

elige tu deporte  
elige tu deporte

*Catálogo general de publicaciones oficiales*  
<http://www.060.es>

Edita:  
Instituto de la Mujer (Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales)  
Condesa de Venadito, 34  
28027-Madrid

E-Mail: [inmujer@mtas.es](mailto:inmujer@mtas.es)  
[www.mtas.es/mujer](http://www.mtas.es/mujer)

NIPO: 207-07-061-X  
Depósito legal: M-48663-1999

Diseña y maqueta: Charo Villa



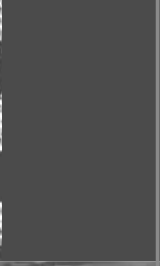
# índice

INTRODUCCIÓN	5
1. ¿QUÉ SIGNIFICA HOY DEPORTE?	9
2. MUJERES Y HOMBRES ANTE LA PRÁCTICA DEPORTIVA	11
3. CONDICIONANTES CULTURALES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA	15
4. AGENTES SOCIALES QUE INFLUYEN EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA	19
<b>4.1 LAS FAMILIAS</b>	
<b>4.2 LA ESCUELA</b>	
<b>4.3 LAS INSTITUCIONES Y ORGANISMOS ENCARGADOS DE LA POLÍTICA DEPORTIVA Y EL DEPORTE EXTRAESCOLAR</b>	
<b>4.4 LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN</b>	
5. PROPUESTAS PARA LA PARTICIPACIÓN FEMENINA EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA	27
<b>5.1 DESDE LAS FAMILIAS</b>	
<b>5.2 DESDE LA ESCUELA</b>	
<b>5.3 DESDE LAS INSTITUCIONES Y ORGANISMOS ENCARGADOS DE LA POLÍTICA DEPORTIVA Y EL DEPORTE EXTRAESCOLAR</b>	
<b>5.4 DESDE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN</b>	
BIBLIOGRAFÍA	35





# introducción



## introducción

La actividad física y el deporte cada día cobran mayor importancia en la vida de mujeres y hombres, porque su práctica está relacionada con aspectos fundamentales de la vida cotidiana y el bienestar: mejora de la salud, relación entre las personas, ocio y ocupación del tiempo libre, incluso la profesionalización y la participación en la alta competición.

En la actualidad, siguen existiendo barreras que dificultan una participación físico-deportiva en la misma proporción entre niñas y niños, mujeres y hombres. Para entender las dificultades que encuentran niñas y mujeres en la práctica deportiva, aquí se analizan distintos aspectos previstos en la legislación educativa en el campo de la educación física, pero que todavía no son una realidad en muchos centros, y demandas femeninas sobre qué tipo de actividad física y deportiva les interesa y cómo desean desarrollarla.

El objetivo de esta publicación es contribuir al cumplimiento del III Plan para la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres (1997-2000) que propone "Promover la participación femenina en el ejercicio físico y la actividad deportiva", a través de diversas actuaciones.

Este documento está destinado a todas las personas que participan en el ámbito deportivo y, en especial, a las profesoras y profesores de educación física y a profesionales que promueven actividades deportivas extraescolares desde Ayuntamientos, Federaciones deportivas y Asociaciones que quieran analizar críticamente tanto su labor educativa, como su intervención en la planificación de las políticas que afectan a la práctica deportiva. Se trata de hacer visibles las actitudes sexistas en el deporte para prevenirlas y abordarlas, que se tengan en cuenta las necesidades y deseos de niñas y mujeres para que éstas no tengan que adaptar su práctica deportiva al modelo deportivo masculino dominante y que se den las condiciones necesarias que permitan a niñas y mujeres la elección de una actividad físico-deportiva acorde con su necesidades e intereses.

Para ello, es preciso partir de una reflexión inicial, por parte de las y los profesionales relacionados con la educación física y el deporte, sobre cómo se ha desarrollado su propia práctica deportiva y cuál es su experiencia como mujer o como hombre que viven el deporte o la actividad física profesionalmente. Partir de la experiencia permite ver más allá de las cifras, de los datos de participación de niñas y niños en la actividad deportiva y comprender mejor la actitud que manifiestan niñas y jóvenes en las clases de educación física.

Esta publicación se centra en aspectos que explican que las discriminaciones o la disuasión, en la actividad física y en el deporte, para que no participen las niñas y las mujeres, en algunas ocasiones se deben a causas históricas o a concepciones sexistas del desarrollo corporal de mujeres y hombres que todavía persisten y que deben transformarse. En otras ocasiones, es la propia concepción del deporte la que debe abrirse a nuevas prácticas y reglas que persigan más el bienestar, la salud y el placer que la pura competición. Y en esta apertura es preciso tener en cuenta el conocimiento de las mujeres sobre su propio cuerpo, sus experiencias y sus necesidades de desarrollo corporal. Se pretende aportar, también, algunas propuestas que se puedan realizar en los diferentes ámbitos que tienen relación con la participación de niños y niñas en el mundo físico-deportivo, para abordar las diferencias sin anularlas, porque las diferencias, que no deben confundirse con las desigualdades, son una riqueza y borrarlas sería empobrecer, en este caso, el hecho de ser hombre o mujer.







¿qué significa hoy  
deporte?



# **E** ¿qué significa hoy deporte?

En sentido amplio el deporte es un conjunto de actividades físicas que ayudan a tener un cuerpo más modelado, más ágil, más equilibrado y estimulado, más vivido y comprendido, más sano y querido. El deporte incluye prácticas que permiten satisfacer necesidades de desarrollo corporal, de experimentar actividad, de juego, de comunicación, de expresión, de superación, de experimentar nuevas sensaciones, de disfrutar de la compañía de otras personas, de ocupar nuestro tiempo libre, de acercarse a la naturaleza....

Por eso, el deporte así entendido, abarca todas las prácticas relacionadas con la actividad física, desde las que se realizan de una manera más libre hasta las actividades más regladas y competitivas. Desde caminar rápido hasta la práctica del fútbol.

En la sociedad actual predomina, sin embargo, una concepción del deporte que se reduce muchas veces al deporte profesional competitivo y de alto rendimiento; una actividad alrededor de la cual se mueven grandes intereses económicos que, en lugar de resultar accesible y placentero para todas y todos, se convierte en una aspiración inalcanzable que a menudo causa malestar ya en la etapa escolar.

Las familias, las escuelas, los medios de comunicación y las administraciones educativas pueden modificar esta concepción del deporte que no da oportunidad a cada niña y niño de desarrollar su cuerpo de la forma más satisfactoria posible desde la primera infancia.

mujeres y hombres  
ante la práctica deportiva



## *mujeres y hombres ante la práctica deportiva*

La participación de las mujeres en la actividad física y en el deporte ha sido, y todavía es en la actualidad, menor que la de los hombres. Esto no es un hecho casual ni aislado, ya que la participación de la mujer es menor en los ámbitos que tradicionalmente se han considerado públicos como el mundo laboral, político, cultural, etc. y el deporte es uno de ellos.

El acceso de las mujeres al ámbito deportivo ha sido tardío y ha estado lleno de dificultades. Ellas han tenido que ir superando barreras creadas por estereotipos sociales y culturales. Han tenido que luchar contra ideas del tipo: la mujer es inferior a los hombres en las actividades deportivas, posee menor capacidad física, su cuerpo se masculiniza con la práctica de ejercicio, no muestra gran interés hacia la práctica deportiva, existen algunos deportes apropiados para ellas y otros no...

Dificultades y obstáculos que han ido venciendo y que en parte tienen su origen en la propia gestación del deporte moderno. El deporte fue ideado por y para hombres como vía de transmisión de determinados valores y para el desarrollo de sus capacidades físicas. Promueve, sobre todo, valores como la competencia, la fortaleza física, o la agresividad, basadas en capacidades motrices como la fuerza, la potencia o la resistencia. Históricamente ha satisfecho, para muchos, la necesidad de estar con otros hombres midiendo sus capacidades y experimentando el éxito.

La mujer ha sido excluida tradicionalmente de este mundo deportivo por considerarlo socialmente incompatible con el rol que tenía asignado en la familia. La incorporación de la mujer al mundo deportivo está siendo progresiva tanto en el plano profesional como en el de aficionada y está buscando en diversas prácticas físicas (gimnasias, yoga, danzas...) la manera de satisfacer sus necesidades de desarrollo corporal, de sentir su cuerpo sin restricciones competitivas.

El análisis de la realidad deportiva muestra que, a pesar de los cambios producidos en los últimos años, la participación de niñas y mujeres es menor. Sirven de ejemplo tanto los datos de la actividad física (51,8 % de mujeres y 39,3% de hombres no realizan ningún tipo de ejercicio físico)<sup>1</sup>, como los que hacen referencia al deporte extraescolar (38,7% de chicas y 61,3% de chicos realizan algún tipo de actividad física extraescolar dentro o fuera del centro)<sup>2</sup>.

## CAMBIOS EN LA PARTICIPACIÓN DE LA MUJER EN EL DEPORTE PROFESIONAL EN EL SIGLO XX

**El acceso de las mujeres a la educación ha contribuido a dar un fuerte impulso al deporte femenino.**

La Olimpiada de 1900 fue la primera que incluyó pruebas de mujeres en tenis y golf.

En 1928, las mujeres participan por primera vez, en algunas modalidades de atletismo, en los JJ.OO. de Amsterdam.

**En la década de los años treinta, el deporte femenino creció y se expandió paralelamente a otras conquistas sociales como el derecho al voto.**

En 1935, se celebró el I Campeonato de España de Cross Femenino.

En 1936, en los Campeonatos Escolares de Atletismo, se celebran pruebas para ambos sexos.

**En los años sesenta, tiene lugar la primera participación femenina en los JJ.OO. después de la Guerra Civil.**

En 1964, en los JJ.OO. de Tokio, participan tres nadadoras españolas.

**En la Constitución de 1978, el deporte es un derecho de las y los ciudadanos. Los numerosos cambios producidos en la sociedad afectan a todas las facetas de la vida de mujeres y hombres y también a su participación en el deporte.**

En 1988, en los JJ.OO. de Seúl, participan 32 españolas que compiten en las especialidades de vela, tenis, natación, sincronizada, gimnasia, atletismo, tiro con arco, gimnasia rítmica, tiro olímpico y taekondo.

En 1996, año de consolidación del deporte de alta competición en España. En los JJ.OO. de Atlanta, la representación española estaba compuesta por 210 hombres y 97 mujeres. Se consiguieron 17 medallas, seis de ellas por mujeres.

<sup>1</sup> En el informe *Actividad física en la población española según las encuestas de salud*, Madrid, Ministerio de Sanidad y Consumo, 1997.

<sup>2</sup> VÁZQUEZ, Benilde, *Expectativas y comportamientos del profesorado y el alumnado en relación con la educación física y el género*. Memoria de investigación, Madrid, Instituto de la Mujer, 1999. Investigación realizada con una muestra de 2.491 alumnos y alumnas de 3º de ESO pertenecientes a centros públicos de la Comunidad de Madrid.



*condicionantes culturales  
en la práctica deportiva*





## condicionantes culturales en la práctica deportiva

**E**n nuestra cultura, el aprendizaje de niños y niñas viene determinado por el papel que socialmente se les asigna. Un papel diferente que hasta hace poco tiempo parecía inamovible y que empieza desde la niñez.

En nuestra historia más reciente, esto se puede apreciar en los juegos que se han considerado adecuados para cada sexo. Los juegos atribuidos a los niños se basan más en la potencia, velocidad, resistencia y contacto físico, permitiéndose cierto grado de agresividad. Los juegos propios de las niñas siguen siendo más estáticos, con contacto físico restringido y sin el componente de agresividad, predominando más la colaboración que la competitividad.

Estos juegos son el reflejo de los valores que se han considerado adecuados para que niños y niñas desempeñaran el papel que socialmente se les había asignado. Dado que a las mujeres se las educaba en la sumisión y la dependencia, su socialización ha condicionado la participación en la práctica deportiva, restándoles posibilidades, impidiéndoles el desarrollo del potencial físico que cada una tiene.

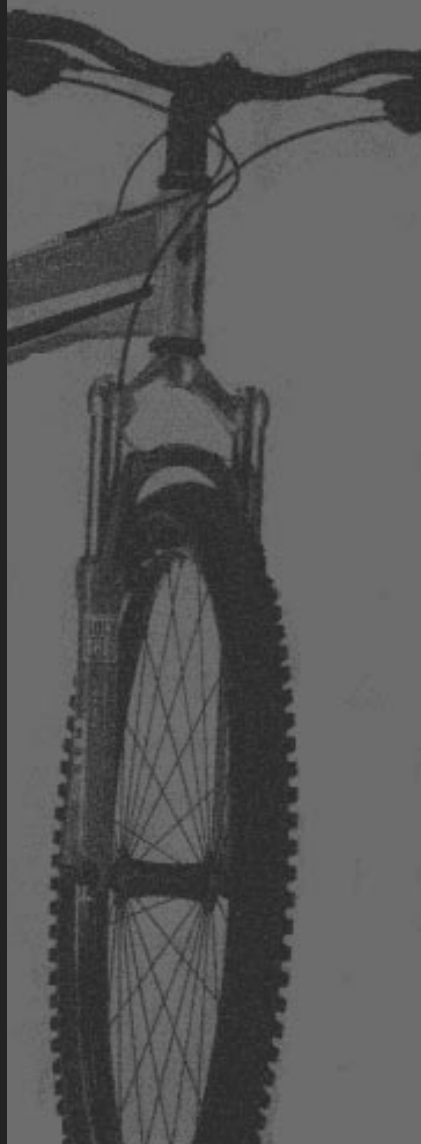
Actualmente, este modelo está cambiando, pero las nuevas pautas culturales todavía están muy condicionadas por el criterio y el modelo masculino, de forma que las niñas y las jóvenes ven limitadas sus posibilidades de reflexionar sobre lo que ellas quieren en relación con su cuerpo.

**“Cuerpo que es para las mujeres el punto de partida para construir una identidad propia, independiente y positiva, abandonando el victimismo y la marginalidad”<sup>3</sup>**

La publicidad y los medios de comunicación transmiten estereotipos nuevamente y, aunque estos vayan cambiando, se convierten otra vez en limitaciones en lugar de ofrecer opciones para que ellas y ellos puedan elegir sus deportes con libertad.



<sup>3</sup> IRIGARAY, Luce, “Sexes et parentés” cita tomada de VARELA, Elisa “Palabras clave de la historia de las mujeres en Cataluña (Siglos IX-XVIII). Una propuesta de Tesauro” en *En femenino y en masculino*, Madrid, Instituto de la Mujer, 1999.



agentes sociales que influyen  
en la práctica deportiva



## agentes sociales que influyen en la práctica deportiva

**N**iños y niñas reciben influencias desde distintos ámbitos y estas influencias configuran, en gran medida, su forma de practicar ejercicio físico y que esta práctica sea satisfactoria. Las primeras influencias las reciben en el ámbito familiar y en el escolar. También influyen los resultados que obtienen en la práctica deportiva extraescolar, a los que se debe añadir los medios de comunicación como transmisores y configuradores de modelos deportivos y los apoyos institucionales en el fomento de la práctica deportiva.

### 4.1 las familias

En las familias, los niños y las niñas aprenden valores y reciben mensajes de lo que se considera necesario para su desarrollo personal. Los modelos de los que parten, junto a los apoyos que reciben, marcan las decisiones que van tomando en su vida.

De este modo, las familias más concienciadas sobre los beneficios derivados de la práctica deportiva tendrán más facilidad para transmitirlo a sus hijos e hijas. En estos contextos, las madres tienen una buena ocasión de servir de estímulo en la práctica deportiva de sus hijas, si ellas mismas realizan algún tipo de actividad físico-deportiva.

En algunas familias, la equiparación de papeles sociales es un hecho real. En ellas, tanto el padre como la madre tienen un trabajo remunerado y comparten el de la casa. No existe una jerarquización en este sentido y las opiniones de todos sus miembros pueden ser tenidas en cuenta.

En estos ambientes, las niñas pueden aprender a vivir el tiempo como tiempo que también es para sí mismas, no dirigido únicamente a satisfacer las necesidades de los y las demás. Van aprendiendo lo que es importante para ellas mismas, lo que es relevante para su vida y futuro.

Cuando las niñas y los niños son pequeños, suelen ser sus familias las que eligen el deporte o actividad física que deben realizar en el tiempo libre. En esta elección influyen los estereotipos que se tengan interiorizados: si creen que hay deportes más convenientes para los niñas (gimnasia, ballet...) y otros para los niños (fútbol, baloncesto...). También influyen las expectativas ante el deporte: si piensan que los chicos están mejor dotados y llegarán más lejos en su práctica que las chicas y si creen que las niñas terminarán abandonando tempranamente cualquier actividad deportiva en la que participen.

## 4.2 la escuela

La escuela está dando cada vez más importancia a la educación física, y dentro de ésta al deporte, como respuesta a la relevancia que está adquiriendo la práctica deportiva en la sociedad.

El ámbito escolar es un lugar privilegiado para que niños y niñas se inicien en la actividad física a través de juegos, deportes, danzas, etc. y para que tomen una serie de opciones respecto a la práctica deportiva: desde iniciarse en algún deporte concreto hasta dedicarse a él de forma profesional. Pero también, ocurre que allí, si sus expectativas no son colmadas a lo largo del proceso educativo, pueden decidir un abandono prematuro de la actividad física y del deporte.

El hecho de que niñas y niños realicen educación física juntos en la escuela es relativamente reciente. El profesorado puede vivir con desconcierto ese cambio que carece de una larga tradición, más asentada en otras materias. Se trata de una enseñanza más abierta y menos experimentada, con unos contenidos menos instrumentales ya que su eje central es el desarrollo y cuidado del cuerpo a través del movimiento.

El profesorado ve una mayor dificultad en su labor educativa cuando la enseñanza de la educación física se desliga de la vida del centro, cuando el resto del profesorado y del equipo directivo no vive los problemas que todavía con frecuencia surgen en estas enseñanzas como problemas generales de la escuela: la utilización de la fuerza física, por parte de los chicos, para imponer sus criterios, el relegar a los peores espacios a las chicas, etc. Problemas que, muchas veces, son el reflejo de lo que está sucediendo diariamente en los patios escolares y en otras clases diferentes de las de educación física.

Las dificultades se acrecientan cuando los espacios físicos disponibles para la práctica físico-deportiva en los centros no permiten desarrollar una amplia gama de actividades físicas y deportes alternativos, tanto en las clases de educación física como en la práctica deportiva espontánea dentro del centro, que chicos y chicas pueden realizar en los recreos o una vez finalizada su jornada escolar.

Tradicionalmente, la educación física se ha asociado sobre todo a un modelo de cuerpo masculino, que debía desarrollar los atributos que se asociaban a él: fuerza, competitividad, jerarquización, dominio, etc. Este es el modelo que se ha tomado de referencia y en el que se ha incluido también a las niñas sin tener en cuenta sus preferencias y lo que ellas pueden aportar. Pero además, las niñas y los niños llegan a la escuela con una historia corporal determinada, con unos estereotipos interiorizados que condicionan su participación en la vida deportiva del centro.

El profesorado tampoco empieza de cero cuando se enfrenta a la educación física. La manera como el profesorado realiza su labor educativa está condicionada por sus valores de referencia: su propia experiencia infantil; el modelo de niño y niña del que parte; los objetivos propuestos por la institución educativa; su historia personal y la relación que establece con cada niño y cada niña en cada situación concreta.

Muchas veces, las familias delegan socialmente en la escuela la práctica deportiva de sus hijos e hijas haciéndola responsable única de la creación de hábitos saludables de niñas y niños. Sobre todo, dándole menos importancia a este aspecto que a la lengua o a las matemáticas.

En ocasiones, la práctica deportiva está tratada en el contexto escolar de acuerdo con modelos del pasado, en los que la visión y experiencia masculina se tomaban como universales. Son normas no escritas que están condicionando que niñas y mujeres decidan elegir una vida sedentaria o bien participar en alguna modalidad deportiva; que lleguen a considerar, o no, importante la práctica físico-deportiva en su vida.

Otras veces, la escuela se deja arrastrar por la fuerza de las casas comerciales que se prestan a patrocinar campeonatos y actividades pero que a su vez condicionan su planteamiento.

### 4.3 *las instituciones y organismos encargados de la política deportiva y el deporte extraescolar*

Bajo este epígrafe se engloban instituciones públicas y entidades privadas que tienen responsabilidades en la elaboración de políticas y programas deportivos, en su puesta en marcha y en su financiación: el Consejo Superior de Deportes; las Consejerías autonómicas responsables del deporte, los Ayuntamientos; las Federaciones Deportivas; las empresas patrocinadoras; etc.

El apoyo económico y social que se recibe desde las Instituciones deportivas constituyen un estímulo o desaliento para que mujeres y hombres inicien y continúen con la práctica de determinados deportes. Cuando los equipos femeninos no reciben ayudas para la compra de materiales y para desplazamientos, o la remuneración es mínima, se está considerando que la participación de la mujer tiene que ser una carrera de resistencia, en la que si llega hasta la meta es por su constancia y voluntad, con independencia de sus logros deportivos.

Cuando las mujeres no participan en la toma de decisiones sus experiencias e intereses ante el deporte no pueden ser expresados y tenidos en cuenta, de forma que incida en el cambio de la realidad deportiva.

En cuanto al deporte extraescolar, se hace referencia aquí al deporte que se realiza en tiempo de ocio y su práctica, en principio, constituye una decisión libre por parte de niños y niñas.

Muchas veces se considera como un complemento a la práctica deportiva escolar. Incluye la práctica de actividades deportivas dirigidas que se desarrollan dentro del recinto escolar pero fuera de horario o aquella que está más estructurada al depender de las federaciones deportivas, de los ayuntamientos, etc.

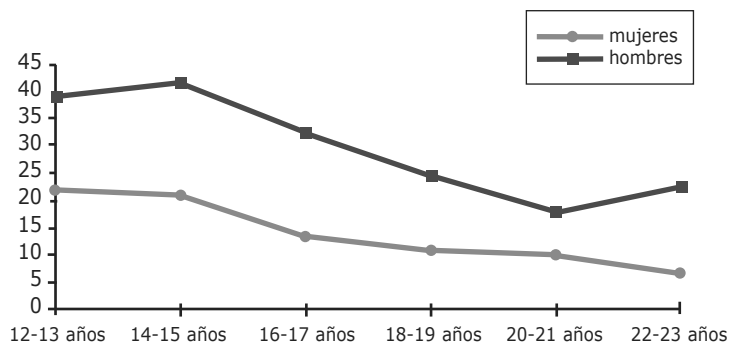
Al incorporarse al deporte federado, las niñas están teniendo los mismos problemas que en el deporte de élite: una lenta incorporación (la participación en algunos deportes ha estado prohibida para las chicas hasta la década de los noventa. Esto ha sucedido con el fútbol, fútbol-sala o hockey, deportes de clara tradición masculina) y una incorporación a los deportes masculinos sin que los chicos se hayan incorporado a deportes considerados más femeninos como la gimnasia.



La toma de conciencia por parte de las mujeres del beneficio que reportan la actividad física y el deporte y su empeño en practicarlo, ha ido modificando las reglas que impedían el acceso de las niñas a determinadas prácticas deportivas por no considerarse adecuadas a su sexo: el triple salto, el salto con pértiga, etc. o que impedían la participación de las niñas en equipos mixtos.

A pesar de estos cambios, la participación de las niñas y jóvenes en el deporte extraescolar sigue siendo baja. Esta diferencia es muy significativa ya entre los 16 y 18 años y se hace mucho más patente en el deporte universitario, pues las jóvenes van abandonando su práctica deportiva en mayor medida que sus compañeros de edad. Las adolescentes van cambiando la práctica de ejercicio físico en su tiempo libre por actividades de tipo más sedentario: lectura, cine, ver televisión, escuchar música, etc.

## PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO SEMANALMENTE EN EL TIEMPO LIBRE DE FORMA REGULAR



**FUENTE:** Informe *Actividad física en la población española según las encuestas de salud*, Madrid, Ministerio de Sanidad y Consumo, 1997.

Los estudios realizados, hasta el momento<sup>4</sup>, para investigar los motivos del abandono de la actividad físico-deportiva de las jóvenes pueden servir de guía para ahondar en la búsqueda de soluciones.

<sup>4</sup> FERNÁNDEZ, Emilia, "Nuevos retos en la enseñanza de la educación física escolar" en *Fundamentación de los contenidos en educación física escolar*, Sevilla, Universidad de Sevilla, 1998.

## ALGUNOS MOTIVOS DE ABANDONO DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA POR PARTE DE LAS CHICAS EN LA ADOLESCENCIA<sup>5</sup>

### **CAMBIO DE INTERESES**

Mayor atención a las relaciones sociales, que requieren tiempo y dedicación

**LA OFERTA DE ACTIVIDADES** deportivas no se adapta a sus intereses y deja de responder a sus necesidades y gustos.

### **CONFLICTO DE TIEMPO**

Dedicar más tiempo a otras actividades como los estudios.

### **INFLUENCIA DEL GRUPO**

En la adolescencia, las amigas y amigos son quienes más influencia tienen en la conducta de la adolescente. Si sus amigas dejan de hacer deporte, ella también. Para las adolescentes, las canchas deportivas no suelen ser el lugar de encuentro preferido entre amigas.

**DECISIONES DE PADRES Y MADRES**, que consciente o inconscientemente favorecen el abandono de hábitos activos de sus hijas e hijos al borrarles del deporte por malas notas, dejan de prestar apoyo económico y material para la práctica.

**NO HABER CONSOLIDADO HáBITOS DE VIDA ACTIVA** en las primeras etapas de su vida

<sup>5</sup> VEIGA, Oscar, *Género, refuerzo social y actitud hacia el deporte como determinantes de la práctica de la actividad física y deportiva en el tiempo de ocio de escolares adolescentes. Análisis de sus relaciones con el estado de salud percibida. Estudio sobre la población del municipio madrileño de Leganés*. Madrid, Instituto Nacional de Educación Física, Universidad Politécnica de Madrid. (Tesis doctoral en curso).

Actualmente, el deporte extraescolar regido por el esquema federativo, que copia a su vez del deporte de élite, se está cuestionando. Se pone en duda que sólo se deba atender al rendimiento, a la búsqueda de campeones y campeonas y que no se dé más importancia a valores más propios del tiempo libre, como son los valores lúdicos, de salud y de relación.

## 4.4 los medios de comunicación

Los medios de comunicación suponen un fuerte impacto en las opciones de chicas y chicos según sea su forma de presentar, ignorar o interpretar la realidad y de conformar modelos masculinos y femeninos en el deporte y en la actividad física.

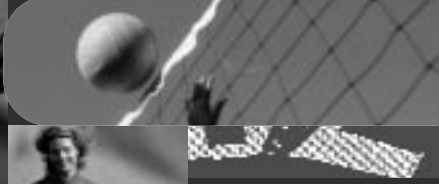
Los medios, especialmente la televisión, muestran los deportes que más interesan en cada momento de acuerdo con su rentabilidad económica, sin tener en cuenta otros valores. En la actualidad, un deporte que no aparece en televisión se considera poco importante y se deduce que nadie lo practica.

En este sentido, los medios de comunicación suelen hacer invisibles los logros de las mujeres en los ámbitos deportivos. Esto sucede cuando no aparecen las noticias publicadas en los periódicos, ni los triunfos se comentan en las radios o no aparecen en televisión. Privan a las niñas y mujeres de modelos de referencia que fomenten la práctica de ese deporte y hagan importante el triunfo de esa mujer ante los ojos masculinos y femeninos.

En definitiva, los medios de comunicación reflejan, sobre todo, intereses masculinos que son los que hasta ahora han predominado en la mayoría de las áreas del ocio, en general, y del deporte en particular.

Por otra parte, los medios de comunicación, tienen gran parte de responsabilidad en la difusión de pautas culturales propias de las sociedades de consumo: la importancia concedida a un determinado modelo de cuerpo; a la apariencia exterior sujeta a determinados cánones; a la búsqueda, a cualquier precio, de sensaciones de bienestar físico y psíquico.

# propuestas para la participación femenina en la práctica deportiva



## *propuestas para la participación femenina en la práctica deportiva*

**E**l ámbito deportivo no puede permanecer ajeno a los cambios sociales que se están produciendo en las vidas de mujeres y hombres. Es tarea de todas las personas que promueven, toman decisiones, y participan en él, revisar e interpretar el trabajo desarrollado para que niños y niñas se identifiquen con otros modelos deportivos no discriminatorios por razón de sexo. Para eso hay que revisar los estereotipos y las barreras que están dificultando una práctica deportiva que satisfaga a las niñas y a las mujeres.

### *5.1 desde las familias*

- Procurar que las mujeres adultas de la familia que hacen ejercicio o practican deporte sean un modelo positivo para las chicas y una referencia para los chicos a la hora de valorar el deporte femenino.
- Motivar a niños y niñas hacia la práctica de algún deporte y dar la misma importancia a la actividad realizada por las niñas y los niños.
- No limitar el acceso a determinados deportes por considerarlos impropios para niños o niñas.
- Valorar de igual manera el tiempo de ocio de hijos e hijas.
- Otorgar la misma importancia a la educación física que a otras áreas de estudio.
- Dejar practicar a niñas y niños los juegos que espontáneamente deseen sin emplear frases como: "estas son cosas de niños" o "estos son juegos de niñas", cuando una niña decide coger un balón y correr, o un niño saltar a la comba.

- ❑ Facilitar el desarrollo motriz de hijas e hijos vistiéndoles con ropa cómoda que les facilite el movimiento, restando importancia a la posibilidad de que se rompan o manchen las ropas utilizadas.

## 5.2 desde la escuela

El papel motivante que cada profesor y cada profesora desempeña ante sus alumnos y alumnas es fundamental para fomentar una participación activa por parte de todo el alumnado en las clases de educación física. Su actitud y los valores que transmiten, van conformando un modelo del que niñas y niños, chicas y chicos aprenden cada día.

A continuación, se aportan propuestas que contribuyen a promover la participación de chicas y chicos en unas clases de educación física en las que se tengan en cuenta los intereses de alumnas y alumnos, sin minusvalorar las diferencias. Estas propuestas pueden debatirse y desarrollarse a través de los Proyectos de Formación en Centros.

1. Concretar la práctica deportiva en la escuela a través de:

- ❑ Favorecer espacios en los que chicas y chicos puedan debatir, junto al profesorado de educación física, los problemas derivados de una educación sexista y los beneficios de un modelo que tenga en cuenta a ambos sexos. Estos espacios servirán al profesorado y al alumnado para abandonar prejuicios y prestar atención a la realidad que cambia.
- ❑ Implicar a todo el centro en el desarrollo de la educación física para que el profesorado de educación física sienta que su trabajo es importante y se aborden los problemas en común y de manera global.
- ❑ Abrir la participación de madres y padres para contar con su opinión sobre la actividad deportiva que consideran más apropiada para sus hijas e hijos.
- ❑ Mantener relación con las Federaciones deportivas para poder coordinar el deporte escolar y extraescolar y seguir pautas comunes.

2. Crear un clima en las clases de educación física que no dé cabida a los estereotipos:

- ❑ Utilizar como modelo a la hora de mostrar la realización de una actividad, tanto a chicas como a chicos, indistintamente, en cualquier tipo de actividad que se desee enseñar.

- ❑ Otorgar valor propio a los deseos e inquietudes de las chicas. Para ello es necesario que no se atienda sólo a las actividades y deportes demandados por los chicos.
  - ❑ Dar visibilidad a los modelos deportivos femeninos: comentar sus logros, colocar su imagen en los espacios deportivos compartidos para que las chicas sientan que ser mujer es importante.
  - ❑ Hacer visibles a las chicas, también a través de la palabra, utilizando un lenguaje que nombre a chicas y chicos cuando las actividades están bien o mal realizadas.
  - ❑ No transmitir las conductas femeninas como refuerzo negativo hacia los chicos, utilizando expresiones del tipo "te mueves como una nena". Ni disuadir a las chicas con comentarios del tipo "pareces un chico". Con estas actitudes se está transmitiendo el modelo heterosexual como único posible y se está condenando, de forma consciente o inconsciente, la homosexualidad.
  - ❑ Programar una gran variedad de juegos y deportes que permitan sobresalir a chicos y chicas por lo menos en alguna modalidad. Esto permite mejorar la autoestima física y descubrir aquellas actividades deportivas gratificantes y que constituyen una apertura hacia actividades que niños y niñas puedan seguir practicando fuera del horario lectivo y del centro educativo.
  - ❑ Programar deportes que no tengan una carga sexista, deportes nuevos que no se asocian sólo a chicos o a chicas. También se pueden cambiar las reglas o los materiales con los que se trabaja para hacerlos diferentes.
  - ❑ Relativizar el rendimiento cuando se evalúen los resultados. Para esto es preciso programar actividades que no sólo se basen en la fuerza, la potencia y la resistencia. Además es importante, al evaluar, tener en cuenta la motivación y las ganas de superación de chicas y chicos.
3. Crear un clima donde la forma de relacionarse chicos y chicas no esté basada en la competitividad:
- ❑ Plantear las actividades dentro de un contexto cooperativo donde niños y niñas puedan verse como compañeros y compañeras y no como rivales. Que sientan que progresan en la realización de esas actividades y no que necesariamente tengan que ser los o las mejores. Actividades que no se vean invadidas por la cultura del éxito, imperante en la sociedad actual.

- Tomar partido por relaciones de igualdad de oportunidades en los grupos, no permitiendo comportamientos violentos por parte de los chicos, más propensos a utilizar la agresividad sobre sus compañeros y compañeras a quienes creen con menos capacidad para realizar actividad física. La fuerza física es una forma de manifestar dominio a través de una jerarquización, de mostrar superioridad por parte de quien detenta un poder frente a quien lo sufre.
- Programar actividades en las que las chicas muestren su saber hacer y no sólo en la demostración de habilidades consideradas típicamente femeninas como la coordinación o el ritmo, sino en otros tipos de actividades que tradicionalmente no han desarrollado o en actividades nuevas.
- Buscar actividades alternativas a las basadas exclusivamente en la fuerza. Las actividades basadas en la fuerza y en el contacto físico, con demasiada frecuencia son focos de violencia y son origen de muchas actitudes agresivas. Actividades en las que los empujones o las patadas son la forma de relación para manifestar superioridad.
- Vigilar las actitudes que tácitamente validan o consienten comportamientos agresivos.

#### 4. Cuidar la selección de espacios y materiales

- Planificar juegos y actividades que permitan que niños y niñas se familiaricen con distintos espacios, para que los sientan y los hagan suyos y aprendan a moverse con seguridad en todos los lugares. Juegos y actividades que impidan que los chicos elijan siempre los mejores espacios relegando a las chicas a los más apartados.
- Desarrollar actividades que les permitan sentir proximidad física con sus compañeras y compañeros sin invadir el espacio ajeno.
- Buscar materiales alternativos que estén desprovistos de cargas culturales sexistas asociados a un sexo o a otro como sucede con cuerdas, aros o balones. Materiales que chicos y chicas puedan apreciar por su utilidad y porque sirven para potenciar sus habilidades, tanto de desarrollo como de relación.



## PROPUESTAS PARA PROMOVER EN CHICAS Y CHICOS LA PRÁCTICA DEPORTIVA ESPONTÁNEA EN EL RECINTO ESCOLAR

- ❑ Implicar a la administración educativa en el diseño de las instalaciones deportivas de los centros escolares para crear espacios en los que se puedan realizar actividades alternativas no tan masculinizadas como el fútbol. Disposición de espacios y materiales que puedan resultar sugerentes tanto para las chicas como para los chicos.
- ❑ Aprovechar espacios como el gimnasio para la realización de actividad física en los tiempos de recreo.

### *5.3 desde las instituciones y organismos encargados de la política deportiva y el deporte extraescolar*

- ❑ Investigar sobre el significado de la práctica deportiva en la vida de mujeres y hombres y tenerlo en cuenta a la hora de programar actividades.
- ❑ Examinar la relación que tiene la participación en actividades deportivas con la vida cotidiana para adaptar horarios, espacios, actividades, etc. adecuadas a niñas y niños, hombres y mujeres.
- ❑ Analizar biografías deportivas femeninas para conocer cómo desarrollan las mujeres el interés y las competencias en la actividad física y el deporte.
- ❑ Investigar sobre la planificación de las carreras deportivas de niñas y niños en sus aspectos médicos y repercusiones psicológicas: el tipo de entrenamiento más conveniente, la prevención de lesiones, la separación familiar, etc.
- ❑ Demandar, desde las Federaciones, mayor apoyo económico para destinar al deporte femenino.
- ❑ Potenciar una visión del deporte basado en la accesibilidad para todos y todas, es decir, un deporte más vinculado a la vida cotidiana. Para ello, es preciso investigar sobre nuevos modelos deportivos y programaciones deportivas diferentes.

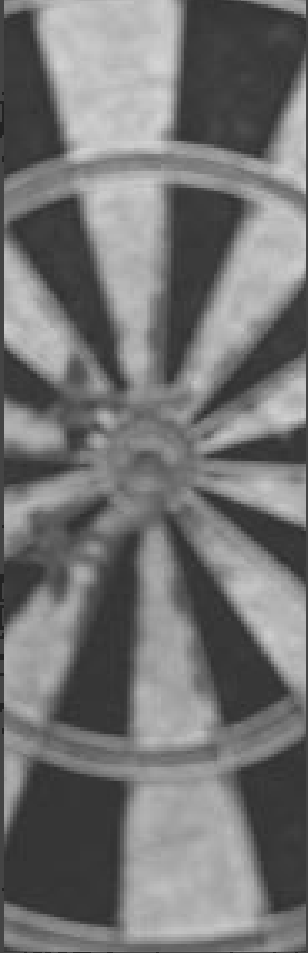
## *5.4 desde los medios de comunicación*

- Atender las demandas de Asociaciones de padres y madres, Asociaciones de mujeres y del profesorado en relación con el impacto negativo de determinados mensajes publicitarios o de programas.
- Abrir la programación a actividades físico-deportivas femeninas dándoles la importancia que requieren.
- Promover nuevos modelos de deporte y de actividad física que ofrezcan más posibilidades de participación.
- Mantener una actitud crítica y un seguimiento en estos temas en los que prima el bienestar y la salud de todas las personas y no sólo los criterios comerciales.
- Promover desde los medios de comunicación modelos de mujer con una vida activa sana, en contraposición a la vida sedentaria.



bibliografía





1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12

# *bibliografía*

- AA.VV., *Mujer y deporte* (catálogo de la exposición "Mujer y deporte"), Madrid, Instituto de la Mujer, 1990.
- AA.VV., *Guía para una educación física no sexista*. Madrid, Instituto de la Mujer/ Ministerio de Educación y Ciencia, 1990.
- AA.VV., *Actas de las jornadas: Mujer y deporte*. Granada, Diputación Provincial de Granada, 1997.
- AA.VV., *Mujer y deporte*. Canarias, Dirección General de Deportes del Gobierno de Canarias, 1997.
- BUÑUEL, Ana, "La construcción social del cuerpo de las mujeres en el deporte". *Revista española de Investigaciones Sociológicas*, Nº 9, Octubre-Diciembre , 1994.
- DIAZ PEREIRA, Pino, "Mujer y deporte factores psicosociales que inhiben la práctica deportiva femenina" en *Feminismo, ecología, pacifismo*, Ourense, Universidad de Vigo, 1993.
- GARCÍA, Milagros y ASINS, Consuelo, *La coeducación en educación física*. Barcelona, Instituto de Ciencias de la Educación, 1994.
- HARGREAVES, Jennifer, "Promesa y problemas en el ocio y los deportes femeninos" en *Materiales de sociología del deporte*. Madrid, Ediciones de la Piqueta, 1993.
- LENSKY, Helen, "Poder y juego: problemática de género y sexualidad en el deporte y la actividad física" en *Perspectivas de la actividad física y el deporte*, Nº 8, 1991.
- RODRIGUEZ, Carmen, "La igualdad desde la diferencia: La coeducación en la iniciación deportiva escolar" en *Fundamentación de los contenidos en la educación física escolar*, Sevilla, Universidad de Sevilla, 1998.
- SCRATON, Sheila, *Educación física de las niñas: un enfoque feminista*. Madrid, Editorial Morata, 1995.
- VALLEJO, César, "Deportes tradicionales con otra visión" en *Adal*, Nº 2, Noviembre , 1998.
- VÁZQUEZ, Benilde, "La niña y el deporte: La motivación para el deporte y los valores de la niña" en *Infancia y Sociedad*, Nº 10, 1991.

- VÁZQUEZ, Benilde, *Actitudes y prácticas deportivas de las mujeres españolas*. Madrid, Instituto de la Mujer, 1993.
- VÁZQUEZ, Benilde, *Expectativas y comportamientos del profesorado y el alumnado en relación con la educación física y el género*. Memoria de investigación, Madrid, Instituto de la Mujer, 1999.
- VEIGA, Oscar, *Género, refuerzo social y actitud hacia el deporte como determinantes de la práctica de la actividad física y deportiva en el tiempo de ocio de escolares adolescentes. Análisis de sus relaciones con el estado de salud percibida. Estudio sobre la población del municipio madrileño de Leganés*. Madrid, Instituto Nacional de Educación Física, Universidad Politécnica de Madrid. (Tesis doctoral en curso).