



**LA IGUALDAD DE GÉNERO EN EL
DEPORTE UNIVERSITARIO:
Orientaciones para deportistas, personal
técnico y dirigentes**

**Élida Alfaro, Benilde Vázquez, M^a José Camacho,
Silvia Ferro y M^a Teresa Gómez**

LA IGUALDAD DE GÉNERO EN EL DEPORTE UNIVERSITARIO:
Orientaciones para deportistas, personal técnico y dirigentes

Edita: Seminario “Mujer y Deporte” INEF-Madrid
Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte-INEF

Autores: Élida Alfaro, Benilde Vázquez, M^a José Camacho, Silvia Ferro y M^a
Teresa Gómez

Maquetación: M^a Jesús Morón

Madrid, 20 de mayo de 2017



ÍNDICE.

I PRESENTACIÓN Y OBJETIVOS.....	5
II CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE SEXO, GÉNERO E IGUALDAD EN EL DEPORTE.....	9
1. Análisis de género. Terminología básica.....	10
2. La igualdad de género en el deporte. Diferentes conceptos.....	11
3. La mujer como sujeto deportivo.....	13
4. Los beneficios del deporte para las mujeres.....	14
III. ORGANIZACIÓN Y ESTRUCTURA DEL DEPORTE UNIVERSITARIO.....	18
1. Estructura y organización del deporte universitario.....	19
1.1. Organismos internacionales de deporte universitario: FISU.....	19
1.1.1. Estructura.....	21
1.1.2. Organización deportiva.....	23
1.2. Organismos nacionales: estructura, competencias y objetivos.....	25
1.2.1. Deporte competitivo: modelo de competición y organización de las competiciones.....	29
1.2.2. Actividad Física y deportiva de carácter recreativo, de mantenimiento y para la salud en el ámbito español.....	31
1,3, Análisis comparativo del deporte universitario internacional.....	32
2. La igualdad de género en el deporte universitario.....	33
2.1. La igualdad de género en FISU.....	33
2.2. La igualdad de género en las Federaciones Continentales y Nacionales de deporte universitario.....	36
3. Situación de las mujeres en el deporte universitario: competición, práctica, dirección técnica y gestión.....	38
IV. CARACTERÍSTICAS ESPECÍFICAS DE LAS MUJERES EN RELACIÓN CON LA PRÁCTICA DEPORTIVA: BIOLÓGICAS, PSICOLÓGICAS Y SOCIO-FAMILIARES.....	44
1. Características biológicas específicas de las mujeres en relación con la actividad física.....	45
1.1. Diferencias morfofuncionales.....	46
1.2. El ciclo menstrual.....	46

1.3. La triada de la mujer deportista.....	48
1,4, Embarazo en la mujer deportista.....	49
2. El entrenamiento y rendimiento deportivo de las mujeres...	51
2.1. Ciclo menstrual y rendimiento.....	52
3. Intereses y motivaciones específicas de las mujeres ante la práctica deportiva.....	54
4. Barreras para la participación de las mujeres en actividades físico-deportivas.....	56
5. Orientaciones para favorecer la incorporación de las mujeres a la práctica deportiva.....	57
5.1. Oportunidades de participación.....	57
5.2. Vías de incorporación.....	57
5.3. Prácticas inclusivas.....	58
5.4. Orientaciones metodológicas.....	59
5.5. Fomento de actitudes positivas en los diferentes agentes sociales.....	60
V. ORGANISMOS, INSTITUCIONES Y POLÍTICAS DE APOYO PARA LA IGUALDAD DE GÉNERO EN EL DEPORTE: INTERNACIONALES Y NACIONALES.....	63
1. Ámbito internacional.....	63
2. Ámbito nacional.....	65
2.1. Políticas de apoyo.....	65
2.2. Instituciones y organismos.....	68
VI. ESTRATEGIAS PARA APLICAR LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES EN EL DEPORTE UNIVERSITARIO....	71
1. Deportistas.....	71
2. Personal técnico.....	73
3. Personal directivo y organizador.....	76
4. Medios de comunicación.....	85
VII. BIBLIOGRAFÍA Y MATERIAL DE APOYO.....	88
1. Bibliografía.....	88
2. Recursos específicos de igualdad en el deporte en el ámbito universitario.....	91
3. Otros documentos generales.....	92

I. PRESENTACIÓN Y OBJETIVOS

La igualdad entre mujeres y hombres es una de las piedras angulares de la democratización de las sociedades modernas y es un principio jurídico universal, reconocido en el contexto internacional por la Carta de las Naciones Unidas, la Declaración Universal de los Derechos Humanos y la Convención de las Naciones Unidas sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra las mujeres.

Además de estos compromisos internacionales sobre derechos humanos, son múltiples las leyes e iniciativas, a todos los niveles, que instan a plantear nuevas formas de pensar y actuar para hacer posible la transformación y el cambio para el logro de una sociedad más igualitaria. En los últimos años se han dado pasos significativos para la igualdad de oportunidades y derechos entre uno y otro sexo, y se han producido grandes avances en las políticas de igualdad en el marco de la Unión Europea y de las Plataformas de Acción de Naciones Unidas. No obstante, siguen existiendo retos relacionados con las necesidades y las demandas de las mujeres. Las instituciones y la opinión pública son cada vez más conscientes de que, aunque las mujeres y los hombres sean diferentes, la desigualdad y la discriminación de género son incompatibles con la democracia (Instituto de la Mujer de España, 2008).

A lo largo de las últimas décadas, las mujeres han experimentado un importante avance en todos los ámbitos sociales y profesionales, incluido el ámbito deportivo. No obstante, en el deporte todavía se observa una cierta resistencia al cambio, debido a que históricamente este ámbito ha sido un espacio adscrito al quehacer masculino, en el que todavía persisten estereotipos de género que condicionan o limitan la participación de las mujeres en términos de equidad.

De hecho, cuando se analizan los datos de participación de la práctica de actividad físico-deportiva como de los puestos de responsabilidad y dirección en cualquiera de los ámbitos del deporte, incluido el ámbito universitario, se puede observar que siguen existiendo diferencias significativas entre mujeres y hombres. Estas diferencias ponen de manifiesto que se mantiene una brecha importante entre la igualdad legal y la igualdad

real; es por ello que se hace preciso intervenir de manera específica para conseguir la igualdad de oportunidades real y efectiva entre ambos sexos.

Las intervenciones deben estar dirigidas a todos los agentes sociales implicados, desde las instituciones y los medios de comunicación hasta las familias, el personal técnico y las propias deportistas. Las actuaciones, no sólo deben orientarse al establecimiento de políticas que promuevan la igualdad de oportunidades, sino que también deben realizarse acciones concretas encaminadas a la concienciación y formación de todas las personas que participan en el hecho deportivo: deportistas, personal técnico-deportivo y personal directivo.

Este personal tiene la oportunidad de contribuir de manera efectiva al logro de la equidad de género en el ámbito deportivo universitario y a que la experiencia de las mujeres en relación con la actividad físico-deportiva sea positiva. Por ello, parece imprescindible que adquieran el conocimiento necesario que les permita atender el hecho deportivo desde una perspectiva igualitaria y, también, que les oriente para la aplicación del principio de igualdad de oportunidades desde las diferencias.

LA IGUALDAD DE GÉNERO EN EL DEPORTE UNIVERSITARIO: orientaciones para deportistas, personal técnico y dirigentes tiene como objetivo fundamental **proporcionar información y formación a todos los agentes implicados en el deporte universitario**, con el fin de que las normas igualitarias ya establecidas por FISU tengan una aplicación generalizada y efectiva en el ámbito no sólo de la competición, sino también en el de la práctica de actividad físico-deportiva de la población universitaria en su conjunto, tanto a nivel internacional como nacional y local.

El principal propósito de este recurso formativo es el de proporcionar un material didáctico útil, práctico y referente para la aplicación del principio de igualdad de oportunidades en el deporte universitario, mediante la consecución de los siguientes logros formativos:

- Sensibilizar y formar sobre las peculiaridades específicas que tienen las mujeres ante el aprendizaje y el rendimiento deportivo en las diferentes etapas de su ciclo vital.

- Capacitar para responder adecuadamente a las necesidades y comportamientos de las mujeres deportistas, proporcionando estrategias adecuadas para su tratamiento dentro de los ámbitos competenciales de deportistas, personal técnico y personal directivo.
- Facilitar el acceso a un contenido formativo específico y que pueda ser utilizado desde cualquier lugar y situación, con la posibilidad de realizar las oportunas adaptaciones a cada caso y a cada país.

Para la consecución de estos objetivos, el contenido está estructurada en seis bloques, Los bloques de contenido son:

1. Presentación y objetivos,
2. Conceptos básicos sobre igualdad de género,
3. La igualdad de género en el deporte universitario,
4. Características específicas de las mujeres en el deporte.
5. Instituciones y organismos de apoyo para las mujeres en el deporte.
6. Estrategias para favorecer la igualdad de género en el deporte universitario.

En los bloques 2, 3, 4 y 5 se han incluido los contenidos fundamentales para la aplicación de la igualdad de género en el deporte universitario, siguiendo una estructura común que incluye dos apartados:

Introducción. Contextualización de la temática a tratar y una breve descripción e importancia del contenido del bloque y objetivos de aprendizaje que se persiguen en el mismo.

Contenidos. Se plantean las ideas clave y los aspectos fundamentales para una comprensión y análisis de carácter básico sobre la temática del bloque. Los contenidos del bloque pueden estar subdivididos en apartados cuando la extensión o estructura del contenido lo requiera.

El bloque 1, **Presentación y Objetivos**, está destinado a explicar los motivos que han inducido la realización de este texto y a establecer los fines y objetivos que el mismo persigue.

En el bloque 6, **Estrategias**, se exponen propuestas de acciones que pueden ser utilizadas para progresar en la igualdad de género en el deporte universitario, dentro de cada uno de los cuatro bloques de contenido desarrollados (2,3,4 y 5).

También, se ha incluido un apartado que recoge la bibliografía consultada y de referencia.

II. CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE SEXO, GÉNERO E IGUALDAD EN EL DEPORTE.

A lo largo de las últimas décadas, las mujeres han experimentado un importante avance en todos los ámbitos sociales y profesionales, incluido el ámbito deportivo. No obstante, en el sector deportivo todavía se observa una cierta resistencia al cambio ya que históricamente ha sido un espacio adscrito al quehacer masculino, en el que todavía persisten estereotipos de género que condicionan o limitan la participación de las mujeres en términos de equidad.

Diversos estudios evidencian que las mujeres establecen desde edades tempranas una relación distante con el deporte y ello las aleja de su práctica, privándolas de obtener beneficios relacionados con la salud y el desarrollo personal, de la posibilidad de adquirir hábitos de vida saludables y de lograr una competencia motriz que les permita utilizar el deporte como un medio de ocupación del tiempo de ocio, como elemento de relación social y como ámbito de realización personal y/o profesional.

De hecho, cuando se analizan los datos de participación, tanto de la práctica como de los puestos de responsabilidad y dirección, se puede observar que siguen existiendo diferencias significativas entre mujeres y hombres y, aunque en el deporte de alta competición estas diferencias se han ido acortando y parece que todo se ha conseguido, nos encontramos con que las deportistas siguen inmersas en un modelo masculino que es el dominante y que hace caso omiso de las particularidades específicas de las mujeres.

Los estudios de género aplicados al deporte descubren que todavía existe una situación de desigualdad entre hombres y mujeres que es preciso analizar. En el presente apartado se realizará un análisis terminológico y conceptual sobre género, se revisará el concepto de igualdad de género aplicado al deporte, la consideración de la mujer como sujeto deportivo y los beneficios que el deporte contiene para las mujeres.

1. El análisis de género. Terminología básica.

Para conocer la realidad de las mujeres en la sociedad y particularmente en el deporte conviene analizar la perspectiva de género bajo diferentes enfoques.

a) La distinción entre sexo biológico y sexo social:

El **sexo biológico** viene determinado por la naturaleza, generalmente es estable y tiene características fijadas genéticamente.

El **sexo social o género** viene determinado por las condiciones de la propia existencia, posee características debidas al aprendizaje y por lo tanto es cambiante.

Es el sexo social o género el que construye las identidades masculinas y femeninas más allá del sexo biológico y es el que constituye los estereotipos de género.

Los estereotipos de género son representaciones mentales simplificadas acerca de las mujeres y los hombres en cuanto a sus comportamientos, actitudes y valores. Se trata de una construcción social y cultural de lo que se considera apropiado en función del sexo de cada persona.

Estos estereotipos, masculino y femenino, constituyen un marco de referencia para la construcción de la propia identidad ya que suelen asumirse a menudo de forma inconsciente, No obstante, al ser una construcción social es posible su cambio.

b) El **sexismo** se basa en dar mayor reconocimiento y superioridad a los valores y comportamientos asignados a uno de los dos sexos sobre el otro. Históricamente, este reconocimiento y por tanto el poder ha sido asignado generalmente, a los hombres y, a partir de este presupuesto, se ha establecido el estereotipo masculino y femenino que se ha extendido más allá de lo puramente físico para referirse también a aspectos sociales y morales.

c) El **androcentrismo** considera el género como un principio que estructura las percepciones del mundo en su organización social y simbólica, con un predominio de la visión masculina. En esta perspectiva el hombre se convierte en el verdadero

sujeto público y, sobre todo, en sujeto político y, como tal, decide sobre la organización social, y las formas de existencia individual.

En este contexto, las expectativas de las mujeres se definen también en función de las de los hombres influyendo, incluso, en la forma de pensar y hacer de las propias mujeres.

La percepción androcéntrica del mundo situó a las mujeres en una posición de dependencia e inferioridad desde la que se vieron discriminadas en los distintos ámbitos sociales, entre ellos el deporte. Desde esta perspectiva, han surgido situaciones de abuso de poder en la relación entre hombres y mujeres, que pueden llegar a ser un problema social y personal.

El **acoso sexual**¹ identificado como cualquier comportamiento, verbal o físico, de naturaleza sexual que tenga el propósito o produzca el efecto de atentar contra la dignidad de una persona, en particular cuando se crea un entorno intimidatorio, degradante u ofensivo. Cuando dicho comportamiento implica una actividad sexual propiamente dicha se habla de abuso sexual.

La **homofobia** es una forma de específica de acoso sexual que se basa en el prejuicio y la discriminación de las personas a causa de su orientación sexual (homosexuales, bisexuales y transexuales) y comprende desde un resentimiento pasivo a un trato discriminatorio activo.

2. La igualdad de género en el deporte. Diferentes conceptos.

La aplicación del principio de igualdad de género en el deporte obliga a considerar las distintas acepciones del concepto de igualdad:

- a) *Igualdad de acceso*. Sólo asegura que no se prohíbe a ninguna mujer la participación deportiva, pero olvida que no todas las mujeres están en las mismas

¹¹ Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de hombres y mujeres. Artículo 7.

condiciones de acceso (hábitos previos, educación, hábitat, recursos económicos, situaciones familiares, etc.).

- b) *Igualdad de trato*. Plantea que todas las personas sean tratadas de igual modo, pero no considera las diferencias personales y sociales por lo que continuará reforzando las desigualdades. En este planteamiento se justifica la llamada “discriminación positiva” que consiste en la aplicación de políticas que acorten las desigualdades de base y faciliten el proceso para lograr una situación más justa y equitativa brindándoles, de una manera efectiva las mismas oportunidades que al grupo hegemónico de los hombres
- c) *Igualdad de modelos*. Se basa en la implantación del modelo deportivo dominante que es el androcéntrico (masculino), olvidando las características propias de la feminidad con las que se suele identificar a las mujeres.
- d) *Igualdad de metas*: Establece como modelo el deporte competitivo, sin tener en cuenta que no siempre es el triunfo sobre el rival el objetivo a alcanzar.
- e) *Igualdad de oportunidades*. Es el modelo que permite atender a las mujeres y a los hombres considerando sus características específicas, tanto en el ámbito personal como en el contexto social:
 - En el ámbito personal considerando las características morfológicas, funcionales, psicológicas y sociales de las mujeres.
 - En el ámbito social, proporcionando a las deportistas los mismos recursos económicos, técnicos y materiales que al deportista, y procurando el mismo refuerzo social a ellas que a ellos (prestigio, publicidad, premios, etc.).

El objetivo es considerar a la mujer como sujeto deportivo de pleno derecho, reconociendo que los valores deportivos tradicionalmente adscritos a lo masculino (agresividad, fuerza, competitividad) y los que culturalmente son interpretados como femeninos (cooperación, expresividad) tienen la misma valoración y son válidos igualmente para las mujeres y para los hombres.

3. La mujer como sujeto deportivo.

En las últimas décadas, las mujeres han conseguido ser sujetos jurídicos, sujetos políticos, sujetos laborales, y sujetos científicos, pero no han conseguido ser, todavía, verdaderos sujetos deportivos.

La consideración de la mujer como sujeto deportivo requiere:

- El reconocimiento de la especificidad de las mujeres en relación con la actividad físico-deportiva, considerando no solo las características biológicas, sino las psicosociales y las éticas.
- Considerar el principio de igualdad entre hombres y mujeres como igualdad de oportunidades y no como igualdad de modelos (una chica no es un chico).
- Reconocer y atender la diversidad existente entre las propias mujeres por razón de clase social, edad, formación, etnia, etc.
- No considerar a la mujer deportista como una copia del deportista masculino al que hay que mimetizar.
- No considerar a las mujeres como deportistas de segunda categoría.
- Tener en cuenta que las diferencias en capacidad y rendimiento intragénero son tan amplias como las diferencias intergénero.
- Eliminar el lenguaje sexista existente en el ámbito deportivo, tanto en las normas y reglamentos como en el contexto de la actividad deportiva.
- Fomentar desde la educación la identidad deportiva de las niñas.
- Promover la participación de las mujeres en los ámbitos de gestión y dirección técnica del deporte.
- Incluir en la investigación deportiva la perspectiva de género y considerar a la mujer como sujeto de investigación deportiva.
- Reconocer el derecho a la información del deporte femenino en equidad con el masculino, tanto en los mensajes como en las imágenes.
- La conciliación del derecho deportivo y los derechos de las mujeres, así como el derecho a la maternidad.
- Facilitar la conciliación de la vida deportiva y la vida familiar.
- Disponer de ayudas y oportunidades para encauzar la vida post-deportiva, en la misma medida que se da a los deportistas.

En resumen, las mujeres tienen que adaptarse al deporte pero el ámbito deportivo también debe adaptarse a las mujeres, proporcionando a las deportistas situaciones de derecho equitativas con las que tienen los hombres.

Con este fin, en España la Ley de Igualdad Efectiva entre Mujeres y Hombres incluye un artículo específicamente para el ámbito deportivo:

Art.º 29:

1. *Todos los programas públicos de desarrollo del deporte incorporarán la efectiva consideración del principio de igualdad real entre mujeres y hombres en su diseño y ejecución.*
2. *El Gobierno promoverá el deporte femenino y favorecerá la efectiva apertura de las disciplinas deportivas a las mujeres mediante el desarrollo de programas específicos en todas las etapas de la vida y en todos los niveles, incluidos los de responsabilidad y decisión.*

4. Los beneficios del deporte para las mujeres.

El deporte está considerado un valioso instrumento para el desarrollo de valores personales y sociales como la amistad, la integración, la honestidad, la superación de sí mismo, la autodisciplina, la igualdad de oportunidades, etc., tanto para los hombres como para las mujeres.

Está demostrado que la participación en actividades físico-deportivas contribuye a la formación individual y a la socialización de las personas, incidiendo en la adquisición de conductas de cooperación y respeto hacia sí mismas y hacia las demás personas, así como en la adopción de formas de vida saludables. Además, desde el ámbito sanitario se reconoce que el ejercicio físico y el deporte son excelentes aliados para preservar la salud y que su práctica habitual está íntimamente relacionada con la calidad de vida.

En concreto los valores que se atribuyen al deporte son:

En el ámbito individual:

- Contribuye a la formación de la personalidad.
- Influye en la relación consigo mismo y con los demás.
- Repercute en el fortalecimiento físico y en el estado de salud.
- Aumenta el tono vital.
- Desarrolla una perspectiva funcional del cuerpo.
- Genera autoconfianza y mejora la autoestima.
- Posibilita las relaciones interpersonales en un plano de igualdad.
- Permite desarrollar pautas para la socialización.
- En términos generales favorece el control de la agresividad.
- Fomenta un estilo de vida activo y saludable.
- Proporciona modelos activos para la ocupación del tiempo de ocio.

En el ámbito social:

- Proporciona modelos personales y colectivos.
- Ayuda a generar conductas y opinión.
- Crea intereses comerciales y económicos.
- Ocasiona actuaciones políticas.
- Influye en el establecimiento de jerarquías y valores.
- Contribuye a la democratización e integración social.

Los beneficios de la práctica de actividades físico-deportivas son reconocidos por todas las instituciones nacionales e internacionales y van más allá de una mera ocupación del tiempo de ocio. Estos beneficios se reconocen como parte de los derechos de todas las personas pero, al igual que otros bienes sociales, no son disfrutados por igual en toda la sociedad sino que dependen de las distintas variables sociales (clase social, educación, hábitat, sexo, etc.).

El perfil de las mujeres universitarias, al menos en España, no parece incluir el interés ni la práctica de las actividades físico-deportivas, tanto desde el punto de vista personal como social. Por supuesto que las universitarias proceden de un universo escolar en el que también la práctica deportiva de las niñas es inferior a la de los niños; sobre todo, es a partir de los 13-14 años cuando los intereses deportivos son sustituidos por otros que tienen más refuerzo social, manteniéndose en el deporte un exiguo número de

ellas captadas por el deporte de competición. Y, entre estas últimas, las dificultades de organización deportiva en la nueva situación y con nuevas relaciones, hacen que la tasa de participación tienda a bajar.

Algunos estudios apuntan que, cuando las mujeres llegan a la Universidad, no han incorporado el deporte como hábito de vida sana, ni el número de deportistas de competición tiene consistencia suficiente. Se da la paradoja de que aún conociendo científicamente los beneficios del deporte, estos no se traducen en suficiente motivación para su práctica.

Entre los numerosos beneficios del deporte, sobre todo del deporte para todos, destacan los beneficios para la salud. Las chicas que practican actividades físico-deportivas tienen mejor percepción de la salud que las inactivas, lo que se traduce en un mejor equilibrio psicofísico. Además, el ejercicio físico realizado en las edades jóvenes es una inversión a medio y largo plazo para prevenir la osteoporosis y otras patologías de las edades maduras.

La relación de los beneficios del deporte con la salud no hace más que reforzar su promoción e interés político, económico y social, dada la importancia que la salud tiene en nuestra sociedad. Pero, la salud depende, en gran medida, de lo que nosotros como individuos y como sociedad hagamos: tenemos derecho al disfrute de la salud, pero también el deber de procurarla.

Las actividades físico-deportivas aportan otros beneficios que tienen que ver con la estética corporal, que es otro de los valores centrales de nuestra sociedad que puede dificultar la identidad propia, convirtiendo la apariencia física en una obsesión, como lo demuestra el aumento de las alteraciones en la conducta alimentaria, como la anorexia o la bulimia. La práctica de actividades físico-deportivas ayudaría a las universitarias a percibir su cuerpo de una manera más autónoma y funcional.

Por otra parte, para las mujeres universitarias que pasan muchas horas de sedentarismo en bibliotecas y laboratorios, las prácticas físico-deportivas suponen un factor de equilibrio psico-físico muy rentable para su desarrollo personal y social.

Consideramos que las universidades deberían contar con recursos económicos, técnicos, materiales y profesionales suficientes para ofrecer una estructura deportiva a las mujeres que facilite su participación, tanto en el ámbito competitivo como en el de la salud y tiempo libre. Con ello, ser estudiante universitaria no debería ser un obstáculo para la práctica deportiva, sino una ventaja

Más allá del buen nombre deportivo al que podría aspirar cada universidad como beneficio presente, los beneficios de la actividad físico-deportiva se medirán a medio y largo plazo dotando de recursos personales a las estudiantes para incorporar el deporte a sus hábitos de vida.

En el caso de las mujeres, dada su menor participación en el ámbito deportivo, la adquisición de estos hábitos en su etapa universitaria se presenta como una tarea irrenunciable.

III. ORGANIZACIÓN Y ESTRUCTURA DEL DEPORTE UNIVERSITARIO.

El deporte es una de las actividades que definen las sociedades del siglo XXI y en él se entrecruzan valores de todo tipo: la competitividad, el liderazgo, el esfuerzo, la espectacularidad, la sociabilidad, la salud, el placer, la estética, etc. A su vez, en el deporte confluyen intereses muy variados, desde los educativos y sanitarios hasta los económicos, laborales, y políticos.

En la actualidad el concepto de deporte se ha ampliado:

- en sus formas de práctica: deporte competición, deporte práctica, deporte-salud, deporte-ocio, etc.
- en sus protagonistas: hombres y mujeres.
- en la edad de sus practicantes: desde la niñez hasta las personas mayores.
- en situaciones personales diferentes: minusvalías (físicas o psíquicas), etnias, nivel socio-económico, cultura, etc.

El deporte se practica de muchas maneras y con objetivos muy diferentes, tantos como los intereses de las personas o colectivos que los practican. Esta diversidad de sujetos deportivos y de enfoques exige reorientar los objetivos y las estructuras deportivas, así como adaptar los contenidos y las actividades físico-deportivas a las distintas necesidades individuales y colectivas.

Por otra parte, el mundo deportivo no se reduce sólo a sus practicantes sino también al personal técnico, al gestor y al directivo, los cuales constituyen un colectivo muy importante en cada uno de los ámbitos en los que actúan. Además, otros sectores sociales participan también en el hecho deportivo para publicitarlo, comercializarlo o politizarlo.

El presente apartado trata de definir y analizar la categoría **deporte universitario**, revisando sus estructuras, organización y desarrollo bajo la perspectiva de género. Para ello, es preciso, en primer lugar, conocer qué se entiende por deporte universitario y qué tipo de actividad deportiva se realiza bajo este título.

Se denomina **deporte universitario**, al realizado por estudiantes de la Universidad y organizado por los Servicios de Deportes de cada Universidad. Esta práctica no solo es competitiva, sino que frecuentemente se dirige hacia la realización de actividades de recreación deportiva para emplear el tiempo de ocio de forma saludable (CSD,s.f.)²

1. Estructura y organización del deporte universitario.

El deporte universitario se estructura de forma piramidal, siendo la Federación Internacional de Deporte Universitario (FISU) el vértice superior, seguida de las Federaciones Continentales (EUSA, AUSF, FASU, ODUPA y OUSA), todas ellas de carácter internacional.

Integradas en las Federaciones Continentales se encuentran los Comités Nacionales que ostentan la representación de las distintas universidades de cada país.

A continuación se describe la organización y funciones de los organismos internacionales y, dentro de los Comités Nacionales, la estructura del Comité Español de Deporte Universitario (CEDU) y la organización del deporte universitario en España.

1.1. Organismos Internacionales de Deporte Universitario.

FISU.

La Federación Internacional de Deporte Universitario (FISU), trabaja conjuntamente con las instituciones universitarias para propagar los valores del deporte y promover la práctica deportiva en perfecta sinergia y complementariedad con el espíritu universitario.

FISU se formó oficialmente en 1949, pero su origen se remonta a la década de 1920 cuando el francés Jean Petitjean organizó los primeros « Juegos Mundiales de

² Consejo Superior de Deportes (2016). Se puede ver en: <http://www.csd.gob.es/csd/promocion/deporte-universitario/>

Estudiantes » en París en mayo de 1923. Al año siguiente, la Confederación Internacional de Estudiantes (ICS) se adhirió a este movimiento.

El Campeonato Mundial de Deporte Universitario 2014 incluyó 28 eventos en un solo año, esta vez en 23 países y en los 5 continentes (17 Europa, 7 en Asia, 2 América, 1 de África y 1 de Oceanía). El Campeonato se llevó a cabo por primera vez en Bielorrusia, India, Kazajstán, Malasia y Singapur.

FISU apoya estas competiciones que dan a estudiantes-atletas de todo el mundo la oportunidad de reunirse con un espíritu de entendimiento y de paz, con miras a la obtención de resultados de alto nivel técnico.

La FISU establece como criterios para participar que el alumnado esté matriculado en una universidad de un país miembro o que no lleve más de un año alejado de la universidad. La edad para participar es desde los 17 hasta los 28 años.

Con el fin de promover su filosofía y cumplir su misión durante esta década, la FISU ha decidido concentrarse en los siguientes objetivos³:

- Garantizar la calidad de sus eventos deportivos, confiando a las personas miembros de sus comisiones la ejecución correcta de las especificaciones y normas, a través de una estrecha colaboración con el personal directivo y técnico de las federaciones deportivas internacionales.
- Desarrollar su reputación y afianzarse en la universidad y círculos deportivos, a fin de aumentar su credibilidad y la del movimiento.
- Desarrollar las federaciones nacionales de Deporte Universitario existentes en los distintos países y apoyarlas en sus relaciones con los gobiernos.
- Contribuir a fortalecer los vínculos entre las universidades, el movimiento deportivo y los/as estudiantes, a través de comisiones de estudio.

³ FISU (2016). *Objetivos*. Se puede ver en: <http://www.fisu.net/en/Current-structure-3427.html>

- Acercarse a las autoridades políticas y económicas, así como los medios de comunicación, para obtener nuevas fuentes de financiación para el desarrollo del deporte universitario en todos los países.
- Identificar un programa de desarrollo deportivo a través de la educación, y establecer un conjunto de normas morales en consonancia con la evolución del deporte contemporáneo y las cuestiones educativas en todo el mundo.

1.1.1. Estructura.

La FISU ocupa, tras el Comité Olímpico Internacional, el segundo lugar en la organización de eventos multi-deporte en todo el mundo y tiene una estructura flexible y eficiente a partir de los siguientes órganos:

- La Asamblea General.
- El Comité Ejecutivo.
- Oficina FISU.
- Comités permanentes.

En su estructura participan las siguientes **organizaciones continentales del deporte universitario**:

EUSA

La *European University Sports Association* (EUSA) es el organismo rector del deporte universitario en Europa. Es miembro asociado de la FISU desde 2007 y la integran 45 miembros.

Entre los eventos y actividades que organiza se encuentran:

- *European Universities Games*: organizada todos los años pares.
- *European Universities Championships*: organizado cada año impar.
- Conferencias, convenciones y seminarios.
- Proyectos especiales e iniciativas de responsabilidad social.

AUSF

La *Asian University Sports Federation* (AUSF) es el organismo rector del deporte universitario en Asia. Es miembro asociado de la FISU desde 2007, la integran 36 miembros y 5 sub-regiones. Entre los eventos y actividades que organiza anualmente se encuentran los Campeonatos AUSF y los Proyectos Educativos AUSF.

FASU

La *Fédération Africaine du Sport Universitaire* (FASU) es el organismo rector del deporte universitario en África. Es miembro asociado de la FISU desde 2007, la integran 26 miembros y las asociaciones regionales (Zonas FASU 4; Este, Oeste, Sur, Central - en proceso de constitución del Norte).

Entre los eventos y actividades que organiza destacan:

- Los *FASU Games*: se celebra cada 2 años con la participación de los equipos nacionales.
- Los *FASU Championships*: se lleva a cabo cada 2 años (años impares) con la participación de las universidades individuales.
- La *FASU Pre-Games Scientific Conference*, organizada en el marco de los Juegos FASU.
- La *Secretary Generals' and Student Leaders' Seminar*: cada dos años.
- Los *Various Zonal Games*: organizados cada dos años.

ODUPA

La Organización Deportiva Universitaria Panamericana (ODUPA) es el organismo rector del deporte universitario en América. Es miembro asociado de la FISU desde 2007, la integran 28 miembros y 3 sub-regiones.

Entre los eventos y actividades más destacados que organiza se encuentran:

- Los Juegos Universitarios Panamericanos.

- Foros y reuniones entre países.
- Mesas redondas sobre temas estratégicos puntuales.

OUSA

La *Oceania University Sports Association* (OUSA) es el organismo rector del deporte universitario en Oceanía. Es miembro asociado de la FISU desde 2009, la integran 11 miembros. Entre los eventos y actividades que organiza se encuentra el *My Unisport event*.

1.1.2. Organización deportiva.

Uno de los principios que orientan las actividades de FISU es promover la práctica deportiva dentro de la universidad, de acuerdo con las capacidades de cada estudiante y como un elemento que permita a cada persona desarrollar su propio potencial de manera armónica, ya sea a través del deporte competitivo y de alto nivel como del deporte de ocio.

El deporte de competición y de alto nivel.

La FISU organiza tres tipos de competiciones:

- La Universiada de Verano: Se organiza cada 2 años. Consiste en 11 deportes entre los que se seleccionan 14 modalidades deportivas obligatorias. A estas se le suma hasta un máximo de 3 deportes más elegidos por el país anfitrión (la lista de deportes elegibles para este evento aumentará en 2017).
- La Universiada de Invierno: Se organiza cada 2 años. Consiste en 6 deportes con 8 modalidades deportivas obligatorias. El país anfitrión puede añadir hasta tres deportes más.
- Los Campeonatos del Mundo Universitarios. Se celebran cada dos años (año par), y se alternan con los campeonatos de verano e invierno. Los deportes se eligen previamente, la última vez fueron 34, y la FISU tiene 45 deportes entre los que escoger.

El deporte no competitivo: actividad física y deportiva de carácter recreativo, de mantenimiento y para la salud.

Aunque el deporte realizado por estudiantes universitarios y organizado por los Servicios de Deportes de cada Universidad, incluye las prácticas y actividades de recreación deportiva para emplear el tiempo de ocio de forma saludable, y no solo el competitivo, frecuentemente el foco de atención se dirige hacia este último.

No obstante, además de sus eventos deportivos, FISU gestiona los programas relacionados con la educación, bajo la supervisión del Comité de Educación (EDUC) y con el objetivo de fomentar el estudio y la mejora de la educación universitaria a través del deporte.

Entre los eventos y programas que organiza se encuentran:

- La Conferencia Universiada de Verano FISU.
- La Conferencia de la Universiada de Invierno FISU.
- El Foro FISU.
- La Cumbre de Educación Deporte FISU.
- Los Seminarios de la FISU.
- Los Programas:
 - o La FISU-GUOC-WADA Programa Antidopaje , en colaboración con la AMA y el Comité Organizador de la Universiada de Verano 2015.
 - o El programa de becas de la FISU-Daegu , en colaboración con la Ciudad Metropolitana de Daegu.
 - o El Premio Joven Investigador.

FISU está promoviendo constantemente **la igualdad de género** bajo la supervisión del Comité de Igualdad de Género (CEG) a través de diferentes eventos y actividades, como son La Igualdad de Género-Sport premio FISU y la Mesa Redonda Igualdad de Género FISU.

1.2. Organismos Nacionales: Estructura, competencias y objetivos.

Dentro del contexto nacional español y de acuerdo con la Ley Orgánica 6/2001 de Universidades (LOU), cada Universidad organiza y promueve sus actividades internas como considera oportuno, incluidas las deportivas. No obstante, el Estado Español, de acuerdo con Ley del Deporte (1990), asume determinadas competencias en relación con el deporte universitario.

Las competencias del Estado español en la promoción del deporte universitario.

- La Administración del Estado coordinará, en la forma que reglamentariamente se determine, las actividades deportivas de las universidades que sean de ámbito estatal y su promoción, al objeto de asegurar su proyección internacional, teniendo en cuenta las competencias de las Comunidades Autónomas y de las propias universidades⁴.
- Sin perjuicio de las competencias de las Comunidades Autónomas, el Gobierno, previo informe del Consejo de Universidades y a propuesta de la Conferencia General de Política Universitaria, dictará las disposiciones necesarias para la coordinación general de las actividades deportivas de las universidades y articulará fórmulas para compatibilizar los estudios de deportistas de alto nivel con sus actividades deportivas⁵.
- Los poderes públicos fomentarán la educación sanitaria, la educación física y el deporte. Asimismo facilitarán la adecuada utilización del ocio (entre los poderes públicos se encuentran las Universidades Públicas)⁶.

El Consejo Superior de Deportes (CSD) como Institución que tiene las competencias del Estado en materia deportiva, es junto con las universidades, el organismo encargado de coordinar las actividades deportivas de ámbito nacional.

⁴ Ley 10/1990, 15 de octubre, del Deporte. Se puede ver en: <https://www.boe.es/boe/dias/1990/10/17/pdfs/A30397-30411.pdf>

⁵ LOU, reforma de 2007: TÍTULO XIV Del deporte y la extensión universitaria. Se puede ver en: <https://www.boe.es/boe/dias/2007/04/13/pdfs/A16241-16260.pdf>

⁶ Constitución Española. Se puede ver en: <https://www.boe.es/buscar/pdf/1978/BOE-A-1978-31229-consolidado.pdf>

Asimismo, colabora en la promoción de la práctica deportiva de los centros universitarios y es responsable de la participación universitaria internacional.

Los principales programas y actividades que se desarrollan desde CSD, son los siguientes⁷:

- La organización de competiciones de deporte universitario de carácter nacional y/o internacional, conjuntamente con las universidades.
- La coordinación efectiva en la promoción y difusión de la práctica del deporte universitario y en su programación global.
- La coordinación con las Comunidades autónomas: la programación del deporte escolar y universitario, cuando tenga proyección nacional e internacional.
- La convocatoria anual de subvenciones para deportistas universitarios de alto nivel.
- La promoción y realización de estudios de interés para la actividad deportiva universitaria.
- El asesoramiento y asistencia técnica a las Universidades, Comunidades Autónomas y Consejo de Universidades.
- La formulación de las recomendaciones que en materia de deporte universitario considere convenientes.
- La información al Consejo de Universidades, dentro del primer trimestre de cada curso escolar, sobre las actividades desarrolladas en el año anterior en materia de deporte universitario y sobre la programación global para el año en curso.

Competencias del Comité Español del Deporte Universitario (CEDU).

⁷ Real Decreto 2069/1985, de 9 de octubre. Se puede ver en: <https://www.boe.es/boe/dias/1985/11/07/pdfs/A35194-35194.pdf>

- Real Decreto 2069/1985, de 9 de octubre, sobre articulación de competencias en materia de actividades deportivas universitarias, Art. 1. Se puede ver en: <http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/inst-dep/armonizacion-juridica/003.pdf>

- Ley 10/1990, 15 octubre, del deporte. Art 8. Se puede ver en: http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/info-inst/ley_deporte_10_1990_15_octubre.pdf

- RD 2195/2004, 25 nov., sobre estructura orgánica y funciones del CSD. Se puede ver en: <https://boe.es/boe/dias/2015/06/16/pdfs/BOE-A-2015-6645.pdf>

CEDU se creó en 1988 y es el órgano colegiado de asistencia y asesoramiento, adscrito a la Presidencia del CSD para mejorar el cumplimiento de las funciones y coordinación efectiva asignada al CSD en materia de deporte universitario. Es miembro asociado de la FISU y responsable de coordinar y organizar la participación española en las competiciones y actividades promovidas por ella.

El CSD se ocupa, con la interposición del CEDU de:

- Organizar los Campeonatos de España Universitarios, configurándolos mediante una Resolución anual.
- Representar a las “asociaciones deportivas universitarias” en la FISU.

Competencias de las comunidades autónomas (CCAA).

- Las Comunidades Autónomas llevarán a cabo las tareas de coordinación de las actividades deportivas que se realicen en las Universidades ubicadas en su territorio⁸.
- Corresponde a las Comunidades Autónomas la coordinación en materia de deporte universitario en el ámbito de su territorio⁹.

Las Comunidades Autónomas se han limitado, con más o menos matizaciones, a reconocer el hecho deportivo universitario en sus Leyes reguladoras del deporte cediendo a las Universidades todo el protagonismo. Las Comunidades Autónomas se centran solo en competiciones universitarias dentro de su ámbito territorial, sin perjuicio de financiar instalaciones deportivas en algunos casos.

Competencias de las universidades.

- La promoción de la actividad deportiva y física entre todo su alumnado de primero, segundo y tercer ciclo.

⁸ Real Decreto 2069/1985, de 9 de octubre, sobre articulación de competencias en materia de actividades deportivas universitarias; Art 2. Se puede ver en: <http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/inst-dep/armonizacion-juridica/003.pdf>

⁹ LOU, reforma de 2007: TÍTULO XIV Del deporte y la extensión universitaria; Art 90. Se puede ver en: <https://www.boe.es/boe/dias/2007/04/13/pdfs/A16241-16260.pdf>

- La ordenación y organización de las actividades deportivas en su ámbito respectivo, de acuerdo con los criterios y a través de la estructura organizativa que estimen adecuados¹⁰.
- La remisión periódica al CSD de las oportunas directrices en orden a la coordinación general de actividades que hayan sido aprobadas por el Consejo de Universidades aprobación por parte El Consejo de Universidades¹¹.
- Las inscripciones de los deportistas seleccionados realizadas por las propias universidades en el CSD¹².
- La ordenación y organización de actividades y competiciones deportivas en su ámbito respectivo¹³.
- El establecimiento de las medidas oportunas para favorecer la práctica deportiva de los miembros de la comunidad universitaria y, en su caso, la implementación de instrumentos para la compatibilidad efectiva de esa práctica con la formación académica de los estudiantes¹⁴.
- El Consejo de Coordinación Universitaria es el interlocutor de las universidades con el Comité Español de Deporte Universitario (CEDU), aunque tradicionalmente es el CSD quien asume esta función.

1.2.1. Deporte Competitivo: Modelo de Competición y Organización de las Competiciones.

Los Campeonatos Nacionales Universitarios son el centro de la competición deportiva universitaria y, aunque existen otras competiciones de orden interno de las

¹⁰ Real Decreto 2069/1985, de 9 de octubre, sobre articulación de competencias en materia de actividades deportivas universitarias, Art. 1. Se puede ver en: <http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/inst-dep/armonizacion-juridica/003.pdf>

¹¹ Real Decreto 2069/1985, de 9 de octubre, sobre articulación de competencias en materia de actividades deportivas universitarias, Art. 3. Se puede ver en: <http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/inst-dep/armonizacion-juridica/003.pdf>

¹² Real Decreto 2069/1985, de 9 de octubre, sobre articulación de competencias en materia de actividades deportivas universitarias. Art. 4. Se puede ver en: <http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/inst-dep/armonizacion-juridica/003.pdf>

¹³ LOU, reforma de 2007: TÍTULO XIV Del deporte y la extensión universitaria; Art 90.1 del deporte en la universidad. Se puede ver en: <https://www.boe.es/boe/dias/2010/12/20/pdfs/BOE-A-2010-19485.pdf>

¹⁴ LOU, reforma de 2007: TÍTULO XIV Del deporte y la extensión universitaria; Art 90.2 Del deporte en la universidad. Se puede ver en: <https://www.boe.es/boe/dias/2007/04/13/pdfs/A16241-16260.pdf>

universidades o intercentros, son los Campeonatos Nacionales el eje fundamental del modelo de práctica competitiva en la Universidad española.

Modalidades deportivas para los campeonatos universitarios.

- Todos los años se publica en el BOE (a través de una Resolución) las disciplinas deportivas del Campeonato de España Universitario (en 2015 se establecieron 25).
- También se publican los requisitos para poder participar y las fechas y días de competición para cada deporte.

Requisitos para participar.

- Todas aquellas personas que estén matriculadas en el curso académico correspondiente, en el año en curso, en estudios de primero, segundo y tercer ciclo (grado, master y doctorado) en cualquier Universidad reconocida y representada en el CEDU, con una limitación de edad de 28 años.
- Las universidades tienen que cumplir con lo marcado en el Reglamento General de los Campeonatos de España Universitarios y en los reglamentos técnicos de cada modalidad y disciplina deportiva. También tienen que ganarse el acceso a la fase final. El número de universidades se establece en la resolución publicada en el BOE (en 2015 se estipularon 8 plazas para cada modalidad).
- Cada participante solo puede representar a una universidad por año académico y tiene que ser a la universidad donde la persona participante esté matriculado.
- El CSD está autorizado para tomar imágenes y/o audio con la finalidad de que se incorporen posteriormente a programas de difusión de los Campeonatos.
- El CSD dictamina las normas generales y los reglamentos técnicos de cada modalidad deportiva dictados para estos campeonatos.
- Cada Universidad designa oficialmente para cada sede un Jefe o Jefa de Delegación como representante de su Universidad en los campeonatos.

- La Comisión Permanente del CEDU podrá proponer al Consejo Superior de Deportes la difusión de los Campeonatos Universitarios y a elevar el nivel de los resultados deportivos.

Elaboración de las normas generales y los reglamentos técnicos de cada modalidad deportiva.

Los asesores técnicos y asesoras técnicas, en colaboración y de acuerdo con las Federaciones Españolas, proponen estos reglamentos al CSD.

Organización de las competiciones nacionales de deporte universitario.

- Los requisitos también se publican en el BOE dentro de la resolución donde se exponen los criterios para el deporte universitario de cada año.

- Todas las universidades adscritas a la CEDU pueden presentar su candidatura para organizar todas o algunas modalidades deportivas.

- El rector debe solicitar la candidatura de su universidad por escrito al presidente del CSD dentro de 14 días naturales a partir de la publicación de la resolución en el BOE. Esta candidatura debe ir unida a un proyecto de organización.

- Las Comunidades Autónomas que no tienen plaza para la competición nacional participan en un torneo interautonómico. Este se organiza conjuntamente con el CSD y el CEDU siguiendo criterios parecidos a las que se establecen para las competiciones nacionales.

- En la Resolución se exponen también las obligaciones del CSD, de las universidades participantes, y de las universidades que organizan las competiciones.

1.2.2. Actividad física y deportiva de carácter recreativo, de mantenimiento y para la salud en el ámbito español.

En la estructura del deporte universitario mundial, el deporte constituye una única categoría, abarca tanto el deporte competitivo de alto nivel como el deporte para todos.

El deporte universitario español atiende tanto el campo competitivo como el recreativo y de ocio, estando este último muy relacionado con objetivos de salud y la adopción de formas de vida saludable.

En el Estudio Diagnóstico sobre el Deporte Universitario Español (CSD, 2011)¹⁵, se detecta que el alumnado es porcentualmente el grupo que hace mayor uso de los Servicios Universitarios de Deporte, representando el 45,67% del total, y sólo el 6,26% de los usuarios pertenece al personal de la de Universidad. (Ilustración 1)

USUARIOS SERVICIOS DEPORTE UNIVERSITARIO (ESPAÑA)

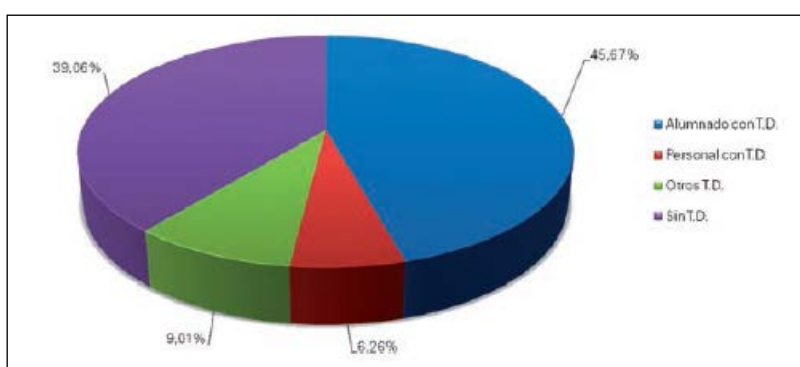


Ilustración 1. Fuente: Estudio Diagnóstico sobre Deporte Universitario Español (CSD,2011)

La programación de actividades no competitivas es una de las grandes bazas de las Unidades de Deporte universitarias hacia sus usuarios, ya sea en las propias instalaciones de la universidad o en convenio con otras instalaciones públicas.

La oferta de actividades es muy variada y el volumen de usuarios alto y también variado. Del total de usuarios, el 53,05% son mujeres y el 46,95 son hombres. Las

¹⁵ Consejo Superior de Deportes (2011) *Estudio Diagnóstico sobre el Deporte Universitario Español*. Se puede ver en: <http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/dep-univ/estudiodue.pdf>

actividades más demandadas son natación, el grupo fitness, aeróbico, acondicionamiento físico y Pilates.

1.3. Análisis comparativo del Deporte Universitario Internacional.

En el Estudio sobre los Modelos de Deporte Universitario en Europa¹⁶ (Universidad de Valladolid, 2005), se analizan las estructuras organizativas y modelos deportivos de dieciséis países europeos y se llega a la conclusión de que no existe una estructura idónea única, sino muchas que cambian según las condiciones de la organización.

Para el análisis comparativo entre países el Estudio ha utilizado 17 indicadores, relativos a la estructura organizativa, modelo de deporte, financiación, y participantes en la práctica deportiva, cuyo resumen queda recogido en el cuadro que se expone a continuación, el cual nos permite obtener una visión global de la situación del Deporte Universitario a nivel europeo. (Ilustración 2).

RESUMEN SOBRE LA SITUACIÓN DEL DEPORTE UNIVERSITARIO EUROPEO

	Alemania	Austria	Bélgica	Bulgaria	España	Estonia	Francia	Gran Bretaña	Grecia	Holanda	Italia	Rusia	Servia Montenegro	Suecia	Suiza	Turquía
Objetivo	Tiempo Libre	Promoción, Medio y Alto nivel	Tiempo Libre y Promoción	Promoción	Medio y Alto nivel	Promoción	Promoción	Promoción, Medio y Alto nivel	Promoción	Promoción	Promoción	Promoción, Medio y Alto nivel	Tiempo Libre, Medio y Alto nivel	Promoción	Promoción, Medio y Alto nivel	Medio y alto nivel
Ayudas D.A.N.	SI	NO	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO	NO	NO	SI	NO	NO	NO	NO
Presidente	Elegido	Elegido	Elegido	Elegido	Designado	Elegido	Elegido	Elegido	Designado	Elegido	Elegido	Elegido y Designado	Elegido	Elegido y Designado	Elegido	Elegido
Ejecución Acuerdos	Junta Directiva	Junta Directiva	Junta Directiva	Junta Directiva	Comisión Permanente	Comité Directivo	Comité Directivo	Junta Directiva	Junta Directiva	Junta Directiva	Junta Directiva	Junta Directiva	Junta Directiva	Junta Directiva	Comité Central	Junta Directiva
Gastos de la competición	Universidad	Estado	Universidad	Estado	Estado	Estado	F.D.U. y Deportistas	F.D.U.	Estado	Participantes y Sponsors	Universidad	Estado	Estado 1/3 FDU 1/3 Univer. 1/3	Deportistas	Universidad	Estado y Universidad
Modelo Deportes de Equipo	Regional y liga	Nacional	Nacional	Territorial y eliminatorios	Territorial	Nacional	Territorial	Territorial y liga	Eliminatorias	Nacional	Nacional	Territorial	Ranking	Nacional	Nacional	Nacional
Modelo Deportes Individuales	Nacional	Nacional	Nacional	Territorial	Nacional	Nacional	Territorial	Territorial	Nacional	Nacional	Nacional	Territorial	Ranking	Nacional	Nacional	Nacional
Designación Sedes Competición	Comisión	Asamblea	Junta Directiva	Asamblea	Comisión Permanente	Comité Directivo	Asamblea	Asamblea	Asamblea	Asamblea	Asamblea	Asamblea	Asamblea	Asamblea	Comisión Técnica	Junta Directiva
Responsable Técnico	Delegado	Comisión	Comisión	Comisión	Delegado	Comisión	Comisión	Comisión	Comisión	Comisión	Comisión	Comisión	Comisión	Comisión	Comisión	Comisión
Reglamentos	SI	NO	NO	SI	SI	NO	SI	SI	NO	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI
Organos disciplinarios	SI	NO	NO	NO	SI	NO	SI	SI	NO	NO	SI	NO	SI	NO	SI	SI
Partic. PDI	SI	SI	NO	NO	NO	SI	NO	NO	NO	NO	NO	SI	NO	NO	NO	NO
Partic. PAS	SI	SI	SI	NO	NO	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI	NO	NO	SI
Partic. TIL Propios	NO	SI	SI	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	SI	SI	SI	NO	SI	NO
Límite edad	NO	NO	28	NO	28	NO	NO	NO	28	30	28	30	28	NO	NO	28
Asistencia Internacional	F.D.U.	F.D.U.	F.D.U.	F.D.U.	ESTADO	F.D.U.	F.D.U.	F.D.U. y F.D.N.	F.D.U.	F.D.U. y fundación	F.D.U.	F.D.U.	F.D.U. y F.D.N.	F.D.U.	F.D.U.	F.D.U.
Financiación	80% Estado 20% FDU	Estado y Universidad	Universidad y FDN	F.D.N.	Estado	Estado	Estado y F.D.N.	Estado, FDN, FDU y Deportistas	Estado	Deportistas Subvenciones y Sponsors	FDU y FDN	Universidad y Estado	Estado y F.D.N.	Deportistas y F.D.N.	60% FDU 20% Dep. 20% Unt.	Estado

F.D.U. = Federación Deporte Universitario
F.D.N. = Federación Deporte Nacional

Ilustración 2. Fuente: Estudio sobre Modelos de Deporte Universitario en Europa (Universidad de Valladolid, 2005)

¹⁶ Universidad de Valladolid (2005). *Estudio sobre los Modelos de Deporte Universitario en Europa*. Se puede ver en: http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/dep-univ/Estudio_sobre_los_modelos_de_deporte_universitario-Valladolid.pdf

2. La igualdad de género en el deporte universitario.

A lo largo del pasado siglo XX se ha producido un importante incremento de mujeres en las aulas universitarias y actualmente son más de la mitad del alumnado en muchas Universidades.

Concretamente en España, en el año 2015 las estudiantes universitarias representaban el 54,4% del total del alumnado matriculado¹⁷, siendo la media de los países de la Unión Europea de 54,9%¹⁸. También el porcentaje total de población femenina (alumnado, personal docente e investigador y personal de servicios) de las universidades es, en muchos casos, superior al que existe de población masculina.

Sin embargo, es el alumnado universitario el principal exponente de los usuarios de los servicios de deportes y hacia este grupo están enfocadas principalmente las actividades, por lo que parece conveniente considerar que el significativo aumento de mujeres entre el alumnado ha sido el principal motor para incorporar la igualdad de género en el deporte universitario y para propiciar la creación de comisiones de estudio y defensa de la igualdad de oportunidades para las mujeres dentro de las organizaciones deportivas universitarias.

2.1. La Igualdad de Género en FISU.

La Federación Internacional de Deporte Universitario, apoyándose en las normativas y compromisos internacionales recogidos en la Carta de las Naciones Unidas¹⁹, la Declaración Universal de los Derechos Humanos²⁰ y la Convención de las

¹⁷ Instituto de la Mujer. Estadísticas Educación *Alumnado universitario matriculado (Ciclo y Master)*. Se puede ver en: <http://www.inmujer.gob.es/estadisticas/consulta.do?area=3>

¹⁸ Instituto de la Mujer. Estadísticas Educación *Universitarias en la Unión Europea*. Se puede ver en <http://www.inmujer.gob.es/estadisticas/consulta.do?area=12>

¹⁹ Unión Europea (2000) *Carta de los Derechos Fundamentales de la Unión Europea*. Se puede ver en: http://www.europarl.europa.eu/charter/pdf/text_es.pdf

²⁰ Naciones Unidas (1948) *Declaración Universal de los Derechos Humanos*. Se puede ver en: <http://www.un.org/es/documents/udhr/>

Naciones Unidas²¹ sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra las mujeres, así como considerando que el modelo FISU para el deporte se apoya en la formación integral de la persona y que utiliza el deporte como un instrumento para el desarrollo de valores personales y sociales, ha introducido la perspectiva de género en sus políticas y organización deportiva y ha recordado a las universidades la responsabilidad que tienen de contribuir a la construcción de una sociedad más justa e igualitaria en todos los ámbitos, incluido el del deporte.

Desde 1999, el Comité para el Estudio del Deporte Universitario ya promovió una política de equidad de género, estableciendo que su composición fuera equitativa y que los puestos de Presidente, Vicepresidente se distribuyen de forma que estén representados ambos sexos.

En el año 2007, FISU creó dentro de su organización, la Comisión Mujer y Deporte, la cual se transformó en 2012 en el Comité de Igualdad de Género. Su finalidad es la de asesorar al Comité Ejecutivo sobre las políticas adecuadas para desarrollar, fomentar, apoyar y mejorar la participación de las mujeres en el deporte universitario y promover la igualdad entre mujeres y hombres en todos los niveles y todas las estructuras organizativas del deporte universitario²². Con este fin, el Comité de Igualdad de Género ha propuesto las siguientes normas:

- El programa de deporte tiene que tener el mismo número de deportes para mujeres que para hombres.
- En la Universiada de Verano el número de equipos de hombres y el de mujeres está establecido previamente para asegurar que las mujeres estén debidamente representadas: en baloncesto, 24 equipos de hombres y 16 de mujeres; en waterpolo, 16 equipos de hombres y 8 de mujeres; en voleibol, 24 equipos de hombres y 16 de mujeres y, en fútbol, 16 equipos de hombres y 16 de mujeres.

²¹ Naciones Unidas (1979) *Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer*. Se puede ver en: <http://www.un.org/womenwatch/daw/cedaw/text/sconvention.htm>

²² FISU (2016) *Gender Equality Committee*. Se puede ver en:

<http://www.fisu.net/en/Gender-Equality-Committee-23-3509.html>

- Las ayudas para asistir a la Universiada de Verano son para un deportista por cada sexo.
- Los equipos participantes en la Universiada deben tener una composición equitativa por sexos.
- La selección de estudiantes para participar en el FISU Forum debe recaer en un hombre y una mujer.

Además, desde este Comité, FISU está propiciando la creación de comités para la igualdad entre mujeres y hombres en las organizaciones continentales y en las Federaciones nacionales. También, el Comité de Igualdad de Género se está ocupando de sensibilizar y concienciar a todos los agentes involucrados en la organización deportiva universitaria sobre las desigualdades de género todavía existentes en el deporte universitario en su conjunto y, particularmente, en el de aquellos países con menor tradición deportiva femenina.

El Comité de Igualdad de Género ha promovido el estudio y debate de la perspectiva de género en el ámbito del deporte universitario, celebrando diferentes Mesas Redondas con esta temática, con el objetivo de incluir la perspectiva de género en toda la política deportiva universitaria y con el fin de conseguir una mayor participación de mujeres en los diferentes ámbitos y niveles del deporte universitario. Ha resaltado la escasa presencia de mujeres en el Comité Ejecutivo de FISU y en los Comités Continentales y Nacionales. También ha destacado la necesidad de formación en igualdad de género para deportistas, personal técnico y dirigentes, así como la existencia todavía de barreras y condicionantes que limitan el acceso y permanencia de las mujeres en la práctica deportiva.

En el año 2013 el Comité de Igualdad de Género de FISU y las personas expertas participantes en la Mesa Redonda celebrada en el marco de la FISU Conference de la 27 UNIVERSIADA DE VERANO, realizaron un análisis sobre las brechas de género que todavía existen en la práctica físico-deportiva y en la dirección y gestión del deporte universitario. Tras este análisis, redactaron un Manifiesto conjunto con la idea de que el establecimiento de políticas de igualdad entre mujeres y hombres en el ámbito del deporte universitario sea considerada esencial en la agenda de FISU, de las Asociaciones Continentales y de las Federaciones Nacionales del Deporte Universitario.

En 2009, el Comité de Igualdad de Género de FISU, creó el Premio Igualdad de Género con el fin de alentar a las instituciones de educación superior e institutos de investigación a realizar estudios e investigaciones y desarrollar iniciativas orientadas a la igualdad de género. El premio tiene como objetivo aumentar la proporción de mujeres que participan en el deporte universitario y promover un mejor equilibrio de género en el mundo académico. Hasta la fecha se han producido cuatro convocatorias (años 2009, 2011, 2013 y 2015)²³.

2.2. La igualdad de género en las Federaciones Continentales y Nacionales de Deporte Universitario.

La equidad entre géneros es un objetivo que contemplan de forma más o menos explícita todas las federaciones continentales. En EUSA (*European University Sports Association*) ha sido incluido como política institucional y en 2009 llevó a cabo el estudio *Women and Sports* con el fin de conocer la situación de las mujeres en el deporte universitario.²⁴ En 2015 ha participado en el Proyecto SCORE, en el marco del Programa Erasmus Sport. Este Proyecto está centrado en aumentar el número de entrenadoras y mejorar los conocimientos en materia de igualdad en el entrenamiento deportivo²⁵.

La Organización Deporte Universitario Panamericano (ODUPA), lidera el movimiento de Igualdad de Género en FISU a través de Dña. Rosaura Méndez, actual Presidenta del Comité de Igualdad de Género. La federación Panamericana ha organizado varios encuentros científicos y foros de debate sobre la Igualdad de Género en el Deporte

²³ FISU (2016) *The FISU Gender Equality-Sport Award*

<http://www.fisu.net/en/Educ-K-Gender-Sport-award-4074.html>

²⁴ EUSA (2009) *Gender Equality in University Sports*. Se puede ver en

<http://www.eusa.eu/documents/eusa/projects/gender-equality/GENDER-EQUALITY.pdf>

²⁵ European University Sports Association. *Proyecto SCORE*. Se puede ver en

<http://www.eusa.eu/projects/score>

Universitario y, en 2012, ha redactado una Guía de Buenas Prácticas para el deporte universitario de la región²⁶.

La Federación de Deporte Universitario de Africa (FASU) es la única Federación continental que ha creado un Comité específico de Igualdad de Género y trabaja conjuntamente con FISU en la consecución del principio de igualdad de oportunidades en el deporte universitario continental. La igualdad de Género también está presente en los objetivos y actuaciones de la Federación de Deporte Universitario de Asia (AUSF) y la Asociación de Deporte Universitario de Oceanía (OUSA).

A nivel nacional, es muy complejo conocer cuáles son los programas concretos que se están implementando para conseguir la equidad de género en el deporte universitario; sin embargo, en la mayoría de las organizaciones deportivas universitarias existe sensibilidad sobre la necesidad de fomentar la igualdad entre mujeres y hombres y, en algunas, se están aplicando políticas encaminadas a conseguir una mayor participación de las mujeres en el deporte y a incluir la perspectiva de género en el quehacer deportivo universitario.

En España, el Comité Español de Deporte Universitario (CEDU), trabaja en colaboración con el Departamento de Programas Mujer y Deporte del Consejo Superior de Deportes que tiene establecida desde hace varios años una política igualitaria para el deporte. Desde este departamento se desarrollan programas de ayuda a las deportistas y de incentivación económica a las federaciones que tienen programas específicos para favorecer una mayor participación de mujeres en los distintos niveles y ámbitos del deporte²⁷.

²⁶ ODUPA (2012). I Encuentro ODUPA y Equidad de Género. *Guía de buenas Prácticas sobre Equidad de Género en el Deporte Universitario*. Se puede ver en: http://www.upm.es/sfs/INEF/Facultad/Noticias%20INEF/Noticias%20y%20Avisos/2012/informe_final_costarica.pdf

²⁷ CSD (2016) *Programas Mujer y Deporte*. Se puede ver en: <https://www.google.es/webhp?sourceid=chrome-instant&ion=1&espv=2&ie=UTF-8#q=csd%20mujer%20y%20deporte>

Además, el Instituto de la Mujer en colaboración con el Consejo Superior de Deportes tiene establecido un premio para las Mejores Deportistas Individuales Femeninas Universitarias²⁸, que se entrega anualmente a propuesta de las Universidades.

3. Situación de las mujeres en el deporte universitario: competición, práctica, dirección técnica y gestión.

En general, la incorporación y participación de las mujeres en el deporte ha tenido un paralelismo con la situación básica que se ha producido en los otros ámbitos sociales: cultural, laboral, económico y político. Por un lado, la inclusión en el modelo establecido, generalmente masculino, y la adopción de conductas y competencias identificadas con los roles sociales masculinos para desenvolverse con éxito; por otro lado, la necesidad de compatibilizar los roles socio-familiares adscritos tradicionalmente a las mujeres con los exigidos en el ámbito al que se incorporan; y, además, la exigencia de un mayor nivel de competencia para obtener el mismo reconocimiento que tienen los hombres.²⁹

En consecuencia, en el deporte universitario, las mujeres han tenido las mismas dificultades de acceso y participación que en los otros ámbitos del deporte. En general, su presencia es menor que la de los hombres y su participación se ve limitada por la influencia de los estereotipos de género, las dificultades para compatibilizar estudios y práctica deportiva, los modelos deportivos orientados mayoritariamente a la población masculina y las propias estructuras y organizaciones deportivas que, a menudo, están pensadas por y para hombres.

Además de las barreras externas, las expectativas específicas de cada género siguen siendo una profecía que acarrea su propio cumplimiento. En muchas ocasiones las mujeres también se ven obstaculizadas por las barreras que existen en su interior (Sandberg, 2013)³⁰.

²⁸ Premios Instituto de la Mujer- Consejo Superior de Deportes. Se puede ver en: <http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/myd/Premios-IM-CSD-2009.pdf>

²⁹ ALFARO, E. y VÁZQUEZ, B. (2007). Aprendiendo A ser hombre: modelos y conductas de riesgo en el deporte en Congreso Internacional Sare 2007: Masculinidad y vida cotidiana, p. 133. Vitoria-Gasteiz: EMAKUNDE/ Instituto Vasco de la Mujer.

³⁰ Sandberg, S. (2013). *Vayamos adelante*. Conecta: Barcelona

Para conocer la situación actual de las mujeres en el deporte universitario es necesario realizar un análisis de los datos objetivos de participación de las mujeres en los diferentes modelos de práctica deportiva y en el ámbito organizativo y directivo del deporte universitario. En concreto se analiza:

- **El deporte universitario de competición.**
- **La práctica deportiva general de la población universitaria.**
- **La dirección técnica y la gestión del deporte universitario.**

En el **deporte universitario de competición**, la participación es en la actualidad más baja en las mujeres que en los hombres, aunque las diferencias en las grandes competiciones internacionales son menos acusadas (Ilustración 3) y se ha observado un progresivo aumento de participación que alcanza en estos momentos el 39,4% de media para ellas (Ilustración 4).

DEPORTE UNIVERSITARIO INTERNACIONAL PARTICIPACIÓN MUJERES Y HOMBRES

Actividad	MUJERES	HOMBRES
Universiada de Verano (2015)	42,7%	57,3%
Univesiada de Invierno (2015)	34%	66%
Campeonato del Mundo (2014)	38,3%	61,7%
Campeonato Europeo (2011)	39%	61%
Campeonato España UNIVERSITARIO 2015	43%	57%

Ilustración 3. . Fuente: FISU, EUSA, CSD

También ha habido un progreso en cuanto al número de deportes en los que participan las mujeres, pasando de 3 deportes en 1980 a 27 en 2015 (Ilustración 4), prácticamente el mismo número que los hombres que participan actualmente en 28.

EVOLUCIÓN PARTICIPACIÓN MUJERES EN COMPETICIONES FISU

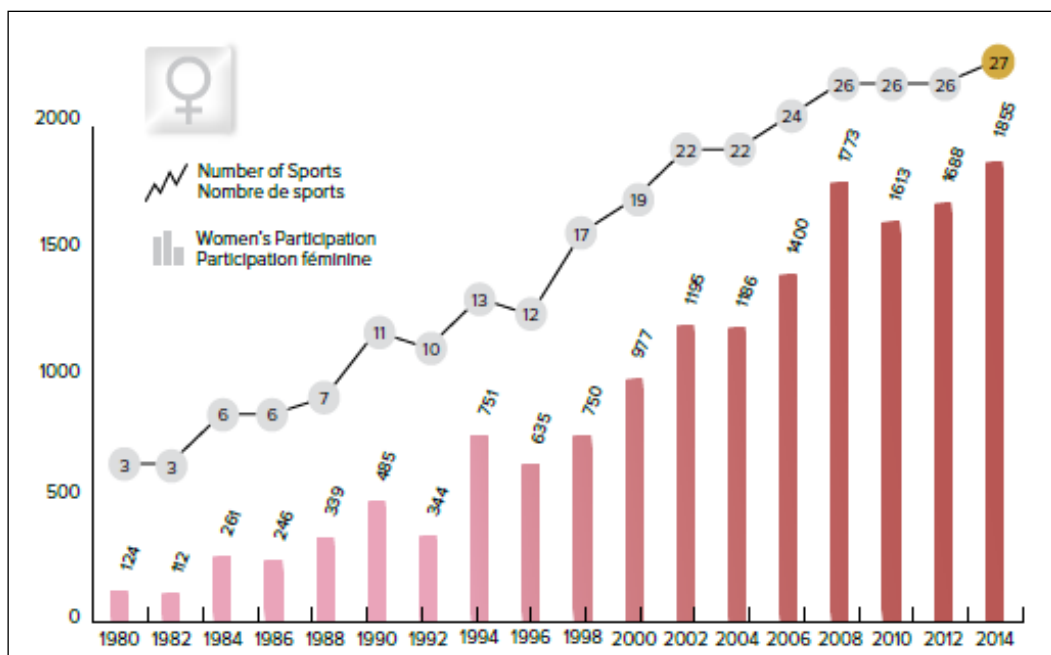


Ilustración 4. Fuente: Gender Equality Committee (2015)

Estos datos, casi paritarios, que existen en los grandes acontecimientos deportivos universitarios se deben a la selección previa que se realiza y, por ello, no se reflejan en la misma medida cuando se analiza la participación de las mujeres en las competiciones intercentros e intracentros. En el Estudio Diagnóstico Deporte Universitario Español (Universidad de Cádiz, 2011)³¹, se recoge que en las competiciones internas que se desarrollan en cada universidad la proporción de mujeres que participan es muy escasa, de tal manera que la relación es de una mujer por cada diez hombres. En las competiciones autonómicas y nacionales la relación aumenta hasta una mujer por cada tres hombres (Ilustración 5) debido, también, a la selección previa que se produce.

DEPORTE UNIVERSITARIO (ESPAÑA) PARTICIPACIÓN MUJERES Y HOMBRES

Actividad	MUJERES	HOMBRES
Competiciones universitarias internas	11,07%	88,93%
Competiciones universitarias autonómicas	36,95%	63,05%
Competiciones universitarias nacionales	37,01%	62,99%

Ilustración 5. Fuente: Estudio Diagnóstico Deporte Universitario Español (2011)

³¹ Universidad de Cádiz (2011) *Estudio Diagnóstico Deporte Universitario Español*. Universidad de Cádiz. Se puede ver en:

<http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/dep-univ/estudiodue.pdf>

En la **práctica deportiva general** (deporte para recreación, ocio y salud), tanto los datos existentes a nivel internacional como nacional, arrojan también algunas diferencias en cuanto a la participación de las mujeres y los hombres, aunque estas tienen un carácter más cualitativo que cuantitativo.

Es preciso señalar, en primer lugar, la dificultad de acceder a datos en el ámbito internacional ya que los estudios existentes tienen un carácter regional o nacional y en muchos casos no están difundidos. Por ello, para el análisis de la participación de las mujeres en este modelo de deporte, se va a utilizar el Estudio Diagnóstico Deporte Universitario Español, realizado por la Universidad de Cádiz en 2011. En este estudio se detecta que del total de usuarios de los servicios deportivos, sólo el 36,67% son mujeres, aunque esta cifra aumenta hasta el 53,05% cuando se trata de las actividades de carácter recreativo y de ocio.

USUARIOS UNIDADES DE DEPORTE POR SEXO (Sobre el porcentaje total)

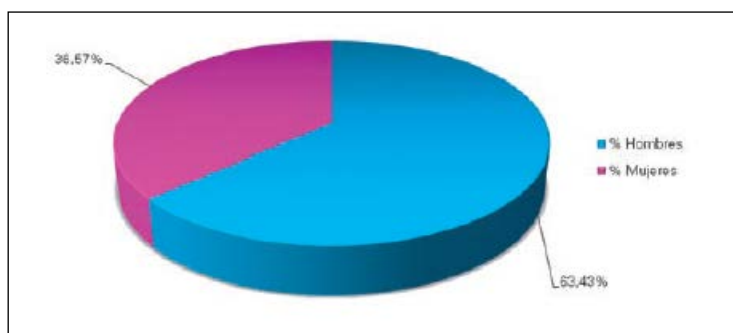


Ilustración 6. Fuente: Estudio Diagnóstico Deporte Universitario Español (2011)

Además de los datos cuantitativos aquí recogidos, en el mismo Estudio se señala que las actividades deportivas más demandadas por las mujeres son natación, grupo fitness, aeróbic y pilates, lo que nos permite apuntar que la demanda de actividades deportivas es distinta cuando se trata de las mujeres. Ellas prefieren las actividades organizadas y de tipo recreativo, de ocio y para la salud más que las competitivas.

La **dirección técnica y gestión deportiva universitaria** es el ámbito en el que las mujeres están menos representadas. Al analizar los datos referentes a la composición de los órganos directivos de FISU, observamos el desigual porcentaje de mujeres que están en ellos. En el Comité Ejecutivo hay 6 mujeres de 28 personas que lo componen, que representan el 21% del total; no hay ninguna mujer presidiendo las cinco Federaciones

Continuales. Los 15 Comités que asisten al Comité Ejecutivo están formados por 196 personas, 30 mujeres y 166 hombres (15,3% y 84,7%, **respectivamente**); además, sólo cuatro mujeres son Presidentas de su Comité y hay cuatro Comités que no tienen ninguna mujer entre sus componentes.

Entre los oficiales (personal técnico y directivo) que participan en los grandes encuentros deportivos universitarios, destaca igualmente la existencia de una abrumadora mayoría de hombres. Por ejemplo, en la Universiada de Gwangju de 2014, la delegación oficial estaba compuesta por 928 personas, de las cuales sólo un 26,29% eran mujeres. En la Delegación Médica Oficial, el 34,22% eran mujeres y el 65,77% hombres (*Gender Equality Committee*, 2016).

Los datos referentes a la presencia de hombres y mujeres entre el personal directivo de los Servicios de Deporte Universitario recogidos en *Gender and Equality in University Sports* (Canibe, 2011), establecen una diferencia de 56 puntos porcentuales, siendo el 22% las mujeres y 78% los hombres.

En el Estudio Diagnóstico Deporte Universitario Español (Universidad de Cádiz, 2011) se recogen los datos referentes a la composición por sexos del total de personal que compone los Servicios de Deporte universitarios: el 32,95% son mujeres y el 67,05% hombres, existiendo una diferencia de 34 puntos porcentuales a favor de los hombres.

A los Campeonatos Nacionales de Deporte Universitario de España (2015), han asistido como personal dirigente 405 hombres y 115 mujeres (77,88% y 22,12% respectivamente).

Con estos datos como referencia, cabe preguntarse por qué las mujeres están tan poco representadas en los órganos de gestión y dirección técnica del deporte, qué repercusión tiene esta situación en la práctica deportiva de las mujeres y qué podemos hacer para aumentar el número de mujeres en los puestos de responsabilidad del deporte.

Es evidente que, actualmente, las mujeres están igualmente preparadas que los hombres para dirigir el deporte pero, una vez más, la tradición y los estereotipos de género, además de la masculinización del ámbito deportivo, actúan en su contra. Se hace

necesario implementar urgentemente políticas en el ámbito del deporte universitario que propicien la igualdad de oportunidades en la cobertura de puestos técnicos y de gestión.

Pero, como dice Sandberg (2013), es necesario también que las mujeres quieran asumir responsabilidades a pesar de las dificultades³². La educación es el camino y la institución más adecuada para llevarlo a cabo es la Universidad

IV. CARACTERÍSTICAS ESPECÍFICAS DE LAS MUJERES EN RELACIÓN CON LA PRÁCTICA DEPORTIVA: BIOLÓGICAS, PSICOLÓGICAS Y SOCIO-FAMILIARES.

La incorporación de las mujeres a los diferentes ámbitos del deporte y su acceso a la práctica deportiva general y de competición, así como los estudios e investigaciones que se han realizado sobre la respuesta orgánica que ellas tienen ante el ejercicio físico, han puesto de manifiesto la necesidad de conocer y considerar las características biológicas y socio-familiares específicas que tienen las mujeres, con el fin de intervenir de manera más eficaz en su formación, orientación o dirección deportiva.

El estudio científico realizado en el campo específico del deporte ha aportado nuevos conocimientos sobre las peculiaridades de la anatomía, la fisiología, la psicología y el entorno socio-familiar que caracterizan a las mujeres, el cual ha sido aplicado en el tratamiento de la actividad físico-deportiva y del entrenamiento deportivo y ha producido un avance significativo en relación con la participación y el rendimiento deportivo de las mujeres.

Los datos obtenidos sobre las diferencias biológicas y psicosociales que las mujeres presentan en relación con los hombres, permiten incorporar nuevas formas de hacer y orientar el ejercicio físico cuando quienes lo realizan son mujeres. La necesidad de plantear y planificar de manera diferenciada el entrenamiento deportivo se hace evidente.

Estos conocimientos están siendo utilizados también para intervenir de manera más ajustada y efectiva en el ámbito de la práctica de actividad físico-deportiva que realiza la población general, estableciendo relaciones muy importantes entre el ejercicio físico y la salud, el ocio y la recreación.

Los contenidos de este apartado se centran, en el conocimiento de las peculiaridades que presenta el organismo femenino y el entorno socio-familiar de las mujeres, con el objetivo de que sea tenido en consideración por el personal técnico y/o directivo del ámbito del deporte universitario y sea incorporado a su quehacer profesional y a la planificación de actividades y entrenamiento deportivo.

Además de conocer las características biológicas que caracterizan a las mujeres, en este bloque de contenidos se analizarán las barreras socio-familiares con las que ellas se encuentran para participar en actividades físico-deportivas. Estas barreras condicionan también los intereses y motivaciones que las mueven a involucrarse en este tipo de actividades y a adscribirse a un tipo otro de deporte.

En el caso del aprendizaje y entrenamiento deportivo, sabemos que, además de por los factores biológicos y psicológicos, las mujeres presentan especificidades que están determinadas por factores sociales y culturales vivenciados por las mujeres a través del proceso de socialización. La sociedad marca y reglamenta pautas diferenciadas para hombres y mujeres que influyen de manera muy sutil en su comportamiento social y, también, en el deportivo.

Para finalizar este bloque, se incluye un conjunto de orientaciones que pueden ser utilizadas para incorporar de forma más efectiva a las mujeres en los diferentes ámbitos deportivos.

1. Características biológicas específicas de las mujeres en relación con la actividad física.

Las características biológicas de las mujeres difieren de las de los hombres y requieren de una atención específica en la práctica deportiva. Estas características del organismo femenino en relación con la actividad física y el rendimiento deportivo se centran en torno a factores morfológicos y fisiológicos fundamentalmente, entre los que se encuentran aquellos que se refieren al sistema reproductivo, siendo el ciclo menstrual y el embarazo los aspectos más visibles del mismo.

A continuación se relacionan las diferencias básicas entre mujeres y hombres que afectan de manera general a cada uno de los grupos; no obstante, en relación con el ejercicio físico y particularmente con el entrenamiento deportivo, es preciso considerar y valorar también las diferencias que pueden encontrarse dentro del propio grupo de mujeres (diferencias intragrupo).

1.1. Diferencias morfofuncionales básicas.

DIFERENCIAS	HOMBRES	MUJERES
CEREBRO	Mayor desarrollo de la percepción viso-espacial.	Mayor predisposición para funciones del lenguaje.
DISTRIBUCIÓN DE LA GRASA	Obesidad androide: tronco y abdomen.	Obesidad ginoide: muslos y caderas.
AGUA CORPORAL	57% del peso corporal.	47% del peso corporal.
METABOLISMO BASAL	40Kcal/h/m ²	37Kcal/h/m ²
CORAZÓN	Mayor tamaño. Menor frecuencia cardíaca.	Más pequeño, Menor volumen sistólico.
SANGRE	Mayor nº hematíes. Mayor concentración hemoglobina.	Menos capacidad de transporte de O ₂ sanguíneo. Menor cantidad de hierro plasmático.
RESPIRACIÓN	Mayor capacidad total. Menor frecuencia respiratoria.	Parámetros de función respiratoria menores.
HUESOS	Más grandes y largos. Pelvis más estrecha. Centro de gravedad más alto.	Mayor angulación de fémur y rodillas más anchas (valgo). Mayor lordosis lumbar. Centro gravedad más bajo.
SISTEMA REPRODUCTOR	Tejido: testículo. Hormona: andrógenos. Acción: Características sexuales secundarias masculinas. Reproducción: espermatogénesis.	Tejido: ovario. Hormona: estrógenos. Acción: características sexuales secundarias femeninas. Reproducción: gestación.
SISTEMA MUSCULAR	Masa muscular 40-45%	Masa muscular 32-35%. Mayor hiperlaxitud ligamentosa.

Fuente: Palacios Gil-Antuñano, N. (2008). *Factores biológicos que inciden en la práctica de actividades físico-deportivas de las mujeres. En Curso sobre las actividades físico-deportivas municipales y las diferencias sexo/género*. Madrid: Dirección General de Deportes.

1.2. El ciclo menstrual.

Se denomina ciclo menstrual el conjunto de cambios fisiológicos que se producen de forma cíclica cada mes en las mujeres en edad reproductiva y que tienen la misión de preparar al cuerpo femenino para un posible embarazo. Se caracteriza por pérdida

sanguínea a través de la vagina durante un periodo variable entre 3 y 5 días que se conoce como menstruación y puede ir acompañado de molestias abdominales y presión en las mamas.

El primer período menstrual de una joven recibe el nombre de menarquia. La edad media de inicio de la menarquia son los 12.5 años. No obstante, hay chicas en las que aparece antes de los 11 (desarrollo precoz) o cuando ya han cumplido los 14 años (desarrollo tardío). El ciclo menstrual es habitualmente de unos 28 días, pero se consideran normales los ciclos que oscilan entre 24 y 35 días de duración.

Alteraciones del ciclo menstrual.

El ciclo menstrual puede sufrir alteraciones por diversos motivos y debe ser considerado cuando se produce de forma repetida. Entre estas alteraciones se encuentran la amenorrea, el síndrome premenstrual y la dismenorrea.

La *amenorrea* es la ausencia del flujo menstrual. Es normal que exista amenorrea antes de la pubertad, cuando existe un embarazo, en la lactancia y en la menopausia. Pero la amenorrea también puede ser una señal de mal funcionamiento del organismo, como ocurre en los siguientes casos:

- Amenorrea primaria, si la menstruación no se inicia cuando es de esperar, como máximo a la edad de 16 años.
- Amenorrea secundaria, cuando en las jóvenes que ya han tenido su primera regla, este ciclo menstrual normal se interrumpe durante 3 o más meses.
- Oligomenorrea, si el período menstrual es irregular y poco frecuente, produciéndose con un intervalo superior a los 35 días y/o con hemorragias menstruales poco abundantes.

Estos desórdenes menstruales son relativamente frecuentes en deportistas que realizan un ejercicio físico excesivo y que tienen una preocupación obsesiva por mantener un bajo peso corporal. Ello supone una situación no benigna para la salud de las deportistas.

La causa de la amenorrea no se debe al bajo porcentaje de masa grasa que tienen estas deportistas, ni a la gran cantidad de energía que gastan realizando ejercicio. Su origen está en la existencia de un desequilibrio en el balance energético, provocado

porque las jóvenes gastan muchas más calorías realizando ejercicio físico que las que consumen.

El síndrome premenstrual (SPM). Se trata de un conjunto de síntomas que ocurren generalmente unos 7-10 días antes de la menstruación y desaparecen con el comienzo de la misma. Los síntomas más comunes del SPM son:

- Síntomas emocionales: sentimientos de tristeza, soledad y ansiedad, inestabilidad emocional, dificultad para concentrarse.
- Síntomas físicos: hinchazón y pesadez de la zona abdominal, dolor de cabeza, tensión mamaria, cansancio, dolores musculares, cambios en el apetito.

La *dismenorrea* es una alteración del ciclo menstrual que se manifiesta por dolor en la parte baja del abdomen o la espalda unos días antes de la menstruación o justo cuando comienza. Si es moderado, este dolor puede considerarse como normal.

La dismenorrea existe cuando los períodos son excesivamente dolorosos, provocando un malestar intenso. Generalmente no se identifica una enfermedad como la causante (dismenorrea primaria), en cuyo caso se recomiendan analgésicos y calor en la zona. En otras ocasiones se identifica una enfermedad como la causa del dolor (dismenorrea secundaria) siendo preciso tratamiento médico.

1.3. La triada de la mujer deportista.

Se trata de un síndrome que se puede dar en chicas y mujeres físicamente activas y que como su nombre indica, consiste en la presencia de tres desórdenes que aparecen interrelacionados:

- Desórdenes alimentarios, que pueden ser desde “hacer dieta” hasta los Trastornos del Comportamiento Alimentario, como anorexia y bulimia.

- Amenorrea, que se manifiesta cuando la deportista no consume las calorías suficientes para responder a las demandas sobre su cuerpo. En este caso, el sistema reproductivo puede responder produciendo menos estrógeno, que es la hormona necesaria para mantener los ciclos menstruales normales cada puede mes.

- Osteoporosis, que se caracteriza por una baja masa ósea y un deterioro del hueso que puede desencadenar fracturas. Se produce principalmente en mujeres mayores

postmenopaúsicas, pero también en mujeres amenorreicas. Esta alteración es muy importante y puede tener serias consecuencias llegando a ser irreversible porque, aunque se normalice la menstruación, puede que no se lleguen a alcanzar los niveles de densidad ósea normales. Además, si este problema ocurre en la adolescencia existe el riesgo de que las afectadas no alcancen su pico de masa ósea; entre los 11 y los 14 años, se produce una rápida acumulación de mineral óseo, y a los 17 ya han alcanzado el 90% de su pico de masa ósea.

1.4. Embarazo en la mujer deportista.

Cada vez son más las mujeres deportistas que desean ser madres y continuar con la práctica de actividad físico-deportiva durante su embarazo y es importante que el ámbito deportivo respete esta decisión. No obstante, es necesario tener en cuenta lo siguientes

- Que la deportista cuente con permiso médico.
- La tipología de la mujer y las posibles patologías y contraindicaciones.
- La necesidad de diseñar un programa de entrenamiento individualizado en cada caso.

Es importante que el personal gestor y técnico deportivo acepte y respete la decisión personal de la deportista en relación con ser madre, prestándole el apoyo necesario para que, si así lo desea, pueda continuar con una práctica de ejercicio físico saludable tanto para ella como para su feto.

Para establecer un programa de ejercicio físico con la deportista embarazada se debe considerar lo siguiente:

- La deportista debe contar con permiso médico para la realización de ejercicio físico. Se trata de que el ginecólogo que sigue el desarrollo del embarazo informe que no existe ninguna contraindicación o anomalía que impida a la gestante realizar normalmente actividad física de carácter moderado.

- Tener presente la tipología de la mujer embarazada: previamente sedentaria, deportista y posibles patologías y contraindicaciones.

- Diseñar un programa de ejercicio físico individualizado. Éste debería tener en cuenta el mes de gestación, la forma física de ese momento, la experiencia, si la hubiera de un embarazo anterior, así como el tipo de actividad física más conveniente.

Como norma general, el ejercicio de carácter aeróbico y de intensidad moderada es el más adecuado para ser practicado durante la gestación. Durante este período debe evitarse cualquier objetivo de mejora de rendimiento o de pérdida de peso. Asimismo, resulta recomendable contar con la colaboración del equipo médico correspondiente.

Las actividades físicas más recomendables para las mujeres embarazadas son:

- Caminar.
- Gimnasia de mantenimiento para embarazadas.
- Actividades acuáticas.
- Montar en bicicleta (preferentemente estática).
- Carrera continua (para aquellas mujeres que llevan una vida deportiva activa y que tienen experiencia en carrera continua pueden continuar con esta práctica, adaptando su intensidad y la duración. No se recomienda iniciarse en esta actividad durante el embarazo).

Por el contrario, se desaconseja la práctica de deportes que entrañen riesgos por impacto (choque), con riesgos de caídas, características extenuantes o peligrosas. Por ejemplo: alpinismo, atletismo (fondo), automovilismo, deportes de combate, esquí, fútbol, hockey, rugby, surfing, submarinismo, competiciones deportivas.

Finalmente, la deportista debe prestar atención a las señales de alarma para detener el ejercicio. Los síntomas que obligan a que la mujer embarazada a interrumpir la actividad física y consultar a su médico, son:

- Sangrado vaginal.
- Disnea antes del ejercicio.
- Mareo, vértigo.
- Dolor de algún tipo: cabeza, pecho, pubis, etc.
- Debilidad muscular.
- Taquicardia.

- Dolor o inflamación en pantorrillas.
- Descenso del movimiento fetal.

Fuente: Barakat, R. (2006). *El ejercicio físico durante el embarazo*. Madrid: Editorial Pearson.

Mata, F. C. Hulvi, I., Roig, J. et al. (2010). Prescripción del ejercicio físico durante el embarazo. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 3,2, 68-79

2. El entrenamiento y rendimiento deportivo de las mujeres.

Hasta la pubertad prácticamente no existen diferencias en cuanto al rendimiento entre mujeres y hombres, En consecuencia, el planteamiento de las sesiones de entrenamiento deportivo tampoco difiere cuando se trabaja con chicas o con chicos. Sin embargo, a partir de la pubertad (11-13 años) y en concreto con la aparición de la menstruación, en las mujeres se producen cambios morfo-funcionales y hormonales que influyen en el rendimiento físico y que es preciso considerar en el entrenamiento.

En general, las características del entrenamiento deportivo de las mujeres son las siguientes:

- Para conseguir un buen nivel de fuerza tiene que entrenar más.
- El volumen aeróbico debe tener mayor volumen (entre 5 y 8 pulsaciones más que en los hombres).
- El volumen y la intensidad anaeróbica también se deben entrenar con intensidades mayores (cerca al 95% frente al 90% de los hombres).
- En general, las tareas o ejercicios constarán de más series, mayor intensidad y más carga que en los hombres.
- La planificación del entrenamiento debe ser hecha en función del ciclo menstrual.
- La suplementación ergogénica debe ser específica.
- Puede tener lesiones específicas que se deben prevenir.

Las características biológicas específicas de las mujeres en relación con el rendimiento deportivo tienen también que ser consideradas en el caso de que se utilicen sustancias dopantes, especialmente en el caso de los esteroides anabolizantes

androgénicos. Los efectos adversos específicos sobre la salud de la deportista según la Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte (AEPSAD)³³ son:

- Voz más grave
- Cese del desarrollo mamario
- Crecimiento de vello facial, en el estómago y parte superior de la espalda
- Calvicie
- Hipertrofia del clítoris
- Ciclos menstruales anormales.

2.1. Ciclo menstrual y rendimiento.

El ciclo sexual de la mujer establece ciclos periódicos que por sus características hormonales influyen en el rendimiento y por lo tanto se deben reflejar en la planificación.

Los cambios que se producen durante el ciclo menstrual y que influyen en el rendimiento son los siguientes (García Bataller, A. 2011³⁴):

- Fase premenstrual: aumento metabolismo basal, retención de agua, aumento de sodio en tejidos, disminución de eritrocitos y leucocitosis moderada.
- Fase menstrual: pérdida de Fe 18mg día, síndrome premenstrual. Aumento de FC 5 - 15 ppm, disminución de volumen sistólico y gasto cardiaco, aumento temperatura, motilidad gástrica.
- Asociado al ciclo menstrual se produce el ciclo hormonal que se manifiesta con aumento de progesterona en la fase premenstrual, aumento de estrógenos en la fase postmenstrual y pico de la hormona luteinizante en la fase ovulatoria.
- La acción de la progesterona se observa en las siguientes funciones: sistema nervioso central, aumento de la frecuencia respiratoria, aumento de T3/T4, LDL e insulina, aumento del tono muscular y fuerza de contracción.

³³ Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte (s.f.). *Sustancias y métodos prohibidos (efectos nocivos para la salud)*. Madrid: AEPSAD. Disponible en: <http://www.mecd.gob.es/aepsad/control-dopaje/sustancias-y-metodos-prohibidos.html>

³⁴ GARCÍA BATALLER, a. (2011). Planificación del entrenamiento. Puede verse en <http://www.anaburgos.info/pdf/planiftriatlon.pdf>

- Los estrógenos intervienen en la regulación de la grasa corporal, la distribución de la grasa, contrarresta la acción de otras hormonas que actúan sobre la porosidad ósea, su descenso afecta al carácter y tiene un papel importante en la formación del colágeno.

Estos cambios hormonales y funcionales que se producen en paralelo con el ciclo menstrual tienen repercusiones en el rendimiento físico y funcional de la deportista; por ello, los modelos de planificación del entrenamiento para mujeres deberán ser modificados teniendo en cuenta las características de su ciclo menstrual. No tenerlo en consideración podría suponer una pérdida en el rendimiento deportivo, por lo que parece imprescindible modificar la estructura de los microciclos y de los mesociclos bajo este prisma.

A continuación, se expone un modelo de planificación que considera el ciclo menstrual.

PLANIFICACIÓN Y CICLO MENSTRUAL			
Fase	Duración	Nombre	Carga de trabajo
I	1-5 días	Menstruación	-----
II	6-12 días	Postmenstrual	+++++++
III	13-15 días	Ovulatoria	---
IV	16-26 días	Post-ovulatoria	+++++++
V	17-28 días	Pre-menstrual	-----

Fuente: *García Bataller, A. (2009). Planificación del entrenamiento en la mujer. Jornadas técnicas*

Estructura de planificación García Bataller, A. 2011)

- *La planificación del entrenamiento está estructurada en mesociclos y microciclos. El mesociclo necesita de un tiempo mínimo para verificar las nuevas adaptaciones de la capacidad motora desarrollada, por lo que su duración se establecerá entre 3 y 7 semanas. Precisamente esta estructura es la que diferencia la planificación de las mujeres de la de los hombres.*

El microciclo se establece mediante:

- *Ajuste, carga e impacto (7 días)*
- *Activación (2 a 7 días)*
- *Recuperación (3 a 15 días)*

- *Competición (3 a 12 días)*

3. Intereses y motivaciones específicas de las mujeres ante la práctica deportiva.

Los intereses y motivaciones que presentan hombres y mujeres en relación con las actividades físico-deportivas y con el deporte en su conjunto se han recogido y analizado en los estudios quinquenales que se realizan a nivel nacional sobre los hábitos deportivos de la población española.

En estos estudios se pone de manifiesto que la relación que mujeres y hombres como grupo tienen con el deporte difiere en algunos aspectos; entre ellos el interés por el deporte en su conjunto y los motivos que unas y otros tienen para acercarse o separarse de la práctica deportiva.

Del último estudio realizado (2015), se desprende lo siguiente:

- En primer lugar, se observan diferencias en relación con la vinculación con la práctica deportiva, siendo superior en los hombres que en las mujeres, tanto si se considera en términos anuales, 59,8% en los hombres, frente al 47,5% en mujeres, como en términos semanales, 50,4% frente al 42,1% estimado en las mujeres.
- La práctica deportiva entre semana es mayor en las de las mujeres, 53,2%, y 30,3% los hombres. En fin de semana, se invierte la tendencia y mientras que el porcentaje de práctica de los hombres es 22,8, el de las mujeres es de 11,4.
- Las diferencias se observan igualmente en relación con el tipo de deporte que practican hombres y mujeres. Ellos y ellas practican en mayor medida los deportes individuales que los colectivos, pero mientras que el porcentaje en los individuales es del 68,1% para los hombres y 49,7% para las mujeres, en los deportes colectivos las mujeres sólo alcanzan el 11,2% y los hombres el 16,8%.
- Las modalidades deportivas más practicadas por las mujeres son las distintas formas de gimnasia y la actividad física con música, seguidas por la natación, el senderismo-montañismo y el ciclismo.
- En relación con el lugar elegido para la práctica deportiva, en general las mujeres se inclinan por los espacios cerrados, el 34,9% de las mujeres y el 14,9% de los hombres. Al aire libre lo hacen el 34,4% de mujeres y 55,6% de hombres.

- Las mujeres presentan una relación con el deporte menos comprometida y tienden a realizar actividades de manera más informal. Del total de licencias federativas registradas, el 78,5% son masculinas y el 21,5% son femeninas.
- En el interés por la práctica de deporte de competición, también se observan diferencias en razón de sexo. En los campeonatos universitarios, participan 1.722 deportistas hombres, el 56,4%, y 1.330 mujeres, el 43,6%. Y, de los 3.893 deportistas de alta competición, el 65,4% son hombres y el 34,6% son mujeres.
- Las mujeres están también menos interesadas que los hombres por la información deportiva. El 77,6% de los hombres siguen las noticias deportivas tanto en prensa como en medios audiovisuales y sólo el 46,5% de las mujeres lo hacen. Además, la asistencia a espectáculos deportivos también es menor en las mujeres, el 28,2% frente al 46,5% de los hombres. Sin embargo, el seguimiento del deporte a través de los medios audiovisuales aumenta hasta un 69,6% en las mujeres y en los hombres llega al 89,9%.
- En general las mujeres presentan un perfil de motivaciones más instrumental, utilizando el deporte como vehículo para ejercitarse físicamente y sobre todo mejorar la salud y el aspecto corporal. En los hombres se detecta un perfil motivacional más amplio y relacionado con el sentido tradicional del deporte, mencionando en mayor proporción que las mujeres el sentido lúdico y pasar el tiempo.

MOTIVACIONES	HOMBRE	MUJER
	%	%
Estar en forma.	27,6	32,7
Diversión o entretenimiento.	27,0	18,4
Motivos de salud.	12,6	17,4
Relajarse.	10,9	17,1
Le gusta el deporte.	14,9	8,3
Como forma de relación social.	2,4	2,9
Por superación personal.	1,7	1,9
Le gusta competir.	2,0	0,9
Por profesión.	0,9	0,3

Fuente: MECD. Encuesta de hábitos deportivos en España.

- En el caso de los motivos para no practicar deporte son los mismos para hombres y mujeres, destacando la falta de tiempo en ambos sexos, aunque ellos lo atribuyen en mayor medida a la falta de compatibilidad con el trabajo, y ellas a la dificultad de compatibilizar con sus responsabilidades familiares.

4, Barreras para la participación de las mujeres en actividades físico-deportivas.

La práctica deportiva de las mujeres está condicionada por aspectos biológicos y personales, deportivos, educativos y culturales que deben ser considerados y tratados de manera adecuada para que no actúen como barreras limitantes en su acercamiento y adherencia al deporte.

- Los aspectos biológicos y personales se refieren tanto a los aspectos psicológicos (falta de confianza en su habilidad motriz, imagen corporal negativa) como a las características funcionales específicas del cuerpo femenino entre las que las relacionadas con el sistema reproductivo son las más significativas.

- Los aspectos deportivos se relacionan con la organización y estructura del deporte que todavía hoy tiene un enfoque fundamentalmente androcéntrico con escasa atención a los intereses y necesidades de las mujeres. Destacan como barreras la falta de adecuación de la oferta deportiva a sus características y necesidades o la desigual distribución de recursos económicos, materiales y personales.

- Los aspectos educativos tienen que ver con la transmisión de valores y hábitos relacionados con el deporte que se adquieren en los ámbitos educativo y familiar y en los que se proyecta una identificación mayor de los hombres con el deporte y menor de la mujer.

- Los aspectos culturales se refieren a la adopción de conductas establecidas por los estereotipos sociales de género a través de la tradición, la cultura, el ambiente, etc. y que constituyen los roles de género, estando el deporte más asociado al rol social masculino que al femenino. El escaso reconocimiento social por parte de los medios de comunicación con la consiguiente falta de modelos de rol femenino en el deporte, son ejemplos de este tipo de barreras.

Fuente: Alfaro, E. (2008). Mujer joven y deporte. *Revista de Estudios de Juventud*, 83, pp.119-141.

5. Orientaciones para favorecer la incorporación de las mujeres a la práctica físico-deportiva.

La incorporación de las mujeres a la práctica deportiva, aunque ha aumentado considerablemente en los últimos años, no está totalmente equiparada a la de los hombres. Por este motivo se hace necesario realizar intervenciones dirigidas específicamente a las mujeres para favorecer y promover de manera más efectiva sus oportunidades de participación y su incorporación a los diferentes ámbitos y niveles del deporte, mediante orientaciones y actuaciones concretas para el logro de estos fines.

5.1. Oportunidades de participación.

Las oportunidades de participación de las mujeres en el deporte son, en general, menores que las de los hombres y su incorporación a la práctica deportiva se establece con mayor dificultad. Para mejorar sus oportunidades de participación es necesario:

- Diseñar e impulsar planes deportivos que tengan en consideración los intereses, necesidades y motivaciones específicas de los diferentes perfiles de mujeres, de forma que la oferta deportiva que se plantee sea la adecuada y atractiva.

- Establecer mecanismos orientados a recabar información sobre los intereses y necesidades de las mujeres (por ejemplo, en cuanto a tipo de actividades preferidas, adecuación de los horarios, necesidad del cuidado de menores, etc.). Para ello pueden utilizarse encuestas estandarizadas, buzón de sugerencias, registros informales, etc.

- Instaurar los cauces apropiados de coordinación con otros agentes e instituciones (clubs deportivos, centros escolares, etc.) de forma que el conjunto de la oferta deportiva atienda a las diferentes necesidades de este grupo de población.

5.2. Vías de incorporación.

Las vías de incorporación de las mujeres al deporte resultan algo más complejas que las de los hombres; factores socio-culturales y educativos actúan desde las primeras edades alejando a muchas mujeres de la práctica deportiva. Es necesario por ello establecer actuaciones orientadas a promover e interesar a las mujeres en el deporte.

En líneas generales, para acercar a las mujeres al deporte se utilizan diferentes vías:

- Actividades o eventos deportivos puntuales dirigidos prioritariamente a mujeres (carrera de la mujer...) y que deben contar con una difusión específica.
- Actividades, eventos o recursos dirigidos a la población general, en la que se integran los diferentes colectivos de mujeres. La difusión de esta información debe prestar una atención prioritaria a las mujeres.
- Otras vías de carácter más informal, como animar a las practicantes a que traigan a sus amigas o familiares para que prueben el deporte o proporcionar algunos pases de prueba sin la necesidad de pagar inicialmente la actividad, etc..

Para lograr que las diferentes vías de incorporación de las mujeres a la práctica deportiva sean efectivas, es importante prestar atención a la difusión de la información de las actividades o eventos programados, de forma que resulte especialmente atractivo para las mujeres. Para ello se deben diseñar las actividades de promoción de forma que:

- Se cuide el contenido visual de los mensajes, incluyendo imágenes de mujeres físicamente activas con las que las potenciales participantes puedan identificarse.
- Tengan cabida diferentes tipologías corporales, etnias, etc., así como mujeres y hombres participando juntos.
- Se utilice un lenguaje inclusivo, de forma que las mujeres estén explícitamente representadas.
- Se destaque el aspecto social de las actividades, transmitiendo el mensaje de la actividad deportiva como un lugar de encuentro, para conocer gente, para la diversión, etc.

5.3. Prácticas inclusivas.

Las sesiones de práctica y entrenamiento dirigidas por el personal técnico deportivo han de desarrollarse con un carácter inclusivo, es decir, en condiciones de máxima participación y en un clima positivo y seguro para todas las personas participantes.

Para ello se debe prever adecuadamente la organización de las sesiones de práctica, prestando una atención particular a aquellos factores que hacen que cada situación de práctica deportiva sea única, teniendo en cuenta:

- Las características del grupo de práctica o entrenamiento y de las personas participantes, y específicamente:

- Los diferentes niveles de habilidad y/o condición física de las deportistas dentro del grupo.

- La relación con la práctica deportiva, los intereses y motivaciones de las deportistas.

- La experiencia previa de las nuevas incorporaciones.

- La edad y el grado de autonomía.

- La composición del grupo: sólo de mujeres o si se entrena junto con hombres.

- Los espacios o instalaciones deportivas así como el material disponible, cuidando para que la calidad, adecuación, mantenimiento, etc. de los recursos materiales sean equivalentes para las mujeres y los hombres.

- Los horarios de práctica, entrenamiento o competición, planificando el horario de más fácil asistencia de forma igualitaria o en el que se tenga oportunidad de visibilizar la competición.

- Otros ámbitos del entorno deportivo en los que se debe garantizar la igualdad de oportunidades: capacitación del personal técnico, atención médica o psicológica, viajes, becas y ayuda, equipaciones o ropa deportiva, etc.

5.4. Orientaciones metodológicas.

Las prácticas inclusivas requieren de una metodología basada en los aspectos que determinan el clima positivo y ampliamente participativo que deben presidir los programas y las sesiones de actividad físico-deportiva. Algunas de las estrategias metodológicas que se pueden utilizar para favorecer la práctica deportiva de las mujeres son:

- Plantear las sesiones de práctica contemplando los intereses y necesidades de las mujeres y considerando en concreto:

- La personalidad o carácter.
- Las motivaciones para la práctica y para esforzarse y rendir mejor.
- Las aspiraciones, no solo en el deporte sino también en la vida.
- Los retos que se afrontan al compatibilizar la práctica deportiva con otras demandas o facetas de su vida.

- Utilizar un estilo de liderazgo con el que las deportistas puedan sentirse identificadas y que se oriente a la valoración del esfuerzo y la mejora; la expresión de las emociones y la escucha; la cooperación y espíritu de equipo.

- Propiciar en las deportistas una autonomía creciente con un rol de autoliderazgo mayor en el que sean co-gestoras de su progreso y de la determinación de los retos a abordar.

- Manejar una retroalimentación sobre la práctica que refuerce la autoestima y favorezca la adquisición de una percepción de competencia motriz adecuada.

- Emplear un lenguaje en el que se vean reflejadas, exento de tópicos peyorativos relacionados con las mujeres.

- Crear espacios de comunicación adecuados y privados para que puedan abordarse temas que se consideran delicados o difíciles.

5.5. Fomento de actitudes positivas en los diferentes agentes sociales.

La incorporación de las mujeres a la práctica físico-deportiva a través de las diferentes oportunidades de participación y mediante las vías de incorporación descritas con anterioridad, debe contar con el apoyo de diferentes agentes sociales (compañeros/as, familia, personal técnico, medios de comunicación, etc.). Se configura así un entorno social y cultural en torno a las mujeres deportistas que puede organizarse en tres niveles de influencia: entorno social próximo, entorno deportivo y entorno sociocultural. En cada caso es necesario el fomento de unas actitudes positivas que reviertan sobre las practicantes.

El entorno social próximo, está integrado básicamente por la familia y el grupo de iguales, variando sus características e influencia en función de la edad y circunstancias

vitales de las deportistas. Para el fomento de actitudes positivas por parte del entorno social próximo pueden adoptarse las siguientes estrategias:

- Implicar activamente a las familias para que apoyen a las deportistas en la práctica deportiva, animando a que asistan a los entrenamientos y competiciones deportivas de sus hijas o parejas, facilitando o apoyando el transporte a las instalaciones deportivas, destacar su importancia como modelos de vida activa, etc.

- Impulsar las relaciones de amistad y la socialización en los grupos de práctica, mediante un clima positivo que favorezca la interacción interpersonal entre las deportistas.

El entorno deportivo, está configurado por aquellas personas implicadas en el desarrollo del deporte dentro de la institución deportiva (personal técnico deportivo, personal directivo) así como la política y gestión de la propia organización. Pueden promoverse actitudes positivas en este entorno a través de:

- Velar porque todas personas que trabajan con las deportistas mantengan una relación apropiada con ellas, asumiendo y promoviendo códigos de buenas prácticas, donde queden reflejados los comportamientos que se consideran aceptables o no con las personas con las que se trabaja.

- Impulsar Planes de actuación para maximizar las posibilidades de participación de las mujeres conforme al Principio de Igualdad de Oportunidades entre mujeres y hombres.

Entorno sociocultural, como es el barrio o localidad en el que viven las deportistas y la sociedad en su conjunto y cuya influencia configura la valoración y el reconocimiento social que recibe cada deportista. Para lograr el desarrollo de actitudes positivas a este nivel se podría:

- Asegurarse de que existe un tratamiento equitativo en el reconocimiento que reciben las mujeres y los hombres deportistas, en la celebración de los éxitos deportivos (comidas de equipo, recibimientos, premios, etc.).

- Colaborar con los medios de comunicación (televisión, radio o prensa local y/o regional) para visibilizar adecuadamente a las mujeres deportistas y los éxitos que obtienen (enviar notas de prensa informando específicamente sobre los éxitos de las deportistas...).

Desde las instituciones educativas y deportivas resulta necesario abordar planes de sensibilización y formación para que todos estos agentes sean capaces de desarrollar actitudes positivas que fomenten la incorporación y adherencia a la práctica deportiva de las mujeres.

V. ORGANISMOS, INSTITUCIONES Y POLÍTICAS DE APOYO PARA LA IGUALDAD DE GÉNERO EN EL DEPORTE: INTERNACIONALES Y NACIONALES.

1.- Ámbito internacional.

- **Organización para las Naciones Unidas (ONU)**

<http://www.un.org/wcm/content/site/sport/home/unplayers/memberstates/pid/14317>

En el Año Internacional para el Deporte y la Educación Física (2005), la ONU consideró como uno de los objetivos para el Desarrollo “promover la igualdad de género y el empoderamiento de las mujeres”. En 2011 se creó un Grupo de Trabajo Temático sobre “Deporte y Género” cuyos objetivos se centran en tres áreas de prioridad estratégica: 1) Desarrollo de la autoestima y el empoderamiento; 2) Apoyo social e inclusión; y 3) Oportunidades para el liderazgo.

Más recientemente, la ONU ha adoptado la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible³⁵, que marca como uno de sus objetivos “Lograr la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y las niñas”, señalando el deporte como un vehículo poderoso para lograrlo.

- **Comisión Europea.**

Desde hace más de dos décadas existen en el ámbito europeo diversas iniciativas orientadas a promover la igualdad de mujeres y hombres en el ámbito de la actividad física y el deporte. En la actualidad destaca el Plan de Trabajo de la Unión Europea para el Deporte (2014-2017), que ha impulsado el desarrollo de un grupo de expertos sobre Género y Deporte encargado del diseño de una “Propuesta de Acciones Estratégicas” (http://ec.europa.eu/sport/news/2014/gender_equality_sport_en.htm) en este ámbito para el periodo de 2014-2020. Estas acciones incluyen líneas estratégicas en los siguientes ámbitos:

³⁵ Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible: <http://www.un.org/sustainabledevelopment/es/gender-equality/>

<http://uniclima.org.pe/2016/04/08/onu-el-deporte-juega-un-papel-importante-para-fomentar-el-desarrollo-de-la-agenda-2030/>

- Toma de decisiones en el deporte: Paridad entre mujeres y hombres y desarrollo de políticas de igualdad en los organismos deportivos
- Personal técnico deportivo: igualdad de género y formación en igualdad.
- Prevención de la violencia de género en y a través del deporte.
- Medios de comunicación para la erradicación de los estereotipos de género en el deporte

Dentro de estas acciones estratégicas, se destaca que la universidad es la institución clave para la cualificación profesional en los diferentes ámbitos, así como para el desarrollo de acciones formativas y de investigación.

- **Comisión Mujer y Deporte del Comité Olímpico Internacional.**

(<http://www.olympic.org/women-sport-commission?tab=advocacy>).

El Grupo de Trabajo Mujer y Deporte del Comité Olímpico Internacional, creado en 1995, celebra periódicamente Conferencias Mundiales (Lausana, 1996, París, 2000; Marrakech, 2004; Japón, 2006; Reino Unido, 2008 y Los Ángeles, 2012). Su cometido es apoyar al Comité Olímpico Internacional en el desarrollo de políticas orientadas a la promoción de igualdad de oportunidades para que niñas y mujeres participen y se beneficien del deporte y la actividad física.

- **Otros organismos e instituciones.**

Otros organismos e instituciones no gubernamentales han trabajado para el logro de la igualdad en el deporte, incluyendo de una forma u otra el ámbito del deporte universitario, aunque generalmente de forma no específica. Estas iniciativas han tratado de alertar sobre las desigualdades de género existentes, creando grupos específicos de estudio para detectar las necesidades y aportar orientaciones para mejorar la situación de las mujeres en el deporte. Algunos de los más destacados son:

- **GRUPO DE TRABAJO INTERNACIONAL sobre Mujer y Deporte** (I.W.G: International Working Group on Women and Sport.) (<http://www.iwg-gti.org/>) Creado en 1994, celebra cada cuatro años la Conferencia Mundial Mujer y Deporte que culmina con el diseño de líneas de acción estratégica. Destaca particularmente la Declaración de Brighton (Reino Unido) en 1994. Recientemente, en la 6ª Conferencia

Mundial Mujer y Deporte celebrada en Helsinki, se ha adaptado y ratificado con la “Declaración de Brighton Plus Helsinki 2014”.

- **RED EUROPEA MUJERES Y DEPORTE (E.W.S.)** (<http://www.ews-online.org/en>). Creada en 1990, ha desarrollado diferentes conferencias Europeas, siendo la última en Estocolmo (Suecia) en abril de 2016. Esta Conferencia ha centrado su contenido en el logro del equilibrio de género y la igualdad en ámbitos como la toma de decisiones, el entrenamiento deportivo, los medios de comunicación y la lucha contra la violencia de género en y a través del deporte.
- **RED IBEROAMERICANA MUJER Y DEPORTE (REDIMUDE):** (<http://cid.csd.gob.es/es/red-iberoamericana-mujer-y-deporte>) Constituida en 2009, en la XV Asamblea General del Consejo Iberoamericano del Deporte. Ha celebrado Seminarios sobre Mujer y Deporte en Bolivia, Colombia, Guatemala, Uruguay y España, con el objeto de promover la igualdad de género en los países iberoamericanos.
- **COMISIÓN DE IGUALDAD DE GÉNERO DE LA FEDERACIÓN INTERNACIONAL DEL DEPORTE UNIVERSITARIO (FISU).** (<http://www.fisu.net/en/Gender-Equality-Committee-23-3509.html>). Su propósito es el de orientar al Comité Ejecutivo de FISU sobre las políticas adecuadas para desarrollar, fomentar, apoyar y mejorar la promoción de la mujer en el deporte a todos los niveles y en todas las estructuras para hacer efectivo el principio de igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres.

2. **Ámbito nacional (ESPAÑA).**

2.1. **Políticas de apoyo**

- **Ley Orgánica para la igualdad efectiva de mujeres y hombres (3/2007, de 22 de marzo).**

El objetivo de esta ley, aprobada en marzo de 2007, es lograr que la igualdad formal se convierta en igualdad real de oportunidades y trato para mujeres y hombres, mediante la eliminación de cualquier tipo de discriminación de la mujer y el desarrollo de políticas públicas, en todas sus actuaciones, que tengan en cuenta el principio de

igualdad de trato y la perspectiva de género, así como el carácter transversal de este principio.

Dentro de esta ley se hace una referencia explícita a la igualdad en el deporte (artículo 29).

Ley de Igualdad: Artículo 29. Deportes.

1. Todos los programas públicos de desarrollo del deporte incorporarán la efectiva consideración del principio de igualdad real y efectiva entre mujeres y hombres en su diseño y ejecución.

2. El Gobierno promoverá el deporte femenino y favorecerá la efectiva apertura de las disciplinas deportivas a las mujeres, mediante el desarrollo de programas específicos en todas las etapas de la vida y en todos los niveles, incluidos los de responsabilidad y decisión.

La ley también incluye otros aspectos que de una forma indirecta se vinculan con la igualdad en la actividad física y el deporte en el ámbito universitario, a través del artículo 24 “Integración del principio de igualdad en la política de educación” y del artículo 25. “La igualdad en el ámbito de la educación superior”.

- **Ley Orgánica 4/2007 por la que se modifica la Ley Orgánica 6/2001 de Universidades (LOMLOU)**³⁶

En la legislación universitaria vigente no se hace referencia explícita a la igualdad en el deporte, aunque son de aplicación los siguientes aspectos:

- El reconocimiento de la igualdad de género como un derecho de los estudiantes.

Artículo 46. Derechos y deberes de los estudiantes.

La igualdad de oportunidades y no discriminación por razones de sexo, raza, religión o discapacidad o cualquier otra condición o circunstancia personal o social en el acceso a la Universidad, ingreso en los centros, permanencia en la Universidad y ejercicio de sus derechos académicos.

³⁶ Ley Orgánica 4/2007, de 12 de abril, por la que se modifica la Ley Orgánica 6/2001, de 21 de diciembre, de Universidades. https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2007-7786

- La obligación de la creación de las Unidades de Igualdad en las universidades.

Disposición adicional duodécima LOMLOU. Unidades de igualdad.

Las universidades contarán entre sus estructuras de organización con unidades de igualdad para el desarrollo de las funciones relacionadas con el principio de igualdad entre mujeres y hombres.

En las referencias al deporte en la universidad (artículo 90), se menciona la práctica deportiva en la universidad como “parte de la formación del alumnado”. Se considera un bien de “interés general para todos los miembros de la comunidad universitaria”, es decir, tanto para mujeres como para hombres. Las universidades son las responsables de establecer las medidas oportunas para favorecer la práctica deportiva en los diversos colectivos.

Artículo 90. Del deporte en la universidad.

1. La práctica deportiva en la universidad es parte de la formación del alumnado y se considera de interés general para todos los miembros de la comunidad universitaria.

Corresponde a las universidades en virtud de su autonomía la ordenación y organización de actividades y competiciones deportivas en su ámbito respectivo.

2. Las universidades establecerán las medidas oportunas para favorecer la práctica deportiva de los miembros de la comunidad universitaria y, en su caso, proporcionarán instrumentos para la compatibilidad efectiva de esa práctica con la formación académica de los estudiantes.

- **Plan Estratégico de Igualdad de Oportunidades 2014-2016³⁷.**

El Instituto de la Mujer elabora periódicamente un Plan Estratégico para la Igualdad de Oportunidades. El último, realizado para el periodo 2014-2016, incluye, dentro de su eje 6. En el marco de otras políticas sectoriales, un objetivo específico orientado a “*Promover la igualdad en la actividad física y el deporte*”. Para la consecución del mismo se plantean un conjunto de acciones dentro de dos líneas concretas de actuación:

³⁷ Disponible en: <http://www.inmujer.gob.es/actualidad/PEIO/docs/PEIO2014-2016.pdf>.

- Favorecer la práctica deportiva femenina en los distintos ámbitos del deporte, contribuyendo a eliminar elementos de desigualdad
- Visibilizar de manera adecuada, tanto cuantitativa como cualitativamente, a las mujeres implicadas en el ámbito de la actividad física y del deporte

Las entidades autonómicas y locales suelen diseñar sus propios planes de igualdad adaptados a las características específicas de cada ámbito geográfico dentro de los ámbitos de su competencia, entre los que se encuentra el deporte y la universidad.

2.2. Instituciones y Organismos.

- **Instituto de la Mujer.** <http://www.inmujer.gob.es/>

El Instituto de la Mujer y para la Igualdad de Oportunidades es un organismo autónomo adscrito al Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Sus políticas, agrupadas bajo los sucesivos Planes de Igualdad, se han orientado a eliminar las diferencias por razones de sexo y a favorecer que las mujeres no fueran discriminadas en la sociedad. El Instituto de la Mujer señala específicamente el deporte y la actividad física como uno de sus ámbitos principales de actuación.

- **Programas Mujer y Deporte del CSD (Consejo Superior de Deportes).** www.csd.gob.es/mujerydeporte

Dentro del Consejo Superior de Deportes se crearon en el año 2005 los Programas Mujer y Deporte, en la Subdirección General de Promoción Deportiva y Deporte Paralímpico. Su objetivo principal es fomentar la participación de las mujeres en el ámbito de la actividad física y el deporte en igualdad de condiciones que los hombres, superando las barreras u obstáculos que aún hoy día dificultan una práctica con equidad de género en este ámbito de la vida.

- **Comisión Mujer y Deporte del COE** <http://www.mujerydeporte.org>

El Comité Olímpico Español, creó en el año 2004 la Comisión Mujer y Deporte con la finalidad principal de asesorar al propio organismo, además de colaborar con las

Federaciones deportivas, Instituciones, organismos, asociaciones y empresas que lo soliciten, en asuntos relacionados con la temática Mujer y Deporte.

- **Unidades de Igualdad de las Universidades.**

La normativa universitaria actual exige la existencia de estas unidades dentro de cada Universidad, cuyo propósito general se orienta al logro de la igualdad de género en los diferentes ámbitos de la vida universitaria, entre los que se incluye el deporte.

- **Grupos de investigación y estudio sobre Mujer y Deporte de las universidades.**

Dentro de las Universidades y preferentemente en las Facultades de Deporte, a partir de 1990 se han creado Grupos de Trabajo e Investigación para estudiar y analizar la situación de las mujeres en los distintos ámbitos y niveles del deporte, generando tesis doctorales y numerosas publicaciones relacionadas con la igualdad de género en el deporte, así como encuentros científicos, foros de debate y redes de comunicación para tratar los diferentes aspectos que confluyen en el binomio mujer y deporte.

- *Seminario Mujer y Deporte de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad Politécnica de Madrid.*
- *“Grup d’Investigació Social i Educativa de l’Activitat Física i l’Esport” (GISEAFE), línea de investigación sobre ‘Género, educación física y deporte’.* <https://inefcgiseafe.com/>
- *Grupo de investigación “Estudios de Género en la Actividad Física y el Deporte” adscrito a la Facultad de Educación-Centro de Formación del Profesorado de la Universidad Complutense de Madrid.*
- *Educación, salud y actividad física: estudios de género. Facultad de Ciencias del Deporte y la Educación Física. Departamento de Educación Física y Deporte. Universidad: A Coruña.*
- *Unidad de Género de la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada.* <http://deporte.ugr.es/pages/escuela/ugestion/genero>

- *Género y Deporte del Centro de Investigación de Estudios de Género de la Universidad Miguel Hernández de Elche.*
- *Deporte y Sociedad (línea de investigación Género). Universidad de Sevilla.*

VI. ESTRATEGIAS PARA APLICAR LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES EN EL DEPORTE UNIVERSITARIO: DEPORTISTAS, PERSONAL TÉCNICO, PERSONAL DIRECTIVO Y ORGANIZADOR, MEDIOS DE COMUNICACIÓN.

1. Deportistas.

1.1. Tomar conciencia de las desigualdades y estereotipos de género que todavía persisten en el deporte, reflexionando sobre sus posibles causas y vías de solución.

Los estereotipos de género limitan las opciones personales debido a que suelen interiorizarse, muchas veces de forma inconsciente. Para romper con los estereotipos, el primer paso es su concienciación. Por ello es importante adquirir formación en la igualdad de género y analizar las situaciones vividas desde esta perspectiva, identificando las situaciones de desigualdad.

La persistencia de los estereotipos es mayor cuando es mantenida por los dos sexos, como ha sucedido tradicionalmente en el deporte. La brecha de género que continúa persistiendo en los niveles de participación así lo atestigua. También persiste una desigual participación de mujeres y hombres en determinados deportes que tradicionalmente se han considerado más apropiados para cada sexo.

Todo ello es consecuencia de una persistencia de estereotipos de género que es preciso erradicar.

1.2. Visibilizar los propios logros como mujer deportista a través de las redes sociales y otros medios de comunicación.

A través de una adecuada cobertura de los medios de comunicación, las deportistas que consiguen éxitos pueden convertirse en importantes **modelos de referencia** para otras mujeres y chicas jóvenes. En ocasiones, es necesario establecer los

contactos y estrategias apropiados para conseguirlo (p.e., enviar notas de prensa a la revista universitaria).

Por otra parte, actualmente las redes sociales constituyen una importante estrategia de visibilización de los éxitos deportivos. Por eso es recomendable que las deportistas valoren la posibilidad de mantener activo un perfil en las redes sociales (twitter, Facebook), en el que se expresen los progresos y logros conseguidos.

Es importante que las propias deportistas se visibilicen presentando una imagen apropiada de sí mismas y utilizando un lenguaje no sexista.

1.3. Implicarse en el deporte en puestos técnicos (como entrenadora, jueza) y en la toma de decisiones.

Dentro del deporte es posible implicarse en otros ámbitos, como son los puestos técnicos, de gestión y dirección. Como deportista se puede aprovechar la experiencia acumulada para desarrollar una carrera profesional vinculada al deporte y ser entrenadora, directiva, árbitra, etc. Para ello es necesario recabar la información necesaria sobre las certificaciones deportivas, los cursos de formación de personal técnico deportivo o las vías de formación y promoción en el ámbito de toma de decisiones.

1.4. Apoyar a otras mujeres universitarias para que se impliquen en la práctica de actividad físico-deportiva.

El apoyo social es el refuerzo clave que a menudo se necesita para implicarse activamente en la práctica de actividad físico-deportiva. Como deportista es importante que se tenga en cuenta el rol que puede desempeñarse para prestar el **apoyo afectivo** necesario a otras mujeres (p.e, animándolas a practicar, celebrando sus logros y progresos, etc.).

1.5. Exigir un trato no discriminatorio por parte de organismos, entidades deportivas y medios de comunicación.

Aunque a nivel formal existen leyes orientadas a garantizar la igualdad entre mujeres y hombres, la realidad confirma que siguen existiendo discriminaciones en el ámbito del deporte. Por este motivo, las propias mujeres deportistas deben denunciar las situaciones de discriminación que les afecten y exigir un trato igualitario.

2. Personal técnico.

2.1. Adaptar los procesos de entrenamiento a las características propias de las mujeres, tanto desde el punto de vista biológico, como psicológico y social. “Una chica no es un chico”.

Las características biológicas de las mujeres difieren de las de los hombres y deben ser atendidas de manera específica, tanto en cuanto a los factores morfológicos y funcionales como en los psico-sociales cuando se trata de la práctica deportiva.

Actualmente, numerosos estudios científicos apuntan la necesidad de incorporar al entrenamiento deportivo y a la dirección de actividades físico-deportivas formas de entrenar y de enseñar que tengan en cuenta las particularidades que presentan las mujeres, con el fin de no ocasionar perjuicios en el organismo femenino y obtener los mejores resultados deportivos posibles.

El personal técnico deberá contar con el conocimiento suficiente respecto de las particularidades que tienen las mujeres cuando su tarea esté dirigida a este colectivo para poder adaptar las diferentes acciones formativas a dichas particularidades.

2.2. Integrar en el estilo de liderazgo como personal técnico deportivo, aquellas características propias de un estilo de liderazgo femenino.

Es fundamental que en la dirección de equipos y deportistas, el personal técnico deportivo incluya, en su estilo de liderazgo, aquellos aspectos característicos del estilo de liderazgo femenino, como son la valoración del propio trabajo, la expresión de emociones o la cooperación, y que se diferencia del estilo de liderazgo masculino, centrado más en ganar, en la autoridad del personal técnico, en la toma de decisiones, la individualidad de cada jugador/a y la competitividad dentro del grupo.

El estilo de liderazgo femenino no sustituye al masculino, sino que ambos se complementan y deben utilizarse conjuntamente dentro de un **estilo de liderazgo integral**, que se adapte a las situaciones y características de las deportistas, del equipo y a las propias como personal técnico deportivo.

2.3. Mostrarse flexible en la organización de entrenamientos y competiciones para facilitar la conciliación entre la vida personal y deportiva de las jóvenes universitarias.

La conciliación entre los diferentes aspectos de la vida universitaria, y en particular entre estudios y práctica deportiva, suele ser más compleja para las mujeres universitarias que para los jóvenes puesto que para ellas la relación entre costes y beneficios asociados al deporte suele ser menor, tanto a nivel real como percibido (por ejemplo, en la relación entre tiempo dedicado y retribuciones por los éxitos deportivos).

Por este motivo, se requiere de una perspectiva de género que preste especial atención a las deportistas universitarias, especialmente a aquellas que participan en el deporte de alto rendimiento. El objetivo debe centrarse en facilitar el desarrollo de la **carrera dual**, es decir aquella que permite compatibilizar de forma satisfactoria tanto los estudios universitarios como la carrera deportiva.

Una de las claves para lograrlo es hacerles partícipes en la toma de decisiones respecto a horarios de entrenamientos o la selección de las fechas y lugares de competición.

2.4. Utilizar un lenguaje de género no sexista, tanto en la relación con deportistas como con otros agentes sociales (personal directivo, medios de comunicación, etc.).

El lenguaje construye realidad, también en el deporte, motivo por el cual el personal técnico deportivo debe utilizar un lenguaje de comunicación no sexista o inclusivo, que es aquél que integra a las mujeres y a los hombres en su discurso, reflejándolos de una forma igualitaria. De este modo, en el lenguaje oral, en el escrito y

también en el icónico, se visibilizará la presencia y participación de las mujeres en el deporte.

Las actuaciones básicas para la utilización de un lenguaje de género no sexista son:

- a) Utilizar alternativas lingüísticas al uso del masculino como genérico.

Recursos lingüísticos como alternativa al uso del masculino genérico.

- *Utilizar sustantivos colectivos no sexuados y con un valor genérico real: el cuerpo técnico (en lugar de “los entrenadores”), el colectivo de deportistas (y no “los deportistas”).*
- *Utilizar nombres abstractos: la presidencia (en lugar de “el presidente)*
- *Emplear las dobles formas, masculina y femenina, y alternarlas en su uso (p.e., las entrenadoras y los entrenadores)*

- b) Representar a las mujeres de forma adecuada, evitando incurrir en los estereotipos de género.

Aspectos a considerar para realizar una representación de las mujeres libre de estereotipos de género:

- *Destacar los logros, progresos y éxitos deportivos de las mujeres en el deporte, en lugar de aspectos vinculados con el atractivo físico o con la vida privada.*
- *Visibilizar la diversidad y posibilidades de la participación de las mujeres en el deporte. Debe priorizarse la asunción de roles no tradicionales (capitanas, juezas, etc) y evitarse la asociación exclusiva de la mujer a roles típicos o tradicionales (p.e., azafata o animadora).*

2.5. Respetar un código de buenas prácticas en la relación con las deportistas, orientado a prevenir e intervenir ante situaciones de acoso sexual y homofobia.

El criterio básico en la relación del personal técnico deportivo con las deportistas se basa en mantener un comportamiento ético apropiado y dentro de los límites de una relación profesional. La autoridad del personal técnico deportivo, basada en la diferencia de poder existente respecto a las deportistas, no debe convertirse en abusiva, puesto que

ese es el caldo de cultivo para situaciones de acoso y abuso sexual en el deporte. Estas situaciones se producen cuando existen comportamientos, verbales o físicos, de naturaleza sexual que tengan el propósito o produzcan el efecto de atentar contra la integridad de una persona, en particular cuando se crea un entorno intimidatorio, degradante u ofensivo.

Ejemplos de situaciones de acoso y abuso sexual

- *Bromas y comentarios de carácter sexual*
- *Insultos de connotación sexual*
- *Gestos o expresiones faciales de naturaleza sexual*
- *Preguntas sobre la vida sexual a deportistas*
- *Ofrecimiento de recompensas deportivas (p.e., ser titular en el equipo) a cambio de favores sexuales.*

El personal técnico deportivo tiene también la responsabilidad y la obligación de intervenir cuando detecte la existencia de este tipo de problemas dentro de su contexto deportivo

3. Personal directivo y organizador.

3.1.- Realizar estudios e investigaciones para analizar la situación de las mujeres en el deporte e incorporar de forma efectiva la perspectiva de género en el ámbito universitario.

El análisis de la realidad concreta de cada Universidad y, más concretamente de sus Servicios de Deporte Universitario, son fundamentales para identificar y contextualizar las posibles desigualdades de género existentes en este ámbito. Para ello es necesario disponer de una serie de indicadores que permitan realizar recabar la información necesaria.

Ejemplos de indicadores para un análisis con perspectiva de género del deporte universitario.

- *Ratio entre número estudiantes por sexo y número de practicantes de actividad físico deportiva por sexo.*
- *Participación de hombres y de mujeres en las diferentes modalidades y disciplinas deportivas.*
- *Participación de mujeres y hombres en las competiciones deportivas universitarias.*
- *Uso de las diferentes instalaciones deportivas universitarias por hombres y por mujeres.*
- *Participación de mujeres y hombres en las entidades deportivas y en sus diferentes ámbitos (práctica, puestos técnicos, toma de decisiones).*
- *Etc.*

Este análisis posibilitaría la implementación y el desarrollo de medidas de actuación y campañas específicas orientadas a proporcionar una oferta deportiva de calidad para todo el colectivo universitario y revertir las posibles situaciones de desigualdad de género que pudieran existir.

3.2. Garantizar la igualdad de género en las oportunidades para la práctica de actividades físico-deportivas.

Debido a la persistencia de una brecha de género en los niveles de participación entre mujeres y hombres, la oferta de actividades deportivas debe atender específicamente a las necesidades e intereses específicos de las mujeres universitarias.

Para ello deben considerarse los siguientes aspectos:

- Recabar información sobre las necesidades y realidad de las mujeres deportistas para identificar áreas de mejora en la oferta realizada (p.e., demanda real y potencial para formar equipos, preferencia por modelos deportivos de competición o de recreación, preferencia de horarios, etc.).
- Adoptar medidas concretas para prevenir el abandono deportivo de las universitarias, adecuando la oferta a sus necesidades. Por ejemplo, podría

facilitarse la formación de segundos equipos, la participación en nuevas modalidades y categorías, etc.

- Organizar eventos promocionales orientados a impulsar la participación de las jóvenes universitarias en el ámbito deportivo específico.
- Prestar atención a la diversidad, considerando las necesidades e intereses concretos de colectivos específicos de mujeres universitarias: inmigrantes, con discapacidad, madres, etc.

3.3.- Impulsar actividades de promoción de la actividad físico-deportiva que se dirijan específicamente a mujeres universitarias.

Debido al carácter androcéntrico del deporte y de las propias estructuras deportivas, es frecuente que las propias entidades deportivas universitarias tiendan a potenciar y visibilizar en mayor medida la oferta deportiva dirigida al colectivo masculino. Por este motivo, es prioritario realizar un esfuerzo específico de promoción que rompa esta tendencia.

En el caso de la oferta deportiva dirigida a todo el colectivo universitario, se podría publicitar la oferta deportiva de forma atractiva para las mujeres.

Sugerencias para publicitar adecuadamente la oferta deportiva universitaria.

- *Utilizar diferentes canales de comunicación: redes sociales, revista universitaria, páginas web de la Unidad de Igualdad y del Servicio de deportes, trípticos informativos, pósteres, pancartas, manteles de los restaurantes del Campus³⁸, etc.*
- *Cuidar el contenido visual de los mensajes, incluyendo imágenes de mujeres físicamente activas, así como representando su diversidad (tipologías corporales, discapacidad, etnias, etc.).*
- *Destacar el aspecto social de las actividades físico-deportivas, así como los beneficios para la salud integral que proporcionan.*

³⁸ Estrategias de la UAB. Prat et al., (2012). Disponible en: http://agora-revista.blogs.uva.es/files/2012/12/agora_14_3a_prat_et_al.pdf

Cuando se trate de promocionar aquellas actividades físico-deportivas dirigidas específicamente al colectivo de mujeres, se podría dedicar un mayor esfuerzo publicitario a dicha promoción. También debe considerarse realizar un esfuerzo en la promoción de aquella oferta deportiva en la que tradicionalmente las mujeres han tenido una menor presencia (p.e., actividades de combate, salas de pesas, etc.).

Adicionalmente, se podrían organizar campañas promocionales específicas de la actividad-físico deportiva femenina (p.e., Semana de la Mujer y el deporte). Este tipo de esfuerzos promocionales pueden ser muy adecuados a principio de curso, para dar a conocer las actividades ofertadas entre el colectivo universitario. Por otra parte, en las jornadas de acogida de estudiantes que acceden por primera vez a la universidad, podría informarse de estas oportunidades, incidiendo especialmente en una atención prioritaria a las jóvenes.

3.4.- Distribuir los recursos materiales para la práctica de actividad físico-deportiva respetando el principio de igualdad de género.

El respeto de la igualdad de género en la asignación de recursos materiales puede contemplarse en los siguientes aspectos: uso de las instalaciones deportivas, distribución de materiales y equipamientos, distribución de equipaciones o vestimenta deportiva, y viajes y dietas.

a.- Uso de instalaciones deportivas. El principio de igualdad de género debe garantizar que las instalaciones deportivas en las que mujeres y hombres practican, entrenan y compiten, reúnan características similares. Para ello deben considerarse un conjunto de criterios específicos orientados a evaluar el acceso igualitario a las instalaciones deportivas, así como llevar a cabo las actuaciones oportunas en caso necesario.

Criterios para la evaluación del principio de igualdad de género en el acceso a las instalaciones deportivas universitarias.

- *Calidad de las instalaciones.*
- *Adecuación de las instalaciones a la modalidad deportiva y al tipo de práctica que se realice.*

- *Mantenimiento (limpieza, reparaciones, etc.)*
- *Exclusividad en su utilización.*
- *Vestuarios disponibles para las y los deportistas, considerando su tamaño, calidad y mantenimiento.*
- *Establecer un sistema de rotación o alternancia en su uso por los diferentes equipos o deportistas.*

b.- Distribución de materiales y equipamientos. Para respetar el principio de igualdad, deben considerarse aspectos como la calidad, cantidad, adecuación, disponibilidad, mantenimiento y renovación de los materiales y equipamientos específicos de la modalidad deportiva.

En caso de que sea necesario, debe velarse porque el material deportivo de las mujeres se adecúe a sus características específicas (p.e., tamaño de los balones, altura de las redes o de las canastas, etc.).

c.- Distribución de equipaciones o ropa para la práctica deportiva. La ropa utilizada para la práctica deportiva (chándal, bañadores, maillots, kimonos, etc.) también debe distribuirse en base a criterios que garanticen un tratamiento igualitario de deportistas y equipos femeninos y masculinos. Por ejemplo, se puede considerar la cantidad de equipaciones proporcionadas, su calidad o la frecuencia con la que se renuevan.

d.- Viajes y dietas. Debe velarse porque exista un tratamiento igualitario en los siguientes aspectos: modos de transporte y calidad del mismo, duración de la estancia antes y después de la competición, calidad de hoteles y habitaciones, calidad y número de las dietas, etc.

3.5.- Realizar una asignación de recursos humanos y económicos igualitaria para el deporte femenino y masculino.

Dentro del ámbito del deporte universitario debe garantizarse que los recursos humanos asignados para la práctica de actividad físico-deportiva respetan el principio de igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres.

En relación al **personal técnico deportivo** debe velarse porque:

- El nivel de formación, titulación y experiencia profesional que se requiere para la dirección de equipos deportivos femeninos sea similar al que se solicita para liderar a equipos masculinos.
- Las condiciones del contrato laboral (duración, salario, etc.) sean equiparables entre quienes entrenan a equipos masculinos y a equipos femeninos.
- En el caso de escasez de este personal, para que no exista discriminación, la institución deportiva debe asignar regularmente y de forma alternativa al personal técnico deportivo más cualificado bien al equipo de mujeres o al de hombres.

Otros recursos humanos que ofrecen **servicios de apoyo a deportistas**, como atención médica, psicológica, fisioterapéutica o para la preparación física, deberían estar igual de disponibles para deportistas y equipos femeninos y masculinos del mismo nivel de competición.

3.6.- Sensibilizar al colectivo universitario sobre las desigualdades de género existentes en el deporte y a través del deporte.

Se trata de desarrollar actividades orientadas a lograr que el colectivo universitario tome conciencia sobre las desigualdades y estereotipos de género que siguen existiendo en el deporte. Éste puede ser el punto de partida que permita abordar la problemática de las desigualdades de género que siguen perpetuándose en otros ámbitos de la vida social.

Ejemplo de actividades de sensibilización en el ámbito del deporte universitario.

- *Concursos de fotografía y exposiciones sobre la temática Mujer y Deporte*
- *Foro debate con mujeres deportistas y otros colectivos (entrenadoras, directivas, etc.)*
- *Cine fórum y debate posterior*

- *Publicaciones sobre esta temática en diversos foros (p.e., revista universitaria, página web).*
- *Uso de las redes sociales del servicio universitario para visibilizar y/o denunciar situaciones de discriminación en el deporte.*

3.7.- Proporcionar formación en materia de Igualdad de género al personal organizador y gestor y al personal técnico deportivo correspondiente.

Para la incorporación real de la perspectiva de género en el deporte universitario, es preciso que el personal responsable de su organización y gestión disponga de formación en igualdad.

Por otra parte, se debería garantizar la incorporación transversal de la perspectiva de género en el conjunto de la oferta de formación que se proporcione.

Los órganos responsables de garantizar la igualdad en las Universidades así como personas expertas en el ámbito de deporte y género, podrían facilitar el desarrollo de dichas acciones formativas, la asistencia técnica especializada, así como el diseño de materiales y recursos de apoyo.

3.8.- Desarrollar programas específicos de formación y de capacitación en gestión deportiva con el fin de incrementar la participación de las mujeres en puestos técnicos y de toma de decisiones en el deporte universitario.

Existen barreras que limitan el acceso de las propias mujeres a los puestos de toma de decisiones. Para ayudar a las mujeres a identificarlas y a superarlas podrían desarrollarse programas de capacitación específicos que les proporcionen el conocimiento y las habilidades personales y sociales necesarias.

La brecha de género se acentúa cuando se trata de puestos técnicos, ya que solo una minoría de mujeres son entrenadoras de equipos. Generalmente las mujeres en puestos técnicos se concentran en aquellas actividades que son consideradas tradicionalmente femeninas (p.e., aeróbic o zumba). Por este motivo, sería conveniente que se lleven a cabo acciones positivas como las siguientes:

- Facilitar información a las mujeres deportistas para que puedan desarrollar una carrera profesional vinculada al deporte (entrenadoras, directivas, árbitras, etc.). Por ejemplo, información sobre las certificaciones deportivas o sobre cursos de formación de personal técnico deportivo.
- Incentivar las acciones de mentoría dentro del ámbito deportivo universitario para que aquellas mujeres que quieran ser entrenadoras adquieran la formación práctica y la experiencia necesaria con el apoyo profesional adecuado.
- Adoptar medidas orientadas a evitar una excesiva estereotipación en las funciones o puestos desempeñados por uno y otro sexo.

3.9.- Incentivar a las entidades deportivas para que promuevan la igualdad de género.

El impulso de la igualdad de género en el ámbito del deporte universitario se puede realizar a través de acciones positivas, es decir, estrategias de carácter temporal para corregir situaciones de discriminación y conseguir la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres. Algunas acciones positivas que pueden llevarse a cabo con las entidades deportivas son:

- En las bases de las subvenciones a dichas entidades, otorgar mayor puntuación a las entidades que incorporen un Plan de Igualdad de Género.
- Otorgar mayor puntuación a los equipos femeninos o a las practicantes mujeres, de forma que se estimule a las entidades deportivas para la adopción de medidas orientadas a la incorporación de mujeres.
- Premiar a las entidades deportivas que realizan labores destacadas para impulsar la igualdad de género en el ámbito universitario.

3.10.- Garantizar la igualdad entre mujeres y hombres en los diferentes órganos de gestión del Deporte Universitario.

Dentro del propio órgano gestor debería garantizarse una presencia paritaria de hombres y mujeres, velando por la presencia de las mujeres en la toma de decisiones. El

establecimiento de cuotas para conseguirlo es una estrategia temporal efectiva como medida de acción positiva.

3.11.- Incorporar la igualdad de mujeres y hombres en la normativa del deporte universitario.

Dentro del ámbito de la Universidad concreta, es preciso analizar la normativa existente y las actuaciones desarrolladas hasta la fecha para promover la igualdad de género en el deporte. Este análisis es necesario para implementar, sobre la base del apoyo normativo, nuevas acciones destinadas a disminuir la brecha de género en los diferentes ámbitos del deporte.

Además de las actuaciones específicas o directas sobre el deporte, se debería tener en cuenta las actuaciones indirectas, es decir, aquellas otras medidas desarrolladas a nivel general para el logro de la igualdad de oportunidades en diferentes ámbitos y que pueden ser de aplicación para el desarrollo de iniciativas concretas en el deporte. Por ejemplo, pueden revisarse la existencia de Planes de Igualdad en la Universidad, analizando aquellos aspectos vinculados al deporte o que puedan aplicarse a este ámbito.

3.12.- Utilizar un lenguaje de género no sexista en documentos, publicaciones, información, normativa, etc.

Toda la documentación que se genere desde el ámbito de la dirección y la organización del deporte universitario debería garantizar un uso no sexista del lenguaje y de las imágenes. Se trata de asegurar la visibilización y adecuada representación de las mujeres deportistas universitarias.

Para ello se propone:

- Revisar el material existente (impresos a cumplimentar, manuales, folletos y carteles de difusión, normativa, página web, etc.)-

- Introducir las modificaciones que sean necesarias para incluir un lenguaje no sexista. Este criterio se debería considerar de forma irrenunciable en la nueva documentación y material que se realice.
- La elaboración de un protocolo sobre el uso del lenguaje inclusivo para ayudar a impulsar y sistematizar la implementación efectiva de esta estrategia.

3.13.- Establecer cauces de colaboración con otros órganos universitarios que trabajen por la igualdad de género.

Desde el ámbito de la gestión del deporte universitario se debe asumir un rol activo para establecer las oportunas colaboraciones con otros órganos encargados de velar por la igualdad de género en la universidad. De esta forma se podrán generar sinergias organizativas e institucionales que permitan aunar esfuerzos en la misma dirección, ya sea a través de acciones específicas o directas sobre el deporte o bien de forma indirecta, aplicando iniciativas de carácter general al ámbito deportivo.

4.- Medios de comunicación.

4.1. Visibilizar a las mujeres deportistas universitarias.

Uno de los tipos de sexismo informativo, es decir, de la discriminación que se realiza en los medios de comunicación del deporte femenino, es la invisibilidad del deporte practicado por mujeres, es decir, “no informar” de los éxitos que ellas consiguen. Por este motivo, desde los órganos de gestión del deporte universitario y desde los propios servicios de comunicación, debería realizarse un esfuerzo para visibilizar a las mujeres deportistas universitarias.

Actuaciones para visibilizar a las mujeres en el deporte universitario.

- *Dar mayor presencia a las mujeres deportistas y los logros conseguidos en la página web de la entidad, así como en otros canales de comunicación (p.e., redes sociales, revista universitaria, etc.).*
- *Informar a la televisión, radio o prensa local y/o regional de los eventos deportivos universitarios femeninos que van a disputarse para que, si lo estiman oportuno, puedan realizar una cobertura de los mismos.*

- *Enviar notas de prensa a los medios de comunicación locales y/o regionales informando específicamente de los éxitos conseguidos por las mujeres universitarias deportistas.*
- *Si algún medio de comunicación solicita entrevistar a una persona deportista, puede priorizarse que sea una mujer la seleccionada.*
- *Incluir a las mujeres como especialistas y fuentes de información, así como las opiniones y testimonios de la audiencia femenina.*

Para favorecer una representación no estereotipada de los deportes, es decir su consideración de deportes “masculinos” o “femeninos”, puede ser conveniente realizar una discriminación positiva a favor de los deportes menos identificados con el estereotipo femenino.

4.2. Realizar una representación de la mujer deportista universitaria libre de estereotipos de género.

El tratamiento que se hace por parte de los medios de comunicación de la mujer deportista debe ser el adecuado, evitando estereotipos de género tanto en el lenguaje utilizado como en las imágenes.

Estereotipos de género que deben evitarse en la representación de la mujer deportista universitaria por los medios de comunicación.

- *La comparación del rendimiento deportivo de las mujeres, evaluándose su actuación en función del modelo de rendimiento masculino.*
- *La tendencia a centrarse en el estado de ánimo o los detalles de la vida familiar de la deportista más que en su rendimiento deportivo.*
- *Las constantes referencias a la belleza y a la indumentaria de las mujeres deportistas, ya que la representación como “mujer objeto” con una imagen sexualizada, hace que se minusvaloren sus logros deportivos.*

4.3. Utilizar un lenguaje de género no sexista en la información del deporte universitario.

Los medios de comunicación informan y generan opinión a través de la realidad que se construye a través del lenguaje escrito y audiovisual. Por este motivo es fundamental que velen por la integración de hombres y mujeres en su discurso, reflejándolos de forma igualitaria. Las actuaciones básicas para la utilización de un lenguaje de género no sexista se centran en la utilización de alternativas lingüísticas al uso del masculino como genérico y en la representación de las mujeres de forma adecuada, evitando incurrir en los estereotipos de género.

Las actuaciones básicas para la utilización de un lenguaje de género no sexista son:

- Utilizar alternativas lingüísticas al uso del masculino como genérico.

Recursos lingüísticos como alternativa al uso del masculino genérico.

- *Utilizar sustantivos colectivos no sexuados y con un valor genérico real: el cuerpo técnico (en lugar de “los entrenadores”), el colectivo de deportistas (y no “los deportistas”).*
 - *Utilizar nombres abstractos: la presidencia (en lugar de “el presidente)*
 - *Emplear las dobles formas, masculina y femenina, y alternarlas en su uso (p.e., las entrenadoras y los entrenadores)*
- Representar a las mujeres de forma adecuada, evitando incurrir en los estereotipos de género.

Aspectos a considerar para realizar una representación de las mujeres libre de estereotipos de género

- *Destacar los logros, progresos y éxitos deportivos de las mujeres en el deporte, en lugar de aspectos vinculados con el atractivo físico o con la vida privada.*
- *Visibilizar la diversidad y posibilidades de la participación de las mujeres en el deporte. Debe priorizarse la asunción de roles no tradicionales (capitanas, juezas, etc.) y evitarse la asociación exclusiva de la mujer a roles típicos o tradicionales (p.e., azafata o animadora).*

VII. BIBLIOGRAFÍA Y MATERIAL DE APOYO

1. Bibliografía

Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte (s.f.). *Sustancias y métodos prohibidos (efectos nocivos para la salud)*. Madrid: AEPSAD. Disponible en: <http://www.mecd.gob.es/aepsad/control-dopaje/sustancias-y-metodos-prohibidos.html>

Alfaro, E. (2008). Mujer joven y deporte. *Revista de Estudios de Juventud*, 83, pp.119-141.

<http://mujerydeporte.org/w/wp-content/uploads/2014/06/RJ83-09.pdf>

Alfaro, E., Bengoechea, M., Vázquez, B. (2010). *Hablamos de deporte. En femenino y en masculino*. (Serie Lenguaje nº 7). Madrid: Instituto de la Mujer.

http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/myd/hablamos_deporte.pdf

Almorza, D., Yébenes, A., Bablé, J.A., Rivas, R., Ronquete, J. y Casado, I. (2011). *Estudio diagnóstico Deporte Universitario Español*. Madrid: CSD y Universidad de Cádiz.

<http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/dep-univ/estudiodue.pdf>

Barakat, R. (2006). *El ejercicio físico durante el embarazo*. Madrid: Editorial Pearson.

Consejo de Municipios y Regiones de Europa, CMRE (2006). *Carta europea para la Igualdad de hombres y mujeres en la vida local*. Bruselas: CMRE-Federación Española de Municipios y Provincias

http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/myd/carta_europ_web.pdf

Consejo Superior de Deportes y Federación Española de Municipios y Provincias (2011). *Guía para la incorporación de la perspectiva de género a la gestión deportiva local*. Madrid: Autor.

<http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/myd/guia-incorporacion-perspectiva-genero.pdf>

Fernández, E. (Dir.). (2010). *Guía PAFiC para la Promoción de la Actividad Física en Chicas*. Madrid: Consejo Superior de Deportes - Ministerio de Igualdad. Instituto de la Mujer.

http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/myd/CarreraMujer/GUIA_PAFiC.pdf

García Bataller, A. (2011). *Planificación del entrenamiento*. Disponible en: <http://www.anaburgos.info/pdf/planiftriatlon.pdf>

Instituto de la Mujer (2006). *Actitudes y Prácticas deportivas de las mujeres en España (1990-2005)*. Madrid: Instituto de la Mujer.

<http://www.inmujer.gob.es/areasTematicas/estudios/serieEstudios/docs/92practdeportivas.pdf>

Instituto de la Mujer y para la Igualdad de Oportunidades (2014). *Plan Estratégico de Igualdad de Oportunidades 2014-2016*. Madrid: Autor.

<http://www.inmujer.gob.es/actualidad/PEIO/docs/PEIO2014-2016.pdf>

Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de hombres y mujeres. BOE núm. 71, de 23 de marzo de 2007.

Ley Orgánica 4/2007, de 12 de abril, por la que se modifica la Ley Orgánica 6/2001, de 21 de diciembre, de Universidades. BOE núm. 89, de 13 de abril de 2007

Mata, F., Chulvi, I., Roig, J. *et al.* (2010). Prescripción del ejercicio físico durante el embarazo. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 3,2, 68-79

Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2015). *Encuesta de hábitos deportivos en España 2015*. Madrid: Autor.

http://www.mecd.gob.es/servicios-al-ciudadano-mecd/dms/mecd/servicios-al-ciudadano-mecd/estadisticas/deporte/ehd/Encuesta_de_Habitos_Deportivos_2015.pdf

Organización de las Naciones Unidas (2015). *El deporte juega un papel importante para fomentar el desarrollo de la Agenda 2030*. Recuperado de:

<http://uniclima.org.pe/2016/04/08/onu-el-deporte-juega-un-papel-importante-para-fomentar-el-desarrollo-de-la-agenda-2030/>

Organización de las Naciones Unidas (2015). *Objetivo 5. Lograr la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y las niñas. Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible*. Recuperado de

<http://www.un.org/sustainabledevelopment/es/gender-equality/>

Palacios Gil-Antuñano, N. (2008). Factores biológicos que inciden en la práctica de actividades físico-deportivas de las mujeres. En *Curso sobre las actividades físico-deportivas municipales y las diferencias sexo/género*. Madrid: Dirección General de Deportes.

Pérez-Guerra, R. y Martínez-Martínez, P. (Dir.). (2013). *Jornadas Nacionales del Deporte Universitario 2013. Perspectivas de futuro del deporte universitario a nivel*

nacional. Libro de actas. Almería: Universidad de Almería, Consejo Superior de Deportes y Comité Español de Deporte Universitario.

https://books.google.es/books?id=zBrCCQAAQBAJ&pg=PA19&lpg=PA19&dq=Reglamento+RUNAE&source=bl&ots=ti0c9NkNGt&sig=iTk4LA-mX_wEkGuyMOMQh5YaP_E&hl=es&sa=X&ved=0CDwQ6AEwBWovChMluNult_oWxyAIVSzwUCh2E9Q9w#v=onepage&q=Reglamento%20RUNAE&f=false

Piedra, J. (Ed.). (2014). *Coeducación Física. Aportaciones para una nueva cultura de género.* Editorial Académica Española.

Terol-Gómez, R. (2013). *La Necesaria Reformulación de las Competencias Públicas en Materia de Deporte Universitario.* Almería: Universidad de Almería.

http://cms.ual.es/idc/groups/public/@serv/@deportes/documents/documento/1314_jornadas_terol.pdf

Universidad de Córdoba (2005). *El Modelo del Deporte Universitario Español.* Córdoba: Autor.

http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/dep-univ/061100_MODELO-DEPORTE-UNIVERSITARIO-ESPANOL-Cordoba.PDF

Universidad de Valladolid (2005). *Modelos de Deporte Universitario en Europa.* Valladolid: Autor.

http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/dep-univ/Estudio_sobre_los_modelos_de_deporte_universitario-Valladolid.pdf

Vázquez, B. (Dir.). (2001). *Las mujeres en la alta competición deportiva.* (Colección Investigación en Ciencias del deporte nº 30). Madrid: Consejo Superior de Deportes. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.

<https://sede.educacion.gob.es/publivena/detalle.action?cod=10503>

Vázquez, B. (Comp.). (2002). *Mujeres y actividades físico-deportivas.* (Colección Investigación en Ciencias del Deporte nº 35). Madrid: Consejo Superior de Deportes. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.

<https://sede.educacion.gob.es/publivena/detalle.action?cod=11133>

Vázquez, B. y Alfaro, E. (Coords.). (2006). *Las mujeres jóvenes y las actividades físico-deportivas*. Colección Investigación en Ciencias del Deporte nº 46). Madrid: Consejo Superior de Deportes. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.
<https://sede.educacion.gob.es/publiventa/detalle.action?cod=12205>

Vázquez, B. y Buñuel, A. (2000). Experiencia y significado del deporte y del ejercicio físico en la vida de las mujeres españolas. En K. Fasting, S. Scraton, G. Pfister, B. Vázquez, y A. Buñuel (Eds.) *Experiencia y significado del ejercicio físico en la vida de las mujeres de algunos países europeos* (pp. 179-291). Madrid: Instituto de la Mujer.

2. Recursos específicos de igualdad en el deporte en el ámbito universitario.

- Departamento de Educación de Estados Unidos: Equity in athletics (específico del ámbito universitario) <http://www2.ed.gov/about/offices/list/ocr/docs/interath.html>
- <http://www2.ed.gov/about/offices/list/ocr/athleticresources.html>
- Acosta, R. V., & Carpenter, L. J. (2012). Women in intercollegiate sport: A longitudinal, national study, thirty-five year update. www.acostacarpenter.org
- Donnelly, P., Norman, M., & Kidd, B. (2013). Gender Equity in Canadian Interuniversity Sport: A Biennial Report (No. 2). Toronto: Centre for Sport Policy Studies (Faculty of Kinesiology and Physical Education, University of Toronto). <http://physical.utoronto.ca/docs/csps-pdfs/cis-gender-equity-report---2013.pdf?sfvrsn=2>
- Lapchick, R., Agusta, R., Kinkopf, N., & McPhee, F. (2013, July). 2012 race and gender report card: College sport. Retrieved from http://www.tidesport.org/RGRC/2012/2012_College_RGRC.pdf
- LaVoi, N. M. (2014, January). Head coaches of women's collegiate teams: A report on select NCAA Division-I FBS institutions, 2013-14. Retrieved from <http://z.umn.edu/womencoachesreport>
- LaVoi, N. M. (2013, December). The decline of women coaches in collegiate athletics: A report on select NCAA Division-I FBS institutions, 2012-13. Retrieved from <http://z.umn.edu/womencoachesreport>
- Wilson, A. (2012, June). The status of women in intercollegiate athletics as Title IX turns 40 . www.ncaapublications.com/productdownloads/TITLEIX.pdf

- Talleu, C. Access for Girls and Women to Sport Practices. http://www.coe.int/t/DG4/EPAS/Publications/Handbook_2%20Gender_equality_in_sport.pdf

3. Otros documentos generales.

- Guía igualdad ámbito local.
- Guía PAFiC
- Women's Sport Fitness Foundation. Making women and girls more active.
- Title IX. Ámbito escolar: Times Out. Does your school play Fair? . Check it out
- Recursos específicos medios de comunicación y lenguaje.
- Go where women are. http://www.sportengland.org/media/806351/gowherewomenare_final_01062015final.pdf
- Recruit and retention women in programs. A guide for provided. <http://www.australianwomensport.com.au/files/47474/files/Publications/WomeninSportGuide.compressed.pdf>
- Canadian Association Womens Sport. <http://www.caaws.ca/publications/equity/>
- Listado recursos: https://www.clearinghouseforsport.gov.au/knowledge_base/organised_sport/sport_and_government_policy_objectives/womens_sport

SEMINARIO "MUJER Y DEPORTE" INEF-MADRID

