del Deporte de 1990- dedica gran parte de su inapropiado articulado- dado el devenir histórico y la falta de actualización de la misma en todo lo que tiene que ver con el deporte femenino- en torno a la competición, organización y la existencia de las Ligas profesionales en el escenario de las mujeres deportistas profesionales.

Las Federaciones deportivas y las Ligas profesionales son los dos tipos clásicos de formas asociativas. Las Ligas son asociaciones de clubes que se constituyen exclusiva y obligatoriamente cuando existen competiciones oficiales de carácter profesional y ámbito estatal. Se crean en el seno de las estructuras federativas, y están integradas exclusiva e imperativamente por todos los Clubes que participan en competiciones oficiales de carácter profesional. Se les reconoce personalidad jurídica y autonomía organizativa y funcional a las Ligas profesionales permitiendo a estas la organización de sus propias competiciones, en coordinación con la respectiva Federación Deportiva Española y de acuerdo con los criterios que, en garantía de los compromisos internacionales, pueda establecer la Administración del Estado.

A los efectos de la reflexión que nos trae aquí hemos de distinguir dos cuestiones: la Federación ejerce funciones organizativas y no constituye patronal alguna, como sí lo es la Liga Profesional, negociadora del convenio colectivos con los agentes representantes de los jugadores – los sindicatos-.

Y en ese marco *de facto* nos situamos en dos epicentros legales: el circunscrito al ámbito del derecho deportivo, en la primacía del derecho inter partes; y el ámbito del derecho laboral común, con el reconocimiento de los derechos laborales contenidos en normas de carácter internacional y del derecho interno y de carácter público de cada país. Y es ahí en ese decidido marco de actuación en el que en el caso de España y muchos otros países quedan negados a la hora de reconocer las ligas profesionales femeninas, y la consiguiente proyección de derechos que irradian esas relaciones laborales, quedando subsumidas a meras iniciativas personales e individuales de cada deportista.

2. LA ANOMALÍA DE LA NORMALIDAD: CONTRATOS NO DECLARADOS

En el caso de España solo se reconoce en torno al 10 % del total de relaciones contractuales de las deportistas en la máxima categoría de unas ligas que no son profesionales. Un caso que no es sólo de España, sino de muchos otros países, por conferir al concepto de la especificidad -bandera de no reconocimiento de relaciones contractuales que sí lo son-. De hecho, ya es común utilizar el concepto para denominar ese trabajo – submundo- como *empleo marrón*, o más adecuadamente, quizás *trabajo no declarado*. Que según cifras globales, por ejemplo, representa el 18% del PIB de la UE.

¿Cómo definir ese empleo no declarado que, según fuentes de carácter internacional, se podría referir a cualquier actividad remunerada, en principio legal, que no se declara a las autoridades, como Hacienda y la Inspección de Trabajo?

El problema surge en el hecho de no contextualizar esas relaciones laborales, en el fraude a la Seguridad Social, además de integrar a esos trabajadores/as en lo que podríamos definir como economía sumergida, de un mercado laboral al que le es esquivo. Lo que significa dejar al albur de la irracionalidad normativa a muchos trabajadores, en este caso, las deportistas.

Siendo conscientes de que esta actividad está a menudo sometida a condiciones irregulares y salarios bajos, además de incurrir en infracciones a los derechos laborales. El empleo no declarado contribuye a que empeoren las condiciones sociales. De hecho, está demostrado que esto abona el campo, por ejemplo, de las denominadas cláusulas anti embarazos. Cláusula que les aporco y que conocí en mi condición de abogada de jugadoras de baloncesto:

Artículo IV – Ruptura prematura del presente acuerdo

1.- Bajo ninguna otra circunstancia que no sea una deficiente conducta profesional (si la Jugadora incumple las normas y regulaciones de la federación Española de baloncesto, o del Equipo o de FIBA, durante un control Anti Doping o si la Jugadora se queda embarazada) se notificará a la Jugadora por correo certificado en 48 horas, y se podrá finalizar el acuerdo a continuación.

La Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) propone una definición similar, utilizando el término de *trabajo oculto* para referirse al trabajo “que a pesar de no ser ilegal en sí, no ha sido declarado ante una o más autoridades administrativas” (OCDE, 2004).

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) enmarca por su parte el *trabajo no declarado* -TND- en el concepto más amplio de economía informal, definido como “toda actividad económica realizada por el trabajador y una unidad económica que – por la ley o en la práctica – no está cubierto, o está insuficientemente cubierto por un arreglo formal” (OIT, 2002).

Esta definición incluye el concepto de trabajo no declarado tal como lo entiende la Unión Europea y además incluye al trabajador que, a veces, se encuentra fuera del ámbito de aplicación de la legislación laboral. Como es el caso de muchos deportistas en el ámbito del deporte, bajo el sprint del amateurismo, donde no lo es. Y simplemente es un trabajo no declarado.

En términos generales las diferentes organizaciones internacionales han elaborado distintas formulaciones, que, en general, coinciden en señalar que *el trabajo no declarado* –también denominado como *empleo irregular o sumergido*– consiste en toda aquella actividad económica cuya realización, sin ser ilegal en sí misma, no se declara a las autoridades administrativas.

¿Cuáles serían esas características definatorias?

1. Falta de inscripción de las empresas en la Seguridad Social.
2. Falta de afiliación o alta de las trabajadoras a la Seguridad Social.
3. Falsos autónomos.

4. Utilización fraudulenta de modalidades de contratación de duración determinada.
5. Cotización por superación de la jornada en contratos a tiempo parcial (jornadas parciales que ocultan jornadas completas).
6. Cobro de sueldos “en mano”.
7. Horas extraordinarias no retribuidas o no cotizadas.
8. Falta de protección en materia de seguridad y salud laboral.
9. Inexistencia de derechos laborales reconocidos y protegidos, vía convenios colectivos.

Situaciones estas que describen perfectamente ante esa falta de liga profesional los no derechos de muchas deportistas profesionales, que ejercen una actividad al margen de un derecho laboral que les debería proteger. Y en este sentido, el dato estadístico de cuántas contrataciones hay en el ámbito del deporte femenino es inexistente. Se resisten a ofrecerlo desde las autoridades deportivas, ante la falta de definición de una liga profesional propia en el ámbito del deporte femenino, en el caso de España, y la inexistencia de mecanismos de supervisión y de registro, que sería meramente declarativo en torno a esos datos.

3. NO DISCRIMINACIÓN LABORAL

En España la *Ley de Igualdad 3/ 2007, de 22 de marzo*, trató de establecer una legislación horizontal y transversal para que ese derecho a la igualdad en el ámbito laboral fuera tan efectivo, como eficaz a la hora de enarbolar el principio de la no discriminación en el mercado de trabajo.

En el escenario laboral en el ámbito de los deportes colectivos nos encontramos, que el instrumento de negociación y que regula esas relaciones laborales de forma más concreta: el convenio colectivo, sólo es aplicable al trabajador hombre en nuestro país. Significa esto que el salario, por ejemplo ¿solo es aplicable al ámbito del deporte masculino? Y ¿qué ocurre entonces con el femenino? ¿Serían sancionados los clubes contratantes? Y esto teniendo en cuenta que se refiere a la paridad estricta en relación al salario, y no a otros tipos de incentivos – primas, derechos de imagen, etc.-.

Una se pregunta: ¿Hasta cuándo la especificidad del deporte puede permitir que se mantengan distinciones de este tipo?

Si nos atenemos a, por ejemplo, a la *Constitución Española*, artículos 14 y 9:

Artículo 14

Los españoles son iguales ante la Ley, sin que pueda prevalecer discriminación alguna por razón de nacimiento, raza, sexo, religión, opinión o cualquiera otra condición o circunstancia personal o social (trabajador/a)

Artículo 9.2

...corresponde a los poderes públicos promover las condiciones para que la libertad y la igualdad del individuo y de los grupos que se integran sean reales y efectivas.

Y centrándonos en la Ley de Igualdad, que se suponía virtualiza todo ello en la transversalidad y trazabilidad de estos derechos, la *Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo*, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres manifiesta que “la igualdad entre mujeres y hombres es un principio jurídico universal reconocido en diversos textos internacionales sobre derechos humanos, entre los que destaca la Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer, aprobada por la Asamblea General de Naciones Unidas en diciembre de 1979 y ratificada por España en 1983. En este mismo ámbito procede evocar los avances introducidos por conferencias mundiales monográficas, como la de Nairobi de 1985 y Beijing de 1995. En relación a la misma apelamos al artículo 5:

Igualdad de trato y de oportunidades en el acceso al empleo, en la formación y en la promoción profesionales, y en las condiciones de trabajo

El principio de igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, aplicable en el ámbito del empleo privado y en el del empleo público, se garantizará, en los términos previstos en la normativa aplicable, en el acceso al empleo, incluso al trabajo por cuenta propia, en la formación profesional, en la promoción profesional, en las condiciones de trabajo, incluidas las retributivas y las de despido, y en la afiliación y participación en las organizaciones sindicales y empresariales, o en cualquier organización cuyos miembros ejerzan una profesión concreta, incluidas las prestaciones concedidas por las mismas.

No constituirá discriminación en el acceso al empleo, incluida la formación necesaria, una diferencia de trato basada en una característica relacionada con el sexo cuando, debido a la naturaleza de las actividades profesionales concretas o al contexto en el que se lleven a cabo, dicha característica constituya un requisito profesional esencial y determinante, siempre y cuando el objetivo sea legítimo y el requisito proporcionado.

Queda clara la evidencia, como ejercicio de derecho fundamental, de la no discriminación por mor de sexo en el mismo ámbito laboral. Que sí sucede, y de forma reiterada, en el deporte por cuanto antepone sus estructuras organizativas, devenidas del pasado, a la normativa y jurídica emanada de la demanda de una sociedad que ha cambiado, en el sentido de la incorporación plena de la mujer al ámbito del deporte. Insistiendo siempre en el hecho del mismo ámbito laboral. Que es la constante que debiera ser la clave en este caso.

Un efecto inmediato que tiene consecuencias está íntimamente relacionado con el concepto de la igualdad salarial. La primera referencia sobre la igualdad salarial en el ámbito internacional la tenemos en el *Convenio 100 de la Organización Internacional del Trabajo* de 1950. Tras ella son numerosos los pactos y acuerdos en dicha materia. Destacamos igualmente el *Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales*, de 1966, recoge en su artículo 7 la igualdad salarial.

En el ámbito europeo, la igualdad salarial está recogida como uno de los principios fundacionales de la Unión Europea, “a igual trabajo, igual salario”, consagrado ya en el *Tratado de Roma* de 1957 (actualmente queda contemplado como un derecho y un principio fundamental recogido en el artículo 157 del *Tratado de Funcionamiento de la Unión Europea*).

De hecho, la Unión Europea define la brecha salarial de género como “la diferencia relativa de la media de salario/hora de hombres y mujeres”, dentro de la economía en su conjunto. Por ello, en el ámbito Europeo y en España concretamente, se conmemora cada 22 de febrero el *Día de la Igualdad Salarial*, que trata de sensibilizar a la sociedad y promover la igualdad salarial entre hombres y mujeres.

En el contexto de España, de acuerdo al *Estatuto de los Trabajadores* – marco laboral común- al deporte lo encuadra en el ámbito de las relaciones laborales de carácter especial. Y al mismo tiempo, ese Real Decreto que lo regula, el famoso Real Decreto 1006/1985 -, establece en su artículo 21 – el carácter supletorio el Estatuto de los Trabajadores-. Y si nos atenemos a lo que regula en relación al tema de los salarios, queda claro en su artículo 28 – *igualdad de remuneración por razón de sexo*-.

Si de verdad vamos en serio en esto de la igualdad, y de regular de cara a esa igualdad, sea el ámbito laboral que sea, el deporte es uno de ellos. Y deberíamos trabajar en esa dirección y evitar que la especificidad del deporte dé impunidad a este tipo de praxis. Máxime cuando se debería empezar por distinguir lo que es un salario mínimo entre colegas de la misma actividad profesional, o lo que lo son las primas; así como otros derechos devengados por mor de la mercantilización de la imagen, además de otro tipo conceptos de carácter económico.

Hablamos del Convenio sobre igualdad de remuneración, en el marco de la OIT, 1951 (núm. 100), Convenio sobre la discriminación (empleo y ocupación), 1958 (núm. 111), Convenio sobre los trabajadores con responsabilidades familiares, 1981 (núm. 156) y el Convenio sobre la protección de la maternidad, 2000 (núm. 183), el cual no ha sido ratificado por los países de la subregión. Los que han ratificado alguno de los convenios en esta materia, continúan al amparo del Convenio sobre la protección de la maternidad, 1919 (núm. 3) y del Convenio sobre la protección de la maternidad, 1952 (núm. 103).

Se debe vincular el Convenio núm. 100 con el Convenio núm. 111, ya que no puede alcanzarse la igualdad de remuneración por un trabajo de igual valor en un contexto general de desigualdad. Por tal razón, a fin de superar los obstáculos para la aplicación del Convenio núm. 100, hacen falta medidas como las previstas en otros convenios y como las que se analizarán en los convenios colectivos de la muestra, relativas a la igualdad de oportunidades y a la conciliación de las responsabilidades laborales y familiares.

En ese sentido, el principal instrumento en materia de no discriminación es el citado Convenio núm. 111 y su Recomendación núm. 111, que consolidan la noción material de discriminación.

4. LA DOBLE DUALIDAD: LICENCIA / CONTRATO DE DEPORTISTA PROFESIONAL ¿QUÉ CONVENIO COLECTIVO RIGE PARA LAS DEPORTISTAS?

El Real Decreto 1006/1985 que regula las relaciones de los deportistas profesionales señala:

Artículo 1 Ámbito de aplicación

1. El presente Real Decreto regula la relación especial de trabajo de los deportistas profesionales, a la que se refiere el artículo segundo, número uno, apartado d), del Estatuto de los Trabajadores.

2. Son deportistas profesionales quienes, en virtud de una relación establecida con carácter regular, se dediquen voluntariamente a la práctica del deporte por cuenta y dentro del ámbito de organización y dirección de un club o entidad deportiva a cambio de una retribución.

Pues bien, definida esa relación laboral, y teniendo en cuenta, que el artículo 21 de ese Real Decreto, señala como supletorio el Estatuto de los Trabajadores, busquemos en él lo relacionado con los convenios colectivos. Pues el propio artículo establece lo siguiente: “En lo no regulado por el presente Real Decreto serán de aplicación el Estatuto de los Trabajadores y las demás normas laborales de general aplicación, en cuanto no sean incompatibles con la naturaleza especial de la relación laboral de los deportistas profesionales”.

La cuestión que nos planteamos aquí, está referida a cuál es el convenio aplicable a estas trabajadoras, que, por lo que parece no es el mismo, siendo el mismo ámbito laboral, que el de sus colegas masculinos. Esto es lo que hace diferente al deporte de otros ámbitos laborales, del denominado derecho laboral común. El convenio colectivo, según marco laboral común, es: “el Acuerdo suscrito por los representantes de los trabajadores y empresarios para fijar las condiciones de trabajo y productividad, con sujeción a lo previsto en el Estatuto de los Trabajadores. Igualmente podrá regular la paz laboral a través de las obligaciones que se pacten”.

A lo más que podríamos escudriñar es, a aquellos convenios dirigidos a un grupo de trabajadores con perfil profesional específico (*convenios "franja"*), que establece que “estarán legitimados para negociar las secciones sindicales que hayan sido designadas mayoritariamente por sus representados a través de votación personal, libre, directa y secreta”. El empresario, sería, por tanto, el presidente del Club, que en el caso, de estos deportes firmaría un convenio diferente en el mismo ámbito laboral si tocara hombre o mujer deportista (fútbol, fútbol sala, baloncesto, balonmano, etc.). Es extraño todo, y todo aboca a lo mismo: precariedad de derechos de las mujeres trabajadoras deportistas. Eso es lo preocupante y denunciado en este caso. Además, dadas las circunstancias, y la inexistencia de esa Liga Profesional, y ahora deviene todo lo posterior, nos encontraríamos con escasos instrumentos para llevar a cabo la puesta en marcha de la iniciación del Convenio, debido a cuestiones como: representación de trabajadores / la legitimación a los efectos y materias con capacidad de negociación. Para dar el segundo paso, tampoco plausible, ante esa inexistencia de estructura laboral, en relación a lo que podríamos denominar como la constitución y composición de la comisión negociadora. Hasta llegar a lo que llamaríamos la fase última de negociación y adopción de acuerdos para, seguidamente, dar validez al Convenio, cumpliendo con requisitos de formalización por escrito, y presentarlo a la autoridad laboral, de acuerdo con el artículo 90.2 del Estatuto de los Trabajadores.

¿Qué temas se están sustrayendo a esos derechos como trabajadoras, respecto al marco convencional? Cuestiones tales como salarios, remuneraciones indirectas, jornadas laborales, condiciones de empleo, conciliación de la vida familiar, laboral y personal, bajas, etc. Y a más a más una suerte de desarrollos que vienen reflejados en el Real Decreto 1006/1985, que regula la relación de los y las deportistas profesionales, y que al

no tener convenio les perjudica, respecto a su condición igualitaria en relación a sus colegas masculinos, como, por ejemplo:

Artículo 6. Duración del contrato

Solamente si un convenio colectivo así lo estableciere podrá acordarse en los contratos individuales un sistema de prórrogas diferente del anterior, que en todo caso se ajustará a las condiciones establecidas en el convenio.

O el artículo 7. Derechos y obligaciones de las partes:

2. Los deportistas profesionales tendrán derecho a manifestar libremente sus opiniones sobre los temas relacionados con su profesión, con respeto de la Ley y de las exigencias de su situación contractual, y sin perjuicio de las limitaciones que puedan establecerse en convenio colectivo, siempre que estén debidamente justificadas por razones deportivas.

3. En lo relativo a la participación en los beneficios que se deriven de la explotación comercial de la imagen de los deportistas se estará a lo que en su caso pudiera determinarse por convenio o pacto individual, salvo en el supuesto de contratación por empresas o firmas comerciales previsto en el número 3 del artículo 1 del presente Real Decreto.

En relación a las retribuciones:

1. La retribución de los deportistas profesionales será la pactada en convenio colectivo o contrato individual. (Art 8).

En cuanto a la jornada laboral:

2. La duración de la jornada laboral será la fijada en convenio colectivo o contrato individual, con respeto en todo caso de los límites legales vigentes, que podrán aplicarse en cómputo anual. (Art. 9).

Las vacaciones y los descansos:

3. Los deportistas profesionales tendrán derecho a unas vacaciones anuales retribuidas de treinta días naturales, cuya época de disfrute, así como su posible fraccionamiento, se acordarán por convenio colectivo o en contrato individual. (Art. 10).

Lo referido a los derechos colectivos:

1. Los deportistas profesionales tendrán los derechos colectivos reconocidos con carácter general en la legislación vigente, en la forma y condiciones que se pacten en los convenios. (Art. 18).

Significa todo ello que la más destacada norma que es el Real Decreto que regula las relaciones de los deportistas profesionales, no es de aplicación en todo lo que tiene que ver con el marco del convenio colectivo. Y esto resulta intolerable en un estado de derecho y de no discriminación.

La libertad sindical y los derechos que la comprenden son derechos fundamentales de alcance universal, indispensables para el ejercicio de otros derechos. En tal sentido, la

libertad sindical está dotada de un contenido sustantivo que permite, por medio de acciones colectivas, tomar medidas para cumplir otros derechos laborales fundamentales, como combatir el trabajo forzoso, eliminar el trabajo infantil y sus peores formas y adoptar medidas contra la discriminación y en favor de la igualdad. Es por ello, que en el Estudio General sobre los convenios fundamentales a la luz de la Declaración sobre la justicia social para una globalización equitativa, se afirma que “la libertad sindical está en la esencia de la democracia, desde la base hasta lo más alto de la cúspide del poder”.

La libertad sindical y la negociación colectiva permiten establecer las condiciones de trabajo por las partes implicadas en la relación laboral, así los interlocutores sociales pueden conciliar sus respectivos intereses y necesidades y pactar su reglas de juego. Es por ello, que las organizaciones de empleadores y de trabajadores son instrumentos indispensables para la gobernanza del mercado de trabajo y el desarrollo de los sistemas de relaciones laborales. De ahí que resulte esencial su protección y salvaguardar su independencia, frente a posibles injerencias de las partes entre sí y de las autoridades públicas, ya que la libertad de asociación y la libertad sindical no pueden ejercerse plenamente en un contexto en el que no se respeten las libertades públicas.

5. LOS DERECHOS DE IMAGEN DE LOS DEPORTISTAS: ¿EN STREAMING, VÍA FEDERACIONES? ¿BAJO QUÉ TÍTULO HABILITANTE?

Es un hecho, que los derechos de imagen constituyen el acervo más genuino que posee el deportista. En España la regulación, como en gran parte de los países, proviene por un lado, de la relación contractual y por otro, vía convenio colectivo. Teniendo en cuenta que la imagen como traslación del derecho mercantil tiene un nivel de exigencia muy diferente al exigido en el concepto de la protección a su imagen e integridad personal.

La primera legislación de la era moderna en proteger la imagen lo fue la Alemana en 1907, derivado de la fotografía tomada al canciller Bismark en su lecho de muerte contra la voluntad de sus parientes. Ya había un precedente en los Estados Unidos del año 1890, en un caso en el que un Tribunal de Nueva York estableció que para la circulación de retratos debería requerirse el consentimiento del fotografiado.

El *Convenio para la Protección de los Derechos Humanos y de las Libertades Fundamentales* de Roma, de 4 de noviembre de 1950, y la *Carta de los Derechos Fundamentales de la Unión Europea*, de 7 de diciembre de 2000, queda protegido por el principio general de respeto a la persona humana o de respeto a la vida y bien cercano a la intimidad, personal (art. 8 Convenio y art. 7 de la Carta). Es claro, por ello, que el uso de la imagen de una persona sin autorización vulnera su derecho a la intimidad y propia imagen. Pero ¿y si eso lo trasladamos, además, a la especificidad del ámbito del deporte, donde el mundo mediático juega un papel de lucro de primera magnitud?

El 7 del Real Decreto 1006 de relaciones de los deportistas profesionales es el marco de defensa de ese derecho de imagen de traslación al lucro, pero ¿qué ocurre con esos deportistas que no obtienen en el deporte el marco de ese ámbito laboral? ¿En qué título habilitante colgamos esa proyección de retorno mediático de esa imagen?

En el ámbito del deporte, donde los derechos de imagen tienen un proceso de bifurcación entre el que la explota y el que queda subsumido a esa explotación,

observamos en el artículo 7 del Real Decreto 1006/1985, que regula la relación de los deportistas profesionales:

Artículo 7. 3. Derechos y obligaciones de las partes.

Tres.- En lo relativo a la participación en los beneficios que se deriven de la explotación comercial de la imagen de los deportistas se estará a lo que en su caso pudiera determinarse por convenio colectivo o pacto individual, salvo en el supuesto de contratación por empresas o firmas comerciales previsto en el número 3 del artículo 1 del presente Real Decreto.

Pues bien, una vez situada estas reglas de juego, conviene cuestionarnos el tema, a través de algunas de las siguientes preguntas, que no obvian, formar parte de una demanda:

¿Qué ocurre con las que no tienen contrato, a pesar de estar en ligas con repercusiones mediáticas y que mantienen sponsors que actúan sobre la proyección del espectáculo, generado por el deportista y la deportista; y, por tanto, no tienen un instrumento legal por el que vele ese derecho de retorno, en base a un uso comercial de su imagen?

¿Qué ocurre con aquellas deportistas, en este caso, las deportistas femeninas, que en España, ninguna tiene convenio colectivo; y por tanto, no podemos hacer decaer este derecho y su regulación en el convenio colectivo?

Bajo estos dos cuestiones/reflexiones, una no puede por menos que sentirse interesada y con curiosidad manifiesta acerca de posibles acciones de carácter mercantil de unos terceros, donde entran en juego esos derechos de imagen, tanto de carácter individuales como colectivos, que prevé comercializarlo bajo un operador. ¿Y cómo se va a diligenciar esta operación? Concretamente, en lo que ha aparecido en prensa sobre una supuesta operación de mercantilización, por streaming de eventos deportivos, a un canal, y con el acuerdo directo de las Federaciones, de forma individualizada, que ha planteado la Liga de Fútbol Profesional - que al paso que va, va a monopolizar, bajo el trazado del dinero, el deporte en nuestro país-.

6. CONCLUSIÓN

A modo de conclusión es patente la necesidad de poder establecer y armonizar ese concepto de laboralización en estas ligas femeninas, que no tienen contexto de liga profesional, desde el punto de vista jurídico. Pero esto no significa la inexistencia de relaciones laborales. Por lo que no debe de supeditarse al tipo de competición el tema laboral.

La otra cuestión de absoluta necesidad tiene que ver con el hecho y la urgencia de proceder a cambios normativos, en los que poner de manifiesto esa especificidad del deporte femenino profesional, e inducir en el marco normativo y de estructura deportiva esas medidas que hagan real y efectiva esa igualdad, en consonancia con lo estipulado en la Ley 3/2007 de Igualdad de 22 de marzo.

ASOCIACIONISMO EN EL DEPORTE

PARTNERSHIPS IN THE SPORT

FE ROBLES FERNÁNDEZ

*Presidenta del Comité de Fútbol Femenino y vocal de la Junta Directiva de AFE
Asociación de Futbolistas Españoles*

Resumen: El asociacionismo y su aplicación en el ámbito deportivo es tan amplio que no cabe en esta breve exposición, por lo que en este capítulo se realizará una breve exposición de la evolución de las asociaciones creadas por y para deportistas.

Palabras clave: Asociacionismo en el deporte, deportistas, mujer, deporte, asociaciones mixtas.

Abstract: The associations and its application in the sport is very wide. For this reason we are going to do a brief exposition of the evolution of the partnerships in the sport.

Keywords: Partnerships in the sport, woman, sport, sportsman and sportswoman, associations mixed

Sumario

1. Introducción. – 1.1. Tras la dictadura. – 2. Asociaciones de deportistas para deportistas. – 2.1 Inicios. – 2.2 Las mujeres deportistas también se asocian. – 2.3. Entrar en otro milenio impulse el cambio. – 3. Conclusión.

1. INTRODUCCIÓN

El asociacionismo es un derecho fundamental recogido en la Constitución Española, que asume el derecho de asociación dentro de la sección primera *De los Derechos fundamentales y de las libertades públicas*, del Capítulo II, *Derechos y Libertades*, del Título I, *De los Derechos y deberes fundamentales*.

1.1. Tras la dictadura

Hacer deporte no era algo muy común en los primeros años de la democracia, la cultura deportiva apenas estaba arraigada en la población española y, desde los poderes públicos no se tenía en cuenta ni entendía el porqué de hacer deporte, para la mayor parte de la sociedad no era algo necesario.

El asociacionismo en general era muy débil, esta debilidad también se daba en el ámbito del deporte donde apenas existía una estructura que permitiera la organización ni el desarrollo deportivo, cosa que sí ocurría en otros países de su entorno.

Fueron las asociaciones privadas, con su iniciativa, las que facilitaron la implementación, evolución y expansión del deporte español, siendo la intervención pública la que después, con la eclosión deportiva, establecería un conjunto normativo para regular ampliamente la organización, promoción y desarrollo del deporte.

El asociacionismo y su aplicación en el ámbito deportivo es tan amplia, que no cabe en esta breve exposición, por lo que es necesario limitarla a la evolución de las *asociaciones creadas por y para deportistas*, dejando a un lado clubes, federaciones y otro tipo de asociaciones que han marcado la evolución del deporte español.

2. ASOCIACIONES DE DEPORTISTAS PARA DEPORTISTAS

El pequeño corpus del que hablamos, pasa inadvertido entre los diversos estudios y tesis doctorales realizados desde que hay democracia en España, no obstante, existe y también tiene su importancia, ya que fue creado para luchar por los derechos laborales; denunciar discriminaciones, desigualdades y defender a los y las deportistas profesionales, a la postre, auténticos/as protagonistas del deporte.

2.1. Inicios

En 1972 se registra la Asociación Golfistas Profesionales, PGA, a la que se asociaron en un primer momento hombres, aunque no prohibía expresamente la inclusión de jugadoras, pero a la cual se empezaron a asociar mujeres recientemente.

En 1977 aparece la Asociación de Ciclistas Profesionales, ACP, que tampoco contaba con mujeres en sus filas, aunque no lo prohibía, siendo el mismo caso que la PGA¹.

¹ Si el deporte en general no se tenía en cuenta, el femenino ni existía, por lo tanto, lo de vetar la entrada a las mujeres no se tenía en consideración.

En 1978 nace AFE, la Asociación de Futbolistas Españoles, con la clara intención de mejorar las condiciones laborales de los futbolistas, que, en esos momentos, trabajaban con unas condiciones inasumibles para el gremio².

Fruto de ello en 1979 AFE promovió la primera huelga del deporte español, la de los jugadores de fútbol, con la que consiguieron no sólo mejores condiciones laborales, si no también mejor calidad de vida, y respeto como trabajadores.

Ya hace más de 40 años de aquello, en los que ha habido otras huelgas y otras batallas ganadas. En todo este tiempo AFE ha ido realizando un inmenso trabajo para sus asociados y los jugadores de fútbol en general, preocupándose no sólo de cuestiones laborales, además de mejorar el nivel formación de los futbolistas para que tengan mejor acceso al empleo tras finalizar su carrera deportiva por medio de becas, convenios con centros educativos y tutelaje.

Los jugadores de otros deportes fueron creando asociaciones propias a imagen y semejanza de AFE. Bien es cierto que AFE ha jugado y juega un papel primordial en la creación y apoyo de otras Asociaciones de deportistas, a las que ayuda en su financiación, y asesora siempre que lo necesitan.

Otras Asociaciones creadas por jugadores son la Asociación de Jugadores de Fútbol Sala, AJFS, que acaba de cumplir 20 años; La Asociación Baloncestistas Profesionales ABP creada en 1986; en 1990 se creó la Asociación de Jugadores de Balonmano.

Las seis Asociaciones anteriores eran todas masculinas, y salvo Fútbol Sala y Balonmano (semiprofesionales), los otros dos deportes son los únicos que, por ley, tienen ligas profesionales³.

En 1992 se creó la Asociación de Atletas de elite, con carácter mixto, fue la primera asociación en incluir hombres y mujeres⁴.

2.2. Las mujeres deportistas también se asocian

En España no hubo iniciativas en la creación de asociaciones de deportistas femeninas hasta finales de siglo, cuando se vio aparecer la primera tentativa asociativa. A finales de 1987, dos jugadoras de fútbol, cansadas de no tener noticias sobre su competición, y tras asistir al seminario “Mujer y Deporte” del INEF de Benilde Vázquez, en el que el periodista José María García denigraba a las mujeres que jugaban al fútbol, decidieron crear la primera Asociación de Mujeres Deportistas “AMUDE”, que no tuvo mucho calado por falta de apoyo económico y social, por lo que fue abocada al fracaso.

La segunda iniciativa de estas emprendedoras tuvo más recorrido, lanzaron la revista electrónica Mujer y Deporte, primero con la URL sportw.com y después mujerydeporte.org, administrada por Kika Escobar.

² Ellos sí llevaban en sus estatutos la exclusividad de afiliación masculina.

³ Recientemente se ha creado la Asociación de Ligas profesionales y semiprofesionales.

⁴ *En este momento se está a la espera de las modificaciones que en este sentido puedan derivarse de la nueva Ley del Deporte, entre ellas, la regulación del deporte profesional también femenino.*

2.3. Entrar en otro milenio impulsó el cambio

Las jugadoras de Baloncesto fueron pioneras al asociarse, creando la Asociación de Jugadoras de Baloncesto en el año 2000.

También, recién iniciado el nuevo milenio nace la *Fundación Mujer y Deporte*, creada en el barrio madrileño de Canillejas por personas vinculadas al baloncesto femenino.

Su creador, Ángel Iglesias, consiguió aglutinar entorno a la Fundación a un gran número de deportistas consagradas, estudiosas del tema mujer, y deporte, periodistas y tuvo el beneplácito de las instituciones.

La Fundación recibió el apoyo de deportistas de mucha relevancia como la senadora en aquel momento y medalla Olímpica de oro el Judo, Miriam Blasco, y otras medallistas como Mercedes Coghem, medalla de oro en Hockey Hierba o Gema Hassen-Bey, bronce en espada paralímpica. También contó con expertas en el tema, como Benilde Vázquez, creadora del seminario Mujer y Deporte del INEF y autora de una gran cantidad de libros sobre la temática y la creadora de *AMUDE* y de la primera web sobre deporte femenino de habla hispana: *mujerydeporte.org*, Fe Robles.

La web “*mujerydeporte.org*” pasó a ser la web de la Fundación, Kika Escobar su administradora, y su creadora, Fe Robles, la gerente de la Fundación.

En 2002 la Fundación realizó un proyecto: “*I Semana de la Mujer Deportista*”, financiada por el Instituto de la Mujer, la Candidatura Olímpica Madrid 2012, y el Ayuntamiento de Madrid entre otros patrocinadores.

Fueron más de 85 actividades de exhibición y participación ciudadana en lugares muy emblemáticos del centro de Madrid, durante toda una semana: hubo deportes de contacto en la Estación de Atocha, con exhibiciones de boxeadoras, karatecas y otras; escalada a la fachada del Conde Duque; partido de fútbol femenino incluido en “La Peineta” –actual Estadio Metropolitano-, en el que se enfrentaron famosas contra Torrejón de Ardoz Femenino. En este mismo escenario terminó una carrera sólo de mujeres de 5km; y otras muchas actividades en otros lugares de Madrid.

La Semana fue un gran éxito, pero diferencias entre el patronato y las deportistas, hicieron que la Fundación dejara de existir en 2003.

El COE, tras la interlocución de Miriam Blasco, decidió tomar el relevo y gran parte de las deportistas y las componentes de la Fundación pasaron en 2004 a formar parte de su recién creada *Comisión Mujer y Deporte* (entonces, Comisión Mujer, Deporte e Igualdad ahora), impulsada por Miriam Blasco y presidida por Marisol Casado, secretaria General de la Federación Española de Triatlón.

La creación de dicha comisión se debió a la necesidad de cumplir con las recomendaciones del CIO sobre la necesidad de que los CONS crearan este tipo de comisiones para promover e impulsar el deporte femenino a nivel nacional. Uno de los logros más notorios de la Comisión, junto al Instituto de la Mujer y el CSD, con el que en un principio pactaban, fue la creación de comisiones Mujer y Deporte en todas las federaciones deportivas de España.

La página web *mujerydeporte.org*, pasó a ser la web de la Comisión Mujer y Deporte, administrada por Fe Robles y Kika Escobar, siendo la primera vez que una

comisión del COE tenía una web propia. Así mismo, dicha web pasó a ser propiedad del COE.

Respecto al tema que nos ocupa, del año 2000 al 2010, y siguiendo la estela de AJUB, se pusieron en marcha otras asociaciones de deportistas de deportes concretos, como fue la Asociación Mujeres del Balonmano, en noviembre 2002.

En 2006 se creó la Asociación de Deportistas Españoles, que pretendía aglutinar a deportistas de élite y asociaciones de deportistas, como AFE, AJFS, o ABP, entre otras. Contó con el beneplácito y financiación del CSD, que puso en sus manos la gestión del *Programa España Compite*, con el que empresas que patrocinaran a deportistas o asociaciones de deportistas, tendrían beneficios fiscales.

Antes de finalizar el decenio, se creó una nueva Asociación: la Asociación de Jugadoras de Fútbol Sala, AJFSF, que nació el 3 de noviembre 2009.

A partir de 2010 las asociaciones creadas y las que se iban creando se fueron incorporando a ADE, que aglutinaba un creciente número de deportistas y Asociaciones.

En 2012 surge la Asociación Española de Jugadoras de Fútbol, creada por María José López, abogada experta en deporte femenino, y Fe Robles, exjugadora de fútbol y experta en mujer y deporte.

Esta Asociación también entró en ADE, y contó con el apoyo de AFE desde el principio, que sirvió de mediador para que en 2014 fuera reconocida por la RFEF como interlocutora válida entre la Federación y las jugadoras de fútbol, otorgando además financiación tanto a la AJFSF como a la AEJF, con 20.000€ para la estructura de las propias asociaciones, como para que gestionaran unas becas de estudios a las jugadoras que las solicitasen.

En este tiempo, AJUB consigue el primer Convenio Colectivo para las jugadoras de la División de Honor Femenina de Baloncesto, lo que fue un hito para las deportistas y el deporte español, aunque sólo duró una temporada.

También en 2014, surge la Asociación Proyecto Mujer, Deporte y Sociedad, que aún está en marcha.

En 2015 surge un conflicto en ADE cuando su presidente, Cayetano Martínez de Irujo, pretende cambiar los estatutos en contra de los intereses de la mayoría de los y las deportistas. Las asociaciones se unen y tras una moción de censura, destituyen a Cayetano Martínez de Irujo y nombran un nuevo presidente, Antonio García Plata.

El cambio no le gusta al CSD, que deja de financiar a la Asociación y elimina el *Proyecto España Compite*. A raíz de esto, los bancos dejan de otorgar su confianza a ADE y la mala gestión de la anterior dirección con hacienda y otros acreedores, además de tener que lidiar con demandas interpuestas por Martínez de Irujo, pagadas con el dinero de la Asociación, terminan ahogando económicamente a ADE, que desaparecerá en 2016.

El fin de ADE no supuso el final de la unión de las Asociaciones de Deportistas, ya que, aunque sin entidad jurídica, se creó la Plataforma de Asociaciones de Deportistas.

Desde la plataforma se ha promovido la creación de otras asociaciones como la Asociación de Jugadores y Jugadoras de Voleibol, AJJV, nacida el 30 de junio 2016 y la Asociación de Deportes de Agua, ADA, que se creó el 25 de noviembre de 2016.

Este último fue un año importante para el asociacionismo femenino ya que el 16 de junio, AFE y la AEJF se unen en una sola al ser aprobado un cambio de estatutos de

AFE que permite la afiliación de jugadoras de fútbol profesionales,. Este cambio se aprobó por mayoría absoluta en su Asamblea General.

Tras años de apoyo de los jugadores a la Asociación de Jugadoras, AFE decide dar un paso más, y compartir con ellas su experiencia y recursos de igual a igual.

Para articular la nueva situación, se creó el Comité de Fútbol Femenino, que en un primer momento realizó un plan de fútbol Femenino dentro de AFE hasta 2020, y una hoja de ruta de integración de AEJF en AFE.

Todos los objetivos de ese plan ya se han cumplido, tanto en afiliación como en el cumplimiento de otros objetivos, que hacen de AFE, el sindicato representante de jugadores y jugadoras.

La unión de estas dos asociaciones provocó una reflexión en las ya creadas sólo para hombres, y en algunos deportes como el ciclismo, al no existir una asociación análoga femenina, la Asociación Nacional de Ciclistas Profesionales abrió sus puertas a las mujeres ciclistas para que también se puedan asociar. Este es también el caso de Golf.

Así mismo, las nuevas asociaciones que se crean parten de la idea de ser mixtas, sin discriminación alguna, como son la AFFV y ADA.

En la actualidad la plataforma está muy unida y cuenta con asesoría jurídica propia.

Esta plataforma es muy activa como frente común ante los problemas que atañen a todos/as los y las deportistas y el deporte en general; ante la nueva ley del deporte y como apoyo ante los problemas de las asociaciones y de las deportistas.

También las asociaciones están representadas por la plataforma ante instituciones como el CSD; partidos políticos y otras, con los que se reúnen para tratar temas que interesan a todas las asociaciones.

Así mismo desde la Plataforma y a nivel individual, las Asociaciones han enviado comunicados y apoyado acciones como la realizada en la huelga de las mujeres el 8 de marzo de 2018 y también contra la violencia de género. A ello se suma la emisión de comunicados para mostrar su unión y repulsa ante la incursión del sindicato amarillo nacido en febrero también de 2018 Futbolistas ON. La aparición de este sindicato, su forma de actuar y sus pretensiones han puesto en peligro el statu quo no sólo de AFE, AJFS y AJFSF, si no del resto de asociaciones que vienen realizando desde hace años su trabajo en la defensa de los derechos laborales de sus afiliados y afiliadas.

Otras asociaciones genéricas de deportistas y profesionales del deporte femenino nacidas en 2016 fueron: la Asociación por el Deporte Femenino fundada en Canarias, marzo de 2016; la Asociación para Mujeres en el Deporte Profesional fundada en julio de 2016. También, con anterioridad, se había creado MUDEGA, la Asociación de Deportistas Gallegas.

Para finalizar, AFE recoge el testigo de AJUB, y a finales de 2018 comenzó a negociar con la Asociación de Clubes de Fútbol Femenino, el convenio colectivo para la primera división de fútbol femenino.

En 2019 continúa la negociación con la pretensión de que sea retroactivo para la temporada 2018/19, o esté disponible para la temporada 2019/20.

Este convenio pretende recoger derechos laborales inéditos hasta ahora en el fútbol femenino profesional: salario mínimo digno; conciliación de vida laboral, personal

y familiar; el 100% de remuneración ante lesiones; régimen disciplinario; jornada laboral y vacaciones, entre otras.

Este es un convenio muy esperado. En España todas las deportistas y colectivos de mujeres están muy atentas ante este convenio tanto por su contenido como por ser un objetivo logrado y terreno de igualdad conquistado para todas las mujeres.

A nivel internacional, es esperado porque apenas se pueden contar con los dedos de una mano los convenios existentes en fútbol femenino en el mundo, y su contenido y calado dejan mucho que desear.

3. CONCLUSIÓN

La evolución del asociacionismo deportivo (refiriéndonos sólo a asociaciones de deportistas), en España desde que hay democracia, ha ido de menos a más.

En un primer momento la idea de que la unión hace la fuerza se va asentando entre los deportistas que tenían un rol profesional y, por lo tanto, tenían la necesidad de luchar por sus intereses económicos y laborales.

Las mujeres no sentían esta necesidad ya que el rol profesional se daba de manera muy escasa entre un pequeño número de deportistas.

La aparición del primer conato de asociacionismo femenino, tiene otras motivaciones, la lucha contra las discriminaciones, las injusticias y el ostracismo al que estaba condenado el deporte femenino español a finales del siglo pasado.

Fue con el nuevo milenio cuando la necesidad de asociarse empezó a calar con más fuerza y la sociedad a ser consciente de los valores del deporte también para las mujeres - gracias a los logros de nuestras deportistas, que dejaron de pasar desapercibidos (no para los medios de información tradicionales), sino para la nueva forma de comunicar aparecida: Internet y las redes sociales-.

Su aparición fue el lugar idóneo para el empoderamiento femenino, que dejó de depender de los medios tradicionales, para mostrar sus logros y sus deportes.

Las deportistas se comunicaban entre sí, se conocían, hubo una puesta en común de problemáticas y soluciones, y finalmente, surgieron las asociaciones, cuyos principales objetivos fueron la visibilización del deporte femenino en general y la profesionalización en particular.

La aparición de las asociaciones mixtas es la nueva tendencia que asegura una lucha común ante las problemáticas de hombres y mujeres que practican un mismo deporte, y el apoyo mutuo para lograr cuestiones específicas de unos u otras. Así mismo, se comparten recursos, gestión de la entidad, derechos y deberes de manera igualitaria y mancomunada.

Aún hay muchos deportes cuyos/as practicantes no tienen ningún tipo de asociación. Desde la Plataforma de Deportistas se está trabajando para crear nuevas asociaciones.

Las asociaciones están haciendo un gran trabajo más allá de luchar por mejorar las condiciones laborales de sus afiliados/as. Velar por la salud, la formación y una mejor calidad de vida está entre sus objetivos y actividades.

Hay que reconocer que AFE ha desarrollado y desarrolla en la actualidad, una gran labor en cuanto a incentivar la creación de asociaciones de otros deportes, asesorando, animando y finalmente financiando a las asociaciones existentes en la medida de sus posibilidades.

ASOCIACIÓN PARA MUJERES EN EL DEPORTE PROFESIONAL

ASSOCIATION FOR WOMEN IN PROFESSIONAL SPORTS

MAR MÁS *

Presidenta

Asociación para Mujeres en el Deporte Profesional, AMDP

Resumen: En 2016 se creó la Asociación para Mujeres en el Deporte Profesional porque se veía necesaria su existencia. Desde entonces esta Asociación está trabajando por mejorar la situación de las deportistas, intentar que aumente la participación de las mujeres deportistas en las federaciones, que se escuche el relato de las mujeres y de que exista mayor igualdad en el deporte. El asociacionismo y la implementación del feminismo son los caminos que se apuntan para conseguir la igualdad.

Palabras clave: Asociacionismo, feminismo, participación, financiación, ley del deporte.

Abstract: The Association for Women in Professional Sport was created in 2016 because it was necessary. Since then, this Association is working to improve the situation of sportswoman, try to increase the participation of sportswoman in the federations, you listen to women and there is more equality in sport. To achieve equality, they propose to use associationism and feminism.

Keywords: Associationism, feminism, participation, financing, sports law.

Sumario

1. Introducción. – 2. Diagnóstico: somos invisibles. – 3. Objetivos de la Asociación. –4. Falta el relato de las mujeres. –5. Fin del tutelaje y más feminismo.

1. INTRODUCCIÓN

En 2016, antes de los JJOO de Río, nos juntamos varias amigas en Madrid. Algunas de ellas estaban indignadas porque la Real Federación Española de Tiro Olímpico no les daba ni medallas en las competiciones, alegando la baja participación de las mujeres. El ninguneo hacia estas deportistas era mayúsculo. No era la primera vez que lo sufríamos, ni que lo presenciábamos.

Como mujer siempre he peleado por acabar con la discriminación. Y como deportista nunca he conseguido participar en una regata oceánica, porque hasta hace unos años no han permitido que las mujeres fuéramos parte de la tripulación. Lo peor eran las absurdas explicaciones: tachaban a los hombres de animales incapaces de controlar sus instintos testosterónicos al tener a una mujer en el barco.

¿Por qué hay tanta resistencia a ver a las mujeres como iguales? La sociedad patriarcal no escapa al deporte. No existimos. Ni en los medios de comunicación, ni en las presidencias de las federaciones. El techo de cristal del deporte español es un armazón de cemento compuesto de mucho patriarcado y mucho territorio de donde las mujeres hemos sido excluidas. Y abrirse a la igualdad, exige que muchos puestos de los que disfrutan por inercia sean para las mujeres e incluyan una perspectiva de género en todas las políticas deportivas.

En el 2016 empezaban a salir noticias de esas mujeres que ganaban títulos. Recuerdo el de Sandra Gómez Cantero, que ganó el Mundial de Super Enduro. Pero no le dieron el premio económico simplemente por ser mujer.

Han sido tantas y tantas las veces que nos hemos sentado para hablar de nuestras carreras deportivas y un futuro inexistente como profesionales. De cómo una lesión y un seguro ineficiente te dejaba en la cuneta. De la paupérrima situación de las cuentas corrientes y de la imposibilidad de tener patrocinios. De esos años, que eran los mejores de nuestras vidas y de que pasaron demasiado rápido. Esos años de esfuerzos y entrenamientos y renunciadas. De sablazos económicos a las familias y amistades para poder ir a una competición o poder soportar el día a día. Tanto competir, enfocar, sufrir por conseguir una medalla o estar en un centro de alto rendimiento, dejándote algo más que la piel.

Esos años no tenían continuidad profesional para poder seguir viviendo por y para el deporte. Todos los puestos de trabajo en las federaciones estaban copados por hombres. Muchas veces nos sentamos con la cara entre las manos tratando de articular un ¡se acabó! ¡ Lo dejo! Darte cuenta de que no sólo has gastado los mejores años de tu vida, sino que no has cotizado ni un día a la Seguridad Social representando la Marca España.

Ese día llega, a muchas. Por eso, antes de que nos llegase, y viendo que era el año 16 del siglo XXI y que no existía ninguna asociación que peleara por los derechos de las mujeres en el deporte, decidimos pelear por todas. Nació la Asociación para Mujeres en el Deporte Profesional (AMDP).

Y nació con el compromiso de mejorar las condiciones de todas las mujeres que forman el tejido deportivo. Más allá de las deportistas, todo ese entramado de profesiones que se vinculan al deporte: psicólogas, entrenadoras, juezas, árbitras, gestoras deportivas, directoras de clubes, managers, abogadas, periodistas deportivas... Todas y cada una de

estas mujeres empezaron a ser parte de nuestros objetivos para mejorar sus condiciones, porque también ellas andaban encontrándose con estas discriminaciones.

La realidad es clara, y cuando vamos a los datos, son absolutamente desiguales. UNESCO sacó el 1 de febrero de 2018, con motivo del día de la radio, que las redacciones deportivas eran un territorio ajeno para las mujeres. Sólo cuatro mujeres de cada cien hombres estaban en las redacciones deportivas. Una ridícula cifra para contar y relatar parte de nuestra historia deportiva. ¿Quién está contando la épica femenina deportiva?

“El deporte está recogido como un derecho fundamental. Todo ser humano tiene el derecho fundamental de acceder a la educación física, la actividad física y el deporte sin discriminación alguna, ya sea basada en criterios étnicos, sexo, orientación sexual, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, el origen nacional o social, la posición económica o cualquier otro factor”.

Esto es lo que dice UNESCO, en su calidad de principal organismo de las Naciones Unidas encargado del deporte y la educación física a través de estos protocolos y organismos.

Según la Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el deporte, la Convención Internacional contra el Dopaje, la Conferencia Internacional de Ministros y Altos Funcionarios encargados de la Educación Física y el Deporte (MINEPS), el Comité Intergubernamental para la Educación Física y el Deporte (CIGEPS):

“Se considera también que el deporte es una pasión compartida por mujeres y hombres de todo el mundo. Es un factor del bienestar físico y de empoderamiento social. Es una herramienta para la igualdad, especialmente la igualdad de género, para la inclusión de todos, principalmente los más desfavorecidos.

No hay terreno más sólido que el deporte para alimentar los valores que todos compartimos: solidaridad, responsabilidad, respeto, honradez, trabajo en equipo, igualdad, motivación y autoestima. El deporte es un modo de incluir a todos, también los refugiados y los migrantes, de luchar contra los estereotipos, de fortalecer las bases de la paz en unas sociedades saludables”.

2. DIAGNÓSTICO: SOMOS INVISIBLES

Todo esto es muy bonito. Pero muy alejado a nuestra realidad deportiva. Era urgente poner sobre la mesa un diagnóstico real de la situación de la mujer en el deporte español. Y empezamos a investigar. Así nos topamos con uno de los primeros estudios que se hicieron sobre la situación de la mujer deportista en los medios de comunicación, el realizado por Clara Sainz de Baranda.

Con este estudio empezamos a tener muy claro que no veíamos a las mujeres en los medios de comunicación. Sólo una ridícula e insignificante parte de las noticias deportivas que hablan sobre los éxitos de las mujeres se reflejaba en el año 2016.

No llegábamos ni al 3%. Lamentablemente no hemos subido mucho más desde entonces. La hegemonía del fútbol masculino, ya convertido en una inmensa maquinaria de dinero y espectáculo, copa los 364 días de la información deportiva en detrimento del

resto de los deportes y de las mujeres. Y eso que ganamos más medallas que ellos como se puede ver en la siguiente figura.

Figura 1.- Medallas conseguidas por las deportistas españolas



Fuente: COI. Elaboración propia

Tenemos mucho trabajo que hacer. A finales del mes de enero de 2019, seguimos trabajando para que AFE consiga negociar el primer convenio para las jugadoras del fútbol femenino. Siguen negociando un salario mínimo. Y algunos derechos que vendrán con ellos y que hasta ahora los tenían negados. A fecha de hoy, si alguien quiere abrir un negocio, digamos un bar, y contratara a mujeres sin salario, sin garantías por enfermedad, sin cotizaciones a la Seguridad Social, sin protección ante un embarazo... no obtendría la licencia. No estaría permitido. Excepto en el deporte femenino. Aquí cabe todo.

¿Ven por qué es necesaria una asociación? Hasta ahora no hemos visto a Villar como expresidente perpetuo de la RFEF pelear por los derechos de las mujeres. Rubiales tampoco sabe cómo manejarlo. No ha habido ningún golpe en la mesa que devuelva a las mujeres sus derechos. Que las ponga en los medios de comunicación equiparados a los hombres. Que las árbitras estén en los campos masculinos... Lo seguimos negociando.

Con este gran abanico de frentes que tiene el deporte femenino abiertos, trabajar fue una de las prioridades para ser más efectivas y poner las escasas fuerzas de una nueva asociación de mujeres en el deporte. Esta asociación quería llevar las reivindicaciones de todas las mujeres al terreno de juego. Así que empezamos a buscar alianzas.

Encontramos una plataforma de algunas asociaciones, e inmediatamente pedimos adherirnos, pero hasta la fecha, no nos han dejado. Alegando que no solo tenemos mujeres deportistas, que son lo que ellas defienden. También pedimos los estatutos, pero nos dijeron que no tienen, que son una plataforma de amigos, según las conversaciones con Antonio García Plata, el presidente de este grupo. Esta "plataforma" la forman: AFE (Asociación de Futbolistas Españoles), ADA (Asociación de Deportistas de Agua), PGASpain (Asociación de Profesionales del Golf de España), AJJV (Asociación de Jugadores y Jugadoras de Voleibol), ACPSpain (Asociación de Ciclistas Profesionales), ABC (Asociación de Baloncestistas Profesionales), AJUB (Asociación de Jugadoras de Baloncesto), AJFSF (Asociación de Jugadoras de Fútbol Sala). AJFS (Asociación de Jugadores de Fútbol Sala), AJBM (Asociación de Jugadores de Balonmano), AMBM

(Asociación de Jugadoras de Balonmano, entidad que lucha por los derechos de las jugadoras, entrenadoras, y simpatizantes de este deporte) Y ASOC. ATLETAS (Asociación de Atletas del Equipo Nacional).

Y a fecha de hoy, seguimos sin tener sus estatutos, ni ser invitadas a participar. Aun teniendo muchas deportistas, juezas, arbitras, técnicas y directoras de clubes de los deportes que ellas representan o de los muchos otros que no cubren.

Será que el resto de los deportes no forman parte de esta gran liga de amistades. Será que las mujeres técnicas no son importantes... Sea lo que sea, la realidad es que la AMDP no ha podido sumar fuerzas con ellas, ni con la UE Atheles, donde su vicepresidenta, y presidenta de la AJFS, nos dice lo mismo. Que nuestra asociación tiene más que deportistas. Así que nada. Huérfanas de apoyo entre las otras asociaciones, decidimos seguir adelante, ya que existían muchas mujeres que no se ven representadas por nadie.

3. OBJETIVOS DE LA ASOCIACIÓN

Lo primero era establecer una hoja de ruta, así que pusimos en marcha diez puntos consensuados que considerábamos importantes y creemos que cruciales para el cambio de paradigma en el deporte:

1. Nueva ley del deporte y contratos laborales profesionales.
2. 50-50 de cuota de pantalla RTVE pública y los fondos públicos.
3. Loterías y apuestas del Estado con inclusión al 50% del deporte femenino.
4. Estatuto del deportista.
5. Papel de las asociaciones de mujeres
6. Desaparición del programa *Mujer y deporte*.
7. INEF y periodismo deportivo con perspectiva de género.
8. Control de las federaciones
9. Futuro de las deportistas
10. Patrocinios.

La nueva ley del deporte es algo que estamos esperando. A finales de enero se esperaba el borrador, pero seguimos sin tenerla para poder empezar a trabajar sobre él. Necesitamos una Ley que no excluya a las mujeres por el simple hecho de serlo, como pasa con la actual.

Partimos de una situación que se ha venido perpetuando durante todos estos años, independientemente del gobierno que estuviera en el poder. Ninguno hasta ahora ha conseguido llevar la igualdad al deporte.

Dentro del tejido federativo nos encontramos que apenas un 14% son mujeres en los puestos técnicos. Los hombres acaparan el 86% de los puestos de trabajo. Pagados, en parte, con dinero público. No se olviden ¿Nos están robando algo más que las medallas? Nos están quitando los puestos de trabajo. Y mucho más.

Si no existen mujeres que veamos no sólo en las líneas de meta, sino en las tomas de decisiones, en los entrenamientos, como juezas... Si no tenemos la mirada de la mujer sobre muchas decisiones como la maternidad, la diferencia de las fisiologías, sobre nuestra historia y cultura como deportistas... nos están robando nuestra identidad y nuestra capacidad de construir una ciudadanía sana y equilibrada. Y sobre todo que nos refleje dentro de la gran tela de araña que nos conecta y que en nuestros días y con las políticas que llevamos, no hemos conseguido mover del 80%-20% - centésima arriba o abajo variando por comunidades autónomas o legislaturas-. La realidad del panorama deportivo en España es lamentable en cuanto a igualdad se refiere.

España perdió el único Objetivo de Desarrollo Sostenible que teníamos. Era el número 5. La igualdad de género. Hubo nuevos indicadores que mostraban la realidad de la mujer en el tejido profesional, eso que algunos llaman el techo de cristal. Otras, el sistema patriarcal o la imposibilidad de tener mujeres y perspectiva de género en las políticas estatales. Y el deporte es el territorio más afectado.

Figura 2.- 5º Objetivo de Desarrollo Sostenible



La igualdad de género es una pelea a nivel planetario y el deporte es uno de los grandes escollos a la hora de realizar las evaluaciones. No tenemos igualdad de derechos, ni en los premios ni en el reparto del prime time del espacio radio televisivo. Y eso repercute en nuestra capacidad de ganar dinero, de salir de la pobreza deportiva que construye el relato invisible de las mujeres.

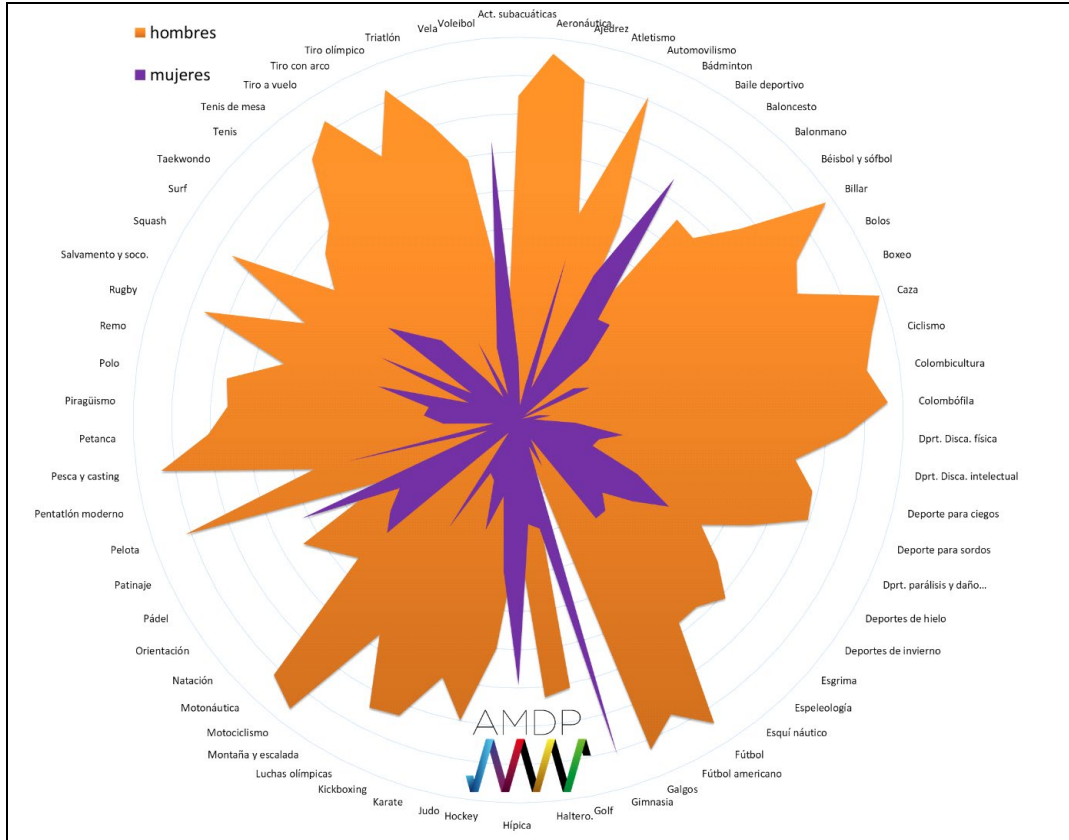
No es hora de buscar culpables, pero sí de señalar la escasez de las decisiones políticas que hasta ahora no han hecho avanzar en el cierre de las brechas en el deporte. Y de los hombres que ocupan *in perpetuum* las presidencias de las federaciones deportivas, los despachos de toma de decisiones...

En España, unos 15 millones de personas practicamos deporte de una manera habitual en gimnasios -privados o municipales-, en actividades dirigidas, saliendo a la cancha enfrente de casa, o con la bicicleta los domingos, vamos a esquiar en temporada o a caminar por el monte, o en alguno de los veleros que copan los puertos de nuestras costas.... De estas personas, algo más de 3,5 millones tienen licencia en alguna de las 66 federaciones deportivas existentes. Los hombres, mucho más presentes que las mujeres. Pero en estos años, el porcentaje apenas ha variado unas centésimas arriba abajo. Estamos en una proporción de un 80% de hombres, frente a un 20% de mujeres que practican

deporte. De manera gráfica, es poderoso ver cómo ese 20% se reparte entre las diferentes federaciones.

Este es el mapa que hemos hecho por licencias federativas en el 2017, el que apenas se ha movido a lo largo de los años como puede verse en el siguiente gráfico:

Gráfico 1.- Proporción de mujeres y hombres federados por deporte



Fuente: Consejo Superior de Deportes. Elaboración propia

La Federación de Gimnasia, con el 91,4% de mujeres, es una de las más feminizadas. En ella la situación de desigualdad masculina se vive al revés. Otras federaciones feminizadas son las de Baile deportivo con un 75%, Voleibol con el 73,1%, Hípica con un 69,2%, y Patinaje con el 61,8%. Sin embargo, si pedimos en la calle a alguien que nos diga un nombre dentro del patinaje seguro que el nombre que mencionan es de un hombre. La gesta de Javier Fernández López con su séptimo oro conseguido antes de retirarse ha sido muy mediática, pero ¿alguien recuerda a alguna patinadora?

¿Cuántas mujeres han sido campeonas o han realizado gestas deportivas que ningún hombre ha conseguido y, sin embargo, nadie las conoce más allá de su círculo deportivo o de amistades? Los medios de comunicación tienen mucho que decir al respecto. Nos invisibilizan, y esto es un problema porque no podemos amar aquello que no conocemos.

La ausencia de las mujeres en los medios de comunicación fue una de las razones poderosas para empezar a reunirnos con los diferentes grupos parlamentarios para

exigirles el cumplimiento de la ley de igualdad en los medios públicos. Es una decisión política el cómo se reparte la escaleta informativa.

Imagina que quisiera hacer una campaña de publicidad de mi producto. Y para ello quisiera poner cada día, en prime time y tres veces al día, en las televisiones y las radios mi producto. ¿Cuánto dinero nos podría costar cuando este es un baremo de las televisiones privadas para un anuncio de 20 segundos?

Tabla 1.- Coste de un anuncio de 20 segundos por cadena

	 ANTENA 3	 CUATRO	 TELECINCO	 LA SEXTA
20:30		7.700 €		
21:00	18.000 €		16.500 €	10.000 €
21:30		9.000 €		
22:00				
22:30	de 18.000 € a 22.000 €	de 12.000 € a 14.500 €	de 15.000 € a 20.000 €	de 10.500 € a 18.500 €
23:00				
23:30				
00:00	14.000 €			
00:30			8.500 €	2.700 €
01:00	1.700 €	4.000 €	2.400 €	1.600 €
01:30				

Fuente y elaboración: Infoautónomos. Eleconomista.es¹

Se aporta la información de las cadenas privadas porque las radios y televisiones públicas, que pagamos con nuestros impuestos, no admiten publicidad y por tanto no es posible anunciarse. El precio de un spot de 20 segundos en las cadenas de televisión privadas puede oscilar entre 400€ en la madrugada (02:00 en adelante) hasta unos 25.000€ en prime time (21:00-00:00), sin contar eventos o programas especiales.

Pongamos que un anuncio de 20 segundos en todas las franjas horarias incluidas las radios y las televisiones autonómicas nos saldría por unos 100.000 euros, por redondear. Por un año, nos saldría una factura de unos 36.500.000 de euros por unos 20 segundos.

Ahora, piensen la cantidad de dinero de nuestros impuestos que le estamos regalando al fútbol masculino, en detrimento y con el perjuicio económico que eso supone para las mujeres o el resto de los deportes considerados minoritarios.

El espectro de la radio y televisión pública debe repartirse entre todos los sectores de la sociedad. No tiene que buscar audiencia, como las televisiones privadas. Ya le estamos pagando todos y todas cada una de nosotras con los impuestos para que se esfuercen en dar un reflejo social real de nuestra identidad como ciudadanía y sobre todo, en ayudarnos a construir y a entender nuestra pluralidad como país. Entonces, ¿a quién le sigue interesando que la información deportiva en la radio y televisión pública sea mayoritariamente fútbol masculino?, ¿Quién gana dinero y mucho con ello y por eso no

¹ <https://infoautonomos.eleconomista.es/blog/cuanto-cuesta-un-anuncio-en-television/>

quieren perder privilegios y se rebelan contra las cuotas? Esta es una decisión política, valiente, que nadie ha querido asumir.

4. FALTA EL RELATO DE LAS MUJERES

A las mujeres nos han robado nuestro relato deportivo. Nos han expulsado de la élite deportiva. Nos han borrado nuestras referentes. Estamos huérfanas de espejos en los que mirarnos. Nos encontramos perdidas en bosques masculinos sin apenas nombres de mujeres que trasciendan y formen su propia entidad.

Nos afecta, y de qué manera. Imaginemos que cada día en la televisión pública saliera waterpolo femenino. Cómo impactaría esto en la sociedad. Cada día, encontraríamos la épica de un partido. Cada día un desenlace diferente y cada día un retrato de cada una de las jugadoras, técnicas y entrenadoras. Construiríamos un relato diferente. Las piscinas se llenarían de mujeres que quieran emular a las grandes. Estaríamos buscando más bañadores que camisetas y no hablaríamos tanto de fútbol.

Las jugadoras de waterpolo estarían ganando mucho más. Tendrían más visibilidad y serían la cara de los patrocinadores. Tendrían legiones de fans, habría más clubes... Tendríamos otro relato porque el grado de exposición mediática sería brutal.

Pero esto no pasa porque no dejan que pase. “La tarta” es demasiado suculenta para que haya que repartirla. No estamos hablando de igualdad, sino de ferocidad de un mercado que da millones en beneficios y al que no van a dejar entrar a las mujeres si ellos no siguen llevándose los beneficios.

Tenemos una ley obsoleta, donde no reconoce a las mujeres como profesionales. Tiene casi tres décadas y ahora han decidido poner en marcha una reforma. Mientras va y viene la reforma, seguimos tragando desigualdad.

Tenemos mecanismos para haber aplicado medidas más igualitarias y legislado para la mitad de la población. Tenemos Estambul, Helsinki y Brighton... y una Ley de Igualdad Efectiva entre Mujeres y Hombres de 2007 que incluye un artículo específico:

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

Han pasado doce años desde que el Consejo Superior de Deportes puso en marcha el *Programa Mujer y Deporte* para promover el deporte femenino. En estos doce años apenas hemos subido porcentualmente las mujeres en la práctica deportiva, en las presidencias, en el tejido federativo, en el reparto de los estipendios económicos. Yo lo consideraría un fracaso. Y cerraría inmediatamente un programa que no es efectivo. Integraría esta subida tan anunciada en los PGE del 66% para el deporte femenino (apenas llega al millón de euros) y metería ese dinero en los presupuestos generales. Divida al

50% y exija un 50% de mujeres en TODOS los ámbitos donde los cientos de millones del deporte caen en las federaciones.

Mujer y Deporte invierte el dinero en ayudas a madres deportistas. Muy bien, pero tenemos tantos casos donde las mujeres han abandonado porque sus federaciones no han podido entender la conciliación. El caso de Leire Olaberria llegó al Consejo Superior de Deportes el día que María José Rienda aterrizaba después de una moción de censura al anterior gobierno. Pensamos que con este caso tenía una magnífica oportunidad para hacer políticas en nombre de la igualdad y la conciliación. Sin embargo, ¡qué equivocadas estábamos! El caso de Leire se desestimó por “causas técnicas” y hemos acabado en el contencioso administrativo y con la pérdida de una gran mujer que amaba el ciclismo, una opción a medalla en Tokio y sobre todo una referente.

Leire fue convocada por el entrenador nacional a varios entrenamientos en diferentes localizaciones. Ella solicitó ayuda económica para poder conciliar con su bebé al que todavía estaba dándole pecho... La Selección Nacional te convoca, pero nadie solicitó estas ayudas y Leire fue apartada de las convocatorias y del Equipo nacional, estando en una forma física que hubiera podido dar a España muchas medallas y varios mundiales.

Es una lástima perder a una de nuestras mejores bazas en el ciclismo en pista porque los técnicos de la Federación o los propios abogados dicen que no tienen herramientas para hablar de la conciliación. Leire abandonó el ciclismo. Como deportista y como mujer que tendría mucho que aportar y que enseñar a las generaciones venideras. Nos quedamos sin otra referente. Y nos quedamos sin ella porque el sistema no admite mujeres que cuestionen la autoridad o que exijan derechos que en cualquier otro ámbito laboral los tendría.

Las federaciones carecen de perspectiva de género y de la capacidad de cuestionarse cuál es su papel en el deporte. Han estado muchos años recibiendo dinero público y sin apenas dar cuentas a nadie. Los presidentes de las federaciones poco han colaborado en aumentar la participación de las mujeres en sus federaciones, más bien sus prácticas han servido para todo lo contrario.

Este año el *Programa Mujer y Deporte* ha exigido el incrementar en una mujer en las juntas directivas para recibir subvenciones. Ahora son cuatro mujeres que debe de haber en la junta directiva u órgano similar o un porcentaje del 40% de mujeres en las mismas. Sin embargo, a vista de los datos este Programa no está siendo eficiente. El dinero para *Mujer y deporte* es insuficiente y el control de la financiación sigue haciéndose igual año tras año. Un ejemplo lo encontramos en la Federación de Fútbol, donde a su presidente no lo vimos en ningún momento pelear por la igualdad de las mujeres en el fútbol, ni por una mayor cuota en la televisión, ni por una profesionalización.

Las federaciones deportivas, que tienen en su haber la salud deportiva y el mandato de hacer crecer las licencias y las medallas en ambos sexos, se quejan de la falta de dinero, sin embargo sería preciso un mayor control de esta financiación. El BOE nº

15, del 17 de enero de 2018², que publicaba una resolución en relación con el Informe de fiscalización del Consejo Superior de Deportes del ejercicio 2013 nos daba unos datos lamentables de las federaciones deportivas en España.

Figura 3.- Situación financiera de las federaciones deportivas



Fuente:BOE 17/01/2018. Elaboración propia

Como puede comprobarse la situación económica de muchas de ellas era desfavorable y sin embargo, ¿cómo era posible que los datos de 2012 terminaran de ser auditados por el Tribunal de Cuentas en 2018? Hay que tener en cuenta que las responsabilidades de los presidentes, al no ser personal funcionario, se acaban a los cuatro años. Si se tardan seis años para auditar las cuentas de las federaciones los presidentes no asumirán ninguna responsabilidad. El mismo informe del Tribunal de Cuentas sobre la fiscalización del Consejo Superior de Deportes del ejercicio 2013 también aportaba información sobre los gastos de las federaciones deportivas en sus presidencias.

Recuerdo una jugadora del Estudiantes de baloncesto que nos contaba su situación económica en una jornada que se organizó en la Universidad Carlos III de Madrid sobre las mujeres y el deporte. Ella contó entonces que sus compañeros ganaban en torno a 2500 o 3000 euros, dependiendo del patrocinador y sin embargo, ella -entrenando lo mismo, defendiendo los mismos colores y lesionándose lo mismo- ganaba 150 euros al mes. Su presidente, por aquel entonces - según los datos del Tribunal de Cuentas, debía estar ganando 176.000 euros más 150.000 euros en gastos. Pero no había dinero para pagar a las jugadoras más de 150 euros al mes. ¿Qué vida te planteas con 150 euros al mes cuando tienes que entrenar seis horas diarias, descansar y estudiar y los fines de semana viajar, casi siempre pagando los gastos de tu bolsillo?

²Resolución de 16 de noviembre de 2017, aprobada por la Comisión Mixta para las Relaciones con el Tribunal de Cuentas, en relación con el Informe de fiscalización del Consejo Superior de Deportes, ejercicio 2013. <https://www.boe.es/boe/dias/2018/01/17/pdfs/BOE-A-2018-574.pdf>

Tabla 2.- Gastos de los presidentes de las Federaciones Deportivas a 31/12/2013

CON SUELDO Y GASTOS			SOLO GASTOS	
Aeronáutica	15.000	8.000	Actividades subacuáticas	18.000
Ajedrez	22.000	14.000	Bádminton	37.000
Atletismo	57.000	36.000	Béisbol	7.000
Automovilismo	119.000	83.000	Billar	13.000
Baloncesto	176.000	157.000	Bolos	24.000
Balonmano	80.000	24.000	Boxeo	11.000
Caza	84.000	17.000	Colombicultura	7.000
Ciclismo	53.000	22.000	Colombófila	2.000
Hockey	13.000	18.000	Deportes de hielo	5.000
Judo	58.000	8.000	Deportes de invierno	46.000
Karate	29.000	28.000	Deporte para sordos	1.000
Kickboxing	59.000	11.000	Discapacidad física	5.000
Motociclismo	102.000	20.000	Discapacidad intelectual	7.000
Natación	69.000	28.000	Esgrima	4.000
Patinaje	43.000	4.000	Espeleología	1.000
Pelota	38.000	9.000	Esquí náutico	4.000
Petanca	28.000	3.000	Fútbol americano	2.000
Remo	45.000	8.000	Golf	36.000
Tenis	83.000	42.000	Halterofilia	9.000
Tenis de mesa	60.000	9.000	Hípica	12.000
Tiro olímpico	46.000	6.000	Lucha	3.000
Triatlón	56.000	23.000	Montaña y escalada	8.000
Vela	86.000	17.000	Motonáutica	13.000
Voleibol	67.000	9.000	Orientación	9.000
			Pádel	13.000
			Paralíticos cerebrales	2.000
			Pentatlón moderno	9.000
			Pesca	28.000
			Rugby	68.000
			Salvamento y socorrismo	20.000
			Tiro con arco	13.000
SOLO SUELDO				
Fútbol	151.000			
Gimnasia	70.000			
Piragüismo	43.000			
Taekwondo	87.000			

BOE Nº 15 / 2018



DATOS A 31/12/2013

Fuente: Anexo XIII del Informe de fiscalización del Consejo Superior de Deportes, ejercicio 2013. (BOE 17 de enero de 2018 .- Elaboración propia.

El deporte ha ninguneado a la mujer. Lo sigue haciendo. Nos está robando nuestra capacidad de gestionarnos, de ganar salarios, de ser visibles en las radios y televisiones públicas, de ser profesionales. De tener todos nuestros derechos.

Y lo siguen haciendo porque se lo permitimos. Porque pensamos que nuestra carrera deportiva es tan corta que o lo aprovechas en el momento o no harás nada. Porque si una rival desaparece mi camino al éxito será más fácil, porque no hay unión entre las jugadoras. De 66 deportes federados, apenas hay cuatro asociaciones que peleen por los derechos. Porque queremos que nos den el trabajo hecho. Porque queremos que nos cuiden y nos mimen como hacen con ellos. Pero el resultado económico al final de la carrera difiere mucho entre un hombre y una mujer.

Estamos demasiados segregados. El Comité Olímpico Internacional presenta para Tokio 2020 muchas pruebas mixtas. Aquí seguimos sin ver mujeres árbitras, juezas, entrenadoras... estamos en la época de “la primera mujer que...”. Estamos cansadas de paternalismos y del abuso de la posición dominante del hombre. Queremos los mismos derechos laborales por ley porque de lo contrario seguirán diciéndonos que avanzamos poco a poco y que ya estamos consiguiendo cosas ¿Qué más queremos?

No hemos visto a hombres levantarse y plantarse y decir que sus compañeras deben de ganar lo mismo. A ninguno. O a uno. El resto nos dicen que, si ellos venden más entradas, deben de ganar más. Deberían ver que no parten con las mismas condiciones y lo que pasaría si a partir de mañana la radio y televisión pública se dedicara a dar tiempos y espacios al deporte femenino - vueltas ciclistas femeninas, tenis, vóley, baloncesto, tiro, vela... solo mujeres - durante los próximos 20 años. Eso, como dice una compañera, sería igualdad. Que en las Loterías y apuestas del Estado solo haya quinielas femeninas y que el dinero que se recaude vaya directamente al deporte femenino. Si eso sucediera durante 20 años veríamos como nos equiparábamos.

5. FIN DEL TUTELAJE Y MÁS FEMINISMO

Tenemos programas insuficientes y continuamos tratando al deporte femenino de una manera paternalista y tutelada. Dejen de decirnos que nos tienen que ayudar. Podemos hacer grandes carreras profesionales y no necesitamos que vengan los hombres a decirnos cómo hacer las cosas. Necesitamos tener una perspectiva de género en el deporte y eso sólo se conseguirá con una política audaz y feminista.

Los programas de proteccionismo y tutelaje no nos interesan. Destruyan *Mujer y Deporte*. Los hombres también reciben ayudas para estudiar, no las queremos en un programa aparte. También tienen hijas e hijos y deben cuidarlos. Además, hay muchos tipos de familias y ninguna debe ser excluyente.

Las tecnificaciones y los puestos de trabajo sí deben ser paritarios. Y si quieren algo revolucionario, apuesten por las presidencias bicéfalas y los presupuestos divididos al 50%. Hagan algo nuevo. Y apliquen las leyes que ya tienen y olvidan en nombre de su propio interés metido en una obsoleta cuestión de esto siempre funcionó así.

No queremos grandes marcas que se desgravan el 90% de lo invertido en publicidad y que usan los derechos de imagen de las deportistas para acaparar unas ligas donde su nombre hace doblete. En cuatro palabras, y una es liga. La otra es el deporte y otras dos, la marca. Un gran éxito para la marca, pero muy poco rentable para las deportistas.

El 15 de febrero del 2018, cuando el gigante eléctrico se erigía como gran salvador para el deporte femenino, la entonces vicepresidenta de la AMDP y directora de la revista digital Líderas, Paloma Zancajo, colgaba un artículo en nuestra web³ preguntándose ¿dónde va el dinero de Iberdrola? Artículo que por su interés, aunque el mismo se puede encontrar en la web de la AMDP, recogemos aquí en parte:

“Si en la nota de prensa emitida el martes por el CSD se afirmaba que “con este nuevo patrocinio de Iberdrola, las boxeadoras podrán asistir a distintas concentraciones de tecnificación y competir en pruebas nacionales e internacionales, en lo que se ha considerado como el embrión del equipo nacional femenino de boxeo que buscará clasificarse para los Juegos Olímpicos de Tokio 2020” , ayer el mensaje era que “las becas

³ <https://www.mujereseneldeporte.com/2018/02/mujer-y-deporte-s-a-donde-va-el-dinero-de-iberdrola/>

servirán para mejorar sus competencias técnicas que les permitan participar en los campeonatos preolímpicos que se celebrarán antes de Tokio 2020”.

Ante tales afirmaciones nos surgen varias preguntas: ¿Quién pagaba antes los gastos de las concentraciones y los gastos derivados de las competiciones nacionales e internacionales? ¿No contaban estas Federaciones Deportivas con subvenciones del programa Mujer y Deporte para cubrir estos gastos? ¿A dónde se destinará ahora esa subvención del CSD? ¿Cuál es el importe total de las becas? ¿Recibirán directamente el dinero las deportistas, o lo gestionará la Federación? ¿Qué criterios deben cumplir las deportistas para recibir las becas? Si se lesiona alguna ¿seguirá cobrando esta beca? ¿Esta beca cubre completamente las necesidades de las deportistas? ¿Serán consideradas deportistas profesionales? ¿Tienen estas que ceder sus derechos de imagen a Iberdrola a cambio de la beca? ¿Qué sucedería si otra empresa (por ejemplo, Endesa), decidiera patrocinar a alguna de estas deportistas a nivel individual? ¿Habría alguna incompatibilidad?... Muchas preguntas sin respuesta.

Aquí nadie sabe nada, nadie explica nada. Mutismo y opacidad tanto del Consejo Superior de Deportes como en las Federaciones Deportivas.

Lejos de responder a todas estas preguntas y ofrecer una explicación transparente, el Consejo Superior de Deportes, máximo organismo del deporte español se empeña en seguir vendiéndonos el programa Mujer y Deporte como la quintaesencia o el elixir del deporte femenino. Muy lejos de la realidad, porque este fracaso de programa no cubre las necesidades del deporte femenino español, y mucho menos de sus deportistas, las principales protagonistas. ¿A dónde va realmente el dinero del Programa Mujer y Deporte del Consejo Superior de Deportes? ¿Cómo están repartidos los 10 millones del patrocinio de Iberdrola en el deporte español? ¿Van a explicarnos las cuentas? Porque aquí nadie sabe nada, nadie explica nada. Mutismo y opacidad tanto del Consejo Superior de Deportes como en las Federaciones Deportivas.

Sabemos, gracias a filtraciones de algunos clubes que han sido publicadas en algún medio de comunicación especializado, que una modalidad deportiva de las patrocinadas por Iberdrola ha recibido 700.000 euros de los cuales 500.000 han sido destinados a la retransmisión de los partidos y streaming, otros 50.000 se han destinado a decorar las pistas de los pabellones con el “verde” de Iberdrola, y los últimos 150.000 euros se han destinado a los clubes, que tocan a 11.000 euros por temporada. Las cuentas, no nos salen. Si se repartieran esos 11.000 euros entre las 16 jugadoras con las que cuenta una plantilla media, tocarían a 687,50 euros por temporada cada una de ellas, poco más de 57 euros al mes.

En un afán desmedido por predicar las bonanzas de estos programas, Susana Pérez-Amor se limitó el pasado martes a destacar que el programa “es solvente y de interés para los ciudadanos”, motivos por los cuales el programa Universo Mujer tiene la declaración de “excepcional interés público” y animó a sumar nuevas empresas patrocinadoras para que se beneficien de las desgravaciones fiscales previstas por la ley. Además, se dirigió a las receptoras de las ayudas afirmando: “sois referentes para el deporte femenino, tenéis una responsabilidad social” (Zancajo, 2018).

La entonces delegada de *Mujer y Deporte*, Susana López Amor, nos llamó al orden y nos emplazó a una reunión urgente al despacho del CSD para explicarnos que nos estábamos cargando el deporte femenino. A Susana le contamos lo que nos llegaba de las deportistas. Que ellas no ganaban dinero que, de hecho, tenían que poner dinero para comprar la camiseta con el nuevo logo.

Meses más tarde tuvimos una reunión con Iberdrola, donde nos explicó con nítida claridad que ellos NO patrocinan a las mujeres deportistas. Que ellos hacen una donación para IMPULSAR el deporte femenino. Que les molesta mucho que dijéramos que la prima por ganar la liga de fútbol era de 53 euros. Supongo que a las jugadoras les molestaría menos que fueran 5.300 o 53.000 o 5.300.000 y a las demás también.

El deporte, tiene muchas aristas. Pero mueve millones, en turismo suma casi el 28%. En ropa cientos de millones anuales y en infraestructuras el negocio está servido, pero todo esto no es posible sin las personas que cada día se levantan a jugar, a entrenar y a soñar con una medalla. Debemos usar el deporte como esa herramienta que nos hace mejores personas y que nos enseña que el trabajo en equipo nos lleva más lejos.

Debemos terminar con los machismos y los insultos. Debemos ser feministas. Una palabra que define la igualdad entre mujeres y hombres y algunos siguen sin poner en práctica.

Seamos nosotras las que empecemos a romper esas reglas de la discriminación normalizada. Exijan y peleen por sus derechos o alguien se aprovechará. La mitad de todo es nuestro. “La tarta” es grande y succulenta. No olviden su porción. Es el 50%. Y no olviden hacerlo juntas. ¡Asóciense! Es la única manera de tener fuerza porque ellos sí están organizados, y hasta ahora, esta ha sido nuestra debilidad.

Que no pase un día más. La igualdad tiene que ser la meta de todas. Y la resistencia ya sabemos cómo es. Depende de nosotras.