

Las tres fracturas biográficas del deporte femenino

A la vista de los anteriores resultados, comprobamos que los problemas de la práctica deportiva de las mujeres son profundos y múltiples. Las ciencias sociales han mostrado las múltiples dimensiones que acompaña a la cuestión de género, así como las diferentes causas y la diversidad de los actores sociales implicados en su funcionamiento. Las barreras a la práctica deportiva de las mujeres tienen sus raíces en procesos estructurales, como son la organización social del tiempo, la división del trabajo, los roles familiares, el sistema educativo. A estos procesos, se suma un sistema deportivo claramente masculinizado, donde cobran forma numerosas discriminaciones que han sido estudiadas a fondo en estos últimos veinte años en España: Vázquez (1993); Bengoechea y Vázquez (2011); Soler y Puig (2004); Consejo Superior de Deportes (2015); Alfaro, Mayoral y Vázquez (2018); Marugán (2019). En todas estas publicaciones, se ha analizado la masculinización de los órganos de toma de decisiones en el deporte, de los cargos técnicos y del arbitraje en el deporte de competición; el papel de los medios de comunicación; la subalternidad de las mujeres en un marco de relaciones deportivas muy masculinizadas, donde desde la base a la elite se las define en términos de inferioridad, ocupando un segundo nivel.

Se han analizado también los resultados de estos procesos: abandono o menor práctica deportiva, desigualdades económicas y de reconocimiento, violencias y acosos. No faltan estudios en España que hayan tratado ya estos problemas desde finales de los años noventa. La revisión bibliográfica que hemos realizado de estas investigaciones y de la más reciente literatura internacional sobre género y deporte



Síntesis

Las barreras a la práctica deportiva de las mujeres tienen sus raíces en procesos estructurales del sistema social como son los roles familiares, la división del trabajo o la organización social del tiempo. A estos procesos, se les suma un sistema deportivo claramente masculinizado donde cobran forma numerosas discriminaciones que sitúan a las mujeres en una posición subalterna.

Las mujeres sufren niveles menores de práctica deportiva, desigualdades en el acceso a recursos económicos, falta de reconocimiento, invisibilización, violencias y acosos en el terreno del deporte.



refleja la persistencia de todos estos problemas. En los siguientes apartados, revisaremos los resultados de todos estos trabajos. La opinión mayoritaria entre las y los especialistas es que, a pesar de los avances, queda mucho camino por recorrer.

La agenda de investigación de las y los especialistas de primera línea internacional en el tema género y deporte está marcada por los mismos tópicos que cuando comenzaron sus investigaciones a finales de los ochenta.

Sorprende, en todas estas publicaciones, la reiteración de los mismos problemas, sin grandes variaciones en algunos campos. Pareciera que la agenda de investigación de las y los especialistas de primera línea internacional en el tema género y deporte está marcada por los mismos tópicos que cuando comenzaron sus investigaciones a finales de los ochenta. Aunque no sucede únicamente en el terreno deportivo, hay que considerar que el deporte es uno de los ámbitos más refractarios a las conquistas de igualdad que las mujeres han conseguido en estos últimos años. Un mundo extremo en cuanto a la discriminación, donde ésta se presenta, a veces, como normalizada, inamovible. Si midiésemos las desigualdades salariales en muchos deportes, lo que los y las especialistas llaman “brecha salarial”, nos quedaríamos asombrados. Si este tipo de “brechas” ocurriesen con tal magnitud en otros ámbitos, como la política, la educación o el trabajo, estaríamos alarmados, pero en el deporte parecen ser soportables, se aceptan sin gran escándalo.

La idea de un deporte en el cual se impone la superioridad de los varones asociada a sus capacidades físicas apenas se ha cuestionado. El deporte más visible y poderoso continúa siendo un terreno de hegemonía masculina, por ahora, inexpugnable.

La antropóloga Anne Saouter (2016) señala que las pensadoras feministas de la década de 1970 dejaron un tanto al margen el mundo del deporte, que se juzga como menos importante estratégicamente que otras esferas de cara al avance de la igualdad, como el trabajo o la política. Así, en estos últimos treinta años, apenas se ha cuestionado la idea de un deporte en el cual se impone la superioridad de los varones asociada a su fuerza física y a sus mejores marcas. Esta es la prueba de su hegemonía y el marco en el que se constituyen hoy las relaciones sociales de género en el campo del deporte y se distribuyen los recursos. Las mujeres han accedido



a este campo aportando riqueza y diversidad, aumentando el caudal de deportistas y de éxitos. En algunos casos, se han integrado en el deporte masculinizado, haciéndose un sitio, incluso reivindicando mejoras, en otros casos, han buscado espacios deportivos propios, apartándose de los deportes más competitivos o masculinizados. Sin embargo, aun incorporando los debates planteados por la llegada de las mujeres al deporte, este persiste como un marco de predominio masculino, por ahora, inexpugnable.

De aquí se deduce que la reiteración de los temas investigados no se debe a la falta de ideas o a la inexistencia de nuevos problemas, sino al inmovilismo de las estructuras deportivas. Por tanto, las y los investigadores se siguen preguntando por los mismos problemas, que siguen sin resolverse a lo largo de estas últimas décadas. Siguen constatando la resistencia y la tenacidad de las actitudes machistas, tanto de las viejas expresiones del machismo, más directas y hostiles, como de las nuevas, más sibilinas y normalizadas. Siguen constatando, si acaso, modificaciones ligeras en el seno del deporte o pequeñas variaciones en los porcentajes y los indicadores. La incorporación de la mujer al deporte, que progresivamente se ha producido en España en las tres últimas décadas, se ha hecho sin cambios de las reglas del juego ideadas por y para los varones.

Este informe se plantea, en este apartado, diagnosticar las desigualdades principales de las mujeres en el deporte y los procesos que las provocan con el objetivo de avanzar en la igualdad de género en el deporte y a través del deporte. La lectura atenta de los datos estadísticos analizados en el apartado anterior y de las numerosas investigaciones consultadas sobre los problemas de la práctica deportiva de las mujeres permiten resaltar tres grandes fracturas en la práctica del deporte femenino. Estas fracturas

La incorporación de la mujer al deporte que progresivamente se ha producido en España en los últimos años, se ha hecho sin cambios de las reglas del juego ideadas por y para los varones, lo que ha generado desigualdades para las mujeres.

Se identifican tres grandes fracturas que afectan y condicionan la práctica deportiva de las mujeres. Estas fracturas se sitúan en diferentes momentos del ciclo vital, en diferentes edades, donde se van



acumulando problemas que las alejan de la actividad física o dificultan su práctica.

La primera fractura se produce en la adolescencia y las edades jóvenes, con un abandono muy señalado del deporte.

La segunda fractura comienza con en el tránsito de la juventud a la vida adulta, en la treintena, cuando las mujeres viven cambios consistentes en la esfera laboral y en las responsabilidades familiares.

La tercera fractura se produce en las mujeres de más de 45 años y con una extracción de clase modesta, dedicadas preferentemente al trabajo doméstico. Esta conjunción de la edad y la clase social determina un colectivo de muy escasa actividad deportiva.

Cada una de las tres fracturas mencionadas comporta problemas específicos ligados a la edad, a la condición laboral, a la condición social, también

se sitúan en diferentes momentos del ciclo vital de las mujeres, en diferentes edades, donde se van acumulando problemas que las alejan de la actividad física o dificultan su práctica deportiva. La primera fractura se produce en la adolescencia y las edades jóvenes, con un abandono muy señalado del deporte. La segunda fractura comienza con en el tránsito de la juventud a la vida adulta, en la treintena, cuando las mujeres viven cambios consistentes en la esfera laboral y en las responsabilidades familiares. Es un periodo en el que el deporte pasa a segundo plano frente a la importancia de las esferas laborales y familiares. La tercera fractura se produce más adelante en el ciclo vital, en las mujeres de más de 45 años y con una extracción de clase modesta, dedicadas preferentemente al trabajo doméstico o compatibilizando este también con trabajos asalariados. Esta conjunción de la edad y la clase social determina un colectivo de mujeres de muy bajo nivel de actividad deportiva.

Cada una de las tres fracturas mencionadas comporta problemas específicos ligados a la edad, a la condición laboral, a la condición social, también a los diferentes momentos del cuerpo que viven las mujeres en su curso vital, a las diferentes necesidades de salud o de disponibilidad de tiempo de las mujeres. En las páginas que siguen, abordaremos un diagnóstico de los problemas deportivos de las mujeres a través de las fracturas deportivas en su ciclo vital.

4.1.- La primera fractura del deporte de las mujeres: adolescencia y primera juventud

La primera fractura comienza en el inicio de la adolescencia y abarca toda la primera fase de las edades jóvenes hasta los 25 años. En ese periodo, sobre todo en los momentos iniciales, se produce un intenso abandono de la práctica deportiva de las



chicas. Hemos denominado a este proceso fracaso escolar aplicado al deporte, dado que estas edades transcurren en centros escolares (Santos, Balibrea, López, Castro y Arango, 2005). Las jóvenes finalizan su trayectoria escolar perdiendo competencias deportivas. Al igual que el fracaso escolar se debe a muchos factores, el fracaso escolar deportivo es también el sumatorio de una compleja red de procesos que abordaremos a continuación. En ningún caso, se debe responsabilizar a la escuela por el hecho de que allí se escenifique esta pérdida de competencias. Al contrario, es en la escuela donde dicha pérdida se puede frenar, generalizando nuevas prácticas igualitarias, que ya comienzan a aplicarse, pero que necesitan más impulso y apoyo.

La adolescencia es un periodo de edad crucial en el terreno deportivo. Es en esa etapa vital cuando los niveles de práctica de chicos y chicas comienzan a separarse. El gráfico 1 resume los datos del estudio *Los hábitos deportivos de la población escolar en España*, elaborado por el Consejo Superior de Deportes en 2011, que ilustra bien la caída de los niveles de práctica deportiva que se produce con la llegada de la adolescencia. A partir de los 13 años, comienza un declive que se concreta en una pérdida de 14 puntos porcentuales para los chicos y de 28 para las chicas cuando alcanzan los 18 años. Esta disminución es una cuestión particularmente preocupante porque la retirada del deporte en estas edades jóvenes supone una pérdida que se recupera difícilmente en edades más avanzadas. El abandono del deporte es ciertamente un fracaso educativo y social. Otros datos de participación deportiva de las jóvenes confirman este menor peso de las chicas en el deporte. Por ejemplo, la participación de las chicas en el principal programa de promoción deportiva para las edades escolares que se realiza en la Comunitat Valenciana -Jocs Esportius- es, según los datos de 2018-2019, del 36%. Del total de 113.843 jóvenes participantes, 41.221 son chicas y 72.622 son chicos. En las actividades extraescolares, se observan también los desequilibrios anteriores. Los

a los diferentes momentos del cuerpo durante el curso vital, a las diferentes necesidades de salud o de disponibilidad de tiempo de las mujeres.

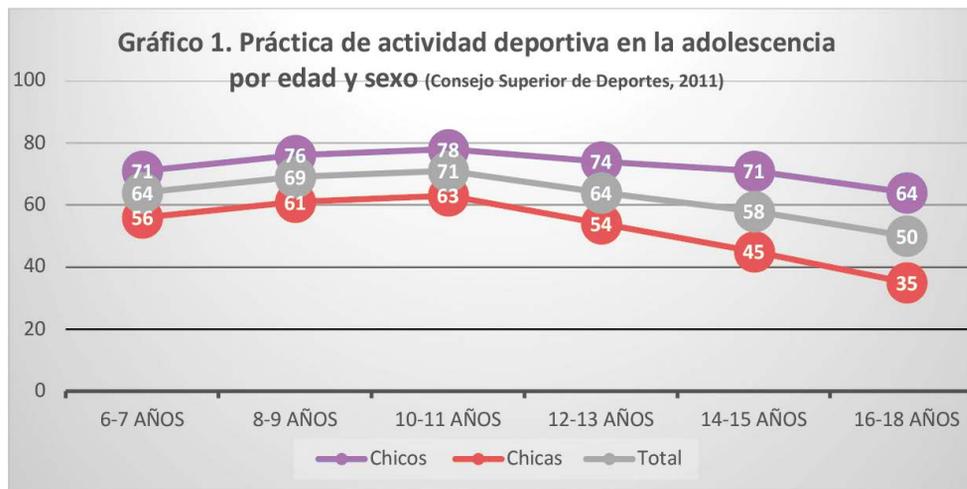
La primera fractura comienza con la adolescencia y abarca, aproximadamente, hasta los 25 años. En este periodo, se produce un progresivo abandono del deporte. Dado que todos estos años transcurren en la escuela, este abandono podría interpretarse como una especie de fracaso escolar aplicado al deporte. Las chicas acaban su trayectoria educativa con una pérdida de competencias deportivas. En ningún caso, se debe responsabilizar a la escuela por este proceso, el cual tiene motivaciones complejas.

Los datos del estudio *Los hábitos deportivos de la población escolar en España* muestran que entre los 11 y los 18



años las chicas ven reducida a la mitad su práctica deportiva. La participación femenina en el principal programa de promoción deportiva para las edades escolares que se realiza en la Comunitat Valenciana -Jocs Esportius- es del 36% en la edición de 2018-2019. Igualmente, la presencia en actividades escolares deportivas en primaria es más abundante en chicos (84%) que entre las chicas (62%).

Ya en la adolescencia comienzan a transmitirse estereotipos que delinean prácticas deportivas diferentes entre chicos y chicas: Ellos más preocupados por divertirse con el deporte, competir y llegar a ser un deportista profesional y ellas por hacer ejercicio y mantener la línea.



datos del Sistema Estatal de Indicadores de la Educación recogidos por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (edición 2009), muestran que, en 2007, un 84% de los alumnos de primaria realizaban actividades extraescolares deportivas frente a un 62 % de las alumnas. Aunque los datos no son muy actuales, es muy probable que esta tendencia se mantenga.

Los significados de la práctica deportiva son diferentes entre los chicos y las chicas en la adolescencia. En el exhaustivo informe realizado por el CSD en 2010, se pueden explorar con detalle las diferencias en distintas dimensiones (los motivos de práctica, las particularidades de los no practicantes, el lugar del deporte competición, etc.). Se observa una diferencia entre los motivos de práctica de los chicos -interesados por el deporte competitivo y llegar a ser deportista profesional- y las chicas -que muestran mayor interés en mantener la línea-. Es un



estudio aún de utilidad, pero necesita una actualización. Otras investigaciones más recientes confirman la persistencia de algunos de sus resultados (Martínez et al., 2012; Calvo-Ortega y Perrino-Peña, 2017). Por ejemplo, para los chicos, la práctica significa, prioritariamente, divertirse y pasar el tiempo (69% frente a 52% de las chicas). Sin embargo, para ellas, la practica está más asociada a “hacer ejercicio” (24% para las chicas, frente 16% para los chicos) y “mantener la línea” (un 4% de las chicas frente a menos de un 1% en los chicos). (Martínez et al., 2012). Los chicos eligen deportes considerados como más “adecuados” para la masculinidad (deportes colectivos y de contacto) Las chicas tienen preferencia por deportes estereotipados como “femeninos” (individuales y sin contacto). Los contenidos de expresión corporal son importantes para ellas (36%) e insignificantes para ellos (1,5%). El 80% de los varones adolescentes sigue el deporte a través de los medios de comunicación, frente al 57% de las mujeres; el 74% de los chicos tiene ídolos deportivos, frente al 46% de las mujeres. (Calvo-Ortega y Perrino-Peña, 2017). En la interacción en la escuela entre chicos y chicas, persisten las creencias estereotipadas del tipo “las chicas son menos hábiles en el deporte que los chicos” (Granda, Alemany y Aguilar, 2018) e influyen sobre una autoimagen corporal de las chicas, marcada por la insatisfacción hacia el cuerpo. Insatisfacción que crece en el transcurso de la adolescencia y las impulsa al ejercicio para controlar el peso, pero que se realiza mayoritariamente sin la continuidad y la intensidad necesarias para ser efectivo (Camacho, Fernández y Rodríguez, 2006). Esta situación de culpabilidad respecto al cuerpo, de instrumentalización del deporte para finalidades de salud y, por añadidura, de un sentimiento de escasa eficacia para obtener el ideal estético inalcanzable, crea entre las chicas vivencias poco propicias hacia el deporte.

Las chicas eligen más a menudo deportes estereotipados como femeninos (individuales y sin contacto) frente a los chicos (colectivos y de contacto). Los chicos siguen el deporte a través de los medios de comunicación con mucha mayor intensidad que las chicas y manifiestan con más frecuencia tener ídolos deportivos.

Los chicos encuentran muchos ejemplos imitables de deportistas masculinos que alcanzan el éxito cuando son muy jóvenes, lo cual crea la sensación de que no es difícil alcanzarlo. En cuanto a las figuras femeninas, no son tan abundantes y se presentan como heroínas, que viven un camino de dificultades, incluidas las de luchar contra los estereotipos y las discriminaciones. Una imagen no tan fácil de seguir.



La investigación sobre los estereotipos de género presenta una tupida gama de barreras que alejan a las adolescentes de la práctica deportiva: barreras biológicas; barreras educativas; barreras socioculturales y barreras deportivas.

Los chicos adolescentes encuentran muchos ejemplos imitables de deportistas masculinos que alcanzan el éxito cuando son muy jóvenes, lo cual favorece la sensación de que no es difícil alcanzarlo. Por su parte, las chicas encuentran modelos fuertes de imitación en otras esferas (espectáculo, moda), ajenas al deporte, alejándolas del mismo lo que genera la sensación de que no les interesa. Cuando encuentran figuras en el deporte, hecho cada vez más frecuente, estas se presentan como heroínas, inalcanzables, que rompen moldes y viven un recorrido de dificultades, entre otras la de enfrentarse a los estereotipos masculinos, hasta llegar a la cima. Estas figuras son presentadas como seres exclusivos, excelentes, casi únicos. No es fácil que esta imagen casi imposible de alcanzar invite a ser seguida.

De la complejidad de esta misión de reducir los estereotipos deportivos en la adolescencia ha dado ya cuenta, hace años, una de las mejores especialistas españolas en la cuestión (Vázquez, 2007). Las barreras que Vázquez señala como obstáculos para ello abarcan integralmente la realidad de las adolescentes: barreras biológicas (características morfológicas, menor rendimiento y capacidad funcional, respuesta del organismo femenino al ejercicio de alta intensidad, etc.); barreras educativas (menores expectativas del profesorado con la práctica deportiva de las mujeres, modelos de práctica más cercanos a los intereses masculinos que a los femeninos; poca implicación en las actividades deportivas en la escuela); deportivas (normativa y lenguaje adaptados a los varones, menor disponibilidad de recursos, espacios, instalaciones, gestores y cuerpo técnico varones, pocos ejemplos de mujeres deportistas de éxito, etc.); socioculturales (estereotipos que marcan roles sociales y sexuales muy diferentes, menor reconocimiento social y económico al deporte de la mujer, etc.).



Otras investigaciones han añadido factores suplementarios que dificultan la práctica de las adolescentes, como la falta de tiempo por unos deberes escolares exigentes, la poca perspectiva de carrera profesional que aporta el deporte a las chicas; los conflictos internos con entrenadores, el ya reiterado menor refuerzo que encuentran en la familia o en las amigas. A estos factores de carácter más social, se agregan otros de carácter más personal o psicológico: preferencia y elección de otras esferas para el tiempo libre (moda, estar con amigas), menor percepción de los beneficios del deporte, “miedo al fracaso”; “sentimiento de vergüenza”; “no querer salir de la zona de confort” (Marín García, Martínez Ferreiro y Núñez Fernández, 2019). Habría que advertir que estos factores psicológicos e individuales están cada vez más de moda en el mundo académico que investiga sobre la cuestión y se imponen en las investigaciones de corte psicologicista y concordantes con la lógica empresarizadora de activar a las poblaciones a través del deporte, con ello se consigue finalmente culpar a las mujeres de su baja práctica deportiva: no quieren salir de su zona de confort.

Es difícil precisar cuáles son las barreras y determinantes más poderosos para explicar el nivel de práctica deportiva. En todo caso, es evidente la complejidad de factores que interactúan para determinarla en las adolescentes y la necesidad de una explicación multifactorial. Una explicación, además, en la que los estereotipos operan simultáneamente y se reproducen en diferentes niveles del sistema social -desde las bases estructurales de la sociedad y las grandes instituciones empresa, familia, medios de comunicación hasta la política deportiva, las interacciones más cotidianas entre los chicos y las chicas en las aulas y en las relaciones con docentes de educación física-. La única garantía para reducir la fractura deportiva por género es intervenir sobre todas estas esferas y sobre los agentes que las dinamizan: responsables políticos; instituciones deportivas; medios de comunicación; familia; profesorado, particularmente de educación física, y alumnado

Otras explicaciones psicologicistas explican la menor práctica deportiva de las chicas sobre la base de un enfoque individual, basado las decisiones personales. Las chicas practicarían menos porque: tienen menor interés por el deporte; no les gusta; prefieren otras esferas para el tiempo libre; tienen miedo al fracaso o sienten vergüenza. Estas explicaciones acaban indirectamente responsabilizando a las chicas y no tienen en cuenta que otros factores socioculturales, estereotipos o un deporte masculinizado pueden ser los responsables de condicionar las elecciones deportivas de las chicas.

Es evidente la complejidad de factores que interactúan para determinar la práctica deportiva de las adolescentes y la necesidad de una explicación multifactorial. Los estereoti-



pos operan simultáneamente y se reproducen en diferentes niveles -desde las bases estructurales de la sociedad a las interacciones cotidianas en el patio del colegio. La única garantía para actuar en la línea de reducir la fractura deportiva por género es intervenir sobre todas estas esferas y sobre los agentes que las dinamizan.

En la lucha contra los estereotipos que dificultan la práctica deportiva, la responsabilidad ha de repartirse entre las diferentes instituciones implicadas: la responsabilidad de las administraciones públicas, de las instituciones deportivas -federaciones y clubes-; de las familias; el sistema educativo. Todos estos actores son participantes activos en la creación de género (y de igualdad de género).

en las aulas. Dada la capacidad de resistencia de los estereotipos, la intervención ha de ser concertada y simultánea entre todos estos niveles, puesto que es difícil que se consigan avances desde solo uno de ellos. Igualmente, la inacción en cualquiera de estos niveles puede dar al traste con los avances conseguidos en los otros.

En torno a la reducción de los estereotipos, la responsabilidad de las instituciones políticas y los gobiernos es crear normas, aplicarlas, promoverlas y sensibilizar a la ciudadanía acerca de la importancia de la igualdad. La política y las instituciones deportivas deben encabezar y servir de ejemplo a esta actuación combativa frente a los estereotipos. La responsabilidad de las familias es transmitir y ayudar a asentar prácticas igualitarias entre los hijos y las hijas. La responsabilidad de los medios de comunicación y las empresas es comprometerse a abrir una reflexión sobre su papel en la reproducción de estereotipos y en la invisibilización de las figuras deportivas femeninas en las pantallas y en la prensa. La responsabilidad del sistema educativo es mejorar la formación del profesorado, incrementar la actividad física, potenciar una coeducación que afiance la igualdad y preparar contenidos educativos que reduzcan la reproducción de los estereotipos en el día a día de los patios de recreo y en las clases de educación física sobre el terreno. Todos estos actores son participantes activos en la creación de género (y de igualdad de género). Serán sus actuaciones e interrelaciones las que condicionen el papel más o menos influyente que este tenga como principio organizador de la vida social.

Ficha 7

Tatane: por un fútbol mixto, creativo y popular (Francia)



Tatane es un movimiento asociativo y popular que impulsa un fútbol «sostenible y divertido». Inició su andadura en 2011. En ese momento, un grupo compuesto por futbolistas y artistas de temperamento libertario y socialmente comprometido escribieron un manifiesto que lanzaba la idea de recuperar el placer de fútbol como juego y su vínculo social y popular. Las gradas, los terrenos de juego y los medios de comunicación han convertido el fútbol en algo muy distinto a la esencia popular de otras épocas. Dicho manifiesto sintonizó con muchas voces críticas contra estas evoluciones y tuvo una repercusión considerable en el ámbito asociativo.

Las principales actividades de Tatane son su escuela de fútbol mixta, creativa, popular e itinerante, que lleva el fútbol a los chicos y chicas de los barrios periféricos. Un fútbol que se concibe protagonizado por ellos y ellas, con sus propias reglas, a veces alocadas, lúdicas e innovadoras. Además de la escuela, Tatane mantiene un taller donde se reúnen educadores, deportistas, artistas, representantes políticos y profesorado con la finalidad de crear acciones culturales, deportivas y sociales. Estas actividades han llevado a Tatane a convertirse en un generador de ideas y propuestas para la acción. Fruto de esta labor, ha publicado dos libros

repletos de humor, sentido artístico y propuestas revolucionarias para combatir un fútbol crispado por la competición desatada y por el mundo de los negocios.

En el terreno de la igualdad de género, pueden seguirse en su web las múltiples actividades realizadas en esta línea. Por mencionar las más recientes, vinculadas al Mundial femenino de Fútbol 2019 celebrado en Francia, se han reforzado sus escuelas mixtas de fútbol; la asociación se ha implicado en la red “Temps Additionn’elles” promovida por la ciudad de París con la finalidad de promover los equipos femeninos de fútbol o HAC Féminines. Su último libro rebosa de propuestas orientadas a favorecer la igualdad y los planteamientos mixtos. Por ejemplo: organizar una vez por año entrenamientos mixtos de los chicos y las chicas del club que permitan entender que el fútbol femenino no es “otro deporte”; crear un equipo femenino en los clubes antes que crear un segundo equipo masculino; igualar las primas en las selecciones nacionales masculina y femenina. Otras muchas propuestas, entre lo serio y lo divertido, pueden encontrarse en sus libros y su web. Tatane impulsa un fútbol que apuesta por la igualdad, la colaboración y que demuestra que jugar puede ser divertido sin la obligación de ser competitivo.

Tatane. Pour un football durable et joyeux y Tatane. 50 idées joyeuses pour changer le foot, ambos editados por Gallimard en 2014 y 2018, respectivamente.

Fuente:

<http://tatane.fr/#presentation>

<https://www.facebook.com/www.tatane.fr>



En cuanto al papel de la formación, Las mujeres tienen poca presencia entre el profesorado que imparte materias de actividad física y deporte. La masculinización del profesorado es muy intensa. Por ejemplo, solo el 13% del profesorado del Departamento de Educación Física y Deportiva de la Universidad de Valencia son mujeres. En los centros de enseñanza de técnicos deportivos medios y superiores, solo el 15% del profesorado son mujeres.

En esta primera fractura es necesario plantear algunos aspectos concretos relacionados con la formación. Las mujeres tienen poca presencia entre el profesorado que imparte materias de actividad física y deporte. La masculinización del profesorado es muy intensa. Las profesoras son una minoría en los departamentos universitarios donde se forman especialistas en deportes que atenderán a los y las adolescentes en los colegios y en los clubes. En 2018, el Departamento de Educación Física y Deportes de la Universidad de Valencia contaba solo un 13% de profesoras, el de Didáctica de la expresión musical, plástica y corporal, un 37%. Por añadidura, este último departamento imparte materias en la Facultad de Magisterio, ampliamente feminizada. Por otro lado, las profesoras en los centros de enseñanza de personal técnico deportivo medio y superiores deportivos son solo el 15% del total del profesorado. Los cambios respecto a esta masculinización en estos últimos años han sido escasos, cuando no se ha observado un retroceso. Si el alumnado femenino decrece en las facultades de ciencias del deporte, difícilmente se invertirá la tendencia a la masculinización (Serra, Soler, Vilanova e Hinojosa, 2019). Estas mismas autoras, muestran que, en la actualidad, la inmensa mayoría de los planes de estudios de todas las facultades de ciencias del deporte en España no cuentan con módulos específicos de deporte y género, ni con estrategias específicas para dar contenidos transversalmente en el plan de estudios. Lo más corriente es que el alumnado de estas facultades acabe sus estudios sin pasar, absolutamente, por materias ligadas a la cuestión de género.



Es urgente romper con el círculo vicioso en el que una masculinización inicial del deporte expulsa o desinteresa a las mujeres, que consiguientemente no se ven atraídas por los estudios universitarios de ciencias de la actividad física que, progresivamente, se masculinizan. Así no se alcanza nunca una masa crítica de mujeres que pueda orientarse posteriormente a entrenar, a prepararse para gestionar clubes, para ocupar cargos directivos y para la docencia en todos los niveles.



Recuadro 1.- Pistas para idear medidas concretas de políticas deportivas para intervenir en el campo de la educación física escolar

En 2010, el CSD, en el marco de la realización del Plan integral A+D, impulsó una serie de iniciativas y publicaciones sobre la educación física escolar que aún son referente para inspirar proyectos y recomendaciones. Hay que destacar, en primer lugar, el Plan integral para la actividad física y el deporte en Edad Escolar, coordinado por Marta Carranza y Tomás Valles. En esta publicación constan un listado sistematizado y actualizable de medidas concretas, objetivos e indicadores. En segundo lugar, lugar la Guía PAFiC para la promoción de actividad física en chicas, editada en 2010, donde se presentan formas concretas de potenciar, sobre todo en la escuela, la actividad física entre las adolescentes y, en tercer lugar, la publicación también en el marco del Plan A+D de un proyecto marco nacional para la actividad física y el deporte en edad escolar promovido por el CSD Proyecto marco nacional de la actividad física y el deporte en edad escolar.

Las buenas prácticas para reducir la masculinización de los centros de formación en ciencias del deporte se han analizado monográficamente en Soler, Serra y Vilanova (2018).

http://inefc.gencat.cat/web/.content/01_inefc/publicacions/CAFE/Igualdad-en-Juego.-Guia-de-buenas-practicas-e-genero-en-los-estudios-de-la-familia-de-las-CAFyD_CAST.pdf

Algo similar sucede en el Grado de Magisterio en Educación Primaria. En este caso, el alumnado es mayoritariamente femenino, pero los planes de estudio carecen de materias de deporte y género. Puede que muchas de estas alumnas acaben dando clase de gimnasia a los niños y las niñas en primaria, pero no habrán tenido una preparación específica que les facilite incorporar una perspectiva de género innovadora. Solo lo harán gracias a un esfuerzo suplementario por su parte. Es por ello que se hace necesario incorporar, en todos los niveles, for-



Algo similar sucede en el Grau de Magisteri en Educació Primària, cuyo plan de estudios carece de materias sobre deporte y género. El alumnado que cursa estos estudios será quien dé clases a niños y niñas en el periodo de educación infantil. Este es un momento clave para implantar una formación que afronte los estereotipos y aplique una coeducación deportiva que frene el abandono en la adolescencia.

Por otra parte, un aspecto clave en estas edades adolescentes es el sedentarismo y el bajo nivel de actividad física. Las organizaciones internacionales han lanzado campañas de actuación sobre este grave problema. Las recomendaciones para afrontar estos problemas pasan por incrementar el horario de la educación física en las escuelas.

mación en materia de mujer, igualdad y deporte de forma sistemática. Los cambios en la orientación de la educación física escolar reclaman una formación atrevida, renovadora y experimental, porque afrontar los estereotipos en colegios e institutos y aplicar una coeducación deportiva a la población adolescente es una tarea difícil que no se puede improvisar.

Por otro lado, también es importante encuadrar el abandono de la práctica deportiva de las chicas en el marco de las recomendaciones sobre actividad física y sedentarismo de la Organización Mundial de la Salud. Los y las especialistas consideran alarmante el nivel de incumplimiento de estas recomendaciones y lo vinculan con problemas de sobrepeso, sedentarismo y falta de actividad física (Active Healthy Kids, 2016). La Encuesta Nacional de Salud en España (ENSE), elaborada por el Ministerio de Sanidad en 2017, ofrece datos preocupantes en este sentido. Se observa una alta proporción de sedentarismo en el grupo de edad de 15-24 años, debido a los largos tramos de tiempo que permanecen sentados y sentadas en los pupitres. Este sedentarismo es mayor entre las mujeres (69%) que entre los varones (63%). El sedentarismo es también alto en el tiempo libre del grupo de edad más pequeño (5-14 años). Igualmente, la encuesta capta más bajos niveles de realización de actividad física en las mujeres de 15 a 24. En el sistema de medida utilizado por la ENSE -el cuestionario *International Physical Activity Questionnaire, IPAQ*- se mide la actividad física por intensidad. Los varones tienen los siguientes niveles: alto (44%), medio (33%) bajo (23%), en cuanto a las mujeres es alto (23%), medio (44%) bajo (33%). En este contexto, las recomendaciones de los/las expertos/as en salud pasan por incrementar, al menos una hora, el horario de la educación física en las escuelas, además de alfabetizar, desde la educación física, a los y las escolares sobre el cuerpo.



También en la universidad, el descenso de la práctica deportiva que se ha ido acumulando en las edades anteriores, sumado a las complicaciones para compatibilizar deporte y estudios, hace difícil recuperar y elevar los niveles de práctica en este nivel educativo. El documento preparado para el área específica de deporte universitario incluida en el Plan A+D, en 2010, tenía la igualdad de género entre sus líneas principales. Aunque no contenía datos de la participación de las mujeres, mostraba una clara sensibilidad hacia esta cuestión, sugería programas específicos y recomendaba recoger información sistemática que posibilitase diagnosticar la situación y mejorar la promoción deportiva. Como en otras áreas del plan A+D, el seguimiento y la evaluación no ha permitido ver el grado de aplicación y el impacto de las medidas. La investigación de Almorza et al. (2011) mostraba una menor participación de las mujeres (37%) en las actividades organizadas por las universidades. Las investigaciones más recientes para universidades concretas (Práxedes et al., 2016; Corbí et al. 2018) muestran niveles de práctica baja de las mujeres universitarias, que rondan el 40% (frente a un 60-65% de los universitarios). En los campeonatos universitarios de 2019, el 45% de participantes han sido mujeres, aunque entre personal técnico solo han tenido un 20% de presencia.

Recientemente, para el avance hacia medidas concretas de la igualdad de género en el ámbito universitario, contamos con un recurso formativo -“La igualdad de género en el deporte universitario: orientaciones para deportistas, personal técnico y dirigentes”- que en 2015 consiguió el Premio Igualdad de Género otorgado por la Federación Internacional de Deporte Universitario (FISU). Esta herramienta formativa se ha realizado en el marco del Seminario Mujer y Deporte-INEF Madrid, de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad Politécnica de Madrid, con un equipo integrado por profesorado universitario experto en igualdad de género (Camacho, Gómez y Alfaro, 2019).

En cuanto a la participación de las mujeres en el deporte universitario -y a pesar de las dificultades que entraña la compatibilización de deporte y estudios y la baja práctica con la que llegan las alumnas-, es un ámbito donde se podría fomentar la participación de las mujeres. La universidad es una institución que puede visibilizar la igualdad de género en el deporte y tener un gran impacto social. En esta última década, existen iniciativas en las que inspirarse para seguir progresando.

En el grupo de edades jóvenes (15-24), las deportistas con frecuencia de práctica intensa (4-5 días a la semana) y que participan en deporte federado, no presentan niveles de práctica muy desiguales respecto a los chicos. Para que este grupo de deportistas más implicadas no abandone es necesario ac-



tuar específicamente sobre las estructuras de gobierno de las federaciones. Ampliamente dirigidas por varones, y acomodadas en un deporte estructuralmente masculinizado, perpetúan tradiciones incompatibles con las novedades necesarias que plantea el enfoque de género lo que dificulta cualquier mejora de cara a la igualdad.

Un comentario final sobre el deporte competitivo en el grupo de edad joven (15 a 24 años). Las encuestas de práctica deportiva muestran que, en este grupo de edad, cuando la frecuencia de práctica es alta (5 días a la semana), encontramos niveles de participación semejantes entre chicos y chicas. Es el grupo de jóvenes deportistas federados/as que, sumando días de entrenamiento y competiciones, alcanzan esta intensa participación. Este dato es una prueba palpable del interés por el deporte de un grupo minoritario de las mujeres (en torno al 20%), que pese a todas las dificultades continúa practicando deporte intensamente. Si queremos que estas mujeres no abandonen y que su interés se contagie a las mujeres no practicantes, es necesario actuar específicamente sobre las estructuras de gobierno de las federaciones. Ampliamente dirigidas por varones, y acomodadas en un deporte estructuralmente masculinizado, perpetúan tradiciones incompatibles con las novedades necesarias que plantea el enfoque de género, lo que dificulta cualquier mejora de cara a la igualdad real y práctica (Diputación Foral de Guipúzkoa, 2002). Para ello, si se quiere proteger a este grupo de jóvenes mujeres deportistas, la actuación de las instituciones de cara a las federaciones ha de guiarse, al menos en este momento actual, por la generalización de medidas de igualdad -planes de igualdad, sistemas de cuotas y de cumplimiento de objetivos-. Ya se ha comenzado en algunas comunidades autónomas y en algunas instituciones y pueden ser medidas de transición que den paso a una situación en conjunto más paritaria. En cualquier caso, aunque positivas, no conviene creer que estas medidas son la solución al problema de los estereotipos. Será necesario seguir investigando para afrontar su carácter persistente, cambiante, versátil, con capacidad para reaparecer⁵.

⁵ Pese a la mala prensa de los sistemas de cuotas para favorecer la igualdad de género en el deporte, numerosas investigaciones y experiencias muestran logros positivos tras su aplicación. Besley et al. (2017) y Adriaanse y Schofield (2013) concluyen que las cuotas producen buenos resultados en la gestión de las organizaciones: restan espacio a



El acceso de las mujeres a las federaciones es uno de los frentes prioritarios para cambiar el sexismo y la falta de paridad en el deporte competitivo. Esta falta, en muchas ocasiones, no conlleva necesariamente actitudes excluyentes de los varones mayoritarios que dirigen las federaciones. Simplemente, se actúa como si las mujeres no estuviesen y no fueran a estar nunca o como si estuviesen en un segundo nivel. Las mujeres que han ocupado cargos de responsabilidad encuentran todo tipo de actitudes, que van desde la colaboración y el reconocimiento de algunos dirigentes, al machismo explícito de otros, pasando por el paternalismo, la falta de confianza y otras actitudes desestabilizadoras. Con estas actitudes, será difícil que las mujeres den el paso de implicarse en los cargos directivos y eso confirmará la posición sexista de que no hay mujeres interesadas y preparadas, con lo cual se perpetuará el círculo vicioso de la falta de paridad. Mientras que la normalización del gobierno masculino sea un hecho, se verá normal que los recursos no se repartan equitativamente y que el deporte de las mujeres tenga un papel secundario. Por ello, la actuación sobre los ámbitos federativos es una pieza clave en el avance de la igualdad de género.

los varones gestores mediocres, mejoran la eficacia del resto de los varones y abren las puertas a mujeres que, aunque con menor experiencia, sin embargo pueden ponerse al día, dar lo mejor de sí y gestionar eficazmente. Desde hace más de 30 años, se han implantado sistemas de cuotas con éxito. Es muy positiva la experiencia de Suecia o Noruega, que en los ochenta optaron por implantar cuotas. Hoy, estos países encabezan el *ranking* de igualdad de género en el deporte. Más recientemente, el proyecto *All In! Towards gender balance in sport*, confirma que once federaciones europeas de diferentes deportes han aplicado cuotas para ajustarse a las normativas y recomendaciones europeas. Igualmente, Sport New Zealand y High Performance Sport New Zealand (HPSNZ) anunciaron recientemente que, para diciembre de 2021, todos los deportes asociados que reciban más de 50.000 dólares al año por parte de las administraciones públicas deberán alcanzar un mínimo de 40% de equilibrio de género en sus cargos de responsabilidad.

Las informaciones anteriores son ejemplos de que el temor y el rechazo a las cuotas no está justificado. Ahora bien, es conveniente estudiar caso por caso, establecer una agenda paulatina y no descuidar otras medidas que permitan evitar las cuotas a medio plazo. En un reciente estudio en España (Alfaro, Mayoral y Vázquez, 2018), se entrevistó a varones y mujeres que ocupan cargos en federaciones, CSD, COE, comunidades autónomas, Facultades Universitarias. El 53% de las mujeres encuestadas se mostraban favorables al sistema de cuotas, frente a un 24% que contestaban negativamente. Entre los varones, prácticamente se invertían estos porcentajes: un 53% estaba en contra y un 19 partidario de las cuotas. Hay que mencionar la alta cantidad de respuestas encuadradas en no sabe/no contesta (21%). En resumen, una situación bipolar, marcada por una aceptación mayoritaria de las mujeres y contraria de los varones.



Recuadro 2.- El avance de una sexualización precoz y de la presión estética sobre el cuerpo

Cada vez a más temprana edad, las adolescentes están sufriendo un proceso acelerado de sexualización, con una exhortación constante a la belleza y la feminidad. Son presionadas, cada vez más pronto, para preocuparse obsesivamente, en respuesta a los mandatos sociales que reciben, por los cánones normativos de belleza: vestir bien, gustar a los chicos, ser atractivas... Los medios de comunicación y la publicidad juegan un papel fundamental en esta transmisión desequilibrada y volcada hacia un mensaje dual, no igualitario entre los sexos, en el que se sobredimensiona la faceta sexual de las mujeres. Cuanto más persiguen la rentabilidad los medios de comunicación, mayor es esta brecha de subalternidad de las mujeres en este terreno. Los medios argumentan que cubren una demanda de las mujeres que están interesadas por sus cuidados estéticos. Sin embargo, este argumento oculta su protagonismo a la hora de filtrar e imponer estereotipos sexuales y realimentar incesantemente esa demanda saturando las pantallas.

Ana Sofia Elias y Rosalind Gill han denominado *Beauty surveillance* al proceso mediante el cual las mujeres se ven impulsadas a autocontrolar su apariencia para ajustarla al examen actual que regula el físico y la estética. Esta mirada impulsa unas normas de belleza cuyo cumplimiento se convierte en un imperativo para no quedar fuera de la normalidad y evitar entrar en la categoría de sujetos de riesgo. Las autoras citadas han analizado el papel de las *apps* de belleza como Beauty Mirror, Golden Beauty Meter, Instaglam o Modiface. Estas aplicaciones se conciben como tecnologías de género para poder analizar, calificar, monitorizar o mejorar tu propia apariencia. En sus descripciones anuncian que gracias a sus servicios podrás “determinar si eres guapa o fea”, podrás “moverte hacia la belleza”, te permitirán “ser un cirujano plástico de tu cara.” En términos prácticos, con ellas puedes modificar, retocar y autocontrolar tu apariencia en las fotos que cuelgas en Instagram. Las adolescentes son así empujadas a un trabajo intensivo y psicológicamente costoso de autovigilancia. De cara a la práctica deportiva, para qué sacrificarse haciendo deporte cuando puedes retocar tu cuerpo virtualmente. La distancia entre tu imagen física y tu imagen virtual es un desequilibrio que tiene que gestionar cada sujeto. Los costes de este delirio perturbador de la imagen recaen en las adolescentes.

Más información:

Elias, Ana Sofia, Gill, Rosalind (2018). *Beauty surveillance: The digital self-monitoring cultures of neoliberalism*. *European Journal of Cultural Studies*, 21(1), 59–77. <https://doi.org/10.1177/1367549417705604>

Ficha 8

El deporte competitivo mixto es posible: el caso del Korfball



El origen del Korfball se remonta a la primera década del siglo XX cuando Nicolaas Broekhuijsen, un maestro holandés interesado en un deporte que pudiera realizarse en la escuela por niños y niñas, definió un conjunto de reglas inspiradas en el netball y en el ringball y fundó en 1903 la Asociación Holandesa de Korfball. La principal novedad de este nuevo deporte era la formación mixta de los equipos, compuestos por 4 mujeres y 4 varones. El objetivo del juego consistía en encestar el balón en una canasta sin tablero situada a 3 metros de altura similar a la de baloncesto. El deporte se popularizó muy rápidamente e impulsado por su fundador fue deporte de demostración en 1920 en las Olimpiadas de Amberes y en las de Ámsterdam en 1928. La federación internacional se creó en 1930.

En su expansión inicial, el Korfball creó una fuerte polémica por su carácter mixto y muchos periodistas no le prestaron atención. La crítica hacia la moralidad de los jugadores y al uniforme de las mujeres que mostraba parte de las piernas afianzó los estereotipos y la discriminación y el deporte no despegó, se convirtió en minoritario y desconocido.

Pese a todo, en la actualidad es un deporte que ha alcanzado una extensión considerable. La federación Internacional de Korfball (IKF) agrupa a 69 países (32 de ellos europeos), entre los más potentes se encuentran Holanda, Bélgica e Inglaterra, aunque recientemente China y otros países asiáticos se han unido al grupo de cabeza. España es uno de los pocos países europeos que no cuenta con federación nacional de Korfball. Sin embargo, Cataluña está asociada a la IKF y ocupó el 12º lugar en el *ranking* de 2018.

La IKF no cesa en su empeño de volver a repetir como deporte invitado en próximas Olimpiadas. No ha podido ser en Tokio 2020, pero el Korfball atesora ventajas que hacen muy recomendable su extensión. La primera es su carácter mixto, su escaso contacto físico, y su prioridad al trabajo en equipo y al dinamismo sobre la fuerza. Esto posibilita un equilibrio que favorece el juego mixto. No requiere una infraestructura muy compleja, puede jugarse en canchas de baloncesto, también al aire libre, con un montaje sencillo de las canastas. La única regla inalterable es la mezcla de género.

Fuente:

[-https://korfball.sport/](https://korfball.sport/)

[-Korfball International Gender Relations Survey, 2016](#)

[-http://www.korfbal.cat/catalunya-es-consolida-com-el-5e-millor-equip-de-korfbal-del-mon/](http://www.korfbal.cat/catalunya-es-consolida-com-el-5e-millor-equip-de-korfbal-del-mon/)



4.2.- La segunda fractura del deporte de las mujeres: trabajo y cuidados en la transición a la vida adulta

La segunda fractura, que provoca una disminución de la práctica deportiva de las mujeres, se produce a partir de los 30 años, con la transición a la vida adulta. La llegada de nuevas responsabilidades, ligadas a la maternidad, los cuidados y a la intensificación del trabajo asalariado alejan a las mujeres del deporte.

Los datos de diferentes fuentes estadísticas muestran la disminución de la práctica deportiva de las mujeres y su agravamiento en los últimos años.

El deporte pasa a un segundo plano cuando se incrementa el trabajo dentro y fuera de casa. Esta tendencia está aumentando en estos últimos años.

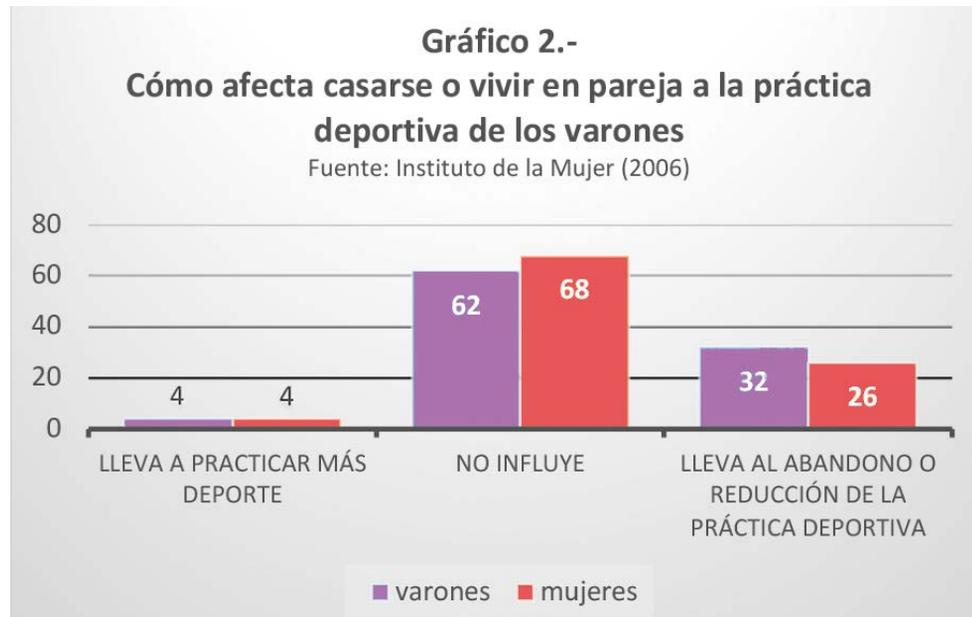
Como hemos visto en el apartado anterior, la actividad física de las mujeres disminuye a lo largo de la adolescencia y de los primeros años de juventud y, conforme avanzan las trayectorias biográficas, se agrava y muestra nuevas dimensiones. En este apartado, trataremos una segunda fractura que afecta a las mujeres en edades intermedias (30-45 años). En ese momento del curso de vida, las mujeres se ven mayoritariamente inmersas en el mundo del trabajo y de los cuidados familiares. Las fuentes de información estadística que hemos analizado en el capítulo 3 muestran este descenso de la práctica en estas edades intermedias. En concreto, la Encuesta de Hábitos Deportivos (EDH) (Tabla 3 y 4 pag 40) nos permite apreciar una disminución de la práctica deportiva y de su frecuencia conforme avanza el ciclo vital. Por su parte, el Eurobarometer Sport and Physical Activity añade, además, la posibilidad de analizar el nivel de práctica en la serie cronológica entre 2013 y 2017 (tabla 6, pag. 45) mostrando que el grupo de mujeres de edades entre 25-39 años ha visto descender 3 puntos su nivel de práctica. Este es un dato claramente negativo que indica que, en los últimos años, se han agravado las dos principales barreras que dificultan el acceso a la práctica deportiva de las mujeres de estas edades: el trabajo dentro y fuera de casa.

Otras fuentes de información, añaden datos más concretos sobre estos dos tipos de trabajo que copan los tiempos de las mujeres. En concreto, la investigación *Actitudes y Prácticas Deportivas de las Mujeres en España (1990-2005)*, publicada por el Instituto de la Mujer en 2006, permite recoger la opinión de



mujeres y varones sobre cómo se ve afectado el deporte por el inicio de la vida en pareja y también por la llegada de los hijos e hijas. El gráfico 2 aborda la primera cuestión y muestra cómo un 45% de las mujeres opinan que cuando comienza la convivencia se reduce o abandona la práctica deportiva. El porcentaje de varones es menor, solo para un 32%, aproximadamente, se reduce la práctica y para más del 60% de ellos esta nueva condición vital de la pareja no influye sobre la práctica deportiva. Hay que hacer notar, además, que estos porcentajes son menores si nos atenemos a la percepción de las mujeres. Ellas consideran que la vida en pareja tiene aún menos impacto para ellos en cuanto a dejar de hacer deporte.

Aunque el abandono de la práctica deportiva cuando comienza la vida en pareja afecta a varones y mujeres, el porcentaje de estas que reducen o dejan de hacer deporte es considerablemente más elevado que el de varones.





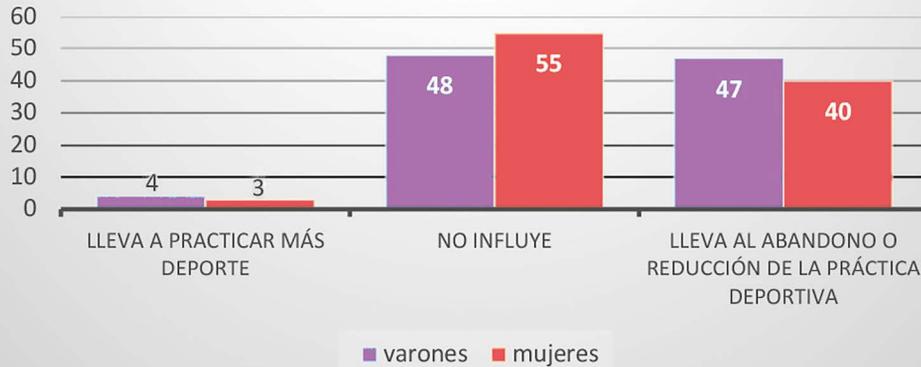
La maternidad provoca un abandono masivo del deporte entre las mujeres. Casi 3 de cada 4 confirman esta opinión. Los varones se ven menos perjudicados.

Respecto a la llegada de la maternidad y la paternidad, los resultados son más impactantes. El gráfico 3 revela que para el 72% de las mujeres la maternidad va ligada a un abandono o reducción de la práctica deportiva. Solo para un 23% la maternidad no influye. La paternidad parece tener menores efectos para los varones, aproximadamente, el 47% reduce o abandona el deporte. Para la otra mitad, no parece tener influencia. Aunque los datos están referidos a 2006, consideramos que siguen teniendo vigencia para ilustrar el abandono deportivo ligado a estas circunstancias vitales de las mujeres en las edades de entrada al mundo adulto.

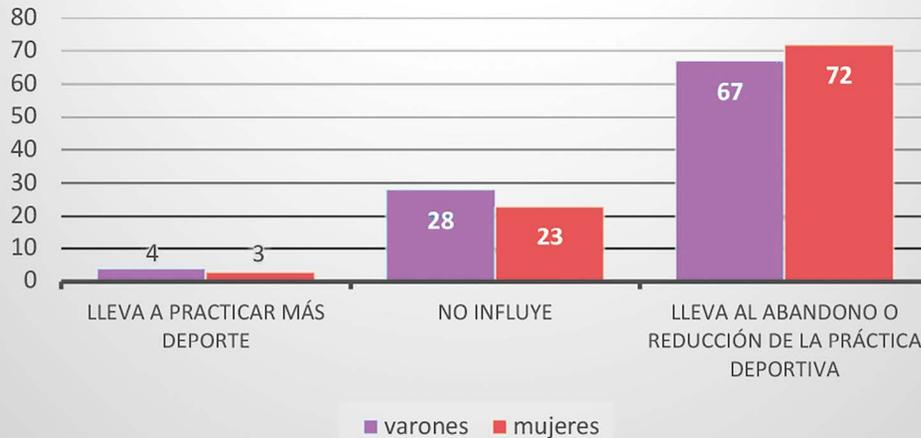
El reparto desigual en el uso del tiempo entre varones y mujeres ha sido una variable muy utilizada para explicar la menor dedicación por parte de ellas al deporte. En las

Gráfico 3 Cómo afecta tener hijos a la práctica deportiva de los varones

Fuente: Instituto de la Mujer (2006)



Cómo afecta tener hijos a la práctica deportiva de las mujeres





La principal causa de este abandono es el reparto desigual en cuanto al uso del tiempo entre varones y mujeres, que dedican más tiempo al trabajo doméstico y menos al ocio. Esta circunstancia sigue presente en la actualidad y provoca profundas desigualdades deportivas.

Los datos de la Encuesta de Hábitos Deportivos muestran que las mujeres valencianas dedican un 30% menos de tiempo que los varones a la práctica deportiva.

encuestas específicas de empleo del tiempo que realizó el INE en 2002-3 y 2009-10, se observaba que las mujeres dedicaban menos tiempo al ocio y que ello repercutía sobre la actividad deportiva. Desgraciadamente, estas exhaustivas encuestas no se han vuelto a realizar y los datos con que contamos actualmente son más fragmentarios y de menor alcance. No obstante, los barómetros del Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS) incluyen algunas preguntas que posibilitan un acercamiento más actualizado a los usos del tiempo de varones y mujeres. En el estudio 3149 del CIS, realizado en 2016, se analiza la “actividad principal” de la población por sexo (Tabla 9). Los resultados evidencian usos del tiempo diferentes entre varones y mujeres. En concreto, ellas tienen una presencia más intensa en el trabajo doméstico (37% frente al 10,5% de los varones) y considerablemente menor en el ocio (9% frente al 21,5% de los varones). La pauta tradicional de desigualdad parece aún muy vigente.

Tabla 9.- En un día laborable cualquiera, ¿cuál diría Ud. que es su actividad principal? (%)

	Varones	Mujeres	Total
Trabajo	49,7	35,5	42,4
Trabajo Doméstico (no remunerado)	10,5	37,2	24,3
Cuidado hijos/as; nietos/as	5,3	9,3	7,4
Estudios	7,4	6,6	7
Ocio (ver la tele, pasear, etc.)	21,5	9	15

Fuente: CIS, Barómetro 2016, estudio 3149

La Encuesta de Hábitos Deportivos (EHD, 2015) incluye en su cuestionario una pregunta sobre el tiempo medio semanal dedicado al deporte. Los varones dedican 3,26 horas; las mujeres 2,28. A tenor de este dato, la cantidad concreta de tiempo que define la brecha deportiva de género en la Comunitat Valenciana es práctica-



mente de una hora, registrando las mujeres en torno a un 30% menos de tiempo de práctica deportiva.

A través de esta misma encuesta (EHD, 2015), podemos conocer también cuáles son los obstáculos para la práctica deportiva que señalan las mujeres valencianas. La tabla 10 muestra que la falta de tiempo es la barrera principal con la que topan las mujeres (también los varones) a la hora de practicar deporte. Las tasas más altas de falta de tiempo se alcanzan en los grupos de edad que estamos considerando en esta segunda fractura implicados en los cuidados y el trabajo (25-44 años).

	1º motivo	2º motivo
Falta de tiempo	48	33
Motivos de salud	18	16
Falta de interés	13	25
Edad	11	8
Motivos económicos	6	7
Falta de instalaciones	2	6
Falta de compañía para realizarlo	2	4

Fuente: Encuesta Hábitos Deportivos, Ministerio Educación, Cultura y Deporte (EHD, 2015)

Parece evidente que estas dos circunstancias reducen la dedicación a la práctica deportiva y reclaman actuaciones sobre ellas con el fin de favorecer el deporte de quienes se ven más afectadas. Las soluciones van necesariamente ligadas a una conciliación de tiempos laborales y tiempos deportivos e, igualmente, de tiempos de cuidados y tiempos deportivos. Profundizar, en primer lugar, en el reparto equita-

La falta de tiempo es la principal barrera señalada por las mujeres para la práctica deportiva. Las mujeres entre 25-44 años son las que muestran mayores dificultades en este indicador.

Las soluciones para afrontar estas desigualdades deportivas pasan por conciliar tiempos deportivos, tiempos familiares y tiempos laborales. Si se quiere potenciar la igual-



dad deportiva de las mujeres, es necesario actuar paralelamente en dos direcciones: potenciar el deporte en el tiempo de trabajo y equilibrar el reparto del tiempo de trabajo doméstico entre varones y mujeres.

Las políticas deportivas pueden aportar su granito de arena a la igualdad, pero no eximen de abordar las desigualdades de género con medidas estructurales y con un enfoque social integral.

tivo del tiempo dedicado a cuidados y trabajo doméstico y, en segundo lugar, potenciar el deporte en la empresa han de ser los dos escenarios en los que se produzcan cambios si se quiere incrementar la práctica deportiva de las mujeres (y también de los varones).

Como se puede deducir, los cambios necesarios son de gran calado, demandarían intervenciones decididas de las administraciones públicas y del mundo empresarial. Es posible comenzar con programas que vayan paulatinamente ganando alcance, pero las mejoras en el nivel de práctica de las edades que estamos considerando necesitan intervenciones estructurales, con continuidad y no casos aislados y discontinuos.

Por poner un ejemplo, en muchos foros académicos y gubernamentales, se considera a Noruega como prototipo de la igualdad de género en el deporte. En opinión de los/as expertos/as, la lección que puede extraerse de las políticas deportivas que este país ha puesto en marcha es que, la manera más eficaz de alcanzar situaciones de igualdad deportiva, es adoptar un enfoque social de dichas políticas. Un enfoque que no solo se centre en dichas políticas deportivas, sino que aborde las disparidades socioeconómicas de género en el conjunto de la sociedad. Las actuales altas tasas de práctica deportiva que caracterizan a las jóvenes noruegas provienen más de este enfoque social que de una compleja gama de políticas individualizadas o focalizadas sobre el colectivo de mujeres en el deporte (Green, Thurston, Vaage y Moen, 2015).

Sobre el primer escenario -el reparto equitativo del tiempo dedicado a cuidados y trabajo doméstico-, es necesario anticipar que se trata de un problema que desborda el marco de este informe. Los datos que hemos presentado más arriba confirman que las desigualdades en el uso del tiempo persisten y, además, que las políticas



integrales de igualdad han de seguir ideando procedimientos para avanzar hacia un reparto más equitativo. Desde el terreno concreto de las políticas deportivas, se ha hecho hincapié en algunas medidas que podrían favorecer dicho reparto o, al menos, facilitar la actividad física de las mujeres, que son las más afectadas. En concreto:

- planificar una oferta deportiva desde las instituciones públicas y privadas adaptadas en horario y tipo de práctica a estos grupos de edad;
- formar personal técnico que tenga en cuenta las necesidades y los objetivos de estos colectivos;
- crear mecanismos de consulta y análisis de dicha oferta;
- promover desde las administraciones públicas actividades que visibilicen la posibilidad cercana del deporte mediante carreras o eventos deportivos de iniciación al deporte;
- favorecer el deporte en grupos de amistad, comunidades deportivas;
- acercar el deporte a los espacios cotidianos frecuentados por las mujeres en su dedicación de cuidados (parques, escuela, actividad física en casa);
- potenciar el deporte en familia, la práctica conjunta, pues compartir un tiempo deportivo, puede llevar a compartir también otras tareas de cuidado. Esto, sobre todo, en los fines de semana, cuando se produce un bajón en la práctica de las mujeres.

Ciertamente, las administraciones públicas han de protagonizar esta política deportiva en pro de la igualdad de género. Por otro lado, como beneficio añadido, no hay que olvidar que una de las variables claves para que aumente la práctica deportiva entre hijos e hijas es que lo practiquen los padres y las madres.

Las instituciones deberían diseñar programas que favorecieran, entre otras medidas:

- una oferta variada de actividades ajustada a los horarios y las necesidades de estos grupos de mujeres.
- la formación de técnicos cualificados
- promover el deporte en familia para facilitar la compatibilización de los tiempos familiares (que a su vez incidiría en la práctica deportiva de los hijos y las hijas).



Empresa, actividad física e igualdad de género en las edades intermedias

En el marco de la responsabilidad social de la empresa, su papel para apoyar la conciliación de los tiempos de trabajo y los tiempos deportivos de las mujeres puede ser una baza apreciable para el aumento de su actividad física.

Importantes instituciones internacionales -Organización Mundial de la Salud (OMS) o Agencia Europea de Seguridad y Salud en el trabajo (UE-OSHA)-, han recomendado vincular la actividad física y deportiva con el mundo de la empresa y aplicar en los centros de trabajo medidas que las promuevan.

De igual manera, el segundo escenario fundamental para conseguir una mejora de la práctica deportiva es la empresa. El trabajo ocupa una porción de tiempo determinante para la organización cotidiana de la jornada. Si se busca mejorar el nivel de práctica de las mujeres de este grupo de edades intermedias, la responsabilidad social de la empresa ha de pasar por integrar la práctica deportiva en sus instalaciones y en la jornada laboral.

El uso del deporte por las empresas tiene una larga tradición con la creación de equipos de empresa o con el patrocinio deportivo que llega hasta hoy. Sin embargo, en las dos últimas décadas, la cuestión ha cobrado mayor interés. Por un lado, las instituciones internacionales, en concreto la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Unión Europea, a través de la Agencia Europea de Seguridad y Salud en el trabajo (UE-OSHA), han recomendado la aplicación del deporte en los centros de trabajo para paliar problemas de condiciones de trabajo, de baja tasa de actividad física y de sedentarismo en las plantillas. La OMS ha incluido la promoción de la actividad física en la empresa en su estrategia de acción 2016-2025 ([Physical activity strategy for the WHO European Region 2016–2025](#)). Por su parte, desde la Unión Europea, en 1997 se creó la [European Network for Workplace Health Promotion](#) para ajustarse a los cambios laborales y promover la actividad física en el marco de la empresa, esta red se ha actualizado en 2005, 2007 y 2018, incorporando nuevos miembros y nuevos objetivos. Igualmente, la [UE-OSHA](#) ha realizado investigaciones para potenciar esta inclusión de la actividad física en las empresas, como medio



para mejorar las condiciones de trabajo y la salud laboral. Asimismo, se han puesto en marcha proyectos europeos dentro de Erasmus+, como el Supporting Women in Achieving their Goals SWING, elaborando materiales y campañas para promover simultáneamente el liderazgo empresarial y deportivo de las mujeres.

Como puede deducirse de las anteriores iniciativas, el binomio deporte-empresa es deseable y posible y va más allá del patrocinio de eventos. La empresa ha de integrarse en estrategias comunes de promoción de la salud a través de la promoción de la actividad física y de la igualdad de género.

Desde el lado de las empresas, el deporte se ha utilizado, sobre todo en sus estrategias de *marketing*, patrocinio deportivo e imagen de marca, también en su gestión de recursos humanos para motivar a las plantillas; pero, en mucha menor medida, como medio de salud laboral. No obstante, como ha puesto de manifiesto el informe *Physical Activity at the Workplace: Literature review and best practice case studies*, encargado por la Comisión Europea (2017), en los últimos años han ido apareciendo experiencias de empresas que han utilizado el deporte con un enfoque centrado en la salud laboral. Los tipos de intervención que destaca el informe son: estrategias para fomentar la movilidad a la hora de desplazarse a los centros de trabajo o dentro de los centros de trabajo; medidas para reducir el tiempo que se pasa sentado, instalando mobiliario activador que permita trabajar de pie; promoviendo el subir escaleras o utilizar comunicaciones físicas en vez de comunicaciones virtuales en el mismo centro. Igualmente, se han organizado sesiones de información y asesoramiento, entre los trabajadores y trabajadoras, sobre los beneficios de la actividad física para la salud y se han fomentado sesiones de ejercicio físico para incrementar la actividad física y también la participación de la empresa en campeonatos o

El binomio deporte-empresa es deseable y posible y va más allá del patrocinio de eventos. La empresa ha de integrarse en estrategias comunes de promoción de la salud a través de la promoción de la actividad física y de la igualdad de género.

En los últimos años, ha crecido el número de empresas que han incorporado el deporte y la actividad física como estrategia de salud laboral y de cultura de empresa. Se han favorecido, entre otras medidas: la movilidad para reducir el sedentarismo; las campañas de información y asesoramiento sobre actividad física y hábitos saludables en la empresa; la práctica de actividad física en los centros de trabajo y la participación de la empresa en eventos deportivos. Estudios



especializados argumentan el efecto favorable que la actividad física tiene sobre la productividad, el absentismo y el bienestar físico y psicológico de la plantilla.

Otros estudios críticos han señalado que los usos actuales del deporte en la empresa son insuficientes, ya que se aplican a cuestiones concretas de salud laboral o se instrumentaliza el deporte para necesidades empresariales, sin tener apenas incidencia en el aumento de la práctica deportiva de las y los trabajadores. La empresa no puede mantenerse al margen ante las dificultades de conciliación, de salud laboral, de sedentarización y de baja práctica deportiva vinculadas a la actividad laboral que desarrollan. Se ha hablado mucho de responsabilidad social de las empresas, pero habría que incorporar un capítulo deportivo a esta responsabilidad.

eventos deportivos. El informe destaca que, por otra parte, para la empresa, estas actividades reducen el absentismo, mejoran el ambiente de trabajo, la productividad y el bienestar físico y psicológico de las plantillas.

Algunos expertos han argumentado de manera crítica que estos usos de la actividad física y el deporte en la empresa -demasiado ligados a modificaciones puntuales de las condiciones de trabajo, a aspectos concretos de la salud laboral o a la motivación para la productividad- tienen un efecto muy limitado sobre el avance de la actividad física y deportiva entre las plantillas. Se ha sugerido que la empresa instrumentaliza el deporte para incrementar tan solo sus propios resultados económicos y no para la mejora de su plantilla o de la sociedad en su conjunto. Estas críticas señalan las siguientes limitaciones de los actuales usos del deporte por parte de la empresa: pocas iniciativas, concentradas en grandes empresas, estratégicamente orientadas a mejorar la imagen de marca y la motivación de los trabajadores de cara a la productividad, destinadas, como mucho, a cumplir las reglamentaciones de salud laboral. En el recuadro 3, se puede completar esta información de cara a pensar y decidir posibles simbiosis entre las administraciones públicas y las empresas en cuanto a las formas de incorporar el deporte en estas últimas.

A pesar de estas consideraciones críticas, algunas empresas han planteado proyectos interesantes, que abordan la igualdad de género, y dejan ver que el potencial de su colaboración en la promoción del deporte para las mujeres (ver ficha 9). La empresa no puede mantenerse al margen ante las dificultades de conciliación, de salud laboral, de sedentarización y de baja práctica deportiva vinculadas a la actividad laboral que desarrollan. Se ha hablado mucho de responsabilidad social de las empresas, pero habría que incorporar un capítulo deportivo a esta responsabilidad.

Ficha 9

Solocal: *Move it day*, práctica deportiva en la empresa (Francia)



Solocal Group es una empresa del sector de la comunicación y marketing digital que opera a nivel europeo y cuenta con 4800 empleados (1400 en la sede francesa). En 2014, recibió el trofeo "Sentez-Vous Sport" que otorga el Comité Olímpico Francés (CNOSF). Estos premios recompensan a las empresas, al mundo asociativo o a organismos de las administraciones públicas que emprenden programas de actividad físico deportiva dirigido a mejorar las condiciones de trabajo de sus empleados/as. El CNOSF lleva a cabo un trabajo de difusión del deporte en el mundo de la empresa, publica las fichas de buenas prácticas de los organismos premiados desde 2014 y ha elaborado una guía pedagógica para orientar a las empresas a introducir la práctica deportiva en su funcionamiento.

El proyecto de Solocal, denominado *Move it day*, fue premiado en la edición de 2014. Su objetivo consistió en sensibilizar a los trabajadores hacia la práctica deportiva como modo de promoción de la salud, del espíritu de equipo y de la productividad en un contexto de bienestar. Cronológicamente, el proyecto incluyó varias fases. Las 8 semanas iniciales tenían un objetivo de sensibilización mediante el envío por mail de 6 vídeos informativos y motivadores presentados por conocidos deportistas y entrenadores franceses. Posteriormente, se puso en marcha un programa de ejercicio físico todos los días de la semana con dos actividades diferentes por día. También se promovieron las inscripciones de la plantilla en el calendario de carreras populares solidarias Odyssée. Igualmente, el proyecto incluyó conferencias y talleres de iniciación al deporte y la salud y se cerró con un encuentro deportivo anual en torno a los valores de equipo y solidaridad (130 asistentes). Se creó en la sede de la empresa una sala de *fitness* donde se realizaban las actividades.

Los resultados han sido muy bien valorados por la empresa y los trabajadores: han participado 650 personas en los 7 tipos de actividades que se han realizado a lo largo del año y 130 trabajadores intervinieron en el primer encuentro deportivo «*move it day*» que se realizó en el Parc de St. Cloud.

Fuente: <https://cnosf.franceolympique.com/cnosf/fichiers/File/SVS/TropheesSVS/2014/trophees2014.pdf>



La implicación de la empresa, en la que debería aunarse su responsabilidad social y su nueva responsabilidad en el terreno de la actividad física, pasaría por crear espacios para promover una práctica físico deportiva saludable y recreativa para su plantilla e implicarse en las iniciativas de la administración.

La empresa ha asumido su necesaria implicación en las políticas de conciliación de tiempos laborales y familiares. Conciliar la vida laboral y la vida deportiva es una de las dimensiones de la conciliación y para ello es necesario que la empresa se plantee, junto a las administraciones públicas, una redefinición del tiempo de trabajo considerando el tiempo para el deporte.

Con este tipo de experiencias positivas, habría que involucrar desde las administraciones públicas al mundo de la empresa, cuyo papel podría ser muy importante para el incremento de la práctica deportiva, ya que controla buena parte de los tiempos sociales que tanto dificultan el acceso al deporte. Actualmente, la relación de las empresas con el deporte se reduce prácticamente al patrocinio de eventos deportivos y al *marketing*. Sin embargo, al margen de estos apoyos económicos, las empresas en España aún no han incorporado en su funcionamiento cláusulas que avancen en su dimensión socio-deportiva, de forma que el deporte pase a jugar un papel importante para la propia plantilla y para otros colectivos exteriores sobre los que dirigir su función social. En estos últimos años, se ha hablado a menudo de la empresa ciudadana, de la responsabilidad social corporativa y muchos directivos se han hecho eco de este debate. Si la empresa se preocupa por la formación de su plantilla y se precia de avanzar hacia la conciliación familiar y laboral o de velar por los derechos a un trabajo digno de los trabajadores del tercer mundo, por qué no introducir, con decisión, el derecho a la actividad física y a la práctica deportiva entre sus trabajadores y trabajadoras y, asimismo, participar e implicarse en las iniciativas de la administración dirigidas a fomentar la igualdad de género mediante el deporte.

Los programas públicos que buscan incrementar la práctica deportiva femenina tienen un efecto limitado porque no inciden en esta ley de hierro de la desigualdad en la distribución de los tiempos sociales. Si se está intentando avanzar hacia una distribución más igualitaria del tiempo para las mujeres a través de la conciliación de la vida familiar y la vida laboral, por qué no una conciliación, siquiera más modesta, entre la vida deportiva y la vida laboral. Una mínima implicación de la empresa en este terreno conseguiría resultados muy apreciables en la actividad física de las mujeres,



obteniendo la recompensa de una mejora en la salud biológica, psicológica y social que el deporte conlleva.

Ante este panorama, es necesario crear desde las instituciones públicas un programa de actividad física e igualdad de género en las empresas, basado en las recomendaciones de las organizaciones internacionales mencionadas en párrafos anteriores. No se conseguirán avances en este terreno si nos limitamos a proyectos o iniciativas aisladas de las empresas, sin un marco y objetivos comunes, o solo centradas en la salud laboral de los trabajadores. Este programa ha de superar el ámbito estricto de la salud laboral para concebirse como un marco de salud para la ciudadanía y, en concreto, para las mujeres, que son quienes sufren particularmente la falta de tiempo y las desigualdades que ello conlleva en torno a la práctica deportiva.

Si se quieren lograr avances en esta conciliación de tiempos laborales y tiempos deportivos, será necesario articular programas de actuación complejos que requerirán un compromiso serio de los actores sociales. Las iniciativas aisladas de algunas empresas no permitirán alcanzar mejoras significativas en el aumento de la práctica deportiva.

“ **La implicación de la empresa, en la que debería aunarse su responsabilidad social y su nueva responsabilidad en el terreno de la actividad física, pasaría por crear espacios para promover una práctica físico deportiva saludable y recreativa para su plantilla e implicarse en las iniciativas de la administración.** ”



Recuadro 3.- ¿Empresarialización del deporte o deportivización de la empresa?

No cabe duda de que, en las últimas décadas, el mundo del deporte y el de la empresa han tenido intereses convergentes. Numerosas investigaciones (Andrews, 2019; Redeker, 2012) han analizado cómo el deporte ha integrado en sus lógicas de funcionamiento las de la economía y la gestión empresarial y, en estrecha concordancia, la empresa se ha inspirado en los valores de la práctica deportiva para gestionar sus recursos humanos, sus estrategias de *marketing* y su imagen. El secreto de la motivación buscado por los departamentos de recursos humanos parece radicar hoy en el deporte. La metáfora deportiva es un elemento clave en el lenguaje empresarial. Se habla de equipos, redes, terreno de juego, de empresas flexibles, ágiles, esbeltas. Los directivos, los mandos, se representan ahora más bien como *coach*, entrenadores, y, para calificar al directivo ideal, se utiliza el término de “atleta corporativo”. Descubrir el potencial, el talento, de un deportista por parte del entrenador, es hoy una preocupación similar para los responsables de personal en las empresas al gestionar a sus empleados/as. La “mentalidad ganadora” es una expresión común entre entrenadores y empresarios.

A esta instrumentalización simbólica que la empresa hace del deporte, hay que sumarle otra instrumentalización más pragmática mediante la utilización concreta de la actividad física y deportiva en el centro de trabajo. El informe *Physical Activity at the Workplace: Literature review and best practice case studies*, encargado por la Comisión Europea (2017), señala que, en los últimos años, ha aumentado la participación de las empresas en la organización de campeonatos deportivos o en la puesta en marcha de estrategias para activar a los/as trabajadores/as y reducir el sedentarismo, entre las que se encuentran: ir caminando al centro de trabajo, subir escaleras, sustituir las comunicaciones virtuales por presenciales, que obliguen a moverse; limitar el tiempo que se pasa sentado/a mediante mobiliario diseñado que permita trabajar de pie; sesiones de información a la plantilla sobre actividad física saludable; promoción del ejercicio físico en el centro de trabajo; participación de la empresa en eventos deportivos. Todas estas iniciativas, según



el informe citado, tienen efectos positivos para la empresa: reducción del absentismo, mejora del clima laboral y de la productividad.

Instrumentalización del deporte y objetivos empresariales

En Estados Unidos, donde muchas empresas gestionan los seguros de salud de los empleados, se ha desarrollado el sector de la actividad física individual, pues un trabajador saludable puede disminuir el gasto en seguros médicos. De esta forma, se ha creado toda una esfera económicamente relevante en la que se ofertan planes de ejercicio para la empresa. Estos planes son, a veces, obligatorios para los empleados, que pueden ver bonificada su aportación al seguro médico a cambio de cumplir objetivos de seguimiento y de pérdida de peso. Este cumplimiento se convierte en una nueva presión para los trabajadores. Deviene, incluso, un imperativo moral ya que los trabajadores pasan a concebirse, en este enfoque sanitario-deportivo, como individuos responsables de cuidarse físicamente y de implicarse en su autocuidado físico o en la dieta para no ser una carga para la empresa. Caer enfermo por no cuidar la forma física o por tener sobrepeso, y causar un gasto médico, supone la inclusión en el grupo de los irresponsables que están subvencionados por los sanos.

Todas las estrategias anteriores ponen, además, el deporte y la actividad física al servicio de la empresa para sintonizar el espíritu empresarial con el potencial que aporta el espíritu deportivo: combatividad, disciplina, esfuerzo, audacia, competición, trabajo en equipo, confianza, adhesión institucional, logro de objetivos, responsabilidad. La empresa reclama hoy estas competencias a su plantilla y las proyecta en el campo del deporte como espacio instrumental para visibilizarlas y adquirirlas. El deporte queda así, instrumentalizado, convertido en un medio para un fin empresarial (Barbusse, 2002). Esta primera crítica a los usos instrumentales del deporte, se completa, además, con la idea de que el deporte se usa para obtener la aceptación e implicación de los trabajadores y desactivar sus reivindicaciones. El deporte opera como una dádiva empresarial, poco conflictiva, que refrena otras críticas de los trabajadores.



Deporte y auto-optimización

Una segunda crítica vincula el deporte con el espíritu de mejora continua y auto-optimización deseado por el mundo de la empresa y que persigue construir un sujeto deportivizado en busca de la mejora continua (Meißner, 2016). Así, se despliegan toda una serie de prácticas deportivas optimizadoras del cuerpo y la mente (potenciar la motivación, la “cultura del esfuerzo” y la disciplina). Por ejemplo, completar una maratón, o dedicarse a fondo al *crossfit*, supone enviar un mensaje sobre la capacidad personal de sufrimiento y rendimiento competitivo extremo. El mercado de este sector ofrece a diario innovaciones, desde la intervención de un *personal trainer*, epítome del *coach* para el cuerpo, hasta las nuevas modas en métodos de entrenamiento de alta intensidad, como el *hiit* (*high intensity interval training*), el *Electro-fitness* o el *Tabata*, para quienes buscan resultados rápidos. Todo con el objetivo de alcanzar la automejora, aunque quizá a costa de perjudicar la idolatrada salud. Contamos en España con ejemplos demostrativos de esta compulsión a la automejora, como podrían ser los casos de los atletas extremos *Kilian Jornet* o *Josef Ajram*, a la vez emprendedores, expertos en valores bursátiles y ejecutivos de sí mismos, que conectan las finanzas, la autoayuda y el deporte en busca de batir continuamente su propio record.

Algunos autores (Cederström y Spicer, 2015; Davies, 2016) añaden una tercera crítica a los programas deportivos en la empresa, considerándolos como medidas higienistas, donde el deporte es solo una coartada para mantener activos y productivos a los trabajadores/as y aparentar una atención a los problemas de salud laboral mediante una oferta ilusoria de actividades que tienen un aire deportivo: reuniones de equipo caminando, escritorios con cintas de andar incorporadas, pedales bajo la mesa de trabajo para estar activo y generar, incluso, la energía que hace funcionar el ordenador, mesas de ping-pong, toboganes y otros juegos, etc. Un neohigienismo que hace pasar por actividad física lo que solo es un mero ejercicio ortopédico rutinizado que, sin embargo, en el lenguaje empresarial se presenta como un estilo deportivo entremezclado con lo lúdico.



Ideología deportiva e ideología empresarial

Todas estas críticas coinciden en que el deporte, practicado en estos contextos, tiene un carácter instrumental y se mueve en el terreno de la ideología y del lenguaje empresarial y no tanto en el de la práctica deportiva real. Tiene, ante todo, una dimensión semántica, pero poco materializada en una práctica deportiva concreta y basada en el disfrute. Quizá la práctica del deporte haya podido crecer moderadamente a través de todos estos usos deportivos propiciados por las organizaciones empresariales -sobre todo, entre los directivos y personal cualificado-, pero cabe reflexionar sobre los riesgos de la expansión de un deporte planteado en estos términos. En este binomio -deporte/empresa-, el deporte interesa como imagen de la mentalidad ganadora y la competición, del capital humano y del inagotable espíritu emprendedor, del potencial y el talento que rebosan de los héroes deportivos, pero, ¿cuál es la materialización de estos discursos en las prácticas deportivas de las personas? ¿atesora el deporte todas esas cualidades -superación, autonomía, trabajo en equipo, etc.- en todos los niveles de práctica? En caso de que esto sea cierto y probado por investigaciones, ¿por qué se valoran dichas cualidades deportivas y no otras? ¿qué efectos tienen sobre las personas tanto en el plano físico como en la construcción de nuevas subjetividades competitivas y empresariales? Puede que el deporte sea salud, pero, practicado sin límites, también es extenuación y desgaste; ¿dónde están estos límites y cómo se pueden controlar para que no produzcan daños o lesiones? Todas estas son razones suficientes para prestar atención a sus efectos inesperados y/o no queridos y a las implicaciones que la metáfora deportivo-empresarial tiene sobre la construcción de nuevos sujetos deportivos para quienes la competición es la norma.





Más información:

Andrews, David (2019) *Making Sport Great Again. The Uber-Sport Assemblage, Neoliberalism, and the Trump Conjunction*. London: Palgrave Pivot.

Barbusse, Béatrice (2002) Sport et entreprise : des logiques convergentes ? *L'Année Sociologique* 2002/2 (Vol. 52), p. 391-415.

Cederström, Carl y Spicer, André (2015) *The Wellness Syndrome*. Cambridge: Polity Press.

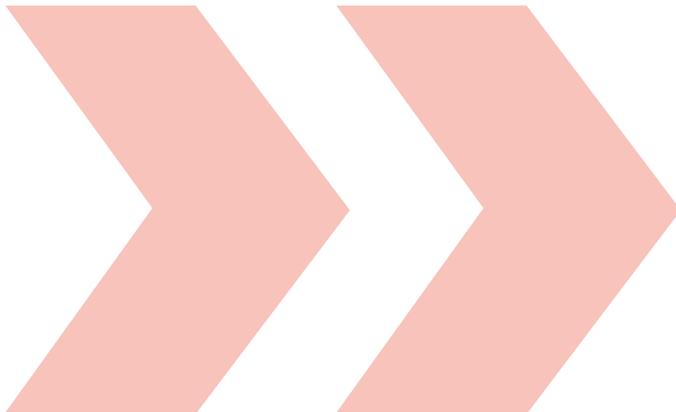
Davies, William (2016). *La industria de la felicidad*. Barcelona: Editorial Malpaso.

Fuchs, Mathias, Fizek, Sonia, Ruffino, Paolo y Schrape, Niklas (ed.) (2014) *Rethinking Gamification*. Lüneburg: Meson Press.

Loehr, Jim y Schwartz, Tony (2001) The Making of a Corporate Athlete, *Harvard Business Review*, Vol. 79, nº 1.

Meißner, Stefan (2016) Effects of Quantified Self Beyond Self-Optimization, en Selke, Stefan (Ed.) *Lifelogging. Digital self-tracking and Lifelogging between disruptive Technology and cultural transformation*. Wiesbaden: Springer VS.

Redeker, Robert (2012) *L'emprise sportive*. Paris: François Burin Éditeur.





Recuadro 4.- La tiranía del culto al cuerpo: deporte y cuidado estético de las mujeres

No solo las adolescentes sufren la presión de los medios de comunicación para prestar atención y moldear su cuerpo, también las mujeres más mayores reciben un mandato similar. Perfeccionar el cuerpo, perseguir la mejor imagen estética de sí misma, se ha convertido en palabras de Susie Orbach en una “tiranía” (Orbach, 2010). En la transición a la edad adulta, y con la llegada del trabajo y la maternidad, el abandono de la práctica deportiva por falta de tiempo es una constante en las mujeres en la treintena. En ese momento de la trayectoria vital, las responsabilidades laborales y familiares parecen difíciles de conciliar con el deporte.

Paradójicamente, justo en este momento, cuando las mujeres tienen menos tiempo para el cuidado físico del cuerpo y se apartan de la actividad física, se reduplica sobre ellas la presión para que lo mantengan sano y acorde al ideal estético que transmiten los medios de comunicación. Cuando se quedan sin tiempo para cuidar su cuerpo por tener que dedicarlo a la crianza, la vida en pareja o el trabajo para una empresa, entonces arrece el mensaje de que también tienen que conciliar su cuerpo con los ideales de belleza. Una inalcanzable conciliación de la vida familiar, laboral y corporal, en la cual disminuye la autonomía de las mujeres para decidir. ¿Cómo mantenerse en forma cuando tu tiempo se reparte entre una larga jornada de trabajo y una inacabable labor de cuidados domésticos que recae sobre las mujeres?

La mercantilización del deporte: soluciones deportivas para mujeres ajetreadas

En ese momento difícil en cuanto a la gestión del tiempo, el deporte puede constituir un buen potencial para organizar la jornada cotidiana y poder conservar una esfera de tiempo libre y relaciones sociales, incluso para mantenerse en forma y con salud. Esto es una baza positiva del deporte y hasta una necesidad social que bien



programada podría ayudar a las mujeres. Sin embargo, ante la falta de esquemas y recursos públicos bien planificados y dotados, todas estas posibles necesidades deportivas de las mujeres han sido captadas por el circuito de la mercantilización. Con ello, han proliferado usos donde el deporte se diseña como producto y se vende como solución de salud y de cumplimiento de los estándares estéticos que se exigen a las mujeres de edades intermedias. Sea para preparar y conservar la forma física antes y después del embarazo; para relajar y conseguir un desahogo tras una jornada repleta de actividades; sea para ofrecer una vía de automejora que incremente las posibilidades de triunfar en el trabajo o para aprovechar el poco tiempo restante con prácticas deportivas ultraintensivas, que pueden realizarse en casa o en el gimnasio, el deporte se ofrece como una apuesta segura, una oferta siempre presente y una solución que las mujeres responsables han de adquirir. Evidentemente, las mujeres que se “abandonen”, no conseguirán el vientre plano o la paz interior que te capacitan para afrontar los retos de la vida moderna.

Respecto a estos usos del deporte mercantilizado, sobre todo volcados en el cuerpo y las exigencias estéticas, cabría señalar algunas visiones críticas que nos ayuden a ampliar argumentos y debates en torno a las desigualdades de género en el deporte y su abordaje desde las políticas públicas. La primera crítica es, nuevamente, la de la instrumentalización del deporte, es decir, utilizarlo para finalidades más allá de las puramente deportivas, en este caso, como un dispositivo para moldear el cuerpo conforme a una norma. La segunda crítica es la mercantilización de las actividades deportivas, su introducción en una esfera del consumo interesado, engañoso y obligado. La tercera crítica es cómo se fijan las normas de belleza, qué actores son los responsables en este proceso, en otras palabras, para qué y para quién cuidan su cuerpo estas mujeres. Partiendo de la base de que la actividad física y el cuidado físico del cuerpo son positivos, las preguntas que se hacen las autoras críticas son: ¿qué hay detrás de las normas de belleza?, ¿son estas equivalentes para los varones y mujeres? y si no lo son, ¿qué se busca controlar a la hora de aplicarlas?, ¿qué coste tiene para las mujeres alejarse de la norma?



La instrumentalización del gimnasio como dispositivo de moldeado del cuerpo

En su proceso de incorporación al deporte en las dos últimas décadas, el significado predominante de la actividad física para las mujeres ha sido estar en forma y mantener la silueta. Así, sus afinidades deportivas han ido vinculadas no tanto a las más divertidas dimensiones de ocio grupal o a su capacidad de entretenimiento competitivo, sino, sobre todo, a la dimensión higiénico-estética (más aburrida) de ir al gimnasio a esforzarse para adelgazar. Es sabido que es más fácil abandonar una actividad cuando cuesta más trabajo realizarla. Algunos datos estadísticos de la Encuesta de Hábitos Deportivos 2015 sobre el perfil del deporte de las mujeres confirman lo anterior: ellas practican deporte más individualmente (31% de los casos frente al 25% de los varones); en más ocasiones en compañía de algún miembro de la familia (12%, frente al 4%). Realizan menos deporte al aire libre (38%, frente al 49%) y usan menos las instalaciones públicas (49%, frente al 53%).

La socióloga Flavia Costa (2008) denomina *dispositivo fitness* a estas exigencias estéticas de un cuerpo adecuado, que conecte con los mensajes del nuevo capitalismo de la imagen y el espectáculo. Este dispositivo impone una gestión privatizada de la apariencia física y de la actividad aparejada a ella, en la que cada vez más, cuidar de sí misma es cuidar del cuerpo: “ya no *habitamos* un cuerpo ni tampoco *tenemos* un cuerpo, sino que *somos* un cuerpo. Se le pide al trabajo corporal que cambie el carácter del sujeto: que le calme los nervios, que le quite los complejos, que alivie sus dolores espirituales por la vejez y la muerte. Que el yoga lo relaje, que el gimnasio lo revitalice y lo fortalezca, que los masajes lo energicen, que *pilates* lo flexibilice, lo tonifique. Que la cirugía le devuelva la autoestima perdida. Se actúa sobre el cuerpo para ‘ajustar’ el alma.” (Costa, 2008: 9). Otros autores/as han visto en el gimnasio un espacio de control y disciplinamiento del cuerpo de las mujeres a través de los ejercicios cronometrados y progresivos (Markula, 2015).

Especialistas en análisis crítico del *fitness*, como Roberta Sassatelli, actualizan la idea anterior señalando que al gimnasio como dispositivo de control le está sustituyendo o complementando una nueva oleada actual



de tecnologías digitales y dispositivos portátiles para cuantificar y autocontrolar el rendimiento corporal y la salud.

Algunas autoras (Cole, 2000) han ido aún más lejos y han vinculado la creciente importancia de la industria del *fitness* y su enfoque individualizado del cuerpo y centrado en la apariencia con una progresiva despolitización de la cuestión feminista. Este enfoque filtra el mensaje de que lo prioritario es cambiar el cuerpo y no tanto la sociedad. Es más factible cambiar tu cuerpo que cambiar las desigualdades sociales y la opresión a las mujeres. En resumen, el deporte se convierte en instrumento para controlar el cuerpo de las mujeres y para desmovilizar las reivindicaciones del feminismo.

El complejo cosmético deportivo: producir el problema y vender la solución

Una segunda crítica que desde el feminismo se ha lanzado contra este estilo de vida *fitness*, pone el acento en los usos comercializados, mercantilizados y diseñados para cubrir las demandas de cuerpos en forma que se les reclaman a las mujeres. Susie Orbach (2010) ha hablado de la “*industria de desestabilización del cuerpo*” para denunciar las duras exigencias corporales que sufren las mujeres por parte de este modelo estético deportivo definido por el mundo de los famosos, los deportistas, la publicidad y el complejo médico-cosmético. Un modelo que hace recaer sobre las mujeres una atención permanente sobre su cuerpo con el objetivo de autofabricar el canon exigido en los medios de comunicación. El cuerpo es definido como perfectible y gobernado por la responsabilidad individual. Conseguir la perfección corporal es obligación personal y pasa por adiestrar el cuerpo mediante prácticas de actividad física, cosmética o dietética. Alejarse del modelo de perfección tiene consecuencias morales ya que se supone que su propietaria descuida lo que debería ser su proyecto personal corporal. La sociedad te lanzará un juicio moral negativo si ello ocurre.



La imagen del cuerpo perfecto es cada vez más difícil de alcanzar, además, está sometida a un cambio continuo que aumenta las exigencias a las mujeres y desestabiliza sus vidas. Orbach expone toda la gama de malestares psíquicos vinculados con los sentimientos de dismorfia corporal en relación con el modelo de cuerpo perfecto o con las obsesiones y adicciones ligadas a la actividad física. Modelo que, por otra parte, no ha sido definido por las mujeres, sino por los *mercaderes del odio*, tal y como Orbach denomina a la industria médico-estética-publicitaria, que provoca dicho sentimiento en las mujeres hacia su propio cuerpo cuando no se consigue alcanzar la perfección.

Empoderamiento, cuerpo y postfeminismo

Las autojustificaciones que tradicionalmente ha empleado este modelo médico estético para expandirse son que está al servicio de la mujer y que son ellas las que lo demandan y deciden. En estas tres últimas décadas, este enfoque individualizado, en el cual cada individuo es responsable de su apariencia, no ha dejado de crecer impulsado por la retórica de la responsabilidad individual en el marco de las sociedades neoliberales. El mensaje “eres libre, puedes llegar a ser lo que quieras ser y tú eres la responsable de que ello suceda”, se ha repetido insistentemente y ha calado entre las mujeres ampliamente. Este mensaje es una relectura de la libertad de elección reinterpretada en estos años por los regímenes neoliberales. Esta relectura ha abierto el camino a nuevos discursos sobre la mujer que Rosalind Gill (2008) ha denominado postfeministas. Aplicados al cuerpo, estos discursos conciben a la mujer como un actor racional que realiza elecciones libres para mejorar su cuerpo y su apariencia siguiendo sus propios criterios. Para el modelo médico-estético, las mujeres no son un sujeto pasivo que se ve obligado a cumplir los mandatos corporales que desean los varones, sino que son un sujeto activo que decide utilizar los medios médicos, cosméticos, deportivos para aumentar su capital corporal.

Construirse a sí misma, alcanzar logros sea cual sea la posición social de origen, es central en estos discursos postfeministas. Incluso la idea de empoderamiento, muy en boga actualmente, se desliza frecuentemente a



esta óptica individual de reforzar los atributos individuales de mujer. La emancipación de las mujeres no vendrá de la mano de movimientos feministas, sino de mujeres fuertes, hechas a sí mismas, que eligen bien. Para el postfeminismo, este es el mejor antídoto contra las desigualdades con los hombres, que se reconocen, pero no se interpretan como un conflicto social. Siguiendo la estela del “si quieres puedes”, la valía personal te puede llevar más lejos que cualquier feminismo.

Los discursos postfeministas recogen algunos principios del movimiento feminista (la libertad sexual y de decisión sobre el propio cuerpo), pero sin conciencia ni memoria sobre cómo se han conseguido y cuál es su significado original. Se vacían de contenido social y se apela a la épica del esfuerzo individual. Tampoco se parte de que existan determinaciones sociales que impidan a las mujeres lograr mayores márgenes de libertad. En esta falta de contexto, el postfeminismo no pone el acento sobre la responsabilidad de los varones en la génesis de los procesos de desigualdad de género. Estos discursos se han difundido a gran escala y han aparecido en películas, libros, series, personajes popularizados (*Sexo en Nueva York*, Bridget Jones o Madonna, para ellas, es fácil empoderarse cuando acompaña un buen capital económico o simbólico).

Junto a la importancia del cuerpo, también el deporte ha sido fundamental en el discurso postfeminista. Se ha presentado como un espacio para el desarrollo personal, donde la mujer puede participar, decidir y hacer valer sus cualidades. Un espacio de empoderamiento donde incluso con cuerpos fuera del ideal estético pueden llegar a lo más alto. Las campañas para potenciar la actividad física y la salud se han asociado mucho a estos discursos donde la fuerza de voluntad se impone a cualquier barrera social. Todo se puede alcanzar con los poderes mágicos de la determinación personal. El ejemplo de Serena Williams ha sido muy utilizado para mostrar estos discursos acerca de que todas las mujeres pueden llegar a ser número uno en el tenis y en la maternidad. Estas invocaciones a un yo femenino fuerte pueden estimular en las mujeres la pasión, el sentido de pertenencia y la sensación de control. Sin embargo, los discursos sobre el empoderamiento deportivo femenino muestran debilidad cuando contextualizamos socialmente esos cuerpos deportivos fuera de la norma, marcados por la clase social, la etnia o la discapacidad física. Entonces, solo algunos héroes o heroínas llegan lejos. Por lo general, no triunfa quien quiere, sino quien puede.



A pesar de la instrumentalización, la mercantilización y la individualización que hemos repasado críticamente en los párrafos anteriores, cuidar el estado de forma es beneficioso para las mujeres. Sin embargo, es necesario conocer estas críticas para programar actividades que limiten los efectos negativos de los intereses económicos e ideológicos que se mueven en el campo del deporte, de la exaltación desbocada del cuerpo y de los delirios de grandeza corporal aplicados al deporte.

Más información:

Cole, C. L. (2000) 'Body Studies in Sociology of Sport', en J. Coakley and E. Dunning (eds) *Handbook of Sports Studies*, Thousand Oaks, CA: Sage.

Gill, Rosalind (2008), "Culture and subjectivity in neoliberal and post feminist times" *Subjectivity*, nº25, p.432-445.

Markula, Pirkko (2015) *Sport and the body. En Giulianotti, R.(ed.) Routledge Handbook of the Sociology of Sport*, (p. 272-282) Oxon-NY: Routledge

Sassatelli, Roberta (2016) Taming bodies, alluring affects. *Rassegna Italiana di Sociologia*, 4/2016, pp. 806-810, doi: 10.1423/85548



Ficha 10

Les Sprinteuses: programa de emprendedoras deportivas (Francia)



Les Sprinteuses es un programa dedicado a apoyar proyectos de *startups* en el mundo del deporte dirigidos o codirigidos por mujeres. El proyecto está impulsado por el Ayuntamiento de París, La Française des Jeux (la empresa pública francesa de loterías apuestas deportivas), Le Tremplin (una incubadora dedicada a la creación de empresas en el ámbito del deporte), la Union sport & cycle (una importante organización profesional del sector deportivo que representa a 1400 empresas y más de 500 marcas) y, finalmente Paris Pionnières (otra incubadora de empresas dedicada a proyectos emprendidos por mujeres, este año ha cambiado su denominación por Willa).

El deporte y el mundo emprendedor están muy marcados por las desigualdades de género. Las 17 empresas deportivas que se lanzaron en la incubadora Le Tremplin en su

primer año de funcionamiento estaban fundadas por hombres. Esta dura constatación impulsó la creación del programa *#LesSprinteuses* para equilibrar la presencia de mujeres emprendedoras. El programa despegó en 2016 y acoge anualmente 5 proyectos. Esto ha hecho que la presencia de mujeres en la incubadora Trempling haya crecido hasta alcanzar el 14% de los proyectos.

Desde la fase de pre-incubación de 6 meses se introduce a las mujeres emprendedoras en un ecosistema empresarial en el que los expertos de Willa y Trempling impulsarán el “desafío” de los proyectos seleccionados. Durante este programa, se trabaja a través del coaching individual o colectivo de las incubadoras participantes en todas las etapas para desarrollar el negocio (visión, diseño de oferta, modelo de negocio, marco legal, *Lean Startup* y también financiación, estructura digital, creación del equipo, etc.). En un mundo competitivo como es el deporte, la empresa tiene mucho que aportar.

La primera edición de Les Sprinteuses seleccionó tres proyectos:

El primero *-Meet x Sweat-* ofrece actividades deportivas, guiadas por un coach, orientadas a crear *networking* deportivo, básicamente a compatibilizar deporte y hacer negocios, dado que los emprendedores tienen las agendas repletas de actividades y ello podría llevar a dejar de practicar deporte.

Fuente: [Programa Sprinteuses](#)

4.3 La tercera fractura del deporte femenino: mujeres en estratos sociales desfavorecidos y exclusión deportiva

Hemos visto en el apartado anterior cómo las desigualdades en la práctica deportiva de las mujeres vienen marcadas por los usos sociales del tiempo. Esta variable es clave para explicar la baja práctica de las mujeres, pues el menor tiempo de ocio restringe las posibilidades de dedicarlo a la actividad física. Esta forma de desigualdad, que afecta potencialmente a todas las mujeres, sin embargo, está muy determinada por la condición de ama de casa y por la clase social. De esta manera, ser ama de casa crea una fractura más fuerte incluso que la que existe entre varones y mujeres. La expresión “deporte y mujer” es muy indeterminada, ya que las mujeres de clases sociales más modestas no realizan apenas deporte.

Si a esto le añadimos algunas situaciones sociales, como el nivel de estudios o el residir en hogares con dificultades económicas, podemos concluir que las amas de casa de extracción social modesta viven, prácticamente, una condición de exclusión deportiva. La tabla 11, con datos procedentes del *Eurobarometer Sport and physical activity*, permite aproximarnos a estas situaciones vitales.

Las amas de casa y las mujeres de clases sociales modestas acumulan las tasas más bajas de práctica deportiva. Estas mujeres, con edades en torno a 45-55 años, dedicadas al trabajo doméstico, compatibilizado, a veces con empleos de baja cualificación, configuran la tercera fractura deportiva.

Tabla 11.- Nivel de práctica deportiva de amas de casa y otras condiciones sociales desfavorecidas en 2017 (%) y variación respecto a 2013 (entre paréntesis). (España)

Nivel de práctica	Total mujeres	Amas de casa	Hogares con dificultades económicas	Estudios primarios	Jubilados/as
5 días semana	13 (-3)	12 (-8)	9 (-2)	14 (=)	14 (-3)
1-4 días semana	24 (-3)	17 (+2)	19 (-5)	15 (-3)	14 (-3)
Menos de 3 días al mes	8 (-1)	3 (-4)	9 (-1)	7 (-1)	5 (-1)
nunca	55 (+7)	68 (+10)	63 (+10)	64 (+5)	67 (+7)

Fuente: *Eurobarometer Sport and physical activity* (2013, 2017). European Commission



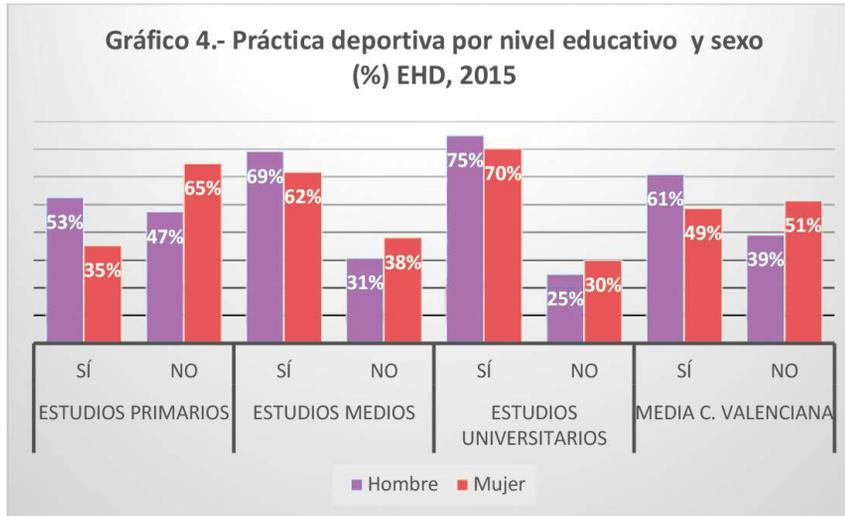
En 2017, siguiendo los datos recogidos en el *Eurobarometer sport and physical activity*, el 68% de las amas de casa nunca había practicado una actividad deportiva. Este dato ha crecido 10 puntos respecto a 2013.

A tenor de los datos, las amas de casa tienen un perfil de práctica deportiva incluso inferior al de los jubilados. Su situación ha empeorado entre 2013 y 2017. La necesidad de políticas específicas para elevar su nivel de actividad física es inminente.

La clase social crea entre las propias mujeres una brecha de práctica deportiva muy profunda. La práctica deportiva de mujeres con estudios superiores es del 70%, frente al 35% de aquellas con estudios primarios.”

En 2017, las amas de casa figuran como el grupo social con mayores tasas de no participación en el deporte: el 68% de ellas responde que nunca ha practicado una actividad deportiva, este dato ha crecido 10 puntos respecto a 2013, asimismo, ha descendido la frecuencia de aquellas que sí practican. Este grupo de amas de casa presenta un perfil de actividad deportiva inferior incluso a los jubilados y jubiladas. Respecto a los otros indicadores que se recogen en la tabla 11, puede decirse que la situación deportiva de los estratos sociales más desfavorecidos ha empeorado notablemente, ha crecido por encima de la media el número de personas que no practican deporte y se ha reducido la frecuencia de práctica. Por ello, este grupo de mujeres en situaciones sociales desfavorecidas representa un perfil que necesita políticas sociales específicas para elevar su nivel de práctica.

La información anterior se completa con la del gráfico 4, elaborado con datos de la Encuesta de Hábitos Deportivos (EHD-2105), donde se muestra la repercusión del nivel de estudios sobre la práctica deportiva. Es necesario señalar que los perfiles de práctica son muy diferentes entre las propias mujeres cuando consideramos el nivel educativo: se observa una práctica muy baja entre aquellas con estudios primarios (35%), frente a tasas muy altas de las mujeres con estudios superiores (70%). Además, este mismo gráfico nos permite observar una brecha muy marcada entre la práctica de mujeres (35%) y varones (53%) con estudios primarios. En el caso del nivel de estudios universitarios, la brecha entre mujeres (70%) y varones (75%) es mucho más pequeña. En la misma línea que los datos del Eurobarometer, la EHD nos muestra que las mujeres con estudios primarios presentan las tasas más altas de exclusión del deporte: un 65% no ha practicado nunca.



Respecto a la condición laboral de ama de casa, los datos de la EHD-2015 (tabla 12) nos muestran que en la Comunitat Valenciana las amas de casa tienen tasas de práctica muy bajas (20%). Este nivel es más bajo que el del conjunto de España (27%). En concordancia con los datos de Eurobarometer, estos niveles de práctica están por debajo de los que realizan los jubilados y jubiladas (29%). Por añadidura, esta misma encuesta muestra que cuanto mayor es el número de hijos menores de 14 años, menor es la práctica.

Tabla 12.- Práctica deportiva y condición social (%) CV-España

	Practica CV	No practica CV	Practica España	No practica España
Amas de casa	20	80	27	73
Jubilados/as	29	71	24	76
Estudios Primarios	21	78	22	78

Fuente: Encuesta Hábitos Deportivos, Ministerio Educación, Cultura y Deporte (EHD, 2015)



La llamada democratización deportiva, que se produjo a mitad de la década de 1990 en España y que trajo un fuerte aumento en la práctica deportiva, no alcanzó a las mujeres de los segmentos sociales más desfavorecidos: aquellas con bajos niveles de estudios y dedicadas a las tareas domésticas apenas han mejorado su nivel de práctica.

El modelo deportivo más extendido entre las mujeres españolas, que emerge de la modernización del deporte en los últimos treinta años -caracterizado por ponerse en forma, realizar una práctica saludable y tener una dedicación propia en el tiempo de ocio, relajante y tonificante para la vida cotidiana- no ha llegado a las mujeres en peores situaciones sociales y dedicadas a las tareas domésticas.

Una revolución deportiva incompleta

Cuando se analiza la evolución de la práctica deportiva en estos últimos treinta años, comprobamos que en el periodo comprendido entre 1980 y 1995 se produjo un proceso de democratización deportiva. El deporte se convirtió en un indicador de modernización durante la transición en España. Además de una sucesión de triunfos en grandes campeonatos, difundidos por los medios de comunicación, los Juegos Olímpicos de Barcelona contribuyeron a extender socialmente el deporte. Las tasas de práctica crecieron en ese periodo de manera muy considerable, tanto entre las mujeres (12 puntos) como entre los varones (14 puntos). Las mujeres partían de tasas muy bajas y, en ese período, muchas incorporaron el estilo deportivo a su vida cotidiana. Entre ellas, las más favorecidas fueron las más jóvenes, con niveles de estudios altos, con trabajo asalariado y extracción social más acomodada. Estas mujeres consiguieron reducir notoriamente la brecha deportiva con los varones y normalizar su acceso al deporte.

Sin embargo, el proceso de democratización mencionado no fue completo. No se difundió por igual entre todos los grupos de mujeres. Las que tenían niveles de estudios más bajos, con edades más avanzadas y dedicadas al trabajo doméstico, quedaron apartadas del terreno deportivo. De hecho, actualmente estos grupos de mujeres presentan todavía un elevado diferencial de práctica respecto a los varones, así como respecto a las mujeres con niveles de estudios superiores. La denominada democratización deportiva ha desatendido a las mujeres más desfavorecidas social y físicamente.

Por tanto, a pesar de la popularización del deporte en estos años, podríamos considerar a estas mujeres como excluidas de la aparente “democratización” deportiva. Su constitución física, sumada a su posición social, no aparece representada en el



deporte, que presupone cuerpos más o menos esbeltos o en proceso de serlo, además de presentarnos personas con vestimentas y equipamientos deportivos fuera del alcance de muchas mujeres de clase baja. Pocos las imaginan haciendo deporte. Las mujeres de estas clases sociales se han dado por perdidas para el deporte. El modelo deportivo más extendido entre las mujeres españolas, que emerge de la modernización del deporte en los últimos treinta años, caracterizado por ponerse en forma, realizar una práctica saludable y tener una dedicación propia en el tiempo libre, relajante y tonificante para la vida cotidiana, no ha llegado a las mujeres en peores situaciones sociales y dedicadas a las tareas domésticas.

Perfiles de exclusión deportiva

Los grupos de edad entre 45-55 años cuentan con una notable presencia de estas mujeres de las que estamos hablando. Se trata de una etapa en que sus cuerpos comienzan a ser más vulnerables, lo cual obliga también a analizar la privación del deporte en estos grupos en términos de salud. La Encuesta Nacional de Salud 2017 muestra que las mujeres de estas edades acumulan las tasas de sobrepeso más elevadas y los niveles de actividad física más bajos en el conjunto de las mujeres. Además, presentan consumos elevados de fármacos para el dolor, tranquilizantes, relajantes, pastillas para dormir o antidepresivos y estimulantes. Sus consultas médicas más frecuentes están relacionadas con osteoporosis, problemas cardíacos y mentales. Con este cuadro sanitario, el deporte jugaría un papel muy relevante para mejorar el estado físico y reducir las desigualdades de salud.

Múltiples estudios epidemiológicos han reseñado mejoras objetivas cuando se conjugan deporte y salud. Hay toda una serie de efectos comprobados del deporte

Por añadidura, estas mujeres en situación de “exclusión deportiva”, dedicadas al trabajo doméstico y con 45-55 años acumulan las tasas de sobrepeso más alta y los niveles de actividad física más bajos en el conjunto de las mujeres medidos por la Encuesta Nacional de Salud en 2017.

Acceder a la actividad físico deportiva podría traer a estas mujeres grandes ventajas en términos de salud: bienestar físico y mental, sociabilidad y mejora de la calidad de vida. Más allá del ejercicio físico de caminar, que las mujeres más mayores comienzan a realizar, los sistemas de promoción deportiva darían una nueva dimensión a la igualdad de género incorporando a estas mujeres a una práctica deportiva algo más intensa



y lúdica. Para ello, hace falta una oferta de actividades apropiada para conseguir que ellas se vean a sí mismas como activas en el deporte.

No es tarea fácil acercar a estas mujeres al deporte. Las dificultades que viven en este terreno son grandes: falta de antecedentes deportivos; escaso tiempo libre; coste de inscripción en actividades; dificultad de acceso a información; tiempo constreñido por las obligaciones familiares; burlas y extrañeza de cara a la práctica deportiva; resignación frente a un estado de forma física mediocre.

Es necesario comenzar con objetivos alcanzables para ellas y buscar estrategias para hacer de la actividad física un lugar acogedor.

sobre el bienestar, la mejora emocional, la sociabilidad y la calidad de vida, que se experimentan cuando se practica deporte. No faltan investigaciones para el caso de estas mujeres mayores (Tortosa y Vega, 2013), donde se destacan los beneficios saludables del deporte. Pues bien: estas mujeres tienen muchos obstáculos sociales para poder acceder a estos beneficios que conlleva la práctica deportiva.

Se trata de un perfil de mujeres que han recibido las recomendaciones genéricas lanzadas por el sistema de salud sobre lo beneficioso de la actividad física. De hecho, en la tercera edad, cada vez más mujeres dicen salir a caminar, un tipo de actividad física que también ha crecido entre las amas de casa. Ellas caminan más que los varones de la misma edad. Este ejercicio es, sin duda, muy recomendable. No obstante, además de caminar, consideramos que este grupo de mujeres de edades comprendidas entre 45-55 años tendría posibilidades físicas para practicar una gama más variada de actividades deportivas y, por tanto, es una prioridad que han de afrontar los sistemas de promoción del deporte. Sería un gran avance para la igualdad ampliar la oferta de actividades para estas mujeres y conseguir que se vean a sí mismas como deportistas.

El perfil de edad del grupo de mujeres donde se acumulan niveles más altos de inactividad física es en torno a 45-55 años. Sus dificultades principales son: la falta de antecedentes deportivos, el coste que supone la inscripción en gimnasios, la falta de información sobre la oferta de actividades, las dificultades de movilidad para acceder a las instalaciones, la falta de tiempo por los cuidados a los hijos y los estereotipos (que pueden provocar incluso burlas o una cierta condescendencia hacia ellas). Además, en ese momento de su ciclo vital, los problemas de enfermedades crónicas u otras dolencias pueden aparecer.



Por su pertenencia a las clases populares, algunas cuestiones dificultan aún más su incorporación a la actividad física. Por ejemplo, las campañas de promoción deportiva llegan peor a estos grupos, que consideran el deporte como algo alejado, no dirigido a ellas, así como también consideran lejanas las instituciones oficiales que lanzan las campañas. Debido en parte a esto, tienden a no leer los folletos. Por ello, la difusión de la información debería ser muy selectiva y realizada por pares o informantes de proximidad (tiendas, asociaciones), en todo caso una información cara a cara. Por añadidura, las mujeres se encuentran muy alejadas del deporte y la actividad física la asocian únicamente a las actividades domésticas o al trabajo: cargar, permanecer en pie, desplazamiento para compras, etc. Su ocio es muy restringido y poco dinámico, con consumos altos de televisión. Además, algunas falsas creencias condicionan negativamente su actitud ante el deporte: se consideran ya demasiado mayores, o sufren una enfermedad crónica y el deporte la puede empeorar, o piensan que hacer deporte es muy caro -las clases populares consideran que el deporte es para mujeres pudientes-, o que no es propio de las amas de casa o no les apetece ir solas a estas actividades, de hecho, muchas veces están solas.

Este panorama de dificultades se amplía cuando han comenzado a asistir a algunos programas ya existentes. Entonces, la dificultad reside en retenerlas, hacerles comprender la necesidad de continuidad. En estos casos, la formación de los monitores y monitoras es esencial para motivar, seleccionar prácticas deportivas o formas de actividad física adecuadas, apoyarse en la dimensión de la sociabilidad, fijar objetivos realizables y no ambiciosos -como, por ejemplo, cumplir las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS)-.

Los programas específicos que se han dirigido a estas mujeres no están muy extendidos y, por lo general, consisten o bien en realizar deporte en familia o bien en

Una de las estrategias ya experimentada es organizar programas de actividad física dirigidos a toda la familia. Existen experiencias en diferentes países europeos. Con la misma finalidad de atraerlas a la práctica deportiva, otros programas se han apoyado en la promesa de mejoras en la salud y la forma física.



programas en los que prima el vínculo entre actividad física y salud. En cuanto a los primeros, un ejemplo de este tipo de programa es “Bien-Être Actif”, organizado por la Union Française des Oeuvres Laiques d’Education Physique (UFOLEP) en diversas regiones francesas con menores niveles de renta. Se trata de un programa fundamentalmente pensado para mujeres no practicantes de deporte y se aprovecha el incentivo de organizarlo en el marco de la familia. Se concibe como una escuela deportiva donde los participantes tienen un determinado número de sesiones y actividades planificadas, basadas en juegos cooperativos y actividades al aire libre. La propia concepción del programa elimina el problema del cuidado de los niños, que están integrados en la actividad junto a las madres, y se estudian detalladamente los horarios para no solaparse con las actividades cotidianas familiares. Programas similares se encuentran en Alemania (Gemeinsam aktiv – Familie und Sport) o en el Reino Unido (Families Fund). Un segundo tipo de programas está más volcado a la dimensión saludable de la actividad física. En estas últimas décadas, han proliferado programas basados en este binomio salud y actividad física como respuesta a los problemas de sedentarismo, incorrecta alimentación y bajo nivel de actividad física de la población. La OMS lanzó en 2005 la estrategia NAOS, que perseguía afrontar estos problemas y combatir la obesidad. Sus directrices han impulsado la puesta en marcha de campañas, programas y otras medidas de actuación que han acabado siendo el marco para la práctica de actividad física para los colectivos con mayores riesgos respecto a los problemas mencionados (como las mujeres que estamos considerando). En toda Europa, se han promovido programas de este tipo -“Guadagnare salute”, en Italia; “In Form”, en Alemania; Manger-Bouger, en Francia; “Poids corporel sain”, en Suiza, etc. En España el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad ha creado los programas “Movimiento Actívaté” y “Activalandia” -en este caso, más dirigidos a adolescentes y jóvenes- y el programa “España se mueve” (<http://españasemueve.es>), participado por numerosas instituciones privadas y públicas y liderado por el Consejo Superior de Deportes. Este programa abarca a todos los grupos de edad, pero tiene planes dirigidos las personas desempleadas (programa “No te pares”) y a las de mayor edad (programa “Muévete+”). En la Comunitat Valenciana, la Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública ha creado el ‘Pla Bé’, que se enmarca dentro del IV Plan de Salud de la Comunitat Valenciana 2016-2020 y está orientado a adolescentes. Igualmente, la mencionada Conselleria, junto al Ayuntamiento de València mantiene el programa ‘Actividad Física y Salud’, que cubre las edades ente 30-64 años, y en el que



participan los centros de salud donde se selecciona a pacientes con problemas de sedentarismo que se derivan al programa de actividad física.

En estos últimos años, en algunos países anglosajones las estrategias para atraer al deporte a mujeres tradicionalmente alejadas han apostado por un enfoque deportivo más directo. Este ha sido el caso de algunas campañas realizadas en los últimos años en Reino Unido o Australia, dirigidas a mujeres no practicantes, tradicionalmente excluidas del deporte, donde, sin abandonar las referencias a la salud, se lanza a las mujeres una interpelación directa para que accedan al deporte para divertirse, para disfrutar. La campaña *"This Girl Can"* se ha convertido en un modelo en cuanto a su eficacia. Los datos estadísticos parecen mostrar un cambio de comportamiento de las mujeres, aunque ha despertado también algunas críticas que reseñamos en la ficha siguiente y en el recuadro de anotaciones críticas.

En algunos países anglosajones, como Reino Unido o Australia, se han lanzado campañas de empoderamiento de estas mujeres, para incorporarlas a una práctica deportiva divertida y saludable que las iguale al resto de la población. El ejemplo de la campaña *"This Girl Can"* [ver ficha en el texto] es representativo de este tipo de actuación.

“ A tenor de los datos, las amas de casa tienen un perfil de práctica deportiva incluso inferior al de los jubilados. Su situación ha empeorado entre 2013 y 2017. La necesidad de políticas específicas para elevar su nivel de actividad física es inminente. ”

Ficha 11

Campaña: This Girl Can, Sport England (Reino Unido)



Lanzada en 2015 por Sport England -la organización gubernamental que gestiona el deporte en el Reino Unido-, esta campaña marca un cambio en la estrategia para atraer a las mujeres al deporte y a la actividad física. Aunque está inicialmente dirigida a las mujeres entre 15-60 años, realmente apela a las franjas de edades intermedias o con condiciones sociales y físicas más difíciles. Mujeres tradicionalmente apartadas del deporte por los estereotipos y las condiciones de vida.

En los medios de difusión *on line* de la campaña, se capta bien este propósito. Un diseño dinámico y persuasivo, basado en la imagen y los testimonios de mujeres, invita a romper con los mandatos que las relegan fuera de la esfera deportiva. La campaña realza los cuerpos “reales” de las mujeres y los distintos impedimentos físicos o sociales para la actividad física. La imagen de deporte no se limita al deporte competitivo, sino a una gama amplia de actividades de ocio deportivo y ejercicio, para motivar e inspirar a las mujeres a ser activas, tener visibilidad y ser emuladas por otras mujeres. Se hace hincapié en la necesidad de facilitar al máximo el acceso a la práctica deportiva mediante la proximidad y la simplicidad de dichas prácticas.

Muy apoyada en los testimonios y retratos de decenas de mujeres que se integran en su web, la campaña se centra

en la responsabilidad personal el acceso al deporte, en el reto individual de romper con las barreras. En boca de sus críticos (Depper, Fullagar y Francombe-Webb, 2018), los mensajes se basan en la retórica neoliberal de la libre elección y en la activación de los cuerpos, que cada individuo -en este caso las mujeres- ha de tonificar, trabajar y esculpir a través del ocio activo. En el siguiente recuadro 5 ampliamos la información sobre esta crítica.

Estas críticas no quitan que la eficacia de la campaña haya sido considerable. Los datos de aumento de la práctica son considerables. Por un lado, permiten verificar que es posible cambiar y crear nuevas representaciones sociales de las mujeres ante el deporte. Por otro lado, abren un debate sobre el alcance real, sobre la profundidad de sus logros



a medio y largo plazo y sobre las bases ideológicas que están detrás de la campaña. Por su atractivo y eficacia, la campaña *This Girl Can* ha sido replicada, prácticamente en los mismos términos, en otros lugares como la región australiana de Victoria - <https://thisgirlcan.com.au/>

Fuente:

- [Presentación de la campaña](#)
- [Datos estadísticos sobre aumento de práctica deportiva en las mujeres tras la campaña](#)
- Depper, A, Fullagar, S & Francombe-Webb, J (2018). *This Girl Can?: The limitations of digital do-it-yourself empowerment in women's active embodiment campaigns*. In Parry, D, Johnson, C & Fullagar, S (eds). *Digital dilemmas: Transforming gender identities and power relations in everyday life*, Palgrave: Houndsmills. (pp.183-204)



Recuadro 5.- Salud a la fuerza: la ideología de la salud a través del deporte

“La búsqueda de la salud se ha convertido en el principal factor patógeno”, escribió Ivan Illich en *Medical Nemesis*, estudio sociológico que abrió la línea de investigación sobre medicalización de la vida social a finales de los años setenta. La tesis de Illich era que el sistema médico había alcanzado una expansión arrolladora que, a veces, creaba problemas más graves que aquellos que trataba de solucionar. Producía, por ejemplo, efectos iatrogénicos en sus tratamientos, como esas bacterias que se hacen fuertes en los quirófanos y terminan con la vida del paciente. Además, la creación de poderosos sistemas sanitarios acababa catalogando como enfermedad pequeños problemas que antes se resolvían con formas sociales de atención y cuidado. Igualmente, el sistema de salud ha ido acumulando responsabilidades excesivas al ofrecerse como solución de enfermedades que son provocadas por disfunciones que crea el sistema económico o el sistema social, y que, en realidad, deberían solucionarse en esos ámbitos. Con tanto protagonismo, la medicina ha acabado en muchas ocasiones ocultando los orígenes socioeconómicos de las enfermedades.

Aun con la lúcida crítica de Illich y las posteriores investigaciones que han llamado la atención sobre la desbocada medicalización, esta ha seguido avanzando hasta hoy. Por añadidura, en estas tres últimas décadas, y fruto del auge de las concepciones neoliberales desde la década de 1980 en la organización social, otra tendencia se superpone a la medicalización. Se trata de la responsabilización de los individuos sobre su estado de salud. En estos años, la salud ha pasado cada vez más a concebirse como un producto de las decisiones y el cuidado de los propios individuos, que han de responsabilizarse de su estado de forma física y evitar los factores de riesgo del sedentarismo o la baja actividad física. En páginas anteriores hemos visto algunas críticas acerca de cómo la responsabilización actuaba sobre el cuerpo y sobre su ajuste a la norma estético deportiva. El funcionamiento sobre la salud es similar. De hecho, ya se ha divulgado el concepto de *saludismo*, que establece que la salud puede conseguirse a través del esfuerzo y la disciplina individual mediante la actividad física y el autocontrol para regular la forma y el funcionamiento del cuerpo. Veremos a continuación algunas críticas a esta idea de saludismo (*healthism*), que conjuga sistemáticamente la actividad físico-deportiva y el estado de salud.



El saludismo interpreta el deporte básicamente como un medio de perder peso y estar en forma. De hecho, en los inicios del saludismo en los años 80, el modelo de forma física y salud que se presentaba era el de deportistas esbeltos y esbeltas, con cuerpos flexibles y poco peso, normalmente coincidente con el de deportistas de alta competición, quienes someten el cuerpo a un duro entrenamiento para conseguir la forma física ideal para competir. Sin embargo, este ideal no parece haber llegado a todos los grupos sociales, no ha sintonizado con todos los grupos por igual para conseguir fomentar la actividad física saludable. Ha llegado a los sectores sociales mejor socializados en el deporte, que ven un incentivo en la competición meritocrática y en la valorización de su capital físico y apariencia (Lee, 2015). Sin embargo, ha llegado con más dificultad a otros colectivos, como las mujeres, para quienes la actividad física se rige por otros criterios (ocio, diversión, sociabilidad, juego y no tanto competitividad y disciplina deportiva). Además, para ellas, estos cánones corporales son muy complicados de alcanzar.

Para todos los colectivos a los que no ha llegado o que no han podido seguir el modelo de saludismo anterior -basado en un ejercicio intenso, una alta exigencia estético corporal y tipos de práctica deportiva a veces ajena a sus intereses-, las administraciones públicas han ideado numerosos programas de activación física para acercarse a un modelo de saludismo más rebajado, al alcance de estos grupos alejados de los cánones del deporte competitivo. A pesar de ser un saludismo de menor exigencia física, estos programas de activación individual y de autorresponsabilización han servido para afianzar el marco general del saludismo. Han metido en el redil a las poblaciones más alejadas, recuperándolas además para el rentable mercado deportivo privado -ropa, dietas, consumo de oferta deportiva-.

Para los grupos aún más reticentes, a los que no se ha llegado con los programas de activación -generalmente mujeres y varones con sobrepeso- se les ha sometido a condenas morales como personas de riesgo, que realizan malas elecciones vitales y son un coste para la sociedad, ejemplos negativos que hay que rechazar.

En este apartado, hemos visto cómo desde el saludismo se ha etiquetado a las mujeres de la amplia franja de edades intermedias, y sin apenas práctica deportiva, como problemáticas y “grupo de riesgo” debido a sus tasas de participación más bajas. Los programas que hemos presentado, como *This Girl Can*, responden al intento



saludista de reintroducir en el circuito deportivo a las mujeres de baja práctica. La campaña ha recibido críticas (Depper, Fullagar y Francombe-Webb, 2018) porque, en primer lugar, se ciñe al modelo saludista de responsabilizar individualmente a las mujeres de su salud y actividad física. En segundo lugar, porque no visibiliza las causas estructurales de las desigualdades de género en el deporte, que son las verdaderas responsables del alejamiento deportivo de las mujeres. En tercer lugar, porque lanza el mensaje, más que discutible, de que el deporte nos hace iguales, de que es un lenguaje universal, ignorando e invisibilizando los problemas reales y las discriminaciones diversas que afrontan las mujeres reales -discapacitadas, musulmanas, gordas, mayores, pobres- a la hora de afrontar el deporte. En cuarto lugar, por su sobrecarga de discursos de autoayuda, apelando a las emociones individualizadas y a la fuerza de voluntad individual, el empoderamiento y a la capacidad personal para cambiar su cuerpo. Con ello, se refuerza la matriz individualista neoliberal hoy hegemónica, y lo que es peor: pone aún más en riesgo a aquellas mujeres en peores situaciones, que no son capaces de asimilar y cumplir el discurso del empoderamiento.

La mejor contribución de estos programas, a pesar de las críticas anteriores, es la invocación al cuidado del cuerpo que puede lanzarse a este numeroso grupo de mujeres no practicantes, fuera del canon estético-deportivo. Este cuidado es, en todo caso, una oportunidad para ellas, la cual podría reinterpretarse con perspectivas no individualistas. Otra contribución es que la campaña permite reflexionar sobre otros diseños de programas dirigidos a estas mujeres, que apuesten por una visión más variada de la actividad física, -no necesariamente volcada al deporte-, más inclusiva, más colectiva, más participativa y basada en la salud comunitaria (Honta, Basson, Jakšić y Le Noé, 2018).

Esta dimensión social de la práctica deportiva es un componente fundamental e inexcusable a la hora de diseñar programas que puedan atraer a las mujeres. La práctica deportiva está integrada en los contextos sociales. Nuestra socialización deportiva depende de los recursos, instalaciones, tipos de deporte, prácticas de los padres, normas y roles sociales, etc. Se practica deporte si estos condicionantes lo impulsan. La existencia de colectivos o grupos sociales que no practican depende de estas variables socioculturales y no de una mala costumbre o un hábito censurable. Si alguien no practica deporte, y ello le lleva a estar en baja forma, no puede ser atribuido, ex-



clusivamente, a una mala conducta personal, sino a un mal funcionamiento de las estructuras y las instituciones sociales, que no han puesto los medios para evitar ese bajo estado de forma. Practicar o no deporte no depende únicamente de una elección personal. No se elige vivir un estilo de vida no saludable.

Las administraciones públicas deberían investigar e informar sobre cómo llevar una vida saludable y facilitar los contextos para que los individuos puedan seguir estas recomendaciones en el marco de una política pública, no individual. Esto nos permitirá comprender mejor los determinantes de las tasas bajas de actividad física cuando estas se produzcan.

La cruzada internacional contra la obesidad en estos últimos años ejemplifica bien los argumentos anteriores. No puede atribuirse a la persona obesa la responsabilidad de su situación si no se han puesto los medios necesarios para controlar los factores sociales que provocan la obesidad: regulación de alimentos, información sobre dieta, mayores recursos para la actividad física, etc. Las administraciones públicas tienen la obligación previa de hacer llegar estos recursos deportivos e informativos a los grupos sociales donde mayor es la propensión a la obesidad antes de culpabilizarlos.

Más información:

Depper, A., Fullagar, S. y Francombe-Webb, J. (2018). This Girl Can?: The limitations of digital do-it-yourself empowerment in women's active embodiment campaigns. In Parry, D, Johnson, C & Fullagar, S (eds). *Digital dilemmas: Transforming gender identities and power relations in everyday life*, Palgrave: Houndsmills. (pp.183-204).

Lee, Jessica (2015). Sport, physical activity and health. *En Giulianotti, R. (ed.) Routledge Handbook of the Sociology of Sport*, (p. 283-293) Oxon-NY: Routledge.

Honta, Marina, Basson, Jean, Jakšić, Milena y Le Noé, Olivier (2018). Les gouvernements du corps. Administration différenciée des conduites corporelles et territorialisation de l'action publique de santé. *Terrains & Travaux*, 32, pp. 5-29.



De la igualdad de género en el deporte a la igualdad de género a través del deporte

Imaginar el deporte en estos grupos de mujeres, tradicionalmente alejadas de la práctica deportiva, es complejo. Lograr atraerlas, promover cambios en sus pautas de inactividad, dedicar recursos escasos donde los avances no están garantizados y donde es difícil romper con las imágenes tradicionales, todos estos factores hacen escasear programas muy elaborados en este terreno.

La igualdad de género en el deporte se declina para ellas de forma muy diferente a la que corresponde a las mujeres más jóvenes, que forman parte del deporte competitivo, profesional o enmarcado en las federaciones. Para estas, el sintagma “igualdad de género en el deporte” tiene sentido, ya que están dentro del sistema deportivo y es necesario avanzar en la igualdad en el deporte competitivo. Sin embargo, para las mujeres que están fuera del deporte competitivo o federado, sería más apropiado otro enfoque, con avances más paulatinos, que comience por aproximarlas al deporte y que permita dar pasos hacia la igualdad social, no ya en el deporte, sino “igualdad a través del deporte”. Este podría entenderse como un medio para mejorar sus condiciones de vida y salud; para apropiarse de un tiempo, que cobra forma concreta en la práctica de una actividad deportiva, a ser posible en grupo, para ampliar así sus opciones de participación en la vida social. Igualdad de género en el deporte y a través del deporte son dos ejes del mismo objetivo.

Para el sociólogo Pierre Bourdieu (2000), el deporte representa una esfera privilegiada en la dominación masculina. En los terrenos deportivos masculinizados, los cuerpos ocupan ese terreno de manera que respondan y se comporten conforme

Frente a la igualdad de género en el deporte, que se ha convertido en una consigna presente entre las mujeres que participan del deporte competitivo, a estas mujeres les resultaría más adecuado otro enfoque, con avances más paulatinos, que comience por aproximarlas al deporte y que permita dar pasos hacia la igualdad social, no ya en el deporte, sino a través del deporte. Este podría entenderse como un medio para mejorar sus condiciones de vida. Igualdad de género en el deporte y a través del deporte son dos ejes del mismo objetivo.



Para estas mujeres, muy castigadas por los estereotipos de pasividad lanzados desde posiciones de dominación masculina, acceder a la esfera del deporte significaría apropiarse de su cuerpo activo, moviéndose en la misma esfera deportiva de los varones. Ocupar este espacio tiene mucho de subversión simbólica del orden de la dominación.

a esos arquetipos sociales que son el hombre viril y la mujer femenina. Estos espacios deportivos son un lugar de socialización y visibilidad de los cuerpos masculinos. Durante mucho tiempo, han sido, incluso, espacios privativos. Sin embargo, cuando las mujeres practican intensivamente deporte, y acceden a esta esfera masculina, se produce “una profunda transformación de la experiencia subjetiva y objetiva del cuerpo”. Para las mujeres esto significa que su cuerpo pasa a ser “un cuerpo activo” que evoluciona en la misma esfera deportiva de los varones. Ocupar este espacio tiene mucho de subversión del orden de la dominación. Si esto es así para todas las mujeres, para las mujeres más mayores y las amas de casa es más subversivo aún.

Deporte y experiencia sensible del cuerpo: del yo al nosotros a través de la actividad física y deportiva

Dos reflexiones complementarias prolongan la idea anterior. La primera consiste en preguntarse sobre el papel que podría tener la actividad física en relación con el cuerpo entre estas mujeres. La segunda trata sobre las posibilidades del deporte de crear sociabilidad, de ampliar y diversificar las relaciones sociales para ellas y de apropiarse de tiempo libre fuera del marco doméstico.



En cuanto a la primera, es necesario analizar y concretar los efectos potenciales sobre el cuerpo de la práctica deportiva. La corporalidad cumple un papel en la definición de la identidad personal y grupal. La identidad de estas mujeres está definida por la pasividad y la inacción y por tener un cuerpo físicamente fuera de la estética deportiva. Ocupar paulatinamente la esfera del deporte para todos y de la actividad física podría aminorar las discriminaciones que viven a raíz de su no participación. Es, seguramente, un recorrido difícil, pero consideramos que entrar en esta esfe-



ra deportiva podría ayudar a sortear, a romper con el ciclo de reproducción de los estereotipos, a subirse a las barbas de dichos estereotipos masculinos. Ello podría, siquiera a pequeña escala y con todas las cautelas, replantear las representaciones sobre el cuerpo y sus cánones hegemónicos, permitiría confrontarse con las imágenes dominantes en el deporte definidas por el marco binario de la masculinización. De repente, con su llegada al deporte, ninguna mujer quedaría fuera de este marco.

Además de lo anterior, la práctica deportiva genera cambios en la sensibilidad, la expresividad del cuerpo y las percepciones sensoriales sobre nuestro cuerpo y el de las otras personas. Estas percepciones forman la trama de la sociabilidad. Compartir a través del deporte las sensaciones de cansancio, esfuerzo, calor crea sentimiento de comunidad. El deporte hace compartir una experiencia sensible común a los que participan. Estas dimensiones fenomenológicas que desata el deporte y su relación con la experiencia social no están muy exploradas, pero si partimos de la hipótesis mantenida por un número importante de especialistas (Le Breton, 2007; Sabido, 2017) de que experiencias sensoriales comunes están en la base de la construcción de experiencias sociales comunes, recíprocas, el deporte puede ser una forma de comunicar el yo y el nosotras para estas mujeres.

Una segunda reflexión argumenta sobre las posibilidades del deporte de generar sociabilidad, de recrear y desarrollar nuevas relaciones sociales. Hemos visto que la socialización diferencial y los estereotipos vigentes sobre el cuerpo hacen sufrir a estas mujeres discriminaciones y una de ellas es quedar aisladas en el anonimato del hogar. Crear una sociabilidad deportiva propia, apartada del hogar -y de su muy frecuente subalternidad-, redimensiona el espacio y la identidad. Salir para practicar deporte encierra esta posibilidad que, sin embargo, no es fácil de concretar y necesita un apoyo de las instituciones que lo puedan facilitar.

La práctica deportiva genera cambios en la sensibilidad, la expresividad del cuerpo y las percepciones sensoriales sobre nuestro cuerpo y el de los otros. Estas percepciones forman la trama de la sociabilidad. Compartir a través del deporte las sensaciones físicas crea sentimiento de comunidad. Así, el deporte puede ser una forma de comunicar el yo y el nosotras para estas mujeres.



Además de los efectos sobre el cuerpo, el deporte podría actuar sobre la sociabilidad de estas mujeres. Crear una sociabilidad deportiva propia, apartada del hogar -y de su muy frecuente subalternidad-, redimensiona el espacio y la identidad. Salir para practicar deporte encierra esta posibilidad que, sin embargo, no es fácil de concretar y necesita un apoyo de las instituciones que lo puedan facilitar.

Aunque estas mujeres necesitan políticas más consistentes e integrales de igualdad de género, el deporte puede aportar su granito de arena en una definición más igualitaria de su tiempo libre y de sus relaciones sociales.

Las mujeres en peores situaciones sociales necesitan una actuación prioritaria en términos de igualdad de género en un marco social amplio, no solo ya en el deporte. Sin embargo, este podría aportar su granito de arena en una definición más igualitaria de su tiempo libre y de sus relaciones sociales. En su dimensión más grupal, la actividad deportiva es un lugar de encuentro y de refuerzo de la sociabilidad, agiliza la comunicación con nuevas amigas. Esto sucede, preferentemente, en espacios de proximidad y cercanía del domicilio: el barrio, la escuela, el parque, todos ellos puntos posibles para los encuentros deportivos. A esta proximidad espacial, se le une el hecho de compartir problemas y preocupaciones comunes en su vida cotidiana, elemento imprescindible para facilitar su interacción.

Sin subestimar los importantes problemas a que se enfrentaría un programa de política deportiva en este ámbito, su diseño y viabilidad no son imposibles, considerando todas cualidades que estamos mencionando. Comentaremos dos últimas ventajas de estas posibles actuaciones deportivas. La primera es la organización del tiempo. Estas mujeres tienen una jornada intensiva, compuesta por un tiempo de trabajo doméstico y, en muchas ocasiones, también por un tiempo de trabajo remunerado. Por tanto, los programas deportivos han de cuidar al máximo su planificación temporal. Han de conocer y aprovechar la estructura de la jornada, los posibles desplazamientos para encuadrar la actividad física. La segunda ventaja de estas prácticas deportivas es que para estas mujeres puede suponer una aportación propia, deseada y construida por ellas, no una obligación, una carga, una tarea, un trabajo. Sin duda, estas actividades deportivas, habrían de ser pensadas con un enfoque familiar, implicando a los varones para no crear desigualdades de conciliación.

Combatir la violencia de género en el deporte (Alemania)



El problema de la violencia de género no ha pasado desapercibido en el mundo del deporte. Al contrario, es uno de los ámbitos donde se produce de manera particular. Los medios de comunicación desvelan a menudo casos de abusos, violencia psicológica o malos tratos en el seno del deporte que afectan a deportistas, entrenadoras y árbitros. Las diferentes recomendaciones de los organismos europeos e internacionales sobre incorporación de la igualdad de género en el deporte señalan la violencia como un problema que es necesario abordar por constituir una de las manifestaciones más evidentes de la falta de igualdad. Es necesario precisar que la lucha contra la violencia de género ha sido objeto de una gran atención y que existen muchas iniciativas -carreras, campañas de sensibilización, manifiestos- que desde el deporte se han promovido en todo el mundo en esta última década.

Campaña: "Starke Netze gegen Gewalt: Keine Gewalt gegen Mädchen und Frauen," (Redes fuertes contra la violencia: contra la violencia hacia niñas y mujeres)

Esta campaña, impulsada por la German Olympic Sports Confederation (DPSB) en colaboración con las federaciones de artes marciales y asociaciones de este sector fue iniciada en 2008, tiene como objetivo fortalecer la autoconfianza y la seguridad de las mujeres a través del deporte mediante el desarrollo personal y la oferta de entrenamiento en defensa propia y asertividad. Se pretende crear desde la campaña herramientas para mejorar la condición física y el bienestar de las mujeres y a la vez asociarse con los servicios locales de prevención de la violencia para definir estrategias conjuntas.

La campaña ha constituido una red de asociaciones y servicios locales (organizaciones de mujeres, ong's, clubes deportivos) en la que participan por ahora 12 organizaciones que contribuyen a la difusión y a la creación de conciencia sobre los temas de la campaña. Anualmente se realizan dos reuniones de todos los miembros de la red y se entregan premios a instituciones particularmente comprometidas con la causa de la violencia en el deporte. La red ha cumplido diez años de funcionamiento y su objetivo inmediato para extender su actividad es alcanzar no solo los niveles federales sino regionales y locales.

Fuente: www.aktiongegengewalt.dosb.de

Persona de contacto: Natalie Rittgasser, rittgasser@dosb.de

Ficha 13

Karate Grannies: autodefensa contra agresiones sexuales y robos a las mujeres mayores en Nairobi (Kenia)



En su escalofriante libro *Planeta de Ciudades Miseria*, Mike Davis explora el panorama de desolación urbana del Sur global donde millones de personas se acumulan en ciudades miseria, favelas, villas y otros asentamientos alrededor de las macrocapitales de los países en vías de desarrollo como Nigeria, India o Kenia. En Nairobi, capital de este último país, se concentra en su periferia todo el catálogo de problemas de salud, alimentación y criminalidad que Davis analiza. En uno de sus barrios, surge la iniciativa que recogemos en esta ficha, donde las mujeres mayores se organizaron para afrontar los problemas de violaciones, agresiones sexuales, asesinatos y robos de que eran víctimas. Korogocho es el nombre de este barrio en Nairobi donde habitan 200.000 personas en un pequeño espacio de terreno peligroso para las mujeres, sin iluminación, ni seguridad que frenen los ataques de los varones contra las mujeres. Ante este panorama, las mujeres de edad avanzada se organizaron para poner algún freno a estos ataques. Crearon, así, el grupo 'Kickboxing Grannies of Korogocho', o 'Karate

Grannies', donde aprendieron algunas habilidades de defensa personal a través del Karate, para mantener la forma física, evaluar las situaciones peligrosas y atraer a los vecinos para su ayuda. Los jóvenes alcoholizados y sin recursos del barrio, acostumbrados a la violencia, las agreden sexualmente porque hay menos posibilidades de contagio del SIDA que con las mujeres jóvenes. Una monitora asesora y guía los entrenamientos.

Algunos informes locales estiman que esta organización ha incidido en una reducción de las agresiones en un 15%. Las abuelas también han ido un paso más allá, empoderando no solo a ellas mismas, sino también a las mujeres más jóvenes de su vecindario.

El caso de estas mujeres ha tenido mucha repercusión internacional. Numerosos medios de comunicación han recogido la noticia, han elaborado reportajes y cortometrajes muy laureados -como el de Brent Foster, cuyo enlace se apunta abajo-. Otras muchas iniciativas comienzan a incluir estas técnicas de autodefensa como un recurso más para la lucha contra la violencia. Esta autoprotección no supone necesariamente un enfrentamiento con los agresores que incluya la lucha, sino otras muchas estrategias de persuasión, transmitir experiencias y afrontar colectivamente su situación.

Fuente:

-Cortometraje Brent Foster "[Enough: The Empowered Women of Korogocho](#)" (2018)

-Reportaje National Geographic



