

TEMARIO

CURSO FORMATIVO

Coeducar entrenando

2ª edición

Escuela

EducAR ENTRENANDO





**Laboratorio de Innovación Social
de la Universidad de La Laguna (LabINS ULL)**

Todos los derechos reservados.

DOCENTE

María Martín Rodríguez: Profesora titular de la Facultad CAFYDE (INEF) de la Universidad Politécnica de Madrid. Doctora en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (ULPGC), especialista en igualdad de género en el deporte, deportista olímpica.

ÍNDICE

1. Conceptualización y contextualización.....	3
2. Diferencias, desigualdades y barreras de las niñas y chicas en la actividad física y el deporte	18
3. Estrategias coeducativas en el deporte de base	28
4. Bibliografía	37

1. Conceptualización y contextualización

¿Qué es coeducar?

Coeducar es **educar para la igualdad** y la **no discriminación**, con una visión más amplia que la educación mixta, pues no es lo mismo juntar niños y niñas que educar para la igualdad. Aunque este concepto sigue asociado en ocasiones a una visión binaria de la igualdad (hombres-mujeres), incorpora cuestiones más recientes relacionadas con el desarrollo del potencial individual, la revisión de la masculinidad, la feminización del conocimiento, la interseccionalidad o la visibilización y valoración de la diversidad (Alvarez-Uria, Lasarte y Vizcarra, 2019; Moreno, 2013; Soler y Serra, 2018).

Soler y Serra (2018) concretan que **coeducar consiste en** desarrollar las capacidades de las personas en toda su diversidad, es decir, independientemente de sus características sexuales, identidad y expresión de género, orientación afectivo-sexual, origen racial o étnico, religión o creencias, discapacidad o edad. Supone eliminar estereotipos de género y valorar equitativamente las diferencias y cualidades personales para **ofrecer igualdad de derechos, trato y oportunidades a todas las personas**. Coeducar implica respeto y tolerancia, por lo que previene la violencia.

¿Qué es la igualdad de género?

La igualdad de género es el **5º Objetivo de Desarrollo Sostenible** de la **Agenda 2030**, que persigue lograr la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y las niñas.

Alineada con este 5º ODS, la *Gender Equality Strategy 2021-2025*, de la Comisión Europea (2020), indica que la igualdad de género es un **valor y derecho fundamental de la Unión Europea**, así como un principio clave del Pilar Europeo de Derechos Sociales. Esta estrategia tiene como objetivo dar a mujeres y hombres, niñas y niños,

en toda su diversidad, la libertad para seguir el camino elegido en la vida e igualdad de oportunidades para prosperar, participar y liderar la sociedad europea. La igualdad de género implica igualdad de derechos, así como la misma visibilidad, empoderamiento, responsabilidad y participación en todas las esferas de la vida pública y privada, para mujeres y hombres, niñas y niños en toda su diversidad, es decir, independientemente de sus características sexuales, identidad y expresión de género, orientación afectivo-sexual, origen racial o étnico, religión o creencias, discapacidad o edad. También implica igual acceso a los recursos y la distribución de los mismos entre mujeres y hombres.

Aunque la Unión Europea (UE) es líder mundial en igualdad de género, queda camino por avanzar. En la UE las mujeres ganan, por término medio, un 16 % menos por hora que los hombres, el 75 % de las tareas domésticas y de los cuidados no remunerados los realizan mujeres y el 33 % de las mujeres ha sufrido violencia física y/o sexual. Solo podemos alcanzar nuestra plenitud potencial si utilizamos todo nuestro talento y diversidad (CE, 2020).

La igualdad de género es uno de los valores del deporte

La UNESCO (2015), en su Carta internacional de la educación física, la actividad física y el deporte, indica que la **igualdad es uno de los valores del deporte**, señalando la importancia de la **igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres**. Este documento de referencia, pone en valor la capacidad del deporte como instrumento para prevenir violencia sexista desde sus causas: las normas sociales, desigualdades y estereotipos de género.

Si la igualdad es el objetivo, la equidad es la herramienta para conseguirla. La equidad de género es un concepto que hace referencia al derecho de hombres y mujeres a recibir un trato justo de acuerdo con sus necesidades, características y contexto. Dicho de otro modo, la equidad de género busca lograr la igualdad real y efectiva a partir del reconocimiento de las particularidades de cada cual. La equidad en el contexto deportivo, referido al tratamiento de todas las personas, supone tener en

cuenta las diferencias sexo género, es decir, que para que las mujeres puedan ejercer su igualdad de derechos para participar en el deporte es necesario considerar las situaciones personales, familiares y sociales que condicionan la vida de las niñas, chicas y mujeres como grupo y aportar los medios equilibradores oportunos, es decir, aplicar la igualdad de derechos, de trato y oportunidades que tendrán como consecuencia la igualdad efectiva.



Fuente: Adaptado de Canadian Women & Sport, 2023

Marco jurídico sobre igualdad de género en el deporte

La igualdad de oportunidades se fundamenta legalmente en la *Constitución Española* de 1978. Los artículos 9.2 y 14 prohíben cualquier tipo de discriminación por razón de sexo, fijando en los poderes públicos la obligación de promover las condiciones para la igualdad de las personas, efectiva y real.

La *Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres*, recoge un artículo específico para garantizar la igualdad efectiva de mujeres y hombres en el deporte.

La igualdad efectiva es un principio rector de la nueva *Ley 39/2022, de 30 de diciembre, del Deporte*. En sus *Artículos 4 y 5* se definen el marco específico de promoción de la igualdad efectiva en el deporte y medidas para reducir la brecha de género, respectivamente.

Artículo 4. Marco específico de promoción de la igualdad efectiva en el deporte.

1. La Administración General del Estado desarrollará, dentro de su ámbito de actuación y en colaboración con el resto de las Administraciones Públicas, **políticas públicas que garanticen y pongan en marcha medidas de protección de la igualdad en el acceso y el desarrollo posterior de la actividad física y el deporte**, así como la promoción de la integración igualitaria en los órganos de dirección, gobierno y representación de las entidades deportivas previstas en esta ley, observando las disposiciones contenidas en la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres y en las normas y tratados internacionales ratificados por el Estado.

2. De acuerdo con lo establecido en el apartado 1, se desarrollarán políticas que prevengan, identifiquen y sancionen la merma de derechos o que impliquen situaciones de discriminación que puedan provenir de las entidades deportivas y su vinculación con las mujeres deportistas en las relaciones laborales, deportivas, administrativas o de cualquier clase que mantengan con las mismas. Específicamente, estas políticas se orientarán a **eliminar conductas discriminatorias** de toda clase ejecutadas en los ámbitos deportivos, tanto en la esfera privada de las federaciones como en las relaciones de las personas deportistas con los clubes o entidades donde realicen su actividad deportiva o laboral, como en el ámbito deportivo y competitivo, así como todas aquellas que conlleven situaciones de desigualdad en las personas deportistas. En todo caso, se consideran **nulas** de pleno derecho las **cláusulas contractuales** tendentes a permitir o favorecer la rescisión unilateral del contrato por razón de **embarazo o maternidad** de las mujeres deportistas.

3. La Administración General del Estado, en coordinación con el resto de las Administraciones Públicas, desarrollará **políticas públicas específicas de lucha contra la violencia hacia las mujeres y las personas LGTBI+ en el deporte y los estereotipos sexistas** o de cualquier otra naturaleza. Todos los programas públicos de desarrollo del deporte incorporarán la consideración del principio de igualdad real y efectiva en su diseño y ejecución. A tal fin, corresponde al Consejo Superior de Deportes velar e impulsar la práctica del deporte en condiciones de igualdad en el marco de sus competencias a partir del doble eje de la lucha contra la discriminación de las mujeres y contra la discriminación de las personas LGTBI+ y de la lucha contra los estereotipos sexuales. Específicamente, las Administraciones Públicas competentes velarán por que la indumentaria deportiva no perpetúe o reproduzca estereotipos sexistas o de cualquier otra naturaleza.

4. Las federaciones deportivas españolas y las ligas profesionales estarán obligadas a realizar un **informe anual de igualdad** entre mujeres y hombres respecto de las competiciones que organicen, que será elevado al Consejo Superior de Deportes y al Instituto de las Mujeres así como al Consejo para la Eliminación de la Discriminación Racial o Étnica, como organismo de igualdad a nivel estatal para la promoción de la igualdad y no discriminación, así como a las comisiones de deportistas creadas en el seno de la respectiva federación, asociaciones y sindicatos de deportistas. La estructura y plazo para la presentación del citado informe se determinará por el Consejo Superior de Deportes. Dicho informe será de carácter público y se elaborará con la participación de representantes de todos los estamentos miembros de las asambleas de cada federación incluyendo clubes, deportistas, jueces y juezas, así como personal técnico.

5. Las federaciones deportivas españolas y las ligas profesionales deberán contar con un **protocolo de prevención y actuación para situaciones de discriminación, abusos o acoso sexual y acoso por razón de sexo o autoridad** en el seno de aquellas, que deberán poner a disposición de las entidades deportivas integrantes de las distintas competiciones, para su suscripción por éstas. A efectos de dar cumplimiento a lo anteriormente señalado, el Consejo Superior de Deportes pondrá a disposición de las federaciones deportivas españolas y las ligas profesionales un protocolo, en los términos indicados. De acuerdo con dicho protocolo, deberá ponerse en conocimiento del

organismo sancionador dependiente del Consejo Superior de Deportes cualquier actuación que pueda ser considerada discriminación, abuso o acoso sexual y/o acoso por razón de sexo o autoridad, para ser sancionada como falta grave atendiendo a lo establecido en el artículo 105.

6. En cumplimiento de lo dispuesto en los artículos 29.2 y 36 a 39 de la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, y posterior desarrollo en la materia, se promoverá la **igualdad en la visibilidad de eventos deportivos en categoría masculina y femenina en los medios de comunicación**. Especialmente en los medios públicos, que estarán obligados a programar, en horarios de audiencias equiparables, si así lo permite la organización de las competiciones de que se trate, la retransmisión en directo o en diferido de los eventos deportivos homologables, si se trata de una competición equiparable, ya sea liga, torneo o similar, de hombres y mujeres. Se velará por que la representación mediática de las mujeres esté **libre de cosificación sexual y estereotipos sexistas**.

7. Las federaciones deportivas españolas y las ligas profesionales estarán obligadas a elaborar un **plan específico de conciliación y corresponsabilidad** con medidas concretas de protección en los casos de **maternidad y lactancia**, que deberán poner a disposición de las entidades deportivas integrantes de la federación. Este plan, que también se aplicará dentro de la estructura de la propia entidad, será objeto de comunicación al Consejo Superior de Deportes para su aprobación o modificación en el plazo y con la estructura que se determine por resolución de la persona titular de la presidencia. El Consejo Superior de Deportes podrá destinar ayudas para la realización de tales planes, priorizando a las federaciones deportivas con menos recursos propios, en aras de garantizar la elaboración de los citados planes de igualdad.

8. En cumplimiento de la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, se garantizará la **igualdad de premios** entre ambos sexos siempre que los eventos deportivos se organicen o se encomienden a un tercero por una Administración Pública, o se financien total o parcialmente a través de fondos públicos. A tal efecto, también se considerará financiación aquella que sea en especie o que consista en la cesión de instalaciones que sean de titularidad o responsabilidad municipal. De la misma forma, se garantizará que el sistema de primas otorgadas, cuando las personas deportistas compitan con las selecciones nacionales correspondientes, se realice de acuerdo con los mismos criterios para mujeres y hombres.

9. Las federaciones deportivas españolas y las ligas profesionales estarán obligadas a garantizar un **trato igualitario entre ambos sexos en eventos y competiciones deportivas**. A tal efecto, deberán garantizar la igualdad en las condiciones económicas, laborales, de preparación física y asistencia médica, y de **retribuciones y premios** entre deportistas y equipos femeninos y masculinos de una misma especialidad deportiva.

10. **No** podrán obtener la condición de beneficiario o entidad colaboradora de **ayudas o subvenciones públicas**, de acuerdo con lo previsto en el artículo 13.2 de la Ley 38/2003, de 17 de noviembre, General de Subvenciones, a efectos de recibir ayudas públicas para promover la igualdad efectiva entre mujeres y hombres, las federaciones deportivas y las ligas profesionales que no cuenten con un protocolo de prevención y actuación para situaciones de discriminación, abusos o acoso sexual, por razón de sexo o autoridad.

Artículo 5. Reducción de la brecha social y de género en el ámbito de la actividad física y el deporte.

Los poderes públicos contribuirán a fomentar la reducción de la brecha social y de género en el ámbito de la actividad física y el deporte a través de las siguientes medidas:

a) **Aumentar** el número de **instalaciones deportivas**, zonas de ocio activo y lugares aptos para la actividad física, especialmente en los barrios desfavorecidos.

- b) Planificar y dimensionar los **espacios escolares disponibles** para la actividad física y el deporte adaptados a las necesidades de la población infantil y adolescente, y asegurar que estos espacios son **seguros y accesibles para las niñas y las adolescentes**.
- c) Impulsar y garantizar **horarios de apertura ampliados** de las parcelas deportivas de los centros educativos de forma coordinada entre las Administraciones Públicas.
- d) Garantizar el acceso asequible a **actividades extraescolares** o en periodos no lectivos relacionadas con la actividad física, el deporte o la promoción de hábitos de vida saludable.
- e) Fomentar la diversidad en la **oferta de actividades físicas y deportivas** dirigida a menores, atendiendo a los **intereses de niñas y adolescentes** para disminuir la brecha de género existente en la realización de actividad física y deportiva en la infancia y adolescencia.

La *Ley 1/2019, de 30 de enero, de la Actividad Física y el Deporte de Canarias* recoge dos artículos específicos, *Artículos 4 y 5*, sobre igualdad efectiva de mujeres y hombres, así como diversidad sexual e inclusión en el deporte. Cabe destacar que, uno de los puntos que aconsejaron la revisión y actualización del marco jurídico del deporte en Canarias fue incorporar la perspectiva de género, para garantizar la igualdad efectiva de mujeres y hombres en el deporte.

Artículo 4. Igualdad efectiva de mujeres y de hombres.

1. En el ejercicio de las competencias en materia de deporte y actividad física las administraciones públicas canarias integrarán la dimensión de la igualdad de género y corregirán cualquier situación que pueda constituir una discriminación directa o indirecta. Las **entidades deportivas** deberán adoptar **medidas específicas de acción positiva para la equidad de mujeres y hombres** con el objeto de ir garantizando progresivamente la igualdad real y efectiva en la práctica de deportiva y en la propia gestión de dichas entidades.
2. Para garantizar la integración de la perspectiva de género, se procederá a la integración sistemática de la variable sexo en las **estadísticas, encuestas y recogidas de datos** que se lleven a cabo en relación con la actividad deportiva, se incorporarán indicadores específicos en las operaciones estadísticas y se analizarán los resultados teniendo en cuenta el enfoque de género.
3. Las administraciones públicas canarias y las entidades deportivas promoverán la **plena participación de las mujeres** y favorecerán el acceso de las mismas a las diversas disciplinas y especialidades del deporte, incluidos los niveles de responsabilidad y decisión, mediante el desarrollo de programas específicos que incluyan la formación en materia de género de todos sus agentes. Asimismo, promoverán la transmisión de una **imagen de las mujeres** en relación con el deporte **positiva, diversificada y libre de estereotipos sexistas**, especialmente en los medios de comunicación social.
4. Los poderes públicos canarios establecerán **indicadores para la valoración en sus actividades de fomento** (ayudas, subvenciones, premios...) de aquellas entidades deportivas que implementen medidas eficaces para la aplicación real y efectiva del principio de igualdad entre mujeres y hombres. Asimismo, las **administraciones públicas canarias no formalizarán contratos** con fines deportivos con entidades sancionadas o condenadas por alentar o tolerar **prácticas consideradas discriminatorias** por la legislación vigente.
5. En la composición de los **equipos de representación y decisión** de las entidades y órganos asesores y de control en materia de deportes del ámbito de la Comunidad Autónoma de Canarias

se respetará el principio de presencia equilibrada de mujeres y hombres. En el caso de las entidades deportivas, se procurará que la representación de mujeres sea, **como mínimo, proporcional** al número de asociadas o federadas.

Artículo 5. Diversidad sexual e inclusión en el deporte.

1. Sin perjuicio de las previsiones contenidas específicamente en esta ley y en el resto de normativa estatal y autonómica de reconocimiento de derechos relativos a la autodeterminación de género, las administraciones públicas canarias promoverán y velarán para que la participación en la práctica deportiva y actividad física se realice en términos de igualdad, **sin discriminación por motivos de identidad y/o expresión de género.**
2. En **los eventos y competiciones deportivas**, sea cual sea su naturaleza y nivel, tanto federados como de ocio, sin distinción de categoría o edad, se garantizará la **plena igualdad y la libertad de las personas transexuales e intersexuales y de los deportistas LGTBI en general.**
3. Se adoptarán medidas que garanticen que la **formación adecuada de los profesionales** de didáctica deportiva y actividad física incorpore la diversidad sexual y de género y el respeto y la protección del colectivo frente a cualquier discriminación por identidad o expresión de género.
4. Se promoverá un **deporte y actividad física inclusivos**, erradicando toda forma de manifestación homofóbica, lesbofóbica, bifóbica y/o transfóbica en los eventos deportivos realizados en Canarias.
5. Las normas de uso de las instalaciones deportivas establecerán, con carácter obligatorio, la posibilidad de que las personas en proceso de autodeterminación de sexo puedan hacer **uso de los baños o vestuarios** en función del **sexo sentido.**
6. En **ningún caso**, la práctica de los deportistas **transgénero** estará condicionada a la previa presentación de **informe** médico o psicológico alguno.

Igualdad de género en el deporte: Hojas de ruta internacionales

Para impulsar la igualdad de trato y oportunidades que complementan la igualdad de derechos de la normativa legal, reglamentos deportivos y otras normas específicas, contamos con hojas de ruta orientadoras.

En primer lugar, cabe mencionar la Declaración de Brighton. Desarrollada y establecida por el Grupo de Trabajo Internacional sobre mujeres y deporte (IWG) en 1994, es una hoja de ruta internacional de referencia para el desarrollo de un deporte más justo, equitativo e inclusivo para las mujeres, chicas y niñas. En 2014, el IWG la actualizó convirtiéndose en la **Declaración de Brighton plus Helsinki**. Actualmente cerca de 600 organizaciones son sus signatarias comprometiéndose a defender sus 10 principios:

Equidad e igualdad en la sociedad y el deporte, instalaciones, escuela y deporte juvenil, desarrollo de la participación, deporte de alto rendimiento, liderazgo en el deporte, educación, formación y desarrollo, información e investigación deportiva, recursos, cooperación nacional e internacional.

Desde 2014, contamos con hojas de ruta específicas en la Unión Europea. El 8 de marzo de 2022 presentó sus últimas *Recommendations and Action Plan From the High Level Group on Gender Equality in Sport* (EC, 2022). Contiene 8 elementos transversales: Perspectiva de género, interseccionalidad, educación, comunicación, coordinación, financiación, hombres como aliados, monitorización, evaluación e investigación. Plantea 6 áreas prioritarias de actuación con recomendaciones específicas: Cobertura mediática, entrenamiento, liderazgo, violencia de género, participación y aspectos sociales y económicos del deporte.

El *International Olympic Committee Gender Equality Review Project* (2018) recoge 25 recomendaciones que tienen como objetivo alentar a los miembros del Movimiento Olímpico (deportistas, profesionales, comisiones, federaciones y directivas) a tomar medidas concretas para promover la igualdad de género en cuatro ámbitos específicos: Deporte, representación, financiación, gobernanza, recursos humanos y supervisión.

¿Sexo, género, estereotipos de género, perspectiva de género?

La Comisión Europea (2019) define y resume las principales diferencias entre los conceptos sexo y género, recogidos en el siguiente gráfico.

Sexo vs. Género

SEXO - BIOLOGÍA

Cromosomas, hormonas, anatomía
Identifica diferencias biológicas entre mujeres y hombres*

Por ejemplo, en el deporte, los hombres suelen correr más rápido que las mujeres por sus características biológicas.



GÉNERO - CONSTRUCCIÓN SOCIAL

Conductas, apariencia, actitudes, roles
Comportamientos, actividades y atributos que una sociedad considera apropiados para mujeres y hombres

- Son aprendidos e interiorizados a través de la socialización.
- No son constantes, varían dentro y entre culturas y con el tiempo
- Conllevan una jerarquía que perjudica principalmente a las mujeres
- Sistema de poder con desigual estructura en la distribución de recursos, tareas, tiempo, toma de decisiones y/o poder, disfrute de derechos y prerrogativas en ámbitos privado y público.

Por ejemplo, las niñas están más interesadas en bailar que en jugar al rugby. Esto puede explicarse por la construcción social del género, que considera bailar más apropiado para las chicas que el rugby.

*Estas características tienden a diferenciar en la especie humana como macho y hembra aunque no son mutuamente excluyentes, ya que hay personas que poseen ambos.

Fuente: Adaptado de Comisión Europea, 2019

El concepto **estereotipos de género** hace referencia al conjunto de representaciones, ideas y prácticas sociales que una cultura o sociedad desarrolla para construir lo que es propio de hombres y de mujeres. Esta construcción social simbólica, que afecta a todas las personas, se produce durante el proceso de socialización a través de diversos agentes sociales, como la familia, los medios de comunicación o la escuela, incluidas las escuelas deportivas. Durante este proceso de socialización las personas interiorizamos normas sociales según grupo de pertenencia que condicionan lo que sí o no se debe hacer, de forma dicotómica y excluyente.

La **perspectiva de género** hace referencia al análisis de las formas en que un sistema social delimita espacios y recursos para hombres y mujeres, condiciona sus elecciones, y como el orden simbólico y real de género jerarquiza aquello considerado masculino por encima de aquello considerado como femenino. Cuando esto sucede asociado a un estereotipo de género se trata de un **estereotipo sexista**. Esta mirada no es exclusiva ni se dirige solo a las mujeres, sino que contribuye al fortalecimiento del modelo democrático en el que unas relaciones más justas beneficia tanto a hombres y mujeres, en toda su diversidad.

Diferencias, desigualdades y barreras de género en el deporte

Si analizamos el deporte con perspectiva de género, se consigue entender como los **roles, modelos y estereotipos de género han influido** y, en ocasiones, siguen influyendo **en las diferencias, desigualdades y barreras de género en el deporte**. La Comisión Europea (2019) indica que:

- Los roles de género afectan a las oportunidades de mujeres y hombres en todos los aspectos de la vida, incluido el deporte. El deporte tradicionalmente fue, y sigue siendo en muchos aspectos, un dominio masculino.
- El deporte fue creado por hombres para hombres. La participación de las mujeres en el deporte ha estado marcada por una larga historia de exclusión (de competiciones y deportes), división (competiciones separadas por sexo) y discriminación (menor reconocimiento, premios o salarios).
- El desarrollo del deporte se ha construido destacando el rendimiento y el mérito, así como la fortaleza física, rasgos tradicionalmente atribuidos a la masculinidad.
- Los estereotipos y modelos tradicionales de masculinidad y feminidad en la sociedad en general, y en el deporte en particular, asignan arbitrariamente características y roles a mujeres y hombres, también en el deporte. Por ejemplo, algunos deportes como el boxeo o el rugby, o formas de práctica orientadas al rendimiento y la competición son percibidos como "masculinos". Por el contrario, la danza, la gimnasia rítmica y algunas actividades fitness con soporte musical o posiciones en clubes deportivos como secretaria o ser responsable de infantiles son percibidos como "femeninos".

Estas situaciones tienen como consecuencia las **principales desigualdades y barreras de género en el deporte** que afectan a:

- El acceso y participación en diversos niveles y áreas del deporte.
- La cultura organizativa de las organizaciones deportivas, en términos de las normas y valores transmitidos y en términos de las dinámicas de poder,

procesos y prácticas que subyacen en la manera en que funcionan como empleadoras (barreras a la promoción o contratación) o prestadoras de servicios deportivos (mejor oferta, instalaciones y horarios para ellos).

- El menor valor otorgado al deporte femenino también produce desigualdades en la distribución de recursos económicos, como menores premios, así como una mayor prevalencia de diferentes tipos de violencia.
- La cobertura mediática del deporte, que a menudo también contribuye a perpetuar o desafiar los estereotipos de género.

En relación a las barreras, la Comisión Europea (2022), concreta la importancia de la **confluencia de barreras sociales**, como déficits en la oferta y modelos, **e individuales**, como cuidado de hogar y familia o déficits de iguales en las chicas.

Estos estereotipos pudieran también estar influyendo en las **diferentes motivaciones y prácticas** de hombres y mujeres en la Unión Europea.

Diferencias de género en motivaciones y prácticas

MUJERES	HOMBRES
Salud y bienestar físico y mental, forma física, estética.	Rendimiento, competición, sensaciones, reconocimiento social.
Centros y actividades fitness <u>wellness</u>	Clubes deportivos y competiciones.
Actividades y deportes expresivos: Gimnasia, danza, patinaje...	Deportes de equipo, contacto y extremos: Fútbol, boxeo, escalada...

Fuente: Adaptado de Comisión Europea, 2019

En resumen, los estereotipos de género en el deporte impiden que tanto las mujeres como los hombres disfruten plenamente de sus derechos y limitan las oportunidades, el potencial y el bienestar de mujeres y hombres.

Diagnóstico del deporte de base en Tenerife

En España, aunque se ha reducido la brecha de género, los hombres (63,1%) practican más deporte que las mujeres (51,8%) y más hombres (14,9%) que mujeres (4,6%) tienen licencia federativa (MCD, 2022). Estar en forma sigue siendo el principal motivo para hacer deporte (27,9% mujeres, 25% hombres). Le sigue en importancia diversión o entretenimiento, más importante para hombres (25,4%) que mujeres (18,2%), seguido de la salud física y mental, más importante para ellas (22,5% y 17,3%)) que para ellos (18% y 11,4%). Con mucha menor frecuencia se encuentran el resto de los motivos, como considerar el deporte una forma de relación social, 3,2% o de superación personal, 2,5%. Entre las principales barreras para la práctica deportiva, los motivos por los que la población no suele hacer deporte o no lo practica con mayor frecuencia, se sitúa en primer lugar la falta de tiempo, 34,6%, seguida a gran distancia de la falta de interés, 25,4%. Un 7,3% considera como la barrera esencial la falta de instalaciones adecuadas cercanas, un 5,8% los motivos económicos y un 5,2% no tener con quien practicar deporte.

En Tenerife, los datos de la última encuesta de hábitos deportivos en Tenerife para el Excmo. Cabildo Insular de Tenerife, realizado por la Universidad de La Laguna (2019) muestra una **práctica igualitaria** en el conjunto de mujeres (67,1%) y hombres (67,4%) mayores de 16 años. Cabe matizar que existen grandes **diferencias según grupo de edad**. Actualmente el grupo de edad que más deporte practica está entre los **25 y 44 años**, mientras que en 2017 fueron los jóvenes entre 16 y 24 años. También en Tenerife **menos mujeres** (7,3%) **que hombres** (13,5%) **poseen licencia federativa** aunque, a diferencia de lo que sucede en España, en ambos sexos ha aumentado desde 2017 (7,3% mujeres y 10,7% hombres).

La encuesta de hábitos deportivos en Tenerife (CIT-ULL, 2019) evidencia también **diferencias de género en la población mayor de 15 años**. Ellas también tienen a practicar en mayor medida que los hombres actividades recreativas salud en centros fitness, mientras que ellos optan en mayor medida por deportes de equipo, contacto y extremos en clubes deportivos. Los hombres son más proclives a practicar en los entornos urbano y natural, así como en instalaciones públicas, mientras las mujeres optan en mayor medida por practicar en instalaciones privado-comerciales y en el propio domicilio. Fútbol y baloncesto cuentan con el mayor número de licencias federativas. El porcentaje de personas con licencia

federativa disminuye con la edad, desde el 25,2% en la franja de 16 a 24 años. La práctica competitiva-federativa se enmarca mayoritariamente en la juventud, principalmente en ligas de equipo. A medida que aumenta la edad, se opta por práctica autónoma no competitiva. Un 67,6% no pertenece a ninguna organización deportiva como club o asociación deportiva, gimnasio o complejo deportivo. La principal barrera por la que las mujeres no practican es la falta de tiempo, mientras que en los hombres es la falta de voluntad.

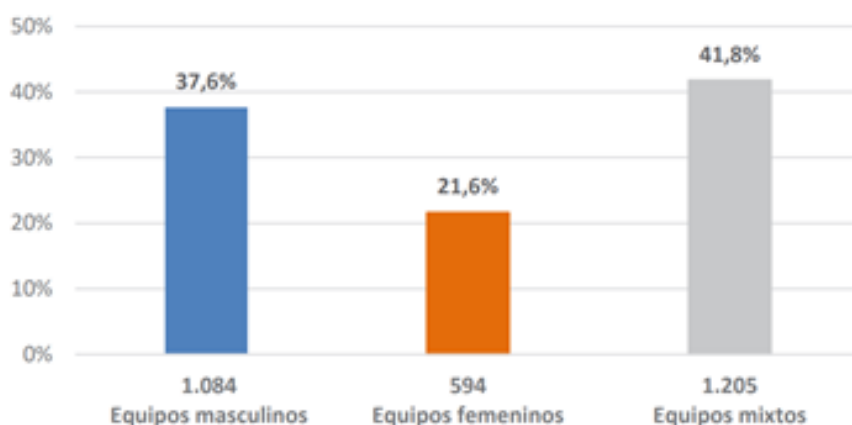
Respecto a los hábitos deportivos familiares un 20% de padres y madres practican algún deporte. Las actividades más practicadas por sus hijas e hijos son el fútbol, baloncesto, danza, natación, kárate y voleibol. Más madres que padres acompañan a sus hijos e hijas a las clases, entrenamientos y competiciones. Una amplia mayoría de padres y madres (98%) es consciente de su importancia en el fomento de la práctica deportiva de sus hijas e hijos. El centro de enseñanza continua siendo el lugar estratégico para desarrollar intervenciones con menores de 16 años, mientras que a partir de esa edad son los entornos urbanos y natural.

El estudio *Análisis de situación en materia de Igualdad de Género de las Federaciones Deportivas con sede en Tenerife* (Gaspar, Dios y Díaz, 2021) puso de manifiesto que las mujeres conforman el 30,5% de los puestos en las juntas de gobierno de las federaciones mientras que un 69,5% de los hombres ocupan estos puestos. Solo hay 4 mujeres (10%) en la presidencia de las federaciones frente a 36 hombres (90%) presidentes. En los puestos de vicepresidencia aumenta la presencia de mujeres en un 21,8%. Sin embargo, la presencia del hombre continúa siendo mayoritaria, 78,7%.

2.744 entrenadores están adscritos a las federaciones deportivas en Tenerife (78,5%), frente a las 639 entrenadoras (21,5%). 1.385 árbitros (70%) que se encuentran adscritos a las federaciones frente a un total de 594 árbitras (30%).

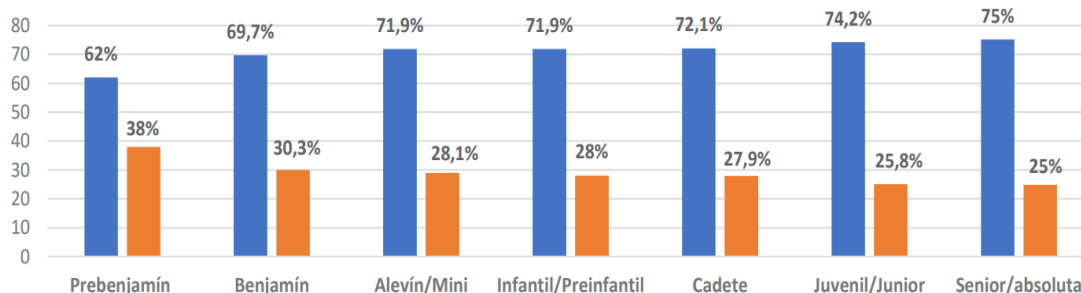
Con respecto al número de equipos femeninos, masculinos y mixtos adscritos a las federaciones deportivas más del 40% corresponden a equipos mixtos, en los que ellas y ellos desarrollan conjuntamente la misma práctica deportiva, seguidos de los equipos masculinos, con casi un 40% y en torno al 20% de equipos femeninos.

Equipos adscritos a federaciones deportivas de Tenerife



Fuente: Gaspar, Dios y Díaz, 2022

Fichas federativas de Tenerife según sexo y categoría

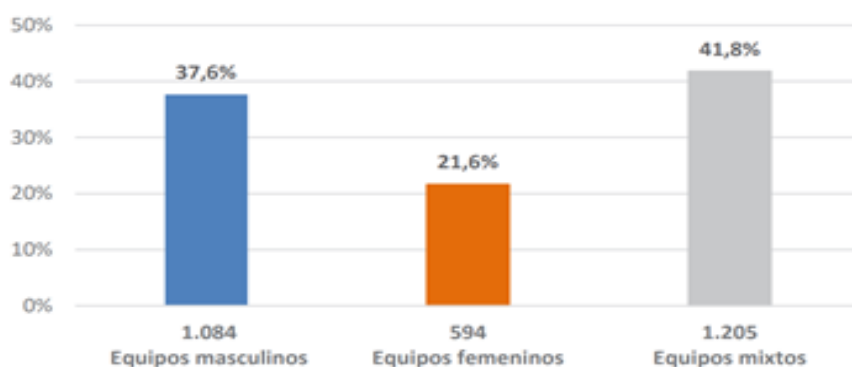


Fuente: Gaspar, Dios y Díaz, 2022

En las fichas federativas de la anualidad 2020-2021 se evidencia una brecha de género: 44.874 fichas deportivas masculinas (74%) frente a las 16.088 femeninas (26%). Las fichas masculinas aumentan progresivamente según aumenta la categoría, mientras que las fichas femeninas van aumentando hasta la categoría Infantil o Preinfantil, a partir de la cual, empiezan a descender. Cabe destacar el

descenso generalizado en la categoría Cadete (14-15 años) de las fichas federativas de chicos y chicas que, en ellos, se recupera en la siguiente categoría, cosa que sucede en las de ellas.

Equipos adscritos a federaciones deportivas de Tenerife



Fuente: Gaspar, Dios y Díaz, 2022

La presencia femenina y masculina en competiciones nacionales es de 45% y 55% respectivamente, aunque en competiciones internacionales 2018 y 2019, la femenina se sitúa en solo el 30%. Aunque el 62,5% de las federaciones contemplan la educación en valores, solo el 20% de ellas fomenta la igualdad de oportunidades dentro de la educación en valores. Solo el 30% de las federaciones cuentan con plan de igualdad, protocolo de acoso sexual y de acoso por razón de sexo aunque un 35% declaran estar trabajando actualmente en ellos.

2. Diferencias, desigualdades y barreras de las niñas y chicas en la actividad física y el deporte

Para coeducar, un elemento clave es conocer las diferentes características biológicas y psicosociales y necesidades de las niñas, chicas y mujeres, así como las principales desigualdades y barreras de género que afectan a el acceso y participación a la la actividad física y el deporte.

Desigualdades y barreras de niñas y chicas

La última revisión de la evidencia disponible de la OMS (2020) concreta que la actividad física, tanto en niñas como en niños, chicas y chicos, mejora la forma física (funciones cardiorrespiratorias y musculares), la salud ósea y cardiometabólica (tensión, dislipidemia, glucosa y resistencia a la insulina) y menos adiposidad, así como mejora de los resultados cognitivos (desempeño académico y funciones ejecutivas) y la salud mental (menor presencia de síntomas de depresión). Entre los 5 y los 17 años la OMS (2020) recomienda realizar al menos una media de 60 minutos de actividad física diaria principalmente aeróbica de intensidad moderada a vigorosa a lo largo de la semana, así como incorporar actividades aeróbicas de intensidad vigorosa y actividades que refuercen músculos y huesos al menos tres días a la semana. Mayores niveles de inactividad física o sedentarismo se asocian con mayor adiposidad, peor salud cardio-metabólica, forma física, comportamientos y conductas prosociales y menor duración del sueño. Cabe destacar que, en comparación con otras franjas de edad, la infancia y la adolescencia son los periodos vitales que requieren mayores cantidades de AF, reduciéndose en torno a un tercio desde los 18 años, desde 60 minutos de AF aeróbica moderada al día a entre 150 y 300 minutos a la semana (o el equivalente en actividad vigorosa), pasando de 3 a 2 días las actividades de fortalecimiento muscular.

Aunque niñas y niños, chicas y chicos tienen las mismas necesidades de actividad física presentan comportamientos diferentes. Los resultados del estudio PASOS

(2019, 2022), en una muestra de la población española infantil y adolescente entre 8 y 16 años, evidenciaron que **el sedentarismo es mayor en la adolescencia** (69,9%) que en la infancia (55,5%) y también **mayor en las chicas** (70,1%) que en los chicos (56,1%), así como un **deterioro de la autopercepción** de la condición física general a lo largo de la última etapa de la infancia y la adolescencia, siendo mucho **mayor en las chicas**. La comparativa de resultados evidenció que el aumento de población infantil y adolescente que no alcanza un mínimo de 60 minutos diarios (para los 7 días de la semana) de actividad física moderada o vigorosa, desde un 64% (2019) en 2022 (70,6%) es mucho mayor que en 2019 (64%). El descenso del promedio de minutos diarios dedicados a la práctica de actividad física moderada o vigorosa se ha reducido en torno a 23 minutos al día, que pudiera deberse al cambio de dinámicas sociales derivado de la Covid-19. El estudio advierte también de:

- Incremento, hasta más del 32%, de signos de **peor salud mental**. Las **niñas**, la población **adolescente** y la evaluada en centros educativos ubicados en secciones censales de mayor renta son las que declaran en mayor medida sentirse preocupadas, tristes o infelices.
- Más de la mitad de la población infantojuvenil **no duerme lo suficiente**, **niñas y chicas y adolescentes** los que menos
- **Incremento del uso de pantallas**, superando en 1 hora y 15 minutos recomendaciones OMS, más **niños y chicos y adolescentes**.
- **Baja adherencia a dieta mediterránea y sueño**, especialmente **chicas y adolescentes**.

La adolescencia es un momento vital crucial en la consolidación de estilos de vida saludables físicamente activos. Este periodo vital se caracteriza, por el rápido desarrollo físico, sexual, emocional y social de este periodo vital que se produce antes en las mujeres. En su *Physical Activity 2021* The Lancet indicaba que la **adolescencia es un grupo de edad clave necesitado de apoyo**, señalando que promover adolescencias más saludables tendría un triple beneficio: en la actualidad, en la población adulta de las próximas décadas y para la siguiente generación (Van Sluijs et al., 2021).

El estudio de la Fundación MAPFRE (Luque y del Villar, 2019), en una muestra de la población española adolescente y juvenil, puso de manifiesto en ambos sexos un descenso en los niveles de actividad física entre los 12 y 18 años, que repunta durante la juventud entre los 19 y 25 años. En las chicas, aparece de manera más temprana y abrupta durante la adolescencia, en la transición de los 12-15 a los 16-18 años, mientras que en ellos se da de los 16-18 a los 19-21 años. Adolescentes y jóvenes de ambos sexos **difieren en sus barreras**:

- **Las chicas perciben antes y más barreras** vinculadas a su autopercepción corporal, como baja autoconfianza para la actividad física y el deporte por competencia motriz y/o forma física, que no les gusta, pereza o importancia de una apariencia física ajustada a los estereotipos femeninos de delgadez y belleza. Estas barreras intrapersonales pudieran ser la consecuencia de la **confluencia de diversas barreras contextuales-externas con la maduración, que sucede antes en las chicas**. Ruiz Pérez (2021) explica que durante la adolescencia tiene lugar el periodo de crecimiento físico más importante del ciclo vital, que se produce antes en ellas. Las chicas presentan más torpeza motriz consecuencia principalmente del déficit de estimulación necesaria para adaptarse a estos rápidos cambios, que se producen antes en ellas, por tener más barreras, menor y peor oferta u oportunidades de práctica. Esto suele iniciar una espiral de deterioro: si no hay la suficiente estimulación de actividad física empeora la competencia motriz y forma física, incrementándose la pereza y el cansancio.

- **Las chicas** muestran una mayor preocupación por su **rendimiento académico antes**, en el tránsito de ESO a Bachillerato/FP que, unida a las menores oportunidades de práctica, parece influir en el incremento de las barreras temporales al confluir con déficits de oferta de práctica.

- **Interés prioritario de interacción con iguales en su tiempo de ocio**, que aparece **antes en las chicas**. Esto confluye con la falta de otras chicas con quienes practicar y la peor oferta dirigida y autónoma adaptada a sus nuevas necesidades: falta de

sensación de seguridad, déficits de espacios facilitadores de práctica recreativa autónoma con iguales, desvinculación de las actividades deportivas extraescolares, fuerte condicionante de la tradición deportivo-competitiva del entorno (escuela, barrio, ciudad, etc.) y aumento en nivel de especialización y rendimiento de oferta de organizaciones públicas y privadas, como clubes deportivos.

- **Relevancia de pantallas** como importantes competidores de la actividad física y el deporte en el uso de su tiempo libre. Además, el ocio digital para socialización con iguales, como redes sociales, whatsapp y otros vinculados a las “pantallas”, ejercen una importante **presión sobre los estereotipos femeninos** de delgadez y belleza, incluso sexualización y cosificación de los cuerpos de las mujeres.

Niñas y chicas: Diferentes desarrollos, características y necesidades

Este capítulo resume y compara, desde una perspectiva de género, los diferentes desarrollos, características y necesidades de la infancia y adolescencia, incluyendo recomendaciones para promover niñas y chicas activas desde la familia.

Cabe mencionar que **el desarrollo describe la relación entre crecimiento y maduración** a través del tiempo e incluye aspectos motores, emocionales y psicosociales. El crecimiento se constata a través de cambios cuantitativos medibles como la altura o el peso, mientras que la maduración hace referencia a cambios cualitativos, algunos menos perceptibles, como el cambio de los cartílagos del crecimiento, y otros más evidentes aunque todavía afectados por tabúes sociales, como la menarquia o primera menstruación en las chicas. De manera parecida, la **edad cronológica**, hace referencia a el número de años y días desde el nacimiento, mientras que la **edad de desarrollo** se refiere al grado de maduración física, cognitiva, emocional y social. Independientemente de su sexo cada persona tiene un grado individual de desarrollo.

Los próximos apartados te resumen las cuestiones claves a considerar e integrar en las diferentes etapas del desarrollo. Recuerda que **las edades son orientativas** porque, a nivel individual, pueden variar, adelantarse o retrasarse.

INFANCIA: Niños y niñas

NIÑAS NIÑOS 0 a 5 años: Inclinação natural al movimiento

NIÑAS 6 a 8 años - NIÑOS 6 a 9 años: Iniciación deportiva, aprenden todo fácilmente

- ✓ **Iniciación** deportiva o en AF en las que primen el juego y las habilidades motrices básicas
- ✓ **Variedad para estimular habilidades motrices básicas:** correr, saltar, trepar, lanzar...
- ✓ **Orientación** hacia la diversión, autoconfianza y socialización
- ✓ **Juego libre**, iniciar desplazamientos activos

Hasta los 8 o 9 años, niñas y niños son muy similares, presentan una inclinación natural al movimiento y al juego libre. Es un periodo sensible que requiere estimular las habilidades motrices básicas, como correr, saltar, trepar, deslizarse, manipular objetos o nadar mediante variadas actividades físicas. Son los “cimientos” sobre los que se podrán construir futuros aprendizajes motrices, deportivos o no, como conducir. Si no se estimulan en este periodo será como ir con un “agujero en los cimientos motrices”. En torno a los 5 o 6 años hay un punto de inflexión marcado por la socialización y el fácil aprendizaje de destrezas motrices. Es momento óptimo para la iniciación deportiva.

RECOMENDACIONES para promover niñas activas desde la familia

- Calzado, ropa y juguetes activos que faciliten moverse. Para su vida diaria y en regalos de momentos especiales, como cumpleaños o Navidad.
- **Padres y madres sois su modelo.** Compartid juego libre y desplazamientos activos. Se trata de aprovechar que el juego activo se da de manera natural en la infancia. Incorpora hábitos como beber agua, comer fruta y calzado activo para toda la familia.

- Evita la sobreprotección y hazle saber que valoras que sea activa. Frente al tradicional “bajaté de ahí que te vas a caer” es mejor animar a asumir retos con seguridad. Habla con ella, y con otras personas en su presencia, de lo bien que sienta y divertido que es ser activa, de sus logros y aprendizajes.

- **Variedad de actividades, incluyendo aprender a nadar y montar en bici.** Hasta los 8 años aprenderán todo con mucha facilidad. Es el momento de correr, saltar, trepar, lanzar, aprender a nadar, montar en bicicleta o en patinete. Estas habilidades motrices básicas son los “cimientos” sobre los que se construirán aprendizajes motrices posteriores deportivos o no, como conducir un coche.

ADOLESCENCIA: Chicas y chicos

Desde una **perspectiva psicosocial** la **adolescencia** es el periodo que media entre la infancia y la juventud. Desde una **perspectiva biológica** aparecen dos etapas vinculadas a la maduración sexual, la **prepubertad** y **pubertad**. Las chicas maduran antes y, en ellas, aparece la menarquia o primera menstruación, así como el ciclo menstrual. En ambos sexos se producen importantes y diferentes cambios corporales. En este periodo, ganarán en importancia sus iguales, se distanciarán de padres y madres, definirán su identidad, personalidad y se incrementarán la exigencia y tiempo dedicado a estudios. En ambos sexos aparece el riesgo de abandono deportivo, más acusado en las chicas. Cada vez encuentran menos amigas y chicas practicantes, así como equipos en los que integrarse.

PREPUBERTAD

CHICAS 9 a 12 - CHICOS 10 a 14: Chicas maduran antes, momento competencia motriz

- ✓ **3 deportes o actividades** por año en los que se sienta motrizmente competente
- ✓ **Pueden competir**, no especialización temprana en solo 1 actividad o deporte
- ✓ **Entrenamiento** adecuado a su maduración, en espacios libres de violencia
- ✓ **Orientación** hacia la autoconfianza, el bienestar y socialización con iguales
- ✓ **Ocio y desplazamientos activos** en espacios que perciba seguros

RECOMENDACIONES para promover chicas activas desde la familia

- Las chicas maduran antes: Primera señal “el estirón”. La prepubertad marca el final de la infancia e inicio del desarrollo adulto, que en las chicas comienza antes. Señal clave será “el estirón”, que comienza primero en piernas (sus pantalones se le quedarán cortos rápidamente). Pueden ser más altas que sus compañeros de clase, se alargarán sus brazos, aumentará y cambiará su distribución de grasa corporal y olor. Si no se ha planteado antes, el momento clave para hablar con ella sobre su maduración sexual es cuando se produzcan cambios cambios en su botón mamario. Está como “dentro de un nuevo cuerpo” (como si hubiera “cambiado de bicicleta o coche”), se siente torpe porque todavía no lo conoce y necesita moverse para adaptarse a él, aceptarlo, valorarlo y cuidarlo. Quizás perciba presión social. Aparecen cambios psicológicos como irritabilidad, inseguridad o timidez en esta adaptación física y psicosocial. Querrán practicar con otras chicas en “grupos unisexuados-solo chicas” o en espacios que perciban como seguros. Anímale a seguir practicando actividades aprendidas en etapas anteriores y todas aquellas en las que se sienta motrizmente competente, como bailar juntas en casa alguna de sus nuevas canciones favoritas.

- Promueve que continúe siendo activa: **Impulsa práctica con iguales.** Promueve que tenga amistades activas, porque sus iguales irán progresivamente ganando en importancia, también en relación a un estilo de vida activo. Ha comenzado un nuevo periodo en el que deberá ganar autonomía y responsabilidad progresivamente. Las actividades dirigidas regulares durante el curso escolar son recomendables en esta etapa. Reservad en calendarios y agendas espacios para la actividad física, coordinaros con otras familias para llevarla con sus amigas a practicar alguna actividad el fin de semana y, en vacaciones, explorad un espacio natural o planteadle un campamento deportivo. Impulsa su autonomía, por ejemplo, que aprenda a reparar un pinchazo de su bici por si misma.

- Están preparadas para entrenar algunas capacidades físicas antes que los chicos y para competir, pero en espacios seguros. Chicas y chicos están física, emocional, cognitiva y socialmente preparados para competir, pero escoged que sea bajo

dirección profesional cualificada, capaz de ofrecer entrenamiento, nivel y calendario de competiciones adecuado en espacios seguros, libres de violencia. No es recomendable que su rendimiento deportivo sea la motivación principal ya que, cuando no gane o no forme parte de un equipo ganador, abandonará la práctica. El deporte debería sumar en vuestro desarrollo personal y puede llegar a ser una parte importante, pero nunca el eje de vuestras vidas. Especial atención a seleccionar espacios seguros libres de violencias verbales, psicosociales o físicas.

PUBERTAD

CHICAS 12 a 17 - CHICOS 15 a 19: Chicas alcanzan antes rendimiento pero más barreras

- ✓ **Pueden focalizarse en 1 deporte o actividad**, competir e iniciar especialización
- ✓ **Entrenamiento** adecuado a su maduración en espacios libres de violencia
- ✓ **Promover visión positiva de ciclo menstrual**
- ✓ **Orientación** hacia la socialización con iguales, autoconfianza y bienestar
- ✓ **Ocio y desplazamientos activos** en espacios que perciba seguros

RECOMENDACIONES para promover niñas activas desde la familia

- Promueve una visión positiva del ciclo menstrual. En torno a los 12 años aparecerá la menarquia o primera menstruación. Acompáñala para que tenga una vivencia lo más positiva posible, informándola desde opciones de higiene femenina hasta los tabús sociales que existen en relación a la menstruación. Aprovechad su curiosidad para mejorar su conocimiento, valoración, cuidado y “escucha” de su propio cuerpo. Tendrá nuevas sensaciones, en ciertos momentos podrá sentir molestias que, si llegan al dolor continuado, requieren supervisión médica. Informad que puede seguir nadando y practicando deporte, pero que tendrá que incorporar nuevos hábitos como el uso de sujetador adecuado. Los vestuarios deportivos con duchas reforzarán vuestras recomendaciones sobre higiene diaria o después del ejercicio.
- Recordad que el deporte no tiene género pero sí edad. Puede que le gusten actividades estereotipadas al género femenino con mayor presencia femenina,

como la gimnasia rítmica o la danza, o todo lo contrario, como el boxeo o el fútbol. Puede optar por prácticas tradicionales, como la natación, o por otras más novedosas, vinculadas a la identidad juvenil, como el surf o la escalada. En cualquier caso, respetad sus intereses y preferencias, pero hacedles reflexionar de los pros y contras de sus decisiones, de cara a seguir siendo activas en el futuro o si cuentan con recursos para practicar estas actividades regularmente. Por ejemplo, las chicas que juegan al fútbol reducen de manera importante sus oportunidades de competir cuando la normativa oficial ya no permite equipos mixtos, aunque se puede encontrar dónde y con quién jugar al fútbol, a otro nivel. Valorad estas cuestiones con ella y promoved que, aunque se centre en su actividad favorita, esta no sea la única forma que tenga de ser activa. Si están interesadas en el rendimiento deportivo, tienen que entrenar antes que los chicos algunas capacidades físicas. En relación a esta cuestión, el papel de sus padres y madres es garantizar que entrenan bajo dirección profesional cualificada. Facilita que tenga acceso a modelos de éxito próximos y otros, como Carolina Marín o Guisela Pulido. Informa que, por diferentes razones, su visibilización es mucho menor, a pesar de contar con grandes méritos profesionales y/o deportivos.

- **Orienta y acompaña para conciliar deporte y estudios.** Un reto importante en esta etapa será la gestión de su tiempo porque se “saltan” a la la Educación Secundaria Obligatoria. Aumentan la exigencia académica y los deberes. Acompaña en la organización de su tiempo. Sed modelos positivos de corresponsabilidad de las tareas de cuidado familiar y del hogar, tradicionalmente atribuidas a las mujeres. La práctica competitiva, bien gestionada, puede fortalecer sus funciones ejecutivas de organización. Puede surgir interés por prácticas deportivas asociadas a la identidad juvenil. Valora que practique bajo dirección profesional cualificada, capaz de ofrecer entrenamiento, nivel y calendario de competiciones adecuado en espacios seguros, libres de diferentes tipos de violencia. Recordad que merece la pena el esfuerzo porque, si son activas en espacios seguros, les afectarán menos las presiones por tener “un cuerpo 10”, serán menos propensas a abusar de las pantallas, tener relaciones sexuales tempranas, fumar, consumir drogas o tener embarazos no deseados.

RECOMENDACIONES Triángulo deporte de base-menores-familias

Capdevila y Cruz (2018) recomiendan a las familias las siguientes claves para establecer la mejor relación posible en el *Triángulo: deporte de base – menores – familias*:

- Aceptar el papel del entrenador/a. Ni sustituir, ni interferir en su trabajo, aunque familiares conozcan el deporte. Tienen que tener confianza mutua.
- Aceptar tanto los éxitos como los fracasos deportivos. Ni excesiva competitividad cuando ganan, ni vergüenza por la derrota. Lo importante es que deportistas menores disfruten y jueguen cada vez mejor, para formar personas orientadas a la mejora de su propio rendimiento.
- Mostrar una dedicación e interés adecuados. Ni excesiva implicación ni ignorar.
- Orientar para que hijos e hijas tomen sus propias decisiones.
- Ser modelos de autocontrol para sus hijos, reforzando y facilitando que entrenadores/as enseñen deportividad y autocontrol.
- El lema de la campaña dl GEPE-UAB para familias de Barcelona recomienda:
Cuando vuestro hijo o hija esté en juego:
 1. Aplaudir el esfuerzo, tanto como los aciertos.
 2. Respetar las decisiones técnicas y de los arbitrajes.
 3. Actuar con deportividad

3. Estrategias coeducativas en el deporte de base

Para iniciar este capítulo cabe recordar que coeducar responde a los principios de igualdad de género y no discriminación. Consiste en desarrollar las capacidades personales, valorando equitativamente las diferencias y eliminando estereotipos de género, para ofrecer igualdad de derechos, trato y oportunidades. Coeducar implica tolerancia, respeto, y asertividad (todas las personas respetamos y somos respetadas), por lo que previene la violencia.

Como profesionales del entrenamiento deportivo, coeducar requiere reflexionar y revisar nuestro comportamiento en relación a cuestiones como el qué y cómo comunicamos, las actividades que planteamos, la forma de hacer grupos, a quienes favorecemos o ponemos como modelos, entre otros, para no discriminar con nuestra acción u omisión. Somos modelos y referencia especialmente si entrenamos a menores de edad. Para ello este capítulo recoge las principales estrategias coeducativas utilizadas por el profesorado de educación física, adaptadas al deporte de base.

Cabe destacar que cualquier planteamiento coeducativo puede tener mucho más éxito si se realiza **transversalmente**, es decir, con sinergias sumativas y positivas entre los diversos agentes del sistema implicado, como deportistas, profesionales del entrenamiento deportivo, directivas, familias o voluntariado. Para este capítulo recoge estrategias coeducativas para directivas y, el anterior, recomendaciones para familias y el triángulo deporte de base-menores, familias.

Finaliza el capítulo resumiendo elementos clave para prevenir la violencia de género en y desde el deporte, a tener en cuenta por todos los agentes del sistema deportivo: profesionales del deporte, directivas y familias.

ESTRATEGIAS COEDUCATIVAS PARA PROFESIONALES DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Formas de organizar la sesión

- **Genera un espacio seguro con normas y límites consensuados.** Las normas reflexionadas, consensuadas y aceptadas grupalmente incrementan las posibilidades de ser cumplidas. Son una buena oportunidad para generar comportamientos más igualitarios. Se recomienda plantear normas negociables (por ejemplo, recogida del material) aunque habrá algunas no negociables, como “violencia tolerancia 0”, interviniendo ante cualquier tipo de violencia, como descalificaciones (verbal), presiones (psicológica), empujones (física) y otras.
- **Uso y distribución de espacio.** Plantea actividades para utilizar equitativamente los mejores y peores espacios, por ejemplo estableciendo rotaciones.
- **Uso y distribución de materiales.** Evita el más viejo, deteriorado, obsoleto o rosa para ellas, estableciendo turnos para que todas las personas puedan disponer del mejor en algún momento. Material específico propios de cada categoría. Diversifica, incluyendo lo desconocido. Elimina materiales sexistas. Si utilizas canciones las que no refuerzan estereotipos de género, como aquellas que cosifican a las mujeres o refuerzan amor romántico.
- **Agrupaciones.** Plantea de manera progresiva agrupaciones mixtas, por ejemplo, primero grupos de 3 hasta 5 personas, después parejas mixtas. Las mixtas no siempre garantizan seguridad y confianza. Combinar agrupaciones libres (escoger con quien se quiere trabajar), con predeterminadas y al azar. Por ejemplo, se puede proponer primero hacer parejas libremente, y luego, el monitorado puede agrupar las parejas para hacer grupos de cuatro.

Comunicación y lenguaje igualitario

- **Nombra a todas las personas con la palabra.** Existe una única forma de hacer uso del lenguaje no sexista: nombrar siempre a las mujeres de la misma forma que se nombra a los hombres.
- **Evita el binomio “campeones-princesas”,** diminutivos, superlativos y frases estereotipadas.
- **Equitativos** reconocimientos, correcciones o número de preguntas.
- **Tiempo de uso de la palabra.** Establece orden de intervención, evitando interrupciones para promover que todas las personas puedan intervenir de forma ordenada, dando espacio y tiempo para que ello suceda.
- **Todas las personas respetamos y somos respetadas: Violencia 0.** Recuerda que eres su modelo de referencia. Promueve y vela que se mantenga un buen trato asertivo, que todas las personas respeten y sean respetadas. Limita liderazgo autoritario e interacciones dominación-sumisión, facilitadoras del maltrato. Elimina expresiones como *“corres como una niña”* o *“no seas mariquita”*, cosificar o infantilizar a las mujeres.
- **Regla de Kiko: Nunca tocamos zonas del cuerpo X “ropa interior”.** Nunca contacto físico con genitales, nalgas o pecho, tanto en niñas como en niños
- **Nunca una persona adulta se queda a solas con menor** en espacios que no puedan ver otras personas. Especial atención a vestuarios, duchas, salas de fisioterapia, vehículos, desplazamientos y pernoctas.

Modelos referentes

- **Ejemplos de práctica.** Utiliza tanto a ellas como a ellos en toda su diversidad, ajustando su nivel personal al tipo de tarea a realizar.
- **Diversidad.** Reconoce y visibiliza equitativamente los méritos y aportaciones de las mujeres y los hombres al deporte. Presenta modelos y referentes diversos en diferentes roles: deportistas, entrenamiento, arbitraje, dirección...

- **Imágenes.** En material educativo y acciones de comunicación utiliza una visibilización, diversa, igualitaria y no sexista.

Actividades

- **Variedad.** Utilizar variedad de actividades para trabajar diferentes capacidades (ritmo, táctica, fuerza, flexibilidad, agilidad, coordinación, velocidad, resistencia, etc.) promueve que cada persona pueda encontrar una habilidad en la que tenga éxito, así como valorar la complementación de capacidades diferentes que requiere trabajar en equipo.

- **Respuesta individualizada.** Plantea actividades abiertas que faciliten que cada cual pueda generar una respuesta propia acorde con su nivel, ritmo de aprendizaje, espacio y/o tiempo.

- **Cambiar las reglas** para hacerlas más inclusivas y potenciar el desarrollo de todas las personas.

- **Liderazgo y seguimiento igualitario.** Potencia el liderazgo de las chicas y que los chicos también sigan, por ejemplo, con actividades como *el espejo* o *la sombra* (seguir a una persona, a señal cambio de rol)

- **Equilibra roles de cuidado.** Potencia que todas las personas se cuiden y cuiden recíproca e igualitariamente, incluyendo desde cuidar su propio cuerpo y salud, hasta la recogida del material utilizado en la sesión.

- **Potencia la cooperación y participación,** sustituye el “se elimina a quien falle” por “cambio de actividad o grupo”. Potencia actividades cooperativas *“yo gano si tú también ganas”*.

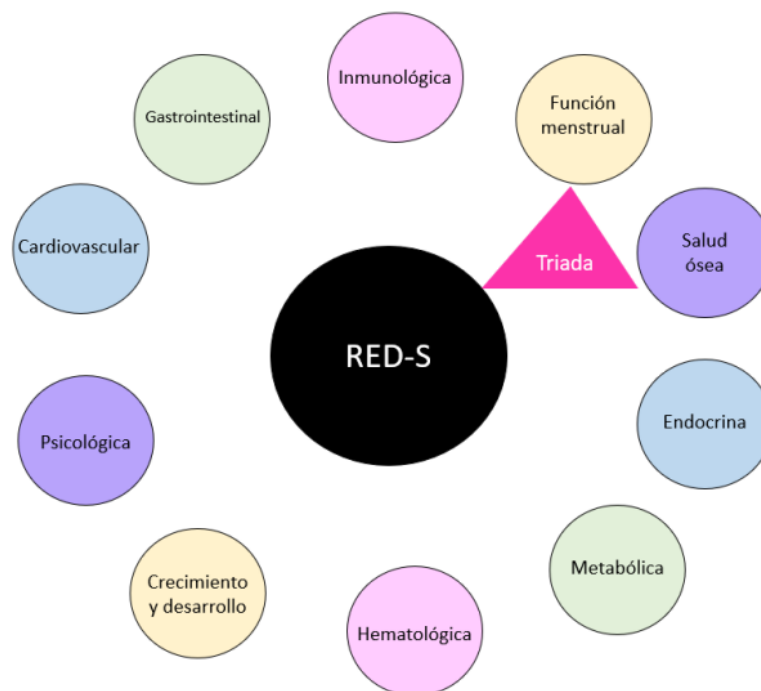
- **Incluye actividades de educación emocional,** como identificación y gestión de emociones básicas, como miedo, rabia, tristeza y alegría.

- **Puesta en valor de actividades estereotipadas a las mujeres,** como la danza. Puedes desde hacer una parte de la sesión moviéndose al ritmo de la música, hasta diseñar grupalmente una haka, para hacer equipo.

Ciclo menstrual, salud y rendimiento deportivo

Los procesos biológicos relacionados con el ciclo menstrual de las mujeres, en ocasiones, todavía siguen siendo un tabú o teniendo una visión social negativa. Los 12,5 años es la edad media en España de la menarquia o primera menstruación. El entrenamiento deportivo puede ser una excelente oportunidad para mejorar la percepción de estos.

RED-S (deficiencia energética relativa en el deporte): Efectos sobre salud



Fuente: Benito, Guisado y Romero, 2022

En 2007, el Colegio Americano de Medicina Deportiva definió la *Triada de la mujer deportista* como la interrelación entre la disponibilidad de energía, la función menstrual y la densidad mineral ósea (DMO), que pueden tener manifestaciones clínicas como los trastornos alimentarios, la amenorrea hipotalámica funcional y la osteoporosis. Este término ha evolucionado a otro más amplio y completo: Deficiencia energética relativa en el deporte conocido como **RED-S** por sus siglas en inglés de Relative Energy Deficiency in Sport (Mountjoy et al., 2014). A pesar de su importancia la falta de conocimiento, formación y una actitud más abierta han

limitado tenerla en cuenta. Aunque diversos factores pueden influir el rendimiento en cada una de las fases del ciclo menstrual, la disponibilidad de hierro es una de las que puede condicionar el rendimiento aeróbico.

En relación al ciclo menstrual, la salud y el rendimiento deportivo Benito, Guisado y Romero (2022) recomiendan:

- **La menstruación dolorosa-incapacitante requiere atención médica.** Puede haber molestias asociadas al síndrome premenstrual y/o durante la menstruación (fase de sangrado) pero, si el dolor es excesivo y/o incapacitante, requiere atención médica.
- **El ciclo menstrual es señal de buena salud y rendimiento.** Aborda esta cuestión con sensibilidad porque todavía pesan los tabúes sociales. Promueve la autopercepción de las deportistas para adaptar entrenamiento.
- **Todavía NO hay evidencia suficiente para planificar entrenamiento en función de ciclo menstrual,** debido a que la metodología que han seguido los estudios científicos no es homogénea.
- **Control de la duración y síntomas de las fases del ciclo menstrual,** porque:
 - Mejoran la percepción del ciclo y su influencia en la salud y el rendimiento.
 - **Las alteraciones menstruales pueden ser signo del RED-S,** que perjudican salud y rendimiento deportivo
- **Deportistas de alto rendimiento analítica sanguínea de hierro anual.** El sangrado menstrual abundante puede repercutir en el estatus de hierro, particularmente en las mujeres físicamente activas. El diagnóstico de la deficiencia de hierro debe considerar fluctuaciones durante el ciclo.
- **Entrenamiento de fuerza y ejercicio con impacto benefician salud ósea pero la deficiencia energética a largo plazo que puede generar el gasto energético elevado puede contrarrestar estos efectos beneficiosos.**

ESTRATEGIAS COEDUCATIVAS PARA DIRECTIVAS

- **Comunicación igualitaria cuantitativa y cualitativa**, como lenguaje e imágenes inclusivas y diversas.
- **Participación diversa en toma de decisiones**, desde miembros de directivas hasta días y horas de reuniones importantes.
- **Reparto igualitario de horarios y espacios**. Para reducir las barreras de las chicas es importante considerar una de las desigualdades más frecuentes: asignar mejores horarios e instalaciones para los chicos o equipos masculinos.
- **Igualdad de recursos**, como premios, reconocimientos, retribuciones, condiciones deportivas y laborales.
- **Ropa deportiva adecuada para todas las personas y equipos**. La ropa deportiva apropiada para las mujeres no es ropa deportiva de hombres de menor talla, sino adecuada a sus diferentes necesidades.
- **Nunca una persona adulta se queda a solas con menor** en espacios que no puedan ver otras personas. Especialmente en vestuarios, duchas, salas de fisioterapia, vehículos, desplazamientos y pernoctas.
- **Ubicación, accesibilidad y seguridad de instalaciones deportivas**. Zonas poco pobladas o marginales, con accesos y alrededores con mala iluminación nocturna pueden percibirse como inseguras por la niñas, chicas y mujeres. Valores añadidos serían disponer de espacios de juego y ejercicio autónomo, actividades para diferentes grupos de edad y ludotecas infantiles.
- **Vestuarios** que cuenten con, al menos, una ducha y cambiador que permitan intimidad. Mejor si hay vestuarios familiares y zona higiene de bebés
- **Aseos female-friendly**. La OMS (2022) recomienda que tengan cerramientos que garanticen privacidad, contenedor con tapa e instrucciones y colgador o zona para productos menstruales, agua, jabón, espejo para chequear manchas en la ropa, limpieza y adecuada iluminación.

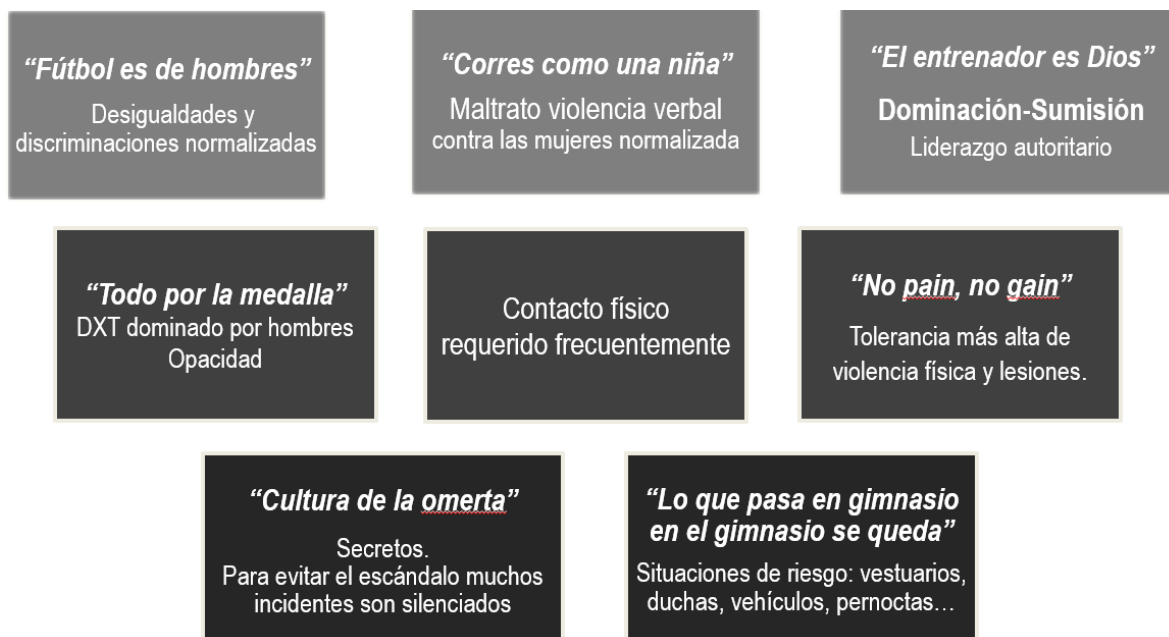
VIOLENCIA DE GÉNERO EN EL DEPORTE: ELEMENTOS CLAVE

La Comisión Europea (2019) señala que, a pesar que el deporte promueve valores éticos como la igualdad de género, el juego limpio y la integridad, la violencia de género sexista también aparece en el deporte. En algunos casos, se dirige contra una persona por su género (incluida la identidad o expresión de género) o contra un grupo (*“corres como una niña”, “los bailarines son mariquitas” o “las luchadoras son marimachos”*).

Las formas de violencia son verbal, psicológica, física, acoso, abuso y agresión sexual. Estas formas no son mutuamente excluyentes, sino que se superponen. Las más frecuentes en el deporte europeo son los comentarios sexistas (como *“corres como una niña”*), chistes con connotación sexual y miradas no deseadas. Tienen una mayor prevalencia en mujeres, menores y el colectivo LGTBI+ (EC, 2016). En el deporte, la violencia de género suele derivarse de abusos de relaciones de poder facilitadas por una organización con una cultura que ignora, niega o no previene tales comportamientos.

En los últimos años se han desarrollado diferentes acciones para abordar este problema. Conocer el marco legal específico a aplicar es clave para combatir esta lacra, especialmente en las violencias más graves, como el acoso, el abuso y la agresión sexual. La evaluación de la buena reputación de profesionales del deporte es una valiosa medida para garantizar la protección de deportistas. Verificar los antecedentes penales de profesionales y voluntariado (entrenamiento, dirección y terapéutico) ayuda a proteger a las víctimas potenciales, especialmente de la violencia sexual, como acoso, abuso y agresión sexual o violación. Complementando a la legislación vigente, las organizaciones deportivas han establecido medidas internas, procedimientos, estructuras y recursos para proteger sus deportistas, como protocolos y códigos éticos.

Factores de riesgo de acoso, abuso y agresión sexual en el deporte



Todas las personas y agentes del sistema deportivo podemos promover una cultura deportiva segura, libre de violencia de género.

Claves para prevenir la violencia de género en el deporte



Bibliografía

- Alvarez-Uria, A., Lasarte Leonet, G., y Vizcarra Morales, M. T. (2019). El significado y la evolución del término “coeducación” con el cambio de siglo: el caso de los centros escolares de Vitoria-Gasteiz. *Tendencias Pedagógicas*, 34, 62-75. <https://doi.org/10.15366/tp2019.34.006>
- Benito, A.B.; Guisado, I. y Parra, N. (2022). *Ciclo menstrual, salud y rendimiento en las mujeres deportistas*. Tenerife: 1ª Edición Escuela Educar Entrenando.
- Cabildo Insular de Tenerife - Universidad de La Laguna (2019). *Informe estudio de encuesta sobre hábitos deportivos de la población adulta de Tenerife 2019: Análisis de necesidades para la prevención de la salud*. La Laguna; Servicios de Deportes de la Universidad de La Laguna.
- Capdevila, L. y J. Cruz (2018). Beneficios psicológicos y transmisión de valores en el deporte infantil y juvenil. En Ferrer, E. (Coord.) *Salud y deporte en femenino La importancia de mantenerse activa desde la infancia* (pags.53-83). Barcelona: Hospital Sant Joan de Déu.
- Comisión Europea (2020). *Una Unión de la igualdad: Estrategia para la Igualdad de Género 2020-2025*. Bruselas: Comisión Europea.
- European Comission (2016). *Study on gender-based violence in sport*. Luxembourg: Publications Office of the European Union.
- European Comission (2019). *Toolkit how to make an impact on gender equality in sport: All you need to know*. Luxembourg: Publications Office of the European Union.
- European Comission (2022). *Towards More Gender Equality in Sport. Recommendations and Action Plan From the High Level Group on Gender*

Equality in Sport 2022. Luxembourg: Publications Office of the European Union.

Gasol Foundation (2019). *Estudio PASOS 2019. Physical activity, sedentarism and obesity of Spanish youth.* **Barcelona Gasol Foundation**

Gasol Foundation (2022). *Estudio PASOS 2022: Resultados preliminares* **Barcelona Gasol Foundation**

Gaspar, A. (coord.) Dios, M. y Díaz, L. (2021). *Análisis de situación en materia de Igualdad de Género de las Federaciones Deportivas con sede en Tenerife.* Tenerife: Cabildo de Tenerife - Educar Entrenando y Laboratorio de Innovación Social de la Universidad de La Laguna.

Luque, A. y del Villar. F. (2019). *Mujer joven y actividad física.* Madrid: Fundación Mapfre.

Martín, M. (2018). Niñas y chicas activas: claves prácticas para que padres y madres actúen. En Ferrer, E. (Coord.) *Salud y deporte en femenino La importancia de mantenerse activa desde la infancia (pags.17-32).* Barcelona: Hospital Sant Joan de Déu.

Ministerio de Cultura y Deporte (2022). *Encuesta de hábitos deportivos 2022.* Madrid: Secretaría General Técnica del Ministerio de Cultura y Deporte.

Moreno, M. A. (2013). *Queremos coeducar.* Avilés: Centro de Profesorado y recursos de Avilés-Occidente.

Mountjoy, M., Sundgot-Borgen, J., Burke, L., Carter, S., Constantini, N., Lebrun, C., Meyer, N., Sherman, R., Steffen, K., Budgett, R., y Ljungqvist, A. (2014). The IOC consensus statement: Beyond the Female Athlete Triad-Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S). *British Journal of Sports Medicine*, 48(7), 491-497.<https://doi.org/10.1136/bjsports-2014-093502>

Organización Mundial de la Salud (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios.* Ginebra: **Organización Mundial de la Salud.**

Ruiz Pérez, L.M. (2021). *Educación física y baja competencia motriz.* Madrid: **MORATA**

Soler, S. y Serra, P. (2018). La coeducación en el deporte, clave para la igualdad. En **Ferrer, E. (Coord.)** *Salud y deporte en femenino La importancia de mantenerse activa desde la infancia (pags.17-32).* Barcelona: Hospital Sant Joan de Déu.

The Lancet (2021). A sporting chance: physical activity as part of everyday life. *The Lancet*, 398(10298), 365. doi:10.1016/S0140-6736(21)01652-4.

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (2015). *Carta internacional de la educación física, la actividad física y el deporte.* Paris: Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura.

Van Sluijs, E.; Ekelund,U.; Crochemore-Silva, I.; Guthold, R.; Ha, A.; Lubans, D.; Oyeyemi, A.; Ding, D. y Katzmarzyk, P. (2021). *Physical activity behaviours in adolescence: current evidence and opportunities for intervention.* *The Lancet*, 398, 429-442. doi: doi.org/10.1016/ S0140-6736(21)01259-9.



Lab^{ull} INS

 922 319 785

 labins@fg.ull.es

 Avenida de la Trinidad, 61
Aulario Torre Profesor Agustín Arévalo,
planta 1, aula 14, Campus Central, 38204
San Cristóbal de La Laguna,
Santa Cruz de Tenerife