



La incorporación de la mujer al ámbito deportivo. Peculiaridades específicas. Estrategias de intervención

**Género y Deporte**

**Técnico Deportivo Final LOE**

Enseñanzas Deportivas de Régimen Especial



Contenidos

La incorporación de la mujer al ámbito deportivo. Peculiaridades específicas. Estrategias de intervención.

### Introducción

La incorporación de la mujer a los distintos ámbitos socioculturales en nuestro país es una realidad imparable desde comienzos del siglo XIX. Uno de los más destacables es el de la actividad físico-deportiva, la cual supone una importante visibilización social de la mujer y una importante mejora de la calidad de vida de las mismas.



Mapa conceptual  
Imagen de elaboración propia

## 1. Los intereses y las motivaciones específicas de las mujeres ante la práctica físico-deportiva

---

Los intereses y las motivaciones hacia la práctica de actividad físico-deportiva son diferenciados para cada uno de los sexos (Castillo, 2009; Ruiz Pérez, Mata y Moreno, 2008). De este modo, los chicos tienen mayor interés por la actividad físico-deportiva y, en concreto, por aquellas actividades vigorosas y de riesgo o grupales. En cuanto a la motivación, presentan mayor motivación por ganar, por la comparación interpersonal y por la mejora de su estatus social. Asimismo, diferentes estudios muestran mayor motivación extrínseca y con clara orientación al ego en los chicos (Castillo, Campos y Ries, 2013).

Por lo que respecta a las chicas, estas presentan menor interés por la actividad físico-deportiva y un mayor interés por mejorar su apariencia física o la salud. Sumados a los anteriores intereses podemos vincular actividades individuales o estéticas con el género femenino. Asimismo, las chicas presentan mayor motivación frente al propio aprendizaje o la maestría en la tarea, la diversión o los motivos sociales. Por otro lado, y a diferencia de los chicos, presentan mayor motivación intrínseca y una clara orientación a la tarea.



*Ciclista.*

Alojada en [Pxhere](#). Licencia ([CC0](#))

## 2. Barreras para el desarrollo de la práctica deportiva femenina

---

### 2.1. Barreras personales (biológicas y psicológicas)

Las mujeres deportistas han visto coartada su participación deportiva por una serie de mitos y creencias que la han alejado durante décadas del deporte. Estas barreras personales se basan en el mantenimiento de mitos como que las mujeres no deben realizar ejercicio durante la menstruación, que los cuerpos de las mujeres son más blandos, débiles y vulnerables a las lesiones que los de los hombres, que las mujeres que entrenan perderán su feminidad, etc.



*Barreras personales.*

Imagen de Tumisu alojada en [Pixabay](#), Licencia [\(CC0\)](#)

### 2.2. Barreras deportivas

Las barreras deportivas que han sufrido las mujeres están relacionadas con el rendimiento deportivo o el deporte de competición. En este sentido, el deporte femenino ha estado continuamente comparándose con el masculino, lo cual ha supuesto el menosprecio del primero respecto del segundo hasta hace poco tiempo. Sin embargo, existen estudios como los de González y Rivas (2018) que minimizan las diferencias entre hombres y mujeres en las distintas prácticas deportivas, en cuanto a rendimiento se refiere. Estas diferencias se asocian más a *cantidad* y *calidad* del entrenamiento, que a diferencias anatómico-fisiológicas.

### 2.3. Barreras sociales

La principal barrera social con la que se enfrentan las mujeres deportistas es la maternidad. Socialmente existe la creencia de que cuando una mujer decide ser madre, debe asumir la crianza de sus hijos. Esto hace que, en muchos casos, las mujeres tengan que elegir entre practicar deporte o cuidar a sus hijos. Por otro lado, las mujeres se ven reforzadas y protegidas socialmente cuando abandonan la práctica deportiva.

### 2.4. Barreras culturales

Esta barrera se establece sobre la creencia de que el deporte es una actividad fundamentalmente masculina. La construcción de la identidad de género masculina se ve favorecida por la realización deportiva, mientras que la identidad femenina rechaza ciertas prácticas que resultan muy masculinizadas socialmente (Estrada, Cruz y Aguirre, 2010).

## 3. Imagen corporal en la mujer deportista

---

### 3.1. Rasgos característicos de una imagen corporal positiva y negativa

El desarrollo de una imagen corporal, positiva o negativa, está íntimamente relacionado con el autoconcepto. En el contexto de la actividad físico-deportiva y el deporte, el autoconcepto se ve influenciado principalmente desde dos puntos de vista: por un lado la imagen corporal y, por otro, la competencia deportiva.

Con la llegada de la pubertad, las mujeres soportan grandes cambios corporales que, a menudo, implican tener que adaptarse a una nueva realidad corporal y crear un nuevo autoconcepto. Muchas veces estos cambios suponen una llamada de atención sobre su *nuevocuerpo*, lo que provoca que, con frecuencia, traten de esconderlo (desarrollo del pecho, vello, ensanchamiento de la cadera, etc.). Por otro lado, su competencia deportiva también se ve dificultada por la necesidad de adaptar su cuerpo a movimientos realizados por un cuerpo diferente. La unión de los dos factores descritos genera, como ya han señalado algunos autores como Moreno Murcia, Cervelló y Moreno (2008), desarrollar una imagen corporal negativa (mayor insatisfacción con su peso corporal, menor competencia motriz y unas percepciones globales más negativas que los chicos).

Como rasgos principales característicos de una imagen corporal negativa, se pueden destacar una baja autoestima y, por tanto, un bajo autoconcepto. Asociados a estos dos conceptos y a una imagen corporal no asumida como adecuada, pueden aparecer trastornos alimenticios como la anorexia nerviosa o la bulimia. Una imagen corporal mal definida puede conllevar, en algunos casos, un aislamiento social del individuo junto con episodios depresivos.

La actividad físico-deportiva supone para la mujer la posibilidad de recuperar una imagen corporal positiva y ajustada y, por tanto, conseguir un aumento de su autoestima y su autoconcepto. Estos dos elementos son fundamentales para tener una vivencia social positiva, basada en la aceptación del propio cuerpo con sus posibilidades y limitaciones.

### 3.2. Los trastornos del comportamiento alimentario

Como se ha indicado en el apartado anterior, como resultado de una imagen corporal negativa o mal definida surgen problemas de aceptación del propio yo. Esto puede llegar a convertirse en un problema de salud pública, con graves consecuencias para quien los sufre, y acabar convirtiéndose en trastornos que la mayoría de las veces requieren un tratamiento multidisciplinar.

Entre los más importantes podemos destacar la *anorexia nerviosa*, considerada una enfermedad caracterizada por un gran miedo a la obesidad y que desemboca en una malnutrición prolongada, y la *bulimia nerviosa*, que se caracteriza por efectuar un consumo de grandes cantidades de comida con una posterior inducción del vómito, utilización de diuréticos o laxantes, etc.

Estos dos trastornos se ven muy influenciados con la presión generada por los medios de comunicación, que nos exigen una imagen corporal ligada a modelos corporales la gran mayoría de las veces inalcanzables.

### 3.3. Estrategias para fomentar una imagen corporal positiva en la mujer deportista

Es de vital importancia enseñar a los jóvenes aspectos relacionados con la aceptación del propio cuerpo y asumir las limitaciones de este, y aprender a asumirlas de manera positiva, evitando la vergüenza. Como señala Vázquez (2002), debemos huir de la búsqueda de un cuerpo concebido para mostrarlo a los demás, y apostar por la búsqueda de un cuerpo vivido personalmente.

## 4. Características biológicas específicamente femeninas

---

### 4.1. Ciclo menstrual (amenorrea, menarquia y desarrollo puberal, triada de la mujer deportista) y embarazo

Hasta hace poco tiempo se pensaba que la menstruación impedía la práctica deportiva para las mujeres. Hoy sabemos que, no solo no impide dicha práctica, sino que, en algunos casos, las molestias propias del ciclo menstrual se ven disminuidas con la práctica deportiva. También encontramos mujeres que aumentan su rendimiento deportivo durante el periodo menstrual (Wells, 1992).



#### Importante

---

En la fase folicular del ciclo menstrual, en la que la concentración de estrógenos es mayor, la producción de lactato se ve atenuada y por tanto se mejora la respuesta metabólica al ejercicio en intensidades del 66 al 90% del VO<sub>2</sub> máx.

---

Sin embargo, hay que tener en cuenta en esta etapa que podemos encontrar estados anémicos debidos a la pérdida de sangre en la menstruación, con una mayor susceptibilidad a padecer anemias.

Para las mujeres de hoy en día, que tienen la capacidad de decidir cuándo quiere quedarse embarazada, se abre la posibilidad de preparar su cuerpo para esta etapa. Una actividad físico-deportiva adecuada preparará el cuerpo femenino para afrontar esta etapa de la vida en las mejores condiciones de salud. En una mujer sana, una actividad moderada y de acuerdo con las posibilidades y estado de la mujer en este periodo de la vida facilitará un embarazo con pleno disfrute de su corporalidad, controlando su peso, y manteniéndose en forma para recuperar cuanto antes su forma física anterior.

Lejos de una actividad físico-deportiva saludable, la *triada de la mujer deportista* comenzó a ser estudiada en el American College of Sports Medicine. Se definió como la interrelación de tres trastornos que pueden desarrollarse con más facilidad en las mujeres deportistas. Estos son: *trastornos de la conducta alimentaria* (anorexia y bulimia nerviosa), *disfunción menstrual* (amenorrea) y *osteoporosis prematura*.



#### Importante

---

Dentro de las disfunciones menstruales, la amenorrea es conocida como la ausencia de menstruación durante largos periodos de tiempo después de la menarquia (más de tres meses).

---

### 4.2. Su impacto en la salud y en el desarrollo psico-social de la persona deportista

La influencia de los trastornos descritos en el apartado anterior puede tener un impacto negativo sobre la salud de las mujeres deportistas. Bien es cierto que hay que ser cautelosos al relacionar el ejercicio físico con dichos trastornos.

Sí que se ha descrito por varios autores (Otis, Drinkwater, Johnson, Loucks, y Wilmore, 1997) la influencia de la amenorrea sobre el ejercicio físico afectando a muchas hormonas, incluidas las endorfinas y las catecolaminas. Incluso las disfunciones menstruales de poca importancia pueden originar el descenso de los niveles circulantes de estrógenos y progesterona. La deportista amenorreica puede sufrir posteriormente una pérdida de la densidad ósea. También se pierden los efectos protectores hormonales sobre los perfiles lipídicos del suero y sobre el sistema cardiovascular.

En esta misma línea se ha observado que los entrenamientos excesivos, como los que se realizan en la alta competición, pueden retrasar la menarquia y el comienzo de la pubertad. Puede detenerse el crecimiento, y no se logra alcanzar la densidad ósea óptima. En estos casos puede existir un aumento de las fracturas de estrés, además de la aparición prematura de fracturas por fragilidad de la muñeca, las vértebras y la cadera.

### 4.3. Estrategias de actuación para considerar las características biológicas de la persona deportista

Como norma de actuación general se señalan el control del peso y un tono muscular adecuado para permitir un estado más saludable en las mujeres.

Durante la gestación de las mujeres deportistas se debe dar prioridad a ejercicios de respiración y relajación, así como a deportes en los que la gravedad no actúe de forma directa sobre el cuerpo (natación, yoga...). La actividad física no debe ser fatigante, ya que durante el embarazo, los órganos, el corazón, los vasos sanguíneos y los músculos deben hacer frente a un exceso de trabajo (Barakat, 2005). Asimismo, este tipo de actividad previene problemas de debilidad muscular en la zona pectoral, abdominal, perineo y espalda, con lo que los problemas propios del estado gestante se reducirán, cuando menos.

## 5. Estrategias de intervención para la plena incorporación de las mujeres a la práctica físico-deportiva

---

Dentro de este epígrafe se puede subrayar la labor realizada por el Consejo Superior de Deportes en la elaboración de programas que tienen como objetivo la incorporación de las mujeres a la práctica físico-deportiva.

De ellos destacaremos más adelante, entre otros, los dirigidos a la promoción de eventos organizados o apoyados por los *Programas Mujer y Deporte del Consejo Superior de Deportes*, la publicación de materiales divulgativos sobre la realidad de la mujer deportista, el reflejo de las políticas gubernamentales relativas a la mejora del rol de la mujer en la sociedad española, etc.

### 5.1. Oportunidades de participación

Se pueden mejorar las posibilidades de participación deportiva de las mujeres partiendo de la idea de equidad para ambos géneros. En este sentido, debemos ofertar a las mujeres actividades que sean significativas para ellas, cercanas a sus intereses y motivaciones. Como señala Castillo (2009), se deben implantar programas de intervención pedagógica que incidan en el cambio de los roles y estereotipos establecidos para cada género, así como, especialmente, en los cambios de identificación e integración de comportamientos asociados al género femenino dentro del deporte.

Respecto a las diferentes instituciones y entidades deportivas, se puede fomentar la presencia femenina en cargos directivos, además de modificar la orientación físico-deportiva de dichas instituciones, dirigida casi exclusivamente a la competición.

### 5.2. Vías de incorporación

El acceso de las mujeres al mundo del deporte se debe realizar desde las siguientes vías: educativa (se debe promocionar la práctica deportiva de la mujer desde el ámbito escolar hasta el universitario), federativa (financiando, visualizando y apoyando el deporte femenino), sanitaria (fomentando la vida saludable para las mujeres a través del deporte) y desde la Administración pública (fomentando el deporte para todos, la práctica física como higiene, ocupación del tiempo de ocio, etc.).

### 5.3. Prácticas inclusivas

Las prácticas inclusivas van dirigidas a la visualización de las mujeres en todos los ámbitos deportivos. En esta línea, se puede fomentar la participación de las mujeres en juntas directivas de federaciones, clubes, asociaciones, etc.

El desarrollo y la implantación de jornadas o eventos dedicados a la mujer (por ejemplo: Carrera de la Mujer, Jornadas “Mujer y Pelota”, Programas Mujer y Deporte del Consejo Superior de Deportes, etc.), son fundamentales para llevar a cabo dicha visualización.

### 5.4. Estrategias metodológicas

Como estrategias metodológicas se plantea al alumnado el visionado de vídeos que inviten a la reflexión sobre los estereotipos sexuales en el mundo deportivo (ej.: Billy Elliot), desarrollar jornadas sobre biografías de mujeres deportistas, participación en eventos deportivos femeninos, estudio crítico sobre el tratamiento de la prensa (especializada y no especializada) a las mujeres deportistas y, en general, de todos los aspectos de la vida cotidiana de las mujeres deportistas (conciliación familiar, oportunidades de práctica, apoyo institucional, etc.).

## 6. Fomento de actitudes positivas en los diferentes agentes sociales (compañeros y compañeras, personal técnico, las propias familias, etc.)

---

### 6.1. Influencia de los agentes sociales en la práctica deportiva femenina

#### a. Entorno social próximo (compañeros y compañeras, personal técnico, familia)

En el entorno social próximo, destacamos la influencia de los otros significativos en la formación del género. Así, la práctica deportiva de los amigos o las amigas provoca un aumento de la participación en las actividades elegidas (Gálvez, 2007).

En cuanto al personal técnico, podemos señalar que provoca una socialización de género en nuestro alumnado, transmitiendo sus valores de género de referencia, dándole menos oportunidades para la práctica físico-deportiva y exigiendo y esperando menos de las alumnas, como así lo indican diferentes estudios (Moreno Murcia, Martínez y Alonso, 2006).

La familia influye en la construcción del género reforzando los estereotipos y roles de género, apoyando en mayor medida la práctica físico-deportiva de los hijos. Por otro lado, las madres y los padres no se implican de manera real en las actividades practicadas por sus hijos y, a su vez, como modelo a imitar por las alumnas, las madres presentan bajos niveles de práctica físico-deportiva (Romero Granados, Zagalaz y Garrido, 2009).

#### b. Entorno deportivo

Nos referimos a las diferentes instituciones y entidades deportivas y su influencia en la formación del género del deportista. En este sentido, podemos señalar que existe poca presencia femenina en cargos directivos de las diferentes instituciones y entidades deportivas, además de fomentar estas en menor medida la práctica físico-deportiva femenina. A estos dos hechos debemos añadir que la orientación físico-deportiva de dichas instituciones está casi exclusivamente enfocada a la competición, enfoque que presenta menor interés para las mujeres.

#### c. Entorno sociocultural (medios de comunicación)

El tratamiento del deporte femenino por los medios de comunicación hay que estudiarlo desde un punto de vista cualitativo y otro cuantitativo para entender correctamente su realidad.

En el cualitativo podemos observar una clara diferenciación por género: el modelo de hombre que interesa presentar a los medios de comunicación es el hombre musculoso y atlético, dinámico, mientras que la mujer debe reunir las condiciones de juventud y delgadez que demanda la sociedad y, además, posando. Así mismo, el hombre se presenta luciendo ropa deportiva, mientras que el cuerpo de la mujer se utiliza como reclamo a través de su desnudez.

Reforzando la citada diferenciación por género, la mujer casi siempre aparece practicando deportes considerados femeninos y el hombre practicando deportes considerados masculinos. En último lugar, los medios de comunicación fomentan el gran éxito social alcanzado por los hombres, mientras que en las mujeres, el intento por alcanzar los modelos propuestos provoca en ella una fuerte presión estética (López Villar y Castañer, 2006; Táboas y Rey, 2007).

En cuanto al punto de vista cuantitativo, se observa una clara diferenciación en el trato del género, y así nos lo muestran diferentes estudios (Castillo, 2009; Porras, 2007).



### Importante

---

Se puede destacar, a modo de ejemplo, la gran diferencia en el número de artículos o imágenes deportivas utilizadas por la prensa especializada, siendo estos de un 85% sobre el género masculino frente a un 5% del femenino.

---

### 6.2. Estrategias de actuación para fomentar una actitud positiva en los agentes sociales vinculados con la práctica deportiva de las mujeres

Es fundamental comenzar por la sensibilización e implicación de todos los agentes socializadores. La primera estrategia parte de la creación de espacios comunes de práctica deportiva para padres y madres, hermanos y amigos. Junto a esta, es fundamental que las madres sirvan de verdaderos modelos deportivos para sus hijas.

Con el profesorado o entrenadores se deben seguir estrategias de formación en género, centrándose en el aprendizaje de modelos inclusivos. La gestión de la clase debe ser reformulada, en la mayoría de los casos, para visualizar a las mujeres.

A nivel institucional se debe fomentar la presencia femenina en cargos directivos de las diferentes instituciones y entidades deportivas, además de apoyar económicamente el deporte femenino.

Por último, respecto a los medios de comunicación, se deben plantear estrategias que disminuyan la gran distancia cualitativa y cuantitativa entre los dos géneros (mayor número de noticias deportivas femeninas, mayor promoción televisiva, promocionar la asistencia femenina a eventos deportivos, etc.).

## 7. Lenguaje, deporte y género

---

### 7.1. Código ético apropiado en la interacción con las personas deportistas

El proceso de comunicación no tiene por qué degradar a ninguno de los dos géneros. En este principio se basa el código ético en la interacción comunicativa con las personas. Como docentes implicados en el uso no sexista del lenguaje debemos ser cuidadosos con las expresiones estereotipadas, la degradación de las cualidades físicas o las alusiones a las características estéticas.



#### Importante

---

El código ético en la comunicación con las personas tiene como objetivo la construcción y el mantenimiento diario de un sistema de valores entre iguales.

---

### 7.2. Usos sexistas del lenguaje

El uso del lenguaje en la comunicación con nuestro alumnado es un tema de gran preocupación académica y social. De hecho, existe una normativa específica que obliga a realizar un uso adecuado del mismo a fin de evitar el sexismo y la discriminación, fundamentalmente hacia la mujer ([Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres. BOE núm. 71, de 23 de mayo](#)).

Debemos buscar un lenguaje que no omita constantemente el sexo femenino y, desde la educación, evitar cualquier forma de discriminación por razón de sexo, grupo social, raza o creencia. En esta línea, Alfaro, Bengoechea y Vázquez (2011), plantean que el lenguaje transmite valores que nos fuerzan a una u otra visión del mundo. Por tanto, dependiendo del uso que hagamos del lenguaje podremos crear, adquirir, difundir, inculcar y legitimar una forma concreta de entender la presencia de la mujer en el mundo del deporte.

### 7.3. Estrategias básicas para el uso de un lenguaje de género inclusivo

Existen cuatro estrategias básicas a tener en cuenta para que nuestro uso del lenguaje sea inclusivo a todo el alumnado:

#### a. El uso del masculino genérico

Como ya han señalado con anterioridad autores como Lomas (2006), habitualmente nos encontramos con que el género gramatical y el género sexual (niñas/niños) coinciden, lo cual deriva en el uso tradicional del masculino para denominar tanto a hombres como a mujeres. Esto provoca que se acabe excluyendo a las mujeres en la designación lingüística y los hombres acaban siendo los únicos sujetos de referencia. Afortunadamente, la gran riqueza de nuestra lengua permite el uso de términos genéricos tanto masculinos como femeninos para incluir a ambos sexos, el uso de términos abstractos o el empleo de la primera persona del plural, la construcción de oraciones de relativo, etc., evitando, de esta forma, la ocultación de uno de los géneros (Castillo, 2009).

#### b. El uso de expresiones estereotipadas

Las expresiones estereotipadas son frases configuradas de manera positiva en el caso de asignarse a lo masculino y negativa si se vincula a lo femenino. En este sentido, podemos oír frases como *se mueve como una niña*, *el material que lo saquen los chicos que son más fuertes*, *tienes menos fuerza que una niña*, etc., o incluso insultos (*ser cojonudo/ser un coñazo*). Debemos evitar el uso de este tipo de expresiones que destacan lo femenino como refuerzo de lo negativo y de lo risible.

#### c. El uso de la atención nominativa

Al hablar de atención nominativa nos referimos al hecho de que el profesorado llame por su nombre de pila en mayor medida a los componentes de un género que de otro. El género más reforzado se sentirá más presente dentro del grupo de clase. Apoyan esta idea Moreno, Hellín y Hellín Rodríguez (2006), quienes señalan que la atención nominativa tiene una valoración más positiva si el docente que llama nominalmente al alumnado es varón. El docente, por tanto, deberá realizar un uso equilibrado respecto a la atención nominativa.

d. *El uso del orden de prelación*

Nos referimos al orden en el que se utiliza el masculino y el femenino cuando se usan a la vez. Para establecer la equidad de género sobre este aspecto es recomendable, debido a la asociación entre género y sexo, recurrir a la alternancia para no dar primacía a un género sobre otro (chicos-chicas, chicas-chicos).

## 8. Órganos responsables del deporte femenino dentro de las instituciones y organismos

---

En este apartado expondremos los diferentes estamentos ligados a la promoción del deporte femenino. Encontraremos órganos ligados al deporte internacional, otros al nacional y otros a niveles más regionales.

### 8.1. Normativa básica relacionada

La normativa que encontramos en nuestro país no es específica del mundo deportivo. Sin embargo, las leyes y reglamentos aprobados en los últimos años son de aplicación en todas las esferas de la sociedad, incluida la del deporte.

A nivel europeo, la Carta Europea para la Igualdad de Mujeres y Hombres en la Vida Local plantea en su artículo 20 la necesidad de promover el deporte femenino en la vida social europea a todos los niveles.

La normativa más importante que regula la igualdad en nuestro país es la Ley Orgánica para la igualdad efectiva de mujeres y hombres, aprobada en 2007. Esta ley impone la obligatoriedad de dar igualdad de oportunidades a mujeres y hombres en todos los ámbitos sociales, persiguiendo las discriminaciones sexistas. En esta ley encontramos el artículo 29, que hace mención expresa a la promoción del deporte femenino y la promoción de programas de deporte femenino.



#### Importante

---

En España, la igualdad entre mujeres y hombres está regulada desde 2007 por la conocida como Ley de Igualdad. Esta ley supone un apoyo y un incentivo para las actuaciones encaminadas a potenciar la presencia de la mujer en el deporte.

---

Dentro de las diferentes comunidades autónomas, los gobiernos regionales han ido aprobando paulatinamente diferentes legislaciones relacionadas con la igualdad entre hombres y mujeres. En nuestra comunidad autónoma, la Ley para la Promoción de la Igualdad de Género en Andalucía se aprobó también en 2007. En ella se plantea la necesidad de impulsar el deporte femenino en los diferentes niveles de participación.

### 8.2. Órganos responsables del deporte femenino en diferentes ámbitos

Fruto de los avances en la igualdad de género en las últimas décadas ha sido la aparición de múltiples organismos, asociaciones o corporaciones que tienen entre sus objetivos velar por la igualdad de oportunidades en el deporte. Poco a poco, todos estos colectivos han ido articulándose en diferentes niveles de actuación que ahora presentamos.

#### a. *Ámbito internacional*

Dentro del ámbito internacional, una de las organizaciones con más trayectoria es el [International Working Group on Women and Sport](#). Surge en 1994 junto a la llamada Declaración de Brighton, que supuso el primer espaldarazo al deporte femenino a nivel internacional. Esta declaración está apoyada por la mayoría de organizaciones mundiales. Con ella se busca garantizar el acceso al deporte de todas las mujeres en igualdad con respecto al hombre, promoviendo su participación a todos los niveles.

Otra asociación deportiva específica de la mujer con gran trayectoria es la [International Association of Physical Education and Sport for Girls and Women \(IAPESGW\)](#), que se crea en el año 1949. Esta asociación da apoyo a las personas que trabajan con mujeres y chicas en el deporte, dando servicio a través de cooperaciones internacionales.

Otra de las organizaciones a nivel internacional que merece la pena conocer es la [Women Sport International](#), la cual se crea como lugar de encuentro y unión de personas que buscan dar la atención que merece al deporte en la vida de las mujeres.

Además de estas asociaciones, encontramos otras organizaciones que promueven el deporte entre las mujeres, pero de diferentes regiones. Entre ellas podemos citar la [European Women and Sport](#), que tiene su ámbito de actuación en Europa, u otras como la [Canadian Association for the Advancement of Women and Sport and Physical Activity \(CAAWS\)](#) o la [African Women in Sports Association \(AWISA\)](#).

Dentro del deporte olímpico, el Comité Olímpico Internacional (COI) crea en 1995 la [Comisión Mujer y Deporte](#), cuyo objetivo es la concienciación y sensibilización del deporte olímpico femenino a través de conferencias y premios.

#### b. *Ámbito nacional*

En España contamos con pocas asociaciones específicas de deporte y mujer. Sin embargo, la promoción del deporte femenino está muy bien asumida en las organizaciones deportivas españolas. El primer ejemplo ya mencionado es el Consejo Superior de Deportes (CSD), en el que se crea en 2005 el [Programa Mujer y Deporte](#). Este tiene como principal objetivo fomentar la participación de las mujeres en el ámbito de la actividad física y el deporte en igualdad de condiciones que los hombres, superando las barreras u obstáculos que dificultan la realidad de una práctica con equidad de género en este ámbito de la vida. Podríamos decir que este es el principal organismo en España que vela por la práctica de la actividad física de las mujeres. De él surgen los programas que las diferentes federaciones deportivas confeccionan en materia de igualdad. A su vez, este programa sirve como difusor de prácticas y actividades tales como la realización de jornadas, la subvención de proyectos, etc.

También a nivel nacional, por su gran difusión, debemos destacar la [Comisión Mujer y Deporte](#) del Comité Olímpico Español (COE). Desde 2004, el COE cuenta con una delegación especial que busca lograr que la gestión y la práctica del deporte respondan a los intereses y necesidades de las mujeres, facilitar el desarrollo del ejercicio físico y el deporte femenino, hacerlo visible sin estereotipos ni prejuicios y darle el reconocimiento que merece en la sociedad y en los medios de comunicación.

#### c. *Ámbito autonómico*

Si bien no existen comisiones específicas de mujer en los organismos autonómicos destinados a la promoción del deporte (Instituto Andaluz del Deporte, IAD), sí que es cierto que trabajan esta temática, organizando jornadas y conferencias por toda la comunidad para difundir y sensibilizar a los expertos, entrenadores y deportistas sobre la problemática de la mujer en el deporte. Asimismo, apoya iniciativas de asociaciones vinculadas a la igualdad de género, como la reciente exposición “Contra las Reglas: Lesbianas y Gays en el Deporte” que organiza una asociación y que cuenta con el apoyo del IAD.

#### d. *Ámbito local*

Dentro del ámbito local y municipal, los organismos encargados de la promoción del deporte (Institutos Municipales, Patronatos, Fundaciones, etc.) organizan desde hace algunos años actividades específicas para mujeres. El caso más conocido es el de la Carrera de la Mujer que desde principios del siglo XX se viene celebrando en diferentes ciudades de España. Otro ejemplo, en este caso del Patronato Municipal de Deportes del Ayuntamiento de Granada, es la creación de la sección Mujer y Deporte, encargada de la difusión y promoción del deporte femenino.

Las diputaciones también están tomando cartas en el asunto, apoyando el deporte femenino a través de actividades en sus municipios, actividades como la “Semana Mujer y Deporte”, que organiza la Diputación de Cádiz con el objeto de fomentar la actividad física en las ciudadanas de sus municipios.

#### e. *Otros: federaciones deportivas, asociaciones, clubes.*

Desde que se creara el programa Mujer y Deporte en el CSD, éste ha promovido a través de subvenciones la creación en las distintas federaciones deportivas de proyectos específicos que trabajen por la difusión de las disciplinas deportivas entre las chicas y las mujeres. Desde 2007 más de 19 federaciones españolas ha participado en este programa. Con este apoyo, las distintas federaciones se han dedicado a la puesta en marcha de cursos, actividades y competiciones enfocadas a la mujer y su inclusión en esta disciplina deportiva.

## 9. Coordinación y colaboración interinstitucional en el fomento de hábitos de práctica físico-deportiva en las mujeres

---

Además de las distintas instituciones deportivas encaminadas a la difusión del deporte, encontramos otras organizaciones que, sin dedicarse específicamente al deporte, sí que apoyan iniciativas orientadas a la incorporación de la mujer al deporte. Normalmente estas actividades se realizan en colaboración con alguna de las instituciones ya mencionadas.

La principal institución de este tipo es el Instituto de la Mujer, dependiente del Ministerio de Sanidad, Asuntos Sociales e Igualdad. Este nace en 1983 y tiene como objetivo el fomento de actuaciones para promover y coordinar políticas específicas dirigidas a las mujeres. Entre sus líneas de actuación encontramos la del deporte, la cual pretende potenciar la integración de la perspectiva de género en las áreas de actividad relacionadas con el deporte. Este interés se traduce en ejemplos como los Premios Instituto de la Mujer -Consejo Superior de Deporte al Deporte en Edad Escolar y Deporte Universitario. Creados en 2006, premian a aquellas mujeres y niñas que destacan por su rendimiento, tanto deportivo como académico.

## 10. Programas de promoción y desarrollo del deporte femenino

---

Las anteriores organizaciones, aunque desde ámbitos diferentes, tienen entre sus objetivos la difusión y el desarrollo del deporte femenino. A continuación, expondremos las características básicas para la promoción del deporte entre las mujeres, y plantearemos algunos ejemplos de actividades que ya se están realizando en nuestro país.

### 10.1. Características principales

Para que una actividad, independientemente de su naturaleza, tenga éxito y consiga el impulso del deporte femenino, ha de contar con las siguientes características:

- Trabajar con y para las mujeres implica **conocer la realidad** de la práctica deportiva femenina, las motivaciones y las causas de sus índices de práctica deportiva. Aquellas actividades que no estén en consonancia con las expectativas y necesidades de las mujeres no contribuirán al desarrollo del deporte femenino.
- Las iniciativas aisladas suelen tener poca repercusión y suelen tener problemas de financiación. Por eso, es lógico buscar el **apoyo y la implicación** de las diferentes instituciones que fomentan el deporte y la actividad física entre las mujeres.
- Vinculado con la anterior, el máximo éxito se alcanza cuando la **difusión** de las actividades es lo más amplia posible. Normalmente, para conseguir la máxima propagación es necesario contar con el apoyo de las instituciones.
- Si realmente queremos que la práctica cambie la realidad deportiva de las mujeres, necesitamos que su efecto se mantenga en el tiempo, que haya una **sostenibilidad** del programa. Las actividades aisladas y temporales no suelen dar lugar a cambios sustanciales en la sociedad en la que vivimos.

La no consecución de estas características no aboca necesariamente la actividad al fracaso, sin embargo sí que dificulta alcanzar los máximos niveles de éxito.

### 10.2. Ejemplos de buenas prácticas

A pesar de la gran cantidad de prácticas que podemos nombrar en los diferentes ámbitos de actuación, en este apartado vamos a resaltar cuatro que por su difusión y rigurosidad pueden ser los máximos exponentes de los programas de promoción y desarrollo del deporte femenino.

En 2010 el CSD publica en *Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte, A+D*. Entre los 15 programas que plantea encontramos el programa Igualdad Efectiva entre Mujeres y Hombres. Este Programa busca introducir la perspectiva de género en el deporte, promover la participación de las mujeres y sensibilizar y visibilizar a la mujer en los medios de comunicación. Para ello, plantea diferentes medidas de actuación, entre las que encontramos: la elaboración de un Plan de Igualdad; la creación de un programa de conciliación y formación; la constitución de una comisión de expertos; la difusión de programas de promoción deportiva igualitaria; el apoyo a la creación de redes entre las comisiones de Mujer y Deporte de las diferentes federaciones; el fomento de la visibilización de la mujer en el deporte; y la difusión de medidas contra la violencia de género en el deporte.

Se trata de un plan y de unos programas que implican la participación y colaboración interinstitucional, por lo que su éxito dependerá de la implicación de todas las organizaciones que tienen como objetivo la promoción del deporte entre las mujeres en igualdad de condiciones con los hombres.



#### Importante

---

La aprobación del Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte supuso en España el primer intento por potenciar el deporte desde todas sus vertientes, incluyendo la igualdad de oportunidades.

---

También dependiente del CSD, encontramos la *Guía PAFiC para la promoción de la actividad física en chicas*. Se trata de un documento elaborado por un panel de expertos y que va destinado a toda la comunidad educativa (alumnado, profesorado, familia...). Es una guía para la intervención educativa que tiene como objetivo promover la igualdad de oportunidades en la práctica de actividades físico-deportivas realizadas por los chicos y las chicas.

En ella se plantean diversas estrategias a realizar dentro y fuera del centro educativo. Un total de 33 propuestas diferentes, con ejemplos, así como las herramientas necesarias para su evaluación. En este caso se trata de una práctica enfocada a la educación y a

las chicas en edad escolar.

Otro ejemplo lo encontramos en la publicación en 2000 (y sucesivas reediciones) del *Cuaderno de educación no sexista nº 9, Elige tu Deporte*, en el cual se plantean diferentes medidas a realizar entre los agentes sociales implicados en la promoción del deporte femenino.

El programa *Universo Mujer* es un programa integral creado en 2015 por el Consejo Superior de Deportes y subvencionado por diferentes empresas españolas, para el desarrollo de la mujer y su evolución personal dentro de la sociedad. Se crea para desarrollar iniciativas que contribuyan a la mejora y transformación social a través de valores de todo el deporte femenino. A su vez, en el año 2019 se revisa y amplía este programa de promoción (*Universo Mujer II*), profundizando en la dimensión social y cultural del deporte para impulsar un cambio en el estilo de vida de los españoles y fomentar el deporte en las mujeres, mediante su promoción y visibilización.

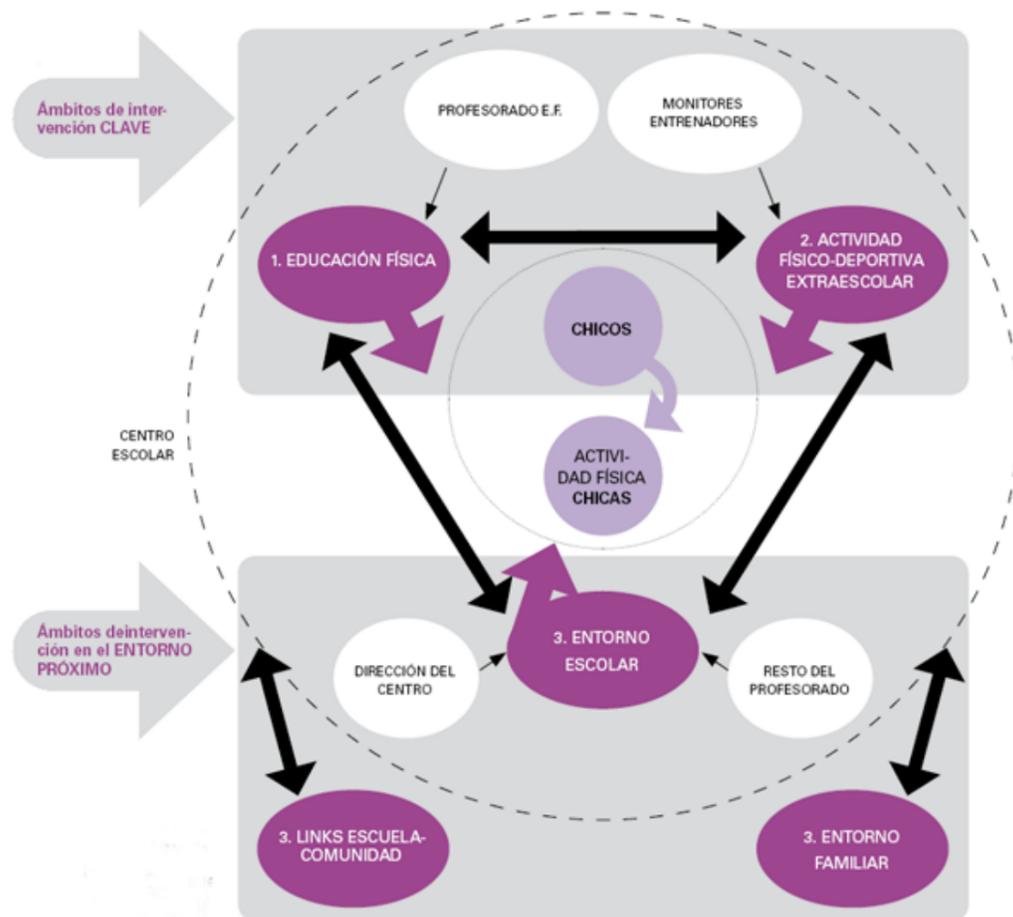


Figura 1. Ámbitos de intervención de la guía PAFiC y sus relaciones (CSD, 2010)  
Imagen de elaboración propia

## 11. La actividad físico-deportiva como generadora de actitudes y valores igualitarios en la población femenina y como vehículo de integración social

---

Como afirman Ruiz-Llamas y Cabrera (2004), la práctica deportiva es un excelente lugar para el desarrollo de valores sociales y personales, pero el deporte por sí solo no educa; son el profesorado, los entrenadores y las familias los responsables de que esto suceda. Como afirman Soler, Font, Calvo y Prat (2004), el deporte es uno de los pocos ámbitos donde niños y niñas se implican en un trabajo que requiere constancia, esfuerzo y un nivel de compromiso ante el grupo. Melchor Gutiérrez (1995) divide los valores en personales y sociales.

### 11.1. Valores personales

Entre los valores personales podemos mencionar: habilidad (física y mental), creatividad, diversión, reto personal, autodisciplina, autoconocimiento, autoexpresión, logro, autorrealización, reconocimiento, imparcialidad, juego limpio, sacrificio, participación lúdica, perseverancia, humildad, autodominio y obediencia.

Todos estos valores son aplicables tanto a los deportistas como a las deportistas. Sin embargo, la mujer, por efecto de los estereotipos de género y de la sociedad androcéntrica en la que vivimos, tiene que hacer frente a determinadas barreras en la práctica deportiva. Como afirma Riverola (2011), el deporte femenino es el que mejor define los valores de superación y sacrificio. El valor de superación es básico del deporte femenino, porque además de demostrar un nivel deportivo tienen que superar las barreras deportivas que la mujer, por su condición de mujer, tiene en determinadas disciplinas deportivas. También el valor de sacrificio es inseparable del deporte femenino, porque las deportistas, además de dedicar horas y horas al entrenamiento como los hombres, en muchas ocasiones tienen que sacrificar la maternidad y la familia, o al menos retrasarlas, cuestiones que no se contemplan hoy día en el deporte masculino.

### 11.2. Valores sociales

Entre los valores sociales encontramos: respeto, cooperación, relación social, amistad, competitividad, trabajo en equipo, participación de todos, expresión de sentimientos, convivencia, lucha por la igualdad, responsabilidad social, justicia, preocupación por los demás y compañerismo. Hoy día, muchos de estos valores sociales son los más atractivos para las mujeres que se inician en el deporte, por lo que es importante potenciarlos.

### 11.3. Integración social de la población femenina a través del deporte

Los investigadores (Vázquez, 1996; Santos y Belibrea, 2004) reconocen la valía del deporte como vía para la inserción social de colectivos que se encuentran en situación de exclusión social. Muchas mujeres, por diversas causas (delincuencia, drogas, etnia...) se ven inmersas en situaciones de rechazo. La actividad física puede ser, como afirma Piedra (2010), un vehículo para que las mujeres excluidas se integren, junto con los hombres, en la sociedad en la que viven.

# Glosario

---

## **Autoconcepto**

Valoración global que hacemos de nosotros mismos.

## **Menarquia**

Aparición de la primera menstruación.

## **Osteoporosis**

Descenso de la cantidad de masa ósea y deterioro de la estructura del tejido óseo.

## **Endorfina**

Sustancia peptídica producida de forma natural en el encéfalo, que bloquea la sensación de dolor y está relacionada con las respuestas emocionales placenteras.

## **Catecolamina**

Derivado de la tirosina, como la dopamina, la adrenalina y la noradrenalina.

## **Programa Mujer y Deporte**

Proyecto del CSD orientado al fomento de la participación de las mujeres en el ámbito de la actividad física y el deporte en igualdad de condiciones que los hombres.

## **Comisión Mujer y Deporte**

Delegación del COE que intenta lograr que la gestión y la práctica del deporte respondan a los intereses y necesidades de las mujeres.

## **Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte, A+D**

Instrumento creado por el CSD para garantizar a los españoles el acceso universal a la práctica deportiva de calidad.

## **Guía PAFiC**

Documento del CSD elaborado para facilitar a la comunidad educativa el fomento del deporte y la actividad física entre las chicas.

## **Valores**

Ideales abstractos que orientan y guían la conducta.

## Referencias bibliográficas

---

- Alfaro, E., Bengoechea, M. y Vázquez, B. *Hablamos de deporte: en femenino y en masculino*. Madrid: Instituto de la Mujer. 2011
- Barakat, R. El ejercicio aeróbico moderado durante el embarazo su relación con el comportamiento de la tensión arterial materna. *European Journal of Human Movement*, 2005, 12, 119-13.
- Consejo de Municipio y Regiones de Europa. *Carta Europea para la Igualdad de Mujeres y Hombres en la Vida Local*. Madrid: Federación Española de Municipios y Provincias, 2006.
- Castillo, O. D.; Campos, M.C. y Ries, F. Equidad de género en EF desde la perspectiva de la Teoría de Metas de Logro. *Journal of Sport and Health Research*, 2013, 5(1), 57-70.
- Gálvez, A. A. (2007). Actividad física habitual de los adolescentes de la región de Murcia. Análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva. *com*, abril 2007, 107. [Disponible en web](#).
- González, N.F. y Rivas, D.F. Actividad física y ejercicio en la mujer. *Revista Colombiana de Cardiología*, 25, 2018, 125-131.
- Gutiérrez, M. *Valores sociales y deporte*. Madrid. 1995.
- Labro, F. *En cinta y en forma*. Madrid: Ediciones Martínez Roca, SA, 1986.
- Ley Orgánica 3/2007. Ley de igualdad efectiva de mujeres y hombres, *Boletín Oficial del Estado*, 71, 2007.
- Ley 12/2007. Ley para la promoción de la igualdad de género en Andalucía, *Boletín de la Junta de Andalucía*, 38, 2007.
- Moreno Murcia, J.A.; Alonso, N. y Martínez, C. Actitudes hacia la práctica físico-deportiva según el sexo del practicante. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 2006, 3 (2), 20-43.
- Otis, C.; Drinkwater, B.; Johnson, M.; Loucks, A., y Wilmore, J. ACSM Position Stand: The Female Athlete Triad. *Medicine & Science in Sport & Exercise*, 1997, 29(5), i-ix.
- Piedra, J. Efecto de una formación coeducativa sobre las actitudes hacia la igualdad en el futuro profesorado de Educación Primaria. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 2010, 15, 151-158.
- Porras, M. (Dir.). *Hábitos y actitudes de los sevillanos en edad escolar ante el deporte*. Sevilla: Observatorio de Deporte de Sevilla, 2007.
- Riverola, Q. Deporte femenino, superación y sacrificio, 2011. [Disponible en web](#).
- Romero Granados, S.; Zagalaz, M. L. y Garrido, M. El comportamiento de los padres en el deporte. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 2009, 15, 29-34.
- Ruiz-Llamas. L. y Cabrera, D. Los valores en el deporte. *Revista de Educación*, 2004, 335, 9-19.
- Ruiz Pérez, L.M.; Mata, E. y Moreno, J.A. Problemas evolutivos de coordinación motriz y autoconcepto físico en escolares de educación primaria. *Estudios de Psicología*, 2008, 29(2), 163-172.
- Santos, A. y Balibrea, E. Barrios desfavorecidos y prácticas deportivas: integrar el deporte en la política urbana. *Arxius de Sociología*, 2004,10, 137-158.
- Soler, S.; Font, R.; Calvo, J. y Prat, M. Educación en valores, deporte y nuevas tecnologías. *Apunts*, 2004, 78, 83-90.
- Vázquez, B. La integración social a través de la educación física. En AAVV. *Personalización en la Educación Física*, 186-210. Madrid: Rialp, 1996.
- Vázquez, B. *Mujeres y actividades físico-deportivas*. Madrid: Consejo Superior de Deportes. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, 2002.
- Wells, CH.L. *Mujeres, deporte y rendimiento: perspectiva fisiológica*. Barcelona: Paidotribo, 1992.

## Bibliografía recomendada

---

- Castillo, O.D. Evaluación de los factores psicosociales y didácticos relacionados con la equidad de género en educación física. Tesis doctoral. Universidad de Sevilla, 2009.
- Consejo Superior de Deportes. *Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte*. Madrid: Consejo Superior de Deportes, 2010.
- Declaración de Brighton sobre la mujer y el deporte, 1994. [Disponible en web](#).
- Estrada, C.; Cruz, J. L. y Aguirre, R. *Factores socioculturales que influyen en la práctica de actividad física en la infancia y adolescencia en la Comunidad de Madrid*. Madrid: Dirección General de Atención Primaria. Subdirección de Promoción de la Salud y Prevención, 2010.
- Fernández-García, E. (Dir.). *Guía PAFiC, para la promoción de la actividad física en chicas*. Madrid: Consejo Superior de Deportes, 2010.
- Instituto de la Mujer. *Elige tu deporte. Cuaderno de educación no sexista n° 9*. Madrid: Instituto de la Mujer, 2000. [Disponible en web](#) >> [Documento de descarga](#).

## Imprimible

---

Descarga aquí la versión imprimible de este tema:



---

Si quieres escuchar el contenido de este archivo, puedes instalar en tu ordenador el lector de pantalla libre y gratuito [NDVA](#).

---

## Créditos

---

<b>Título</b>	El deporte femenino: La incorporación de la mujer al ámbito deportivo. Peculiaridades específicas. Estrategias de intervención
<b>Autoría</b>	Óscar del Castillo Andrés, Joaquín Piedra de la Cuadra, Carmen Rodríguez Fernández



Junta de Andalucía

## Contenidos y recursos educativos de Andalucía



(<http://www.juntadeandalucia.es/educacion-permanente>)

(<http://www.juntadeandalucia.es/index.html>)

### Aviso Legal

---

El presente texto (en adelante, el "**Aviso Legal**") regula el acceso y el uso de los contenidos desde los que se enlaza. La utilización de estos contenidos atribuye la condición de usuario del mismo (en adelante, el "**Usuario**") e implica la aceptación plena y sin reservas de todas y cada una de las disposiciones incluidas en este Aviso Legal publicado en el momento de acceso al sitio web. Tal y como se explica más adelante, la autoría de estos materiales corresponde a un trabajo de la **Comunidad Autónoma Andaluza, Consejería de Educación y Deporte (en adelante Consejería de Educación y Deporte)**.

Con el fin de mejorar las prestaciones de los contenidos ofrecidos, la Consejería de Educación y Deporte se reserva el derecho, en cualquier momento, de forma unilateral y sin previa notificación al usuario, a modificar, ampliar o suspender temporalmente la presentación, configuración, especificaciones técnicas y servicios del sitio web que da soporte a los contenidos educativos objeto del presente Aviso Legal.