WOMEN IN SPORT

GENDER RELATIONS AND FUTURE PERSPECTIVES

MANUAL EUROPEO PARA LA IGUALDAD DE GÉNERO, LA EQUIDAD Y LA INCLUSIÓN EN EL DEPORTE: CELEBRAR NUESTROS ÉXITOS Y AFRONTAR NUEVOS RETOS

EDITORES/AS:
MARIO ALBALADEJO-SAURA
ADRIÁN MATEO-ORCAJADA
LOURDES MEROÑO
LUCÍA ABENZA-CANO
ALEJANDRO LEIVA-ARCAS
FRANCISCO ESPARZA-ROS
NOELIA GONZÁLEZ-GÁLVEZ
RAQUEL VAQUERO-CRISTÓBAL

WOMENUP
EQUITY AND EQUALITY

Co-funded by the European Union

WANCEULEN Editorial

WOMEN IN SPORT

GENDER RELATIONS AND FUTURE PERSPECTIVES

MANUAL EUROPEO PARA LA IGUALDAD DE GÉNERO, LA EQUIDAD Y LA INCLUSIÓN EN EL DEPORTE: CELEBRAR NUESTROS ÉXITOS Y AFRONTAR NUEVOS RETOS

EDITORES/AS:
MARIO ALBALADEJO-SAURA
ADRIÁN MATEO-ORCAJADA
LOURDES MEROÑO
LUCÍA ABENZA-CANO
ALEJANDRO LEIVA-ARCAS
FRANCISCO ESPARZA-ROS
NOELIA GONZÁLEZ-GÁLVEZ
RAQUEL VAQUERO-CRISTÓBAL

WOMENUP
EQUITY AND EQUALITY

Co-funded by the European Union

Este trabajo es producto del proyecto Women in Sport: Relaciones de género y perspectivas de futuro (Women Up), cofinanciado por la Unión Europea. *Esta completa guía pretende sensibilizar e inspirar la acción hacia la creación de una red de apoyo a la igualdad de género en el ámbito del deporte. Al implicar a las partes interesadas, incluidos los entrenadores deportivos, los responsables políticos, los educadores y los ciudadanos, este manual hace hincapié en el valor del deporte y la actividad física, al tiempo que destaca las estrategias para promover la igualdad, la equidad y la inclusión de género.*

WANCEULEN Editorial
WANCEULEN EDITORIAL DEPORTIVA

WOMEN IN SPORT

GENDER RELATIONS AND FUTURE PERSPECTIVES

Manual europeo para la igualdad de género, la equidad y la inclusión en el deporte: celebrar nuestros éxitos y afrontar nuevos retos

Editores/as:

Mario Albaladejo-Saura
Adrián Mateo-Orcajada
Lourdes Meroño
Lucía Abenza-Cano
Alejandro Leiva-Arcas
Francisco Esparza-Ros
Noelia González-Gálvez
Raquel Vaquero-Cristóbal

doi.org/10.59650/WYQA5464

©Copyright: Los autores y las autoras
©Copyright: De la presente Edición, Año 2024 WANCEULEN EDITORIAL

Título: WOMEN IN SPORT. GENDER RELATIONS AND FUTURE PERSPECTIVES

Editores/as: Mario Albaladejo-Saura; Adrián Mateo-Orcajada; Lourdes Meroño; Lucía Abenza-Cano; Alejandro Leiva-Arcas; Francisco Esparza-Ros; Noelia González-Gálvez; Raquel Vaquero-Cristóbal

Editorial: WANCEULEN EDITORIAL
Sello Editorial: WANCEULEN EDUCACIÓN

ISBN (Papel): 978-84-10104-91-4
ISBN (Ebook): 978-84-10104-92-1

Depósito Legal: SE 946-2024

WANCEULEN S.L.
www.wanceuleneditorial.com y www.wanceulen.com
info@wanceuleneditorial.com

Reservados todos los derechos. Queda prohibido reproducir, almacenar en sistemas de recuperación de la información y transmitir parte alguna de esta publicación, cualquiera que sea el medio empleado (electrónico, mecánico, fotocopia, impresión, grabación, etc.), sin el permiso de los titulares de los derechos de propiedad intelectual. Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Editores/as:

Mario Albaladejo-Saura. UCAM, Universidad Católica San Antonio, Murcia, España

Adrián Mateo-Orcajada. UCAM, Universidad Católica San Antonio, Murcia, España

Lourdes Meroño. UCAM, Universidad Católica San Antonio, Murcia, España

Lucía Abenza-Cano. UCAM, Universidad Católica San Antonio, Murcia, España

Alejandro Leiva-Arcas. UCAM, Universidad Católica San Antonio, Murcia, España

Francisco Esparza-Ros. UCAM, Universidad Católica San Antonio, Murcia, España

Noelia González-Gálvez. UCAM, Universidad Católica San Antonio, Murcia, España

Raquel Vaquero-Cristóbal. Universidad de Murcia, España

Agradecimientos:

A todos los investigadores de los socios de la UE de la Universidad de Tesalia (Grecia), UISP Comitato di Pisa (Italia), Collective Innovation (Noruega), Istituto CO.RI. (Italia), Instituto Politécnico de Viseu (Portugal) y Universidad de Pamukkale (Turquía).

Descargo de responsabilidad:

Financiado por la Unión Europea. Los puntos de vista y opiniones expresados son, sin embargo, los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o la Agencia Ejecutiva en el ámbito Educativo y Cultural (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.

AUTORES ORIGINALES DE LOS CAPÍTULOS

INTRODUCTION: EUROPEAN HANDBOOK FOR GENDER EQUALITY, EQUITY, INCLUSION IN SPORT: A PERSPECTIVE THROUGH THE ERASMUS + WOMENUP PROJECT: AN OVERVIEW

Shirin Amin
Manager. Champions Factory International, Dublin, Ireland
Orlando Mbah
Researcher. Champions Factory International, Dublin, Ireland

CHAPTER 1: THE SOCIAL, MEDICAL, AND PSYCHOLOGICAL IMPORTANCE OF PERFORMING PHYSICAL ACTIVITY FOR MEN AND WOMEN OF ALL AGES

Verter Tursi
Manager. UISP Unione Italiana Sport per Tutti, Pisa, Italy

CHAPTER 2: GOVERNANCE IN SPORTS ORGANIZATIONS: A GENDER APPROACH

Antonino Pereira
Senior Lecturer. Polytechnic Institute of Viseu, Viseu, Portugal
Francisco Mendes
Senior Lecturer. Polytechnic Institute of Viseu, Viseu, Portugal
Abel Figueiredo
Senior Lecturer. Polytechnic Institute of Viseu, Viseu, Portugal

CHAPTER 3: SPORT LEGISLATION AND POSSIBLE GENDER DISCRIMINATION IN EUROPEAN COUNTRIES

Alexandra Bekiari
Senior Lecturer. UTH University of Thessaly, Thessaly, Greece

CHAPTER 4: DUAL CAREER OF A SPORTSWOMAN: PROBLEMS AND SUCCESSES

Yeter Aytül Dağlı Ekmekçi
Senior Lecturer. Pamukkale University, Denizli, Türkiye
Özgür Mülazımoğlu Ballı
Senior Lecturer. Pamukkale University, Denizli, Türkiye
Yeliz İlgar Doğan
Senior Lecturer. Pamukkale University, Denizli, Türkiye

CHAPTER 5: GENDER DISCRIMINATION IN THE MEDIA

Shirin Amin
Manager. Champions Factory International, Dublin, Ireland
Orlando Mbah
Researcher. Champions Factory International, Dublin, Ireland

CHAPTER 6: EDUCATION, GENDER, AND SPORTS

Mario Albaladejo-Saura
Lecturer. UCAM, Universidad Católica San Antonio de Murcia, Murcia, Spain
Lourdes Meroño
Senior Lecturer. UCAM Universidad Católica San Antonio de Murcia, Murcia, Spain

Cristina Ponce-Ramírez
Researcher. UCAM Universidad Católica San Antonio de Murcia, Murcia, Spain

Francisco Esparza-Ros
Senior Lecturer. UCAM Universidad Católica San Antonio de Murcia, Murcia, Spain

Raquel Vaquero-Cristóbal
Senior Lecturer. Universidad de Murcia, Murcia, Spain

CHAPTER 7: INTERSECTIONALITY IN SPORTS: EXPLORING THE IMPACT OF RACE, ETHNICITY, SEXUALITY, AND OTHER SOCIAL IDENTITIES ON PARTICIPATION AND EXPERIENCES IN SPORTS

Eratw Papavasiliou
Senior Lecturer. UTH University of Thessaly, Thessaly, Greece

Anna Boumpouzioti
Senior Lecturer. UTH University of Thessaly, Thessaly, Greece

CHAPTER 8: PHYSICAL ACTIVITY AND MENTAL HEALTH: EXAMINING THE LINKS BETWEEN EXERCISE, PHYSICAL ACTIVITY, AND MENTAL HEALTH OUTCOMES SUCH AS STRESS, ANXIETY, AND DEPRESSION

Adrián Mateo-Orcajada
Researcher. UCAM Universidad Católica San Antonio de Murcia, Murcia, Spain

Noelia González-Gálvez
Senior Lecturer. UCAM Universidad Católica San Antonio de Murcia, Murcia, Spain

Lucía Abenza-Cano
Senior Lecturer. UCAM Universidad Católica San Antonio de Murcia, Murcia, Spain

Alejandro Leiva-Arcas
Senior Lecturer. UCAM Universidad Católica San Antonio de Murcia, Murcia, Spain

Raquel Vaquero-Cristóbal
Senior Lecturer. Universidad de Murcia, Murcia, Spain

EUROPEAN HANDBOOK FOR GENDER EQUALITY, EQUITY, INCLUSION IN SPORT: A PERSPECTIVE THROUGH THE ERASMUS + WOMENUP PROJECT: APPENDICES

Orlando Mbah
Researcher. Champions Factory International, Dublin, Ireland

El Manual sobre igualdad de género, equidad e inclusión en el deporte es un producto intelectual del proyecto Women in Sport: Relaciones de género y perspectivas de futuro (Women Up), cofinanciado por la Unión Europea.

Co-funded by the European Union

Instituciones colaboradoras:

UCAM Universidad Católica de Murcia

ISTITUTO CO.RI. Comunicazione & Ricerche

Politécnico de Viseu

Pamukkale University 1992 Denizli

UISP sportpertutti

COLIN Collective Innovation

Champions Factory

University of Thessaly

RESUMEN

El Manual sobre igualdad de género, equidad e inclusión en el deporte es un producto intelectual del proyecto Women in Sport: Relaciones de Género y Perspectivas de Futuro (Women-Up), cofinanciado por la Unión Europea. Esta exhaustiva guía pretende sensibilizar e inspirar la acción en favor de la igualdad de género en el deporte. Involucra a las partes interesadas, como entrenadores deportivos, responsables políticos, educadores y ciudadanos, para destacar el valor del deporte y la actividad física, al tiempo que proporciona estrategias para promover la igualdad, la equidad y la inclusión de género. Con ocho capítulos dirigidos por estimadas organizaciones, el Manual abarca diversos temas. El primer capítulo destaca los efectos positivos de la actividad física en la salud física, el bienestar mental y los vínculos sociales de las personas de todos los géneros y edades. Los capítulos siguientes abordan los retos y los beneficios de las mujeres en el deporte, incluidas las cuestiones relacionadas con la maternidad, la menstruación y las pruebas femeninas. El Manual explora los riesgos de la inactividad física, la importancia de la equidad sanitaria y las estrategias para fomentar la inclusión. Profundiza en la gobernanza de las organizaciones deportivas, examinando la representación de las mujeres en puestos directivos, la equidad de género, los obstáculos a los que se enfrentan las mujeres y las estrategias eficaces para promover la igualdad. Otro capítulo se centra en la legislación deportiva, poniendo de manifiesto las disparidades de género y ofreciendo estrategias de reforma. El Manual analiza los retos que plantea la doble carrera profesional de las mujeres deportistas y ofrece estrategias de apoyo. También aborda la discriminación de género en la cobertura mediática, el papel de la educación en la promoción de la igualdad y el impacto de las identidades cruzadas en las experiencias deportivas. A lo largo del Manual se presentan numerosos estudios de casos y orientaciones científicas, técnicas y pedagógicas para mostrar ejemplos prácticos y basados en pruebas de la promoción de la igualdad de género en el deporte. El Manual concluye haciendo hincapié en la importancia de la acción positiva para crear una red de apoyo a la igualdad de género, la equidad y la inclusión en el deporte, imaginando un futuro en el que las personas de todos los géneros prosperen en el mundo del deporte.

ÍNDICE

RESUMEN 9
INTRODUCCIÓN 17
RESUMEN EJECUTIVO 17
ANTECEDENTES 19
POBLACIÓN OBJETIVO Y CONTENIDO 23
ESTRUCTURA DEL MANUAL 24

CAPÍTULO 1: LA IMPORTANCIA SOCIAL, MÉDICA Y PSICOLÓGICA DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA PARA HOMBRES Y MUJERES DE TODAS LAS EDADES 25
INTRODUCCIÓN 25
ANTECEDENTES CIENTÍFICOS. 27
Riesgos asociados a la inactividad física 27
INFORMACIÓN TÉCNICA 30
ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS 33
CONCLUSIONES 35

CAPÍTULO 2: LA GOBERNANZA EN LAS ORGANIZACIONES DEPORTIVAS: UN ENFOQUE DE GÉNERO 37
INTRODUCCIÓN 37
ANTECEDENTES CIENTÍFICOS 42
IMPORTANCIA DE LA IGUALDAD DE GÉNERO EN LAS ORGANIZACIONES DEPORTIVAS 47
INFORMACIÓN TÉCNICA 49
ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS 52
CONCLUSIONES 54

CAPÍTULO 3: LEGISLACIÓN DEPORTIVA Y POSIBLE DISCRIMINACIÓN DE GÉNERO EN LOS PAÍSES EUROPEOS 57
INTRODUCCIÓN 57
Participación y gobernanza del deporte a nivel intergubernamental y supranacional 61
INFORMACIÓN TÉCNICA 69
ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS 71
Enseñar el tema 71
Objetivos de aprendizaje 71
Recursos educativos 72
Materiales adicionales 72
Valoración y evaluación 73

Estudios de caso y ejemplos 73
Ejercicios y actividades 73
Herramientas interactivas y tecnologías 74
CONCLUSIONES 74

CAPÍTULO 4: LA CARRERA DUAL DE UNA MUJER DEPORTISTA. PROBLEMAS Y ÉXITOS 77
INTRODUCCIÓN
ANTECEDENTES CIENTÍFICOS 77
INFORMACIÓN TÉCNICA 79
ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS 82
Orientaciones para la enseñanza o el aprendizaje del tema 87
CONCLUSIONES 93

CAPÍTULO 5: DISCRIMINACIÓN DE GÉNERO EN LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN 95
INTRODUCCIÓN 95
ANTECEDENTES CIENTÍFICOS 99
Evolución histórica 100
Principios fundamentales 101
Terminología básica y definiciones 101
Investigación y estudios de apoyo 102
Estado actual de conocimiento 102
Conexiones interdisciplinarias 103
Supuestos clave, modelos y técnicas experimentales 103
INFORMACIÓN TÉCNICA 104
Metodologías y procedimientos 104
Análisis e interpretación de los datos 105
Estudios de caso o ejemplos 105
Terminología y definiciones 106
Referencias a investigaciones y estudios 107
Limitaciones y referencias cruzadas 107
ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS 108
Objetivos de aprendizaje 108
Recursos educativos 109
Materiales adicionales 109
Estudios de caso o ejemplos 109
Valoración y evaluación 110
Ejercicios o actividades 111

Herramientas y tecnologías interactivas 111
CONCLUSIONES 112

CAPÍTULO 6: EDUCACIÓN, GÉNERO Y DEPORTE 115
INTRODUCCIÓN 115
ANTECEDENTES CIENTÍFICOS 117
INFORMACIÓN TÉCNICA 121
ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS 123
CONCLUSIONES 126

CAPÍTULO 7: INTERSECCIONALIDAD EN EL DEPORTE. EXPLORANDO EL IMPACTO DE LA RAZA, LA ETNIA, LA SEXUALIDAD Y OTRAS IDENTIDADES SOCIALES EN LA PARTICIPACIÓN Y LAS EXPERIENCIAS EN EL DEPORTE 129
INTRODUCCIÓN 129
ANTECEDENTES CIENTÍFICOS 131
INFORMACIÓN TÉCNICA 133
ORIENTACIÓNES PEDAGÓGICAS 135
CONCLUSIONES 136

CAPÍTULO 8: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD MENTAL. EXAMINANDO LOS VÍNCULOS ENTRE EL EJERCICIO, LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LOS RESULTADOS EN MATERIA DE SALUD MENTAL COMO EL ESTRÉS, LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN 139
INTRODUCCIÓN 139
ANTECEDENTES CIENTÍFICOS 142
INFORMACIÓN TÉCNICA 145
ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS 149
Orientaciones para la enseñanza o aprendizaje del tema 149
Objetivos de aprendizaje 149
Recursos o actividades educativas sugeridas 149

CONCLUSIONES 157

MANUAL EUROPEO PARA LA IGUALDAD, EQUIDAD E INCLUSIÓN DE GÉNERO EN EL DEPORTE: UNA PERSPECTIVA A TRAVÉS DEL PROYECTO ERASMUS + WOMEN-UP: ANEXOS 159
LISTA DE RECURSOS 159
Trabajos de investigación y libro 159
Sitios web y recursos en línea 161
HERRAMIENTAS Y DIRECTRICES 161

ORGANIZACIONES 163
GLOSARIO DE TÉRMINOS..... 164

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 167
General 167
Capítulo 1: La importancia social, médica y psicológica de realizar actividad física para hombres y mujeres de todas las edades. 168
Capítulo 2: La gobernanza en las organizaciones deportivas: un enfoque de género. 170
Capítulo 3: Legislación deportiva y posible discriminación de género en los países europeos..... 172
Capítulo 4: Doble carrera de una deportista: problemas y éxitos. 175
Capítulo 5: Discriminación de género en los medios de comunicación. 180
Capítulo 6: Educación, género y deporte 182
Capítulo 7: Interseccionalidad en el deporte. Exploración del impacto de la raza, la etnia, la sexualidad y otras identidades sociales en la participación y las experiencias deportivas. 187
Capítulo 8: Actividad física y salud mental. Examen de los vínculos entre el ejercicio, la actividad física y los resultados de salud mental como el estrés, la ansiedad y la depresión. 189

PREGUNTAS DE AUTOEVALUACIÓN..... 194

.

INTRODUCCIÓN

MANUAL EUROPEO PARA LA IGUALDAD, EQUIDAD E INCLUSIÓN DE GÉNERO EN EL DEPORTE: UNA PERSPECTIVA A TRAVÉS DEL PROYECTO ERASMUS + WOMEN-UP: UNA VISIÓN GENERAL

RESUMEN EJECUTIVO

El Manual sobre igualdad de género, equidad e inclusión en el deporte es un producto intelectual del proyecto *Women in Sport*: Relaciones de género y perspectivas de futuro (*Women Up*), cofinanciado por la Unión Europea. Esta completa guía pretende sensibilizar e inspirar la acción hacia la creación de una red de apoyo a la igualdad de género en el ámbito del deporte. Al implicar a las partes interesadas, incluidos los entrenadores deportivos, los responsables políticos, los educadores y los ciudadanos, el Manual hace hincapié en el valor del deporte y la actividad física, al tiempo que destaca las estrategias para promover la igualdad, la equidad y la inclusión de género.

Este Manual es un recurso sustancial que consta de ocho capítulos, cada uno de ellos dirigido por organizaciones de reconocido prestigio en este campo. Abarca una amplia gama de temas y proporciona valiosas ideas y orientaciones para promover la igualdad de género en el deporte.

El primer capítulo sienta las bases al explorar la importancia de la actividad física para las personas de todos los sexos y edades. En él se destacan los numerosos beneficios de la práctica deportiva, como la mejora de la salud física, el aumento del bienestar mental y el fortalecimiento de los vínculos sociales.

Los capítulos siguientes profundizan en los retos y beneficios únicos que experimentan las mujeres en el deporte. Arrojan luz sobre cuestiones significativas, como la maternidad, la menstruación y las pruebas femeninas, ofreciendo valiosas perspectivas y estrategias para abordarlas. Además, estos capítulos examinan los riesgos asociados a la inactividad física y subrayan la importancia de promover la equidad sanitaria mediante enfoques integradores y sensibles a las cuestiones de género.

El Manual también dedica una atención considerable a la estructura de las organizaciones deportivas desde la visión del género. Aborda la infrarrepresentación de las mujeres en puestos de liderazgo, la necesidad crítica de igualdad de género en las organizaciones deportivas y las barreras a las que se enfrentan las mujeres para acceder a puestos de liderazgo. Además, ofrece estrategias y recomendaciones eficaces para promover la igualdad de género en los procesos de toma de decisiones dentro de las organizaciones deportivas. Otro aspecto crucial tratado en el Manual es la legislación deportiva y la posible discriminación de género en los países europeos. Ofrece una visión general de los marcos jurídicos existentes y examina ejemplos de disparidades de género en la legislación y en la política deportiva. Al analizar los aspectos económicos de la participación femenina en el deporte, incluidas las diferencias salariales y las disparidades financieras, el Manual aboga por estrategias que promuevan la igualdad de género en la legislación y en la política deportiva a través de la defensa y la reforma.

Además, reconociendo los retos de la doble carrera profesional a los que se enfrentan las mujeres deportistas, el Manual ofrece una visión del equilibrio entre las actividades deportivas y otras responsabilidades. Explora los beneficios y las oportunidades que se derivan de la doble carrera y ofrece estrategias prácticas para apoyar y capacitar a las mujeres deportistas para que alcancen sus objetivos deportivos y profesionales.

La discriminación de género en los medios de comunicación es otra de las preocupaciones importantes que abordan los manuales. En él se examinan críticamente los estereotipos de género, las representaciones sesgadas de las mujeres deportistas y la profunda influencia de la representación mediática en las percepciones del público y la participación en el deporte. El Manual presenta estrategias para cuestionar y superar estos prejuicios, abogando por una mayor representación de la mujer en la cobertura mediática del deporte y por la ruptura de los estereotipos.

La educación desempeña un papel crucial en la promoción de la igualdad de género y el reconocimiento social en el deporte, y el Manual dedica un capítulo a explorar esta intersección. En él se destacan los retos a los que se enfrentan las mujeres y las niñas para acceder a la educación deportiva y se ofrecen estrategias prácticas para promover la igualdad de género en los entornos educativos. Además, el manual profundiza en el complejo tema de la interseccionalidad en el deporte, considerando la interacción de la raza, la etnia, la sexualidad y otras identidades sociales. Investiga cómo estas identidades interseccionales

influyen en la participación y las experiencias en el deporte, arroja luz sobre la violencia de género y ofrece estrategias para promover la inclusión y la equidad de las personas con identidades marginales interseccionales. A lo largo del Manual, se han presentado numerosos estudios de casos y orientaciones científicas, técnicas y pedagógicas para mostrar ejemplos prácticos y basados en pruebas de la promoción de la igualdad de género en el deporte.

Este Manual sobre igualdad de género, equidad e inclusión en el deporte constituye un recurso exhaustivo e inestimable para todas las partes interesadas en la promoción de la igualdad de género en el deporte. Destaca la importancia de la acción positiva y la creación de una red de apoyo para fomentar la igualdad de género, la equidad y la inclusión en el deporte. Al vislumbrar un futuro en el que las personas de todos los géneros prosperen en el mundo del deporte, el Manual fomenta los esfuerzos colectivos hacia la creación de un panorama deportivo más inclusivo y equitativo.

ANTECEDENTES

La igualdad de género, la equidad y la inclusión han ocupado recientemente un lugar central en los debates entre los principales responsables políticos y los agentes del cambio que trabajan para crear una sociedad justa y equitativa en la que todas las personas, independientemente de su género, puedan prosperar y alcanzar su pleno potencial (Quintana y Borghi 2022). En este sentido, el presente Manual constituye una guía sin parangón que despierta la conciencia e impulsa la acción decisiva para allanar el camino hacia la consecución de una verdadera igualdad de género en el ámbito del deporte. Elaborado como un extraordinario producto intelectual del proyecto Women Up, generosamente cofinanciado por la Unión Europea, este Manual reúne la gran experiencia de prestigiosas organizaciones, aportando un tesoro de estrategias y conocimientos para impulsar la marcha hacia la igualdad, la equidad y la inclusión de género en el deporte. Basándose en el innovador "Proyecto AGES", que examinó meticulosamente las disparidades de género en la participación deportiva de los adolescentes y descubrió la persistente presencia de estereotipos de género en el ámbito deportivo, este proyecto da un gran paso adelante. Reconoce el papel fundamental de entrenadores y profesores, junto con otras partes interesadas, en la promoción de la práctica igualitaria y la inclusión integral de los adolescentes en el deporte, con el objetivo de poner fin a los estereotipos de género que prevalecen en los seis países participantes. Navegaremos por el rico tapiz de

este Manual, desentrañando profundas ideas y armándonos de estrategias prácticas para defender la causa de la igualdad de género en el deporte.

Cada vez se reconoce más la importancia de la igualdad de género en diversos ámbitos de la sociedad, incluido el deporte. El deporte tiene el potencial de influir positivamente en la salud física, el bienestar mental y las relaciones sociales de las personas, independientemente de su sexo o edad (Balish et al., 2005; Balish et al., 2016). Practicar deporte y actividad física puede contribuir a mejorar la condición cardiovascular, aumentar la fuerza muscular y mejorar el bienestar físico general tanto en hombres como en mujeres. También desempeña un papel crucial en la promoción de la salud mental al reducir el estrés, la ansiedad y la depresión y mejorar la autoestima y la imagen corporal (Alley y Hicks, 2005; Balish et al., 2016).

Sin embargo, a pesar de los numerosos beneficios que ofrece el deporte, persisten disparidades y barreras de género que dificultan la plena participación e inclusión de mujeres y niñas en el deporte (Fowlie et al., 2021; Hoeber, 2008). La investigación ha demostrado que las mujeres y las niñas a menudo se enfrentan a oportunidades desiguales, recursos limitados y estereotipos sociales que desalientan su participación y progreso en el deporte. Esto puede ir desde disparidades en la financiación y los recursos asignados a los programas deportivos femeninos hasta actitudes y prácticas discriminatorias que limitan el acceso a las instalaciones de entrenamiento, las competiciones y los puestos de liderazgo (Fowlie et al., 2021; Hoeber, 2008).

Los estudios han puesto de relieve la persistente brecha de género en los índices de participación deportiva, especialmente en los niveles competitivos y de élite, donde las mujeres y las niñas están infrarrepresentadas (Fowlie et al., 2021; Hoeber, 2008). Esta infrarrepresentación puede atribuirse a diversos factores, como las normas y expectativas sociales, la falta de modelos de conducta y sistemas de apoyo, la limitada cobertura mediática y las escasas oportunidades de patrocinio, así como las políticas y programas inadecuados que abordan la igualdad de género en el deporte (Fowlie et al., 2021).

Por ejemplo, Fowlie et al. (2021) examinaron las barreras a las que se enfrentan las mujeres y las niñas para acceder y participar en el deporte en una región concreta. Este estudio descubrió que las normas y expectativas sociales, como los estereotipos de género y las creencias culturales sobre el papel y las capacidades de las mujeres, desempeñaban un

papel importante a la hora de disuadir a las niñas de practicar deporte. También identificó la falta de instalaciones apropiadas, equipamiento y oportunidades de entrenamiento como barreras que limitan la participación y el progreso en el deporte.

En un análisis exhaustivo realizado por Hoeber (2008), se examinaron a fondo las disparidades de género en el deporte, arrojando luz sobre las numerosas barreras estructurales y sociales que impiden la participación e implicación de las mujeres. El estudio subraya la acuciante necesidad de cambios políticos transformadores y de intervenciones estratégicas para abordar eficazmente estas disparidades. Una de las principales conclusiones del estudio es la importancia de invertir en programas e iniciativas deportivas para mujeres. Al asignar recursos y apoyo para desarrollar y fomentar el deporte femenino, se pueden crear oportunidades para que las atletas femeninas prosperen y muestren su talento en pie de igualdad con sus homólogos masculinos. Esta inversión puede ir desde la financiación de instalaciones de entrenamiento y equipamiento, hasta becas y oportunidades de patrocinio, permitiendo a las mujeres acceder a los recursos y oportunidades necesarios para destacar en los deportes que elijan.

Además, el estudio de Hoeber (2008) subraya la importancia de promover la igualdad de género en los puestos directivos de las organizaciones deportivas. Derribar las barreras y los prejuicios que limitan el acceso de las mujeres a los puestos de toma de decisiones permite crear un panorama deportivo más inclusivo y diverso (Hoeber, 2008). Esto no sólo capacita a las mujeres para aportar sus perspectivas y puntos de vista únicos, sino que también sirve de modelo para las aspirantes a atletas femeninas, señalando que sus ambiciones y aspiraciones son válidas y cuentan con apoyo. Mediante la aplicación de cambios políticos, inversiones específicas y la promoción de la igualdad de género en los puestos de liderazgo, tal y como sugiere el análisis de Hoeber, podemos fomentar un entorno deportivo más inclusivo y equitativo para las mujeres con el fin de derribar barreras y crear unas condiciones equitativas en las que se celebren y valoren la participación y los logros de las mujeres en el deporte (Hoeber, 2008).

Para abordar estos retos y promover la igualdad de género en el deporte, es esencial concienciar, cuestionar las normas y los estereotipos sociales y aplicar políticas y programas inclusivos. Las organizaciones y las partes interesadas implicadas en el deporte deben colaborar para ofrecer igualdad de oportunidades, recursos y sistemas de apoyo a las

mujeres y las niñas. Esto incluye iniciativas para aumentar la participación femenina a todos los niveles, crear entornos seguros e inclusivos, promover la representación equitativa en los puestos de liderazgo y abordar las necesidades y los retos específicos a los que se enfrentan las mujeres deportistas, como las cuestiones relacionadas con la maternidad y la menstruación (Hoeber, 2008; Fowlie et al., 2021). Al abordar las disparidades y barreras de género en el deporte, podemos crear un entorno deportivo más inclusivo y equitativo en el que individuos de todos los géneros puedan participar plenamente, beneficiarse y destacar. Esto no sólo contribuye al bienestar individual, sino que también fomenta una sociedad que valora y promueve la igualdad de género en todos los aspectos de la vida.

Este Manual aborda estos retos proporcionando una gran cantidad de conocimientos, estudios de casos y estrategias basadas en pruebas para promover la igualdad de género en el deporte. Involucra a una amplia gama de partes interesadas, incluidos entrenadores deportivos, responsables políticos, educadores y ciudadanos, haciendo hincapié en el valor del deporte y la actividad física para lograr la igualdad de género (Farias et al., 2017). Mediante la presentación de orientaciones prácticas y la exposición de ejemplos de éxito, este Manual pretende inspirar la acción y fomentar un entorno de apoyo en el que las personas de todos los géneros puedan prosperar en el deporte.

El Manual consta de ocho capítulos, cada uno de ellos dirigido por organizaciones de prestigio con experiencia en diversos aspectos de la igualdad de género en el deporte. El primer capítulo destaca los efectos positivos de la actividad física en la salud física, el bienestar mental y los vínculos sociales de las personas, y hace hincapié en que estos beneficios deben estar al alcance de personas de todos los sexos y edades. Los capítulos siguientes profundizan en temas específicos, como los retos y beneficios de las mujeres en el deporte, la maternidad y la menstruación, así como la importancia de la equidad sanitaria y la inclusión. El Manual también examina la estructura en las organizaciones deportivas, la representación de género en los puestos de liderazgo y las estrategias eficaces para promover la igualdad en los procesos de toma de decisiones (Herdt 1996; Hoeber 2008). Además, explora la legislación deportiva, identifica las disparidades de género y ofrece recomendaciones para la reforma (Grupo Internacional de Trabajo sobre la Mujer y el Deporte, 1994).

Reconociendo los retos únicos a los que se enfrentan las mujeres deportistas, el Manual aborda los retos de la doble carrera y ofrece estrategias de apoyo para ayudar a las deportistas a equilibrar sus actividades

deportivas y académicas (Guerrero & Guerrero Puerta, 2023). También examina la cuestión de la discriminación de género en la cobertura mediática, destacando la importancia de una representación justa y equitativa de los deportistas de todos los sexos (Fink, 2008). Además, el Manual explora el papel de la educación en la promoción de la equidad de género, reconociendo el impacto de la intersección de identidades en las experiencias deportivas (Gil & Etxebeste, 2019).

A lo largo del Manual, se han presentado numerosos estudios de casos, investigaciones científicas, orientaciones técnicas y enfoques pedagógicos para proporcionar ejemplos prácticos y basados en pruebas de la promoción de la igualdad de género en el deporte (Casey & Quennerstedt, 2020; Gil-Arias et al., 2021). Al destacar estos ejemplos, el Manual pretende inspirar a las partes interesadas para que apliquen estrategias e intervenciones eficaces en sus respectivos contextos.

A la luz de lo anterior, el Manual sobre igualdad de género, equidad e inclusión en el deporte constituye un valioso recurso para las personas y organizaciones comprometidas con la promoción de la igualdad de género en el deporte. Al proporcionar una orientación exhaustiva y ejemplos prácticos, este Manual pretende inspirar la acción y fomentar un futuro en el que las personas de todos los géneros puedan prosperar y destacar en el deporte. El camino hacia la igualdad de género en el deporte requiere un esfuerzo colectivo, y este Manual pretende ser un catalizador del cambio. Juntos, podemos crear una red de apoyo que defienda el género.

POBLACIÓN OBJETIVO Y CONTENIDO

El Manual sobre igualdad de género, equidad e inclusión en el deporte se dirige a diversos grupos destinatarios, entre los que se incluyen las partes interesadas en el ámbito del deporte y la igualdad de género. Esto incluye a entrenadores deportivos, responsables políticos, educadores, ciudadanos, atletas y personas interesadas en promover la igualdad de género en las actividades deportivas. El contenido del Manual está diseñado para ofrecer una visión completa, estrategias prácticas y orientación basada en pruebas para abordar los retos y promover la igualdad de género en el sector del deporte. Abarca una amplia gama de temas, incluidos los beneficios de la actividad física, los retos específicos a los que se enfrentan las mujeres en el deporte, la estructura de las organizaciones deportivas, la legislación deportiva, los retos de la doble carrera, la representación en los medios de comunicación, la educación, la interseccionalidad y los estudios de casos. Al adaptar el contenido a las necesidades e intereses del grupo destinatario, el Manual pretende inspirar la

acción, sensibilizar y fomentar una red de apoyo a la igualdad de género, la equidad y la inclusión en el deporte.

ESTRUCTURA DEL MANUAL

El Manual sobre Igualdad, Equidad e Inclusión de Género en el Deporte está estructurado de forma exhaustiva y organizada y consta de ocho capítulos informativos. Cada capítulo está dirigido por organizaciones de reconocido prestigio en este ámbito, lo que garantiza una amplia gama de perspectivas y conocimientos especializados. El Manual comienza con un capítulo fundacional que explora la importancia de la actividad física para individuos de todos los géneros y edades, destacando sus beneficios para la salud física, el bienestar mental y las conexiones sociales. Los capítulos siguientes profundizan en áreas específicas, como los retos y beneficios que experimentan las mujeres en el deporte, y abordan cuestiones como la maternidad, la menstruación y las pruebas femeninas. Se aborda ampliamente la estructura de las organizaciones deportivas desde una perspectiva de género, haciendo hincapié en la necesidad de la igualdad de género en los puestos de liderazgo y proporcionando estrategias para superar las barreras. El Manual también examina la legislación deportiva, identifica las disparidades de género y aboga por la equidad a través de la defensa y la reforma. Reconociendo los dobles retos profesionales a los que se enfrentan las mujeres deportistas, se ofrecen ideas prácticas para apoyarlas y capacitarlas para alcanzar sus objetivos deportivos y profesionales. Además, el Manual aborda la discriminación de género en los medios de comunicación y explora estrategias para hacer frente a los prejuicios y aumentar la representación. También se examinan la educación y la interseccionalidad en el deporte, junto con estudios de casos y orientaciones prácticas a lo largo del manual, para mostrar enfoques basados en pruebas para promover la igualdad de género en el deporte. El carácter exhaustivo y bien estructurado del Manual garantiza que los lectores puedan navegar fácilmente y acceder a información valiosa para apoyar sus esfuerzos por fomentar la igualdad, la equidad y la inclusión de género en el ámbito deportivo.

Capítulo 1

LA IMPORTANCIA SOCIAL, MÉDICA Y PSICOLÓGICA DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA PARA HOMBRES Y MUJERES DE TODAS LAS EDADES

INTRODUCCIÓN

La importancia social, médica y psicológica de la práctica de actividad física para hombres y mujeres de todas las edades está actualmente demostrada por las experiencias prácticas, las pruebas científicas, las directrices gubernamentales, los documentos y las recomendaciones certificadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en todo el mundo. En este capítulo y en los siguientes intentaremos presentar algunas de las pruebas más significativas y actuales, que consideramos el fundamento del proyecto Women Up. Discutiremos el estado del arte sobre los riesgos de la inactividad física y los beneficios de la actividad física, la relación entre actividad física y equidad en salud, y aspectos específicos relacionados con la mujer, como el embarazo y la menstruación, en relación con el rendimiento y la participación. También exploraremos estrategias para promover la actividad física. Las Directrices de la OMS sobre Actividad Física y Sedentarismo 2020 (Russo, Tursi, Sánchez-Pato & Samantzis, 2020) proporcionan recomendaciones de salud pública basadas en la evidencia para niños, adolescentes, adultos y adultos mayores con respecto a la cantidad de actividad física (frecuencia, intensidad y duración) necesaria para ofrecer beneficios significativos para la salud y mitigar los riesgos asociados. Estas directrices también incluyen recomendaciones sobre las asociaciones entre el comportamiento sedentario y los resultados de salud, así como para subpoblaciones específicas, como las mujeres embarazadas y puérperas, y las personas que viven con enfermedades crónicas o discapacidades.

Los estudios epidemiológicos han definido las relaciones entre la actividad física y el bienestar social, médico (American College of Sports Medicine, 1998) y psicológico (Blair, 1993; Blair et al., 1995). El comportamiento sedentario está reconocido como "un problema fundamental de salud pública" (Unión Europea, 2014a) debido a su asociación con un mayor riesgo de mortalidad general (Unión Europea, 2014b) y discapacidad física por afecciones concurrentes. Desgraciadamente, la inactividad física sigue siendo un problema generalizado en los países de la UE, como representan los datos del Eurobarómetro (UISP, 1984). Los datos también ponen de relieve las diferencias entre sexos, con una clara prevalencia de la participación masculina en la actividad física y el deporte en comparación con la femenina en todos los países, grupos de edad y contextos europeos, excepto en el intervalo de edad de 3 a 10 años. Si bien es evidente desde el punto de vista científico que la actividad física y el deporte son cruciales para adoptar estilos de vida saludables, promover el bienestar, reducir las desigualdades y prevenir enfermedades a todas las edades para todos, es igualmente evidente que el modelo cultural actual asociado a estas actividades crea condiciones desfavorables, cuando no adversas, para la participación de las mujeres, comprometiendo sus derechos.

La historia de la participación femenina en los Juegos Olímpicos modernos sirve de ejemplo. En la primera edición, celebrada en Atenas en 1896, las mujeres estuvieron ausentes. Pierre de Coubertin, el "fundador" de los Juegos Olímpicos modernos, declaró que "los Juegos Olímpicos no son para mujeres". Los primeros Juegos Olímpicos abiertos a las mujeres fueron los de París 1900, con veintidós atletas femeninas que representaban sólo el 2% de todos los competidores. En 1921, Alice Milliat fundó la Federación Internacional de Deportes Femeninos y organizó los primeros Juegos Mundiales Femeninos en París en 1922, con 77 atletas de diferentes países y más de 15.000 espectadores. No fue hasta los Juegos Olímpicos de 1936 cuando las mujeres adquirieron el papel de atletas. En los años siguientes, el número de mujeres fue aumentando gradualmente. En los Juegos Olímpicos de Tokio 2021, el porcentaje de participantes femeninas alcanzó el 48%, mientras que en los Juegos Olímpicos de Invierno de Pekín se confirmó el cambio, con una proporción del 45% de participantes femeninas frente al 55% de masculinos. En la actualidad, se ha anunciado oficialmente que los Juegos Olímpicos de París 2024 alcanzarán la plena paridad de género, con un 50% de atletas masculinos y un 50% de atletas femeninas.

Sin embargo, la participación y los derechos no progresan al mismo ritmo. En 1985, la Asociación Italiana Deporte para Todos (UISP) propuso al Parlamento Europeo la primera "Carta de los Derechos de la Mujer en el Deporte", en la que se destacaban las desigualdades de género en el deporte y se hacía hincapié en la importancia de eliminar las barreras culturales, sociales y psicológicas que dificultan la participación real de las mujeres. Posteriormente, en 1994 se celebró en Brighton la primera Conferencia Mundial sobre la Mujer y el Deporte, a la que siguieron las conferencias de Atenas (2004) y Berlín (2013), organizadas por ministros y altos funcionarios responsables de la educación física y el deporte (MINEPS) de la UNESCO. Estas conferencias tenían como objetivo promover la igualdad de oportunidades en el sector del deporte y fueron ricas en datos, estudios e investigaciones. Entretanto, el Libro Blanco sobre el deporte de la Comisión Europea de 2007 confirmó que "el deporte forma parte del patrimonio de todo hombre y toda mujer" (Fagard, 2001). En 2011, una nueva Carta Europea de los Derechos de la Mujer en el Deporte (Fox, 1999), también elaborada por la UISP, demostró que los resultados alcanzados hasta ese momento estaban aún lejos de las aspiraciones de 1985. En 2014, el documento "Gender Equality in Sport Proposal for Strategic Actions 2014-2020" (Gender Equality in Sport Group of Experts, 2014) hacía hincapié en la necesidad de abordar las desigualdades de género en el deporte, afirmando que "aunque estamos siendo testigos de un aumento del número de mujeres en Europa que participan en actividades deportivas, aún queda mucho por hacer en el ámbito de la igualdad de género". Así pues, no se puede olvidar la importancia del deporte en la vida cotidiana. Contribuye significativamente a la forma física, la salud, la economía y el autodesarrollo al enseñarnos valores y habilidades como la disciplina, el trabajo en equipo, el respeto y la perseverancia. Por eso es aún más lamentable que el mundo del deporte siga plagado de desigualdades entre mujeres y hombres.

ANTECEDENTES CIENTÍFICOS

Riesgos asociados a la inactividad física

Las enfermedades relacionadas con el sedentarismo se encuentran entre las diez principales causas de muerte y discapacidad en todo el mundo (Russo, Tursi, Sánchez-Pato y Samantzis, 2020). En Europa, la inactividad física es responsable del 6% de las muertes y del 3,3% de los años de vida adaptados en función de la discapacidad (disability-adjusted life years, DALYs) en los hombres, y del 6,7% de las muertes y del 3,2% de los DALYs en las mujeres. El comportamiento sedentario duplica el

riesgo de enfermedades cardiovasculares (Sherman, 1999), diabetes mellitus de tipo 2 (Bassuk, 2005), obesidad (OMS, 1998), osteoporosis (Pang, 2005), ciertas formas de cáncer (Thune, 2001) y mortalidad por enfermedades cardiovasculares y accidentes cerebrovasculares.

Beneficios de la actividad física

Según el documento de la OMS y la OCDE "Step up! Tackling the burden of insufficient physical activity in Europe" 2023 (American College of Sports Medicine, 1998), si la población de la UE aumentara la actividad física hasta los niveles mínimos recomendados, podrían evitarse más de 10.000 muertes prematuras al año, y se evitarían 11,5 millones de nuevos casos de enfermedades crónicas no transmisibles (ENT) de aquí a 2050, incluidos 3,8 millones de casos de enfermedades cardiovasculares, 3,5 millones de casos de depresión, casi 1 millón de casos de diabetes de tipo 2 y más de 400.000 casos de diversos tipos de cáncer. Alcanzar el objetivo de 300 minutos de actividad física a la semana evitaría otros 16 millones de casos de ENT. Un paquete de políticas destinadas a aumentar la actividad física aplicado en 36 países ahorraría unos 14 000 millones de euros en costes sanitarios de aquí a 2050 y generaría un retorno de 1,7 euros por cada 1 euro de actividad física.

Además, como sugiere la OMS, la actividad física regular combinada con una dieta sana tiene varios beneficios que contribuyen a un estilo de vida saludable. Los beneficios de la actividad física están relacionados con el bienestar físico, psicológico y social de los individuos. El bienestar físico ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares, metabólicas y neoplásicas y reduce el riesgo de infarto de miocardio, hipertensión y accidente cerebrovascular. Desempeña un papel importante en la prevención de la enfermedad de Alzheimer, una enfermedad neurodegenerativa que afecta principalmente a la población anciana. La actividad física ayuda a controlar el peso corporal, reduciendo el sobrepeso y la obesidad y sus consecuencias, como la diabetes. También ayuda a controlar los niveles de colesterol, contribuye al control de la glucemia y reduce la tensión arterial. Los beneficios de la actividad física se extienden a los sistemas muscular y óseo, previniendo trastornos y molestias que pueden afectar a huesos y músculos. También ayuda a mantener una postura correcta y reduce los daños musculoesqueléticos causados por un estilo de vida sedentario.

El bienestar psicológico aumenta con la actividad física regular, ya que reduce trastornos mentales como el estrés, la ansiedad y la depresión. Ayuda a regular los patrones de sueño, aumenta la concentración

durante el trabajo o el estudio y mejora el estado de ánimo general al actuar como antidepresivo natural mediante la liberación de endorfinas. Esto favorece la relajación, refuerza la autoestima, fomenta los buenos hábitos y favorece un enfoque positivo de la vida. El bienestar social se ve facilitado por la actividad física, ya que promueve la interacción entre las personas, ayuda a los individuos a sentirse mejor consigo mismos y con los demás, reduce la soledad y previene los efectos psicológicos negativos causados por el aislamiento. La actividad física y el deporte ayudan a los niños y adolescentes a establecer relaciones sociales, estimulan las interacciones sociales y contrarrestan diversos trastornos psicosomáticos que se producen durante la infancia y la adolescencia. Además, el ejercicio físico refuerza importantes valores sociales, ya que fomenta una actitud positiva ante la vida y tiene efectos positivos en las relaciones con los compañeros, así como en las relaciones con los adultos.

A pesar de los beneficios de la actividad física para la salud y el bienestar, muchas personas en la Unión Europea no realizan suficiente actividad física. La prevalencia de actividad física insuficiente ya era elevada antes de la pandemia de COVID-19, y más de uno de cada tres adultos no cumplía las directrices de actividad física de la OMS. Casi la mitad (45%) declaró que nunca había hecho ejercicio ni practicado deporte. La inactividad física también es común entre los adolescentes, ya que menos de uno de cada cinco chicos y una de cada diez chicas de los 27 Estados miembros de la UE declararon cumplir la recomendación de la OMS en 2018 (Blair, 1993).

Actividad física y equidad en materia de salud: Las mujeres y los adultos mayores tienen menos probabilidades de practicar deporte o hacer ejercicio con regularidad. Entre los jóvenes de 15 a 24 años, el 73% de los hombres practican deporte o hacen ejercicio al menos una vez a la semana, frente al 58% de las mujeres. Las personas de los grupos socioeconómicos más bajos tienen menos probabilidades de hacer ejercicio con regularidad, pero la actividad física ocupacional es menos común en los grupos socioeconómicos más altos (Blair et al., 1995).

En este sentido, los datos, gráficos y estudios proporcionados por el Eurobarómetro son de gran utilidad. Para terminar, un breve apunte histórico sobre la relación entre actividad física y salud. Esta relación parece haber alcanzado su punto álgido en Grecia en los últimos 500 años antes de Cristo. El más conocido entre los pioneros de esta relación, incluidos Hipócrates, Erodius y Galeno, fue Hipócrates, considerado el padre de la medicina preventiva. Defendía: "Si pudiéramos dar a cada individuo la

cantidad adecuada de alimento y ejercicio, habríamos encontrado el camino hacia la salud". Inicialmente, esta afirmación sólo se apoyaba en pruebas empíricas, y así ha seguido siendo hasta hace casi poco. El campo de la "ciencia del ejercicio en medicina", tal y como podría definirse hoy en día, se remonta tan sólo a los últimos 50 años, durante los cuales la evidencia científica ha demostrado cómo la actividad física y el ejercicio son verdaderas medicinas para toda la población y para muchos tipos de enfermedades.

INFORMACIÓN TÉCNICA

En el apartado anterior, hemos examinado los beneficios de la actividad física (A.F.) y los efectos perjudiciales del comportamiento sedentario sobre la salud. Como resultado, las recomendaciones de la OMS (American College of Sports Medicine, 1998; Blair, 1993; Russo, Tursi, Sánchez-Pato y Samantzis, 2020) para promover la salud en hombres y mujeres en Europa, todas ellas impulsan políticas capaces de generar un aumento significativo de la actividad física, con especial atención a las mujeres, las personas mayores y las personas de grupos socioeconómicos más bajos. Hay tres principios básicos: 1) algo de actividad física es mejor que nada, 2) aumentar la cantidad de actividad física conlleva beneficios adicionales para la salud, y 3) cualquier tipo de movimiento cuenta.

Ya hemos visto que la mortalidad por todas las causas se reduce en un 30% en los hombres y mujeres activos en comparación con los inactivos, y esta relación se mantiene en los individuos mayores de 65 años y es similar en las distintas etnias (Blair et al., 1995). En el capítulo anterior también analizamos estudios e investigaciones que, sobre todo desde la década de 1990, han aportado pruebas científicas para muchas situaciones específicas. Por ejemplo, caminar con regularidad, montar en bicicleta o realizar 4 horas de actividad recreativa a la semana reduce el riesgo de cardiopatía coronaria, así como la morbilidad y la mortalidad por daño coronario, accidente cerebrovascular, dislipidemia y tensión arterial (UISP, 1984). Esta última disminuye entre 10 y 20 mm Hg y se mantiene durante 3 h o más, según el entrenamiento, con sólo 30-45 minutos de ejercicio físico moderado.

En cuanto al metabolismo, la obesidad, conocida como la "epidemia de nuestro siglo", está causada en gran medida por una disminución de la actividad física, mientras que los estilos de vida activos y saludables tienen beneficios en su prevención y control (Fagard, 2001; Fox, 1999). La

actividad física también tiene una fuerte función protectora contra la diabetes de tipo 2 en individuos con obesidad. Mejora el perfil lipídico, la composición corporal, la sensibilidad a la insulina y la calidad de vida.

Para el sistema musculoesquelético, la actividad física no sólo ayuda a mantener un buen estado, como deseaba Hipócrates, sino que también favorece la reducción de las fracturas, en particular las de cadera y columna, y reduce en aproximadamente un 30% el riesgo de desarrollar limitaciones funcionales graves o moderadas en hombres y mujeres mayores. La actividad física es el medio más práctico, rentable y eficaz para combatir la osteoporosis (Gender Equality in sSport Group of Experts, 2014).

En cuanto a los aspectos neuropsicológicos, la actividad física tiene un fuerte efecto protector sobre los tejidos neuronales. Mejora las actividades cognitivas, tiene un efecto antienvejecimiento y mejora los déficits neurológicos y motores causados por enfermedades neurodegenerativas, como la enfermedad de Parkinson, la enfermedad de Alzheimer y la esclerosis múltiple. Su acción sobre la regulación del estado de ánimo es muy significativa; estimula la liberación de endorfinas, proporciona una sensación natural de bienestar, reduce los niveles de cortisol en sangre (hormona implicada en la ansiedad y el estrés) y proporciona una sensación de satisfacción que refuerza la autoestima. La actividad física también aumenta los niveles de serotonina, otra sustancia que puede mejorar el estado de ánimo (Hakim et al., 1999).

Existe una asociación positiva entre el sedentarismo y los cánceres de mama y colon, y cada vez hay más pruebas de una asociación protectora entre el ejercicio físico y los cánceres de pulmón y endometrio. En el Capítulo 2, también consideramos los trastornos relacionados con el comportamiento sedentario. Partiendo de consideraciones relacionadas con la fisiología del sedentarismo, los autores esbozan lo que se sabe sobre los cambios que el comportamiento sedentario puede provocar en determinados parámetros fisiológicos. Concretamente, los indicadores cardiometabólicos indican un aumento de los triglicéridos en sangre, una disminución del colesterol de lipoproteínas de alta densidad (HDL) y una disminución de la sensibilidad a la insulina. En cuanto al metabolismo de la glucosa, incluso aumentos mínimos de la actividad contráctil muscular pueden incrementar sustancialmente el contenido de transportadores de glucosa (GLUT) en el músculo, en particular la forma GLUT-4, y mejorar así la tolerancia al azúcar. Otro efecto es la disminución de la densidad

mineral ósea, mientras que los vínculos entre el comportamiento sedentario, los trastornos psicológicos y la inadaptación social son cada vez más evidentes tanto en niños como en adultos.

El porcentaje de personas sedentarias aumenta con la edad entre las mujeres y entre las personas con niveles educativos más bajos y/o ingresos bajos o medios. En particular, en el caso de las mujeres, existen fuertes indicios de cómo los modelos culturales y los estereotipos de género influyen en sus bajos niveles de actividad física y comportamiento sedentario. Dos ejemplos dignos de mención son: 1) El ciclo menstrual, que todavía se considera un motivo para suspender la actividad a pesar de las pruebas científicas que confirman que puede ser un momento para una mayor personalización del entrenamiento y aportar ventajas significativas a las deportistas. El principio de referencia, incluso para las atletas de alto rendimiento, es entrenar en armonía con sus niveles hormonales, maximizando la utilización de las diferentes fases del ciclo cuando la atleta tiene el máximo de energía disponible o cuando requiere la recuperación necesaria. El segundo ejemplo se refiere al enfoque de la maternidad. El estereotipo de la inactividad física y/o el reposo como medio de proteger a la mujer y al feto durante el embarazo es difícil de erradicar, a pesar de las claras pruebas de que un estilo de vida saludable y activo durante el embarazo aporta importantes beneficios. Una mujer embarazada que lleva un estilo de vida activo mantiene su metabolismo "despierto", protege su sistema cardiovascular, mejora su estado de ánimo y probablemente mantendrá estos hábitos saludables en el futuro, transmitiéndoselos a su hijo (Ortega et al., 2008; Owen et al., 2010). Esto pone de relieve cómo los estereotipos de género actúan como importantes elementos disuasorios para una mayor participación femenina en las actividades deportivas.

En conclusión, es importante destacar que, si bien la actividad física es beneficiosa en general, debe realizarse de forma segura, teniendo en cuenta las limitaciones relacionadas con determinadas patologías y/o condiciones personales. Las directrices también afirman que, a pesar de la gran cantidad de datos que relacionan la actividad física (y el comportamiento cada vez más sedentario) con los resultados de salud a lo largo de la vida, las discusiones entre el Grupo de Desarrollo de Directrices (GDD) han revelado importantes lagunas de evidencia que deben priorizarse para informar las directrices futuras.

ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS

Por lo tanto, existe una estrategia europea destinada a garantizar que todos los ciudadanos puedan vivir mejor y más tiempo gracias a un estilo de vida que incluya una actividad física regular y un enfoque pedagógico que tenga en cuenta todas las etapas de la vida y reduzca todas las disparidades mencionadas en los capítulos anteriores. Esto se debe a que el nivel actual de "Información y comunicación sobre el tema de estilos de vida activos para una vida más larga y saludable" está presente y es de buena calidad en prácticamente todos los países europeos, pero esto no ha cambiado los hábitos de demasiados europeos. Los enfoques dirigidos a cambiar el comportamiento individual dan resultados limitados si no se integran en un contexto de cambio del entorno físico y social. Si estamos convencidos del uso de la bicicleta como medio de transporte cotidiano y herramienta de promoción de la salud, pero no existe una red de carriles bici para hacerlo con seguridad, es evidente que no se utilizará. Los ejemplos podrían seguir, y Pisa, la ciudad que camina, aporta muchos de ellos con su actividad desde hace más de diez años (Russo, et al. 2020). Para crear condiciones favorables para la práctica de la actividad física, se necesitan intervenciones complejas, proyectos interdisciplinarios en los que participen diversas partes interesadas y acciones que garanticen la igualdad de oportunidades con independencia del sexo, la edad, los niveles de ingresos y educación, el origen étnico o la discapacidad, eliminando y facilitando las barreras a la actividad física. Por lo tanto, es necesaria una importante intervención formativa, que requiere un enfoque multidisciplinar y multisectorial. Principalmente en el sector sanitario, que debe asumir este compromiso adicional con la necesidad de compartir plenamente los principios, objetivos y métodos con los responsables de la toma de decisiones y las partes interesadas de otros sectores, como la educación, el deporte, la cultura, la economía, el transporte y la planificación urbana, siguiendo los principios de "Salud en todas las políticas" y a lo largo de toda la vida (American College of Sports Medicine, 1998). De este modo, dispondremos de un sistema de formadores para la promoción de la salud compuesto por agentes institucionales (escuelas, universidades, administraciones públicas, etc.), entidades sociales privadas (asociaciones, clubes deportivos, etc.) y profesionales que actúan sobre el terreno para compartir, diseñar, aplicar, documentar, supervisar y comunicar la importancia de la actividad física en todas sus formas. Se trata de construir un sistema de formación capaz de situar al individuo en el centro e intervenir globalmente sobre él y sus hábitos. Los programas

de formación deben ser coherentes con los entornos de referencia (sanitario, educativo, laboral, comunitario, deportivo, etc.) y con el público destinatario. En particular, la intervención formativa debe adoptar metodologías "atractivas" que promuevan la participación activa del público destinatario, estimulándolo con técnicas adecuadas de aprendizaje activo y retroalimentación, como ejercicios, simulaciones, trabajo en grupo y "debate" ("método activo"). Los puntos fuertes de los planes de formación para promover la actividad física serán los enfoques multisectoriales y multidisciplinares, así como los resultados de estos planes de formación (Blair, 1993). Los formadores deben dar prioridad a las metodologías interactivas para transmitir mensajes adecuados en función de los objetivos, el contenido y las características específicas del público destinatario. Las lecciones deben estar siempre integradas con retroalimentación y momentos y técnicas de aprendizaje activo, como discusiones en grupo sobre temas y casos, trabajo en grupos pequeños, simulaciones y juegos de rol. Deben elaborarse materiales estratégicos, prácticos y de apoyo por y para los formadores, que se utilizarán como herramientas para facilitar el desarrollo de proyectos y documentos destinados a ofrecer oportunidades sostenibles de adoptar un estilo de vida activo para todos, así como a sensibilizar a los operadores de todos los sectores (sanidad, transporte, medio ambiente, deporte y ocio, educación y formación, urbanismo, administración pública, sociedad civil y sector privado). El tema de las diferencias de género debe incluirse en todos los programas de formación, ya que es transversal en todos los entornos y proyectos. Deben utilizarse técnicas basadas en pruebas. La promoción del movimiento debe basarse en técnicas que hayan demostrado su eficacia mediante estudios de evaluación específicos. Algunos ejemplos son las pausas activas (breves pausas de movimiento de 1-2, 5 ó 10 minutos de duración, realizadas en el aula y/o en el trabajo y adaptables a las capacidades físicas de cada uno), la señalización de zonas de juego (áreas de juego interiores o adyacentes divididas en zonas y señalizadas con actividades específicas para grupos de alumnos de distintos tamaños, que pueden utilizarse durante el recreo, la pausa del almuerzo y el tiempo extraescolar) y el "Pedibus" (un grupo organizado de jóvenes que van andando a la escuela y a las instalaciones deportivas acompañados por adultos voluntarios para educar a los niños y a los padres sobre cultura ecológica y saludable, promover la actividad física y reducir la contaminación ambiental). La actividad física debe entenderse en sentido amplio para incluir el ejercicio, las formas activas de entretenimiento, el juego, los pa-

seos, las pausas activas, el transporte activo, el aprendizaje en movimiento y los deportes. Para promover la actividad física, como hemos mencionado, necesitamos desarrollar las habilidades individuales, mejorar el entorno social, mejorar el entorno estructural y organizativo de la comunidad, y reforzar la colaboración entre los diferentes sistemas dentro de la misma comunidad. En las escuelas de todos los niveles, necesitamos considerar el área motriz como una herramienta didáctica fundamental para facilitar el desarrollo cognitivo, la inclusión, la mejora de la memoria y la concentración, el aprendizaje cooperativo, la asertividad y la empatía, la resolución de problemas y la toma de decisiones, el autoconocimiento y la autoestima, y una mejor gestión de la ansiedad y la ira. Esta intervención debe centrarse especialmente en los niños y adolescentes, los adultos, su vida cotidiana, las personas mayores y las mujeres, como se ha descrito hasta ahora. Además, debemos seguir trabajando con la misma seriedad en el seguimiento, el control y el desarrollo continuo de plataformas adecuadas, la evaluación y la investigación.

CONCLUSIONES

Hemos visto cómo la actividad física (AF), tal y como recomienda la OMS, es importante y beneficiosa para hombres y mujeres de todas las edades. Sin embargo, la participación en la AF se ve influida por un complejo conjunto de factores sociales, económicos y culturales. Entre las influencias sociales más fuertes se encuentra el sedentarismo, resultado de los cambios en los patrones de trabajo y estilo de vida de grandes segmentos de la población. Otros factores sociales importantes son el nivel educativo, los factores económicos y los ingresos. Las diferencias de género han surgido como factores culturales relacionados con el modelo deportivo predominantemente masculino que ha prevalecido. Las condiciones del entorno urbano pueden influir positiva o negativamente en la práctica de AF, y la planificación urbana puede promover la adopción de comportamientos saludables mediante la inversión en transporte activo y el diseño de zonas que fomenten la actividad física o negarlas convirtiendo una plaza en un aparcamiento. Llevar una vida físicamente activa tiene muchos beneficios innegables, como ser una herramienta eficaz para prevenir y tratar muchas enfermedades. Practicar AF es una de las claves del autocuidado y una forma de mejorar inmediatamente la calidad de vida. En 2010, la OMS definió los niveles recomendados de actividad física para los tres grupos de edad. Estos niveles recomendados deben entenderse como el umbral mínimo; quienes los superan obtienen

beneficios adicionales para la salud; sin embargo, demasiadas personas son incapaces de alcanzarlos. En particular, determinados subgrupos de población se ven muy perjudicados por esta falta de acceso: los jóvenes y las personas mayores, las personas con discapacidad, las familias con graves dificultades socioeconómicas, los inmigrantes, las minorías étnicas y las mujeres. Esto pone de manifiesto la necesidad de políticas que incluyan acciones multisectoriales dirigidas principalmente a los subgrupos de población que tienen una menor participación en la AF, especialmente las mujeres, que constituyen la mayoría dentro de estos subgrupos y se ven afectadas por la cuestión más amplia de la discriminación de género en nuestros modelos sociales. La AF es un derecho tanto para hombres como para mujeres, e Italia está a punto de introducir en el artículo 33 de su constitución que "La República reconoce el valor educativo, social y promotor de la salud de las actividades deportivas en todas sus formas." De los capítulos anteriores se desprende claramente que lograr un acceso universal equitativo a la AF a lo largo de toda la vida requiere una innovación cultural y educativa decisiva. *Women Up* es una parte importante de esta transformación cultural e innovadora, con un proyecto que utiliza ambiciosamente la educación dentro de las actividades deportivas para contribuir a la lucha más amplia por una igualdad de género verdadera y consciente, empezando por la AF en todos los aspectos de la vida.

Capítulo 2

LA GOBERNANZA EN LAS ORGANIZACIONES DEPORTIVAS: UN ENFOQUE DE GÉNERO

INTRODUCCIÓN

Este trabajo reflexionará sobre la intervención y participación de las mujeres en las organizaciones deportivas internacionales, centrándose en el ejercicio de funciones de toma de decisión y de liderazgo. El análisis de la literatura y documentos de diferentes organizaciones nos permiten observar que las mujeres han estado subrepresentadas en estas organizaciones, lo que representa una violación en cuanto a la defensa del principio de equidad de género, además de impedir que estas organizaciones se beneficien de las potencialidades de las mujeres y que podrían incidir en la mejora de su dinámica y gestión. Este es un tema poco estudiado y que debe ser profundizado para conocer las razones que sustentan la situación actual, y nos ayuden a implementar iniciativas que promuevan la equidad de género. Señalaremos algunas barreras, obstáculos y limitaciones a las que se han enfrentado las mujeres y que las han privado de acceder a puestos de dirección en las organizaciones deportivas. También presentaremos estrategias que ayudan a promover la participación de las mujeres en las organizaciones deportivas, así como algunas buenas prácticas de organizaciones internacionales que han implementado, o están implementando, iniciativas para cumplir con este objetivo.

Las organizaciones, ya sean nacionales o internacionales, cualquiera que sea su objeto, se organizan de acuerdo con preceptos legales que generalmente reflejan los marcos de valores de la comunidad. La emancipación de la mujer en una sociedad que tiende a ser patriarcal ha sido un proceso lento, a pesar de avanzar hacia la igualdad preconizada por la Declaración Universal de los Derechos Humanos.

El mundo del deporte no es una excepción, ni una isla aislada, y se ha organizado, y se organiza, según las prácticas de la época en la que se desarrollan. Sin duda, el fenómeno deportivo encuentra su máximo exponente en los Juegos Olímpicos, donde se materializan muchas de las idiosincrasias del mundo moderno. La Tabla 1 recapitula una parte de la trayectoria de la participación femenina en los Juegos Olímpicos.

Tabla 1 - Evolución de la participación femenina a lo largo de los Juegos Olímpicos de la era moderna.

Año	Ciudad	Mujeres participantes
1900	París	2
1928	Amsterdam	10
1976	Montreal	20
1996	Atlanta	34
2012	Londres	44
2020	Tokyo	48
2024	París	50

Nota: Adaptado del Comité Olímpico Internacional (COI) (2021).

El COI se presenta como piedra angular de la promoción y la emancipación de la mujer en el mundo del deporte. De hecho, afirma:

> El deporte es una de las plataformas más poderosas para promover la igualdad de género y empoderar a mujeres y niñas. Como líder del Movimiento Olímpico, el Comité Olímpico Internacional (COI) tiene la importante responsabilidad de tomar medidas cuando se trata de la igualdad de género - un derecho humano básico de profunda importancia y un Principio Fundamental de la Carta Olímpica (COI, 1996, p. 1).

Impulsado por este propósito, el COI, activamente, con los Comités Olímpicos Nacionales (CON) y las Federaciones Internacionales (FI) ha promovido el aumento de la participación femenina en los Juegos Olímpicos, habiendo desarrollado políticas activas como:

> la apertura de la elegibilidad en los distintos deportes implicados; las cuotas establecidas por el COI y cubiertas por las FI; y el aumento del número de medallas para las atletas femeninas. También se han añadido múltiples pruebas mixtas para promover aún más la diversidad y la igualdad de género (COI, 2023a, párr. 8).

Las Tablas 2 y 3 presentan la evolución de la participación femenina en los Juegos Olímpicos de Verano y de Invierno de la Era Moderna, a lo largo del tiempo, respectivamente.

Tabla 2: Año e hito en la igualdad de género y la potenciación de la mujer en el deporte

Año	Hitos importantes
1979	Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer
1994	La 1ª Conferencia Mundial sobre la Mujer y el Deporte, con la participación de 82 países, da lugar a la Declaración de Brighton, (la Carta Magna, en materia de equidad de la mujer) que ha sido firmada por el COI y reafirmada en 2014 por la "Declaración de Brighton más Helsinki 2014 sobre la Mujer y el Deporte".
1995	Organizada por las Naciones Unidas, la Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer: Acción para la Igualdad, el Desarrollo y la Paz con la Declaración y Plataforma de Acción de Pekín.
1996	Modificar la Carta Olímpica para incluir el papel del COI en la promoción de la mujer en el deporte.
1996	En la 1ª Conferencia Mundial sobre la Mujer y el Deporte, celebrada por el COI, se recomendó, como mínimo, un 10 y un 20% de mujeres en puestos decisorios, respectivamente, para 2000 y 2005.
2014	La Agenda Olímpica 2020 tiene como objetivo una participación femenina del 50% en los Juegos Olímpicos.
2016	La Comisión Ejecutiva del COI aprobó un mínimo del 30% de mujeres en los órganos de gobierno del Movimiento Olímpico.
2017	El Proyecto de Revisión de la Igualdad de Género, que integra a los Miembros del COI y a representantes de los Comités Olímpicos Nacionales (CON) y de las Federaciones Deportivas Internacionales (FI), llegó a varias recomendaciones aprobadas por el COI en 2018.
2021	21 Objetivos de Igualdad de Género e Inclusión para 2021-2024, que se diseñaron para subrayar el progreso de la Agenda 2020+5,

Adaptado del COI (2023). Hoja informativa: Las mujeres en el Movimiento Olímpico

Tabla 3 - Datos de las Federaciones Deportivas Internacionales de los Juegos Olímpicos de Verano (París 2024) sobre las mujeres en la gobernanza.

Federación Deportiva Internacional	Presidente	Nº de Directivos	Mujeres Directivas	% Mujeres	Plan Estratégico	Comisión sobre mujer	Sitio web oficial
Federación Mundial de Bádminton	Hombre	30	10	33.3	No	No	bwfbadminton.org
Federación Ecuestre Internacional	Hombre	21	9	42.8	Si	No	fei.org
Federación Internacional de Fútbol	Hombre	38	8	21.05	Si	No	fifa.com
Federación Internacional de Gimnasia	Hombre	25	8	32.00	No	Si	fig-gymnastics.com
Federación Internacional de Voleibol	Hombre	13	4	30.77	No	No	fivb.com
Federación Internacional de Esgrima	Hombre	21	6	28,57	No	No	fie.org
Federación Internacional de Baloncesto	Hombre	28	6	21.43	Si	No	fiba.basketball
Asociación Internacional de Boxeo	Hombre	17	5	29.41	No	No	iba.sport
Federación Internacional de Piragüismo	Hombre	15	3	20.00	No	No	canoeicf.com
Federación Internacional de Escalada Deportiva	Hombre	11	3	27.27	No	No	ifsc-climbing.org
Federación Internacional de Golf	Mujer	11	4	36.36	No	No	igfgolf.org
Federación Internacional de Balonmano	Hombre	16	2	12.50	No	Si	ihf.info
Federación Internacional de Hockey	Hombre	16	5	31.25	No	No	fih.ch
Federación Internacional de Judo	Hombre	26	5	19.23	Si	No	ijf.org
Federación Internacional de Tiro Deportivo	Hombre	18	4	22.22	No	No	issf-sports.org
Asociación Internacional de Surf	Hombre	9	3	33.33	No	No	isasurf.org

Federación Deportiva Internacional	Presidente	Nº de Directivos	Mujeres Directivas	% Mujeres	Plan Estratégico	Comisión sobre mujer	Sitio web oficial
Federación Internacional de Tenis de Mesa	Hombre	12	2	16,67	No	Si	ittf.com
Federación Internacional de Tenis	Hombre	17	3	17.65	No	No	itftennis.com
Federación Internacional de Halterofilia	Hombre	27	9	33.33	No	Si	iwf.net
Unión Ciclista Internacional	Hombre	19	6	31.58	Si	Si	uci.ch
Unión Internacional de Pentatlón Moderno	Hombre	21	4	19.05	No	No	pentathlon.org
Lucha Libre Mundial Unida	Hombre	7	1	14.29	Si	Si	unitedworldwrestling.org
World Aquatics	Hombre	8	2	25.00	No	No	worldaquatics.com
Federación Mundial de Tiro con Arco	Hombre	15	4	26.67	No	No	worldarchery.org
World Athletics	Hombre	8	2	25.00	Si	No	iaaf.org
Confederación Mundial de Béisbol y Softbol	Hombre	20	5	25.00	No	No	wbsc.org
Federación Mundial de Danza Deportiva	Hombre	14	3	21.43	No	Si	worlddancesport.org
World Rowing	Hombre	8	4	50.00	Si	No	worldrowing.com
World Rugby	Hombre	11	1	9.09	No	No	worldrugby.org
World Sailing	Hombre	11	4	36.36	No	Si	sailing.org
World Skate	Hombre	21	5	23.81	No	No	worldskate.org
World Taekwondo	Hombre	36	9	25.00	No	Si	worldtaekwondo.org
World Triathlon	Mujer	21	8	38.10	No	Si	triathlon.org

En otros niveles y estructuras de la organización, el COI trató de mitigar la diferencia entre hombres y mujeres en los puestos de toma de decisiones. De hecho, a raíz de las distintas convenciones, que comenzaron en 1979 con la Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer, en 1995 se creó el Grupo de Trabajo Mujer y Deporte y en 1996 se introdujeron enmiendas en la Carta Olímpica, asumiendo que es su obligación "fomentar y apoyar la promoción de la mujer en el deporte a todos los niveles y en todas las estructuras, con vistas a aplicar el principio de igualdad entre hombres y mujeres" (COI, 1996, Norma 2, párrafo 5).

En este capítulo, nos centraremos en las mujeres en la gobernanza deportiva como un enfoque de género problemático en las organizaciones deportivas. Comenzaremos con el análisis de los antecedentes científicos y la interpretación de los datos empíricos relativos a las mujeres en puestos de liderazgo en las FI y la comprensión de las barreras que pueden encontrarse en este proceso. A continuación, en la información técnica, examinaremos estudios de casos y directrices promovidos por organizaciones internacionales de formulación de políticas, como el Consejo Europeo, y organizaciones deportivas, como el COI. Por último, en la orientación pedagógica, presentaremos algunas estrategias para promover la equidad de género en las organizaciones deportivas.

ANTECEDENTES CIENTÍFICOS

Se han utilizado varias teorías para analizar la desigualdad de la participación de las mujeres en el desempeño de funciones de liderazgo deportivo (Fisher et al., 2013). La que se ha impuesto es la Teoría Feminista, que constituye un poderoso modelo para ayudar a comprender este fenómeno y promover las medidas necesarias para que más mujeres puedan ocupar este tipo de funciones. Pretende, por tanto, promover los derechos de la mujer y empoderar a las mujeres. Por otra parte, este paradigma permite comprender los puntos de vista femeninos en entornos dominados por los hombres (Murray, 2022).

Existen varias barreras y obstáculos a los que se enfrentan las mujeres a la hora de acceder a puestos de liderazgo en las organizaciones deportivas. Así, entre las principales razones de la infrarrepresentación de las mujeres en los puestos de entrenadoras y de gestión y administración deportiva se encuentran las siguientes (Henry & Robinson, 2010):

- No se tiene en cuenta a las mujeres para la mitad de los puestos de trabajo relacionados con estas dos áreas, debido a la creencia errónea de que las mujeres no pueden cumplir las expectativas en los deportes masculinos;
- Los hombres utilizan las conexiones existentes con otros hombres en organizaciones deportivas para ayudarles a conseguir puestos de trabajo en deportes femeninos y masculinos. A su vez, en comparación con los hombres, las candidatas a un puesto de trabajo tienen menos conexiones estratégicas y redes para obtener esos puestos;
- Los comités de selección de candidatos a un puesto de trabajo están compuestos principalmente por hombres que utilizan criterios de evaluación basados en una ideología de género ortodoxa, lo que significa que sostienen que las candidatas están menos cualificadas que los candidatos;
- Muchas mujeres no han tenido los sistemas de estímulo, apoyo y oportunidades de desarrollo profesional que tienen muchos hombres;
- Es posible que las mujeres no elijan carreras en el ámbito del entrenamiento y la administración deportiva, ya que saben que se enfrentarán a muchos obstáculos difíciles al trabajar en organizaciones dominadas por hombres y pueden ser evaluadas y juzgadas con mayor severidad que los hombres;
- Las mujeres tienen más probabilidades de sufrir acoso sexual, lo que las disuade de desempeñar esas funciones.

Estos factores influyen en quién solicita estos puestos, cómo se sienten las candidatas durante el proceso de selección y cómo son evaluadas y seleccionadas (Coakley, 2017). Por otra parte, cuando las mujeres son contratadas, tienen menos probabilidades que los hombres de sentirse bienvenidas y plenamente incluidas en las organizaciones deportivas.

También hay que señalar que en los programas deportivos o en las organizaciones deportivas en las que escasean las mujeres, a menudo se ejerce presión para reclutar y contratar a mujeres a fin de evitar posibles acusaciones de discriminación. A nivel real y en la estructura de las organizaciones deportivas, con un sentido prospectivo, "los Objetivos del COI para la igualdad de género y la inclusión 2021-2024 incluyen varias acciones que implican que el COI, las FI, los CON y las partes interesadas del

Movimiento Olímpico trabajen conjuntamente para mejorar" (COI, 2023b, p. 5) la igualdad de género. La Tabla 2 sintetiza los principales acontecimientos que tratan de conducir a la igualdad de género y al empoderamiento de la mujer en el deporte.

En concreto, por lo que respecta a las partes interesadas, las Directrices del COI sobre la representación: Gender-Equal, Fair, and Inclusive Representation in Sport, que definen la representación como "el lenguaje (palabras y expresiones), las imágenes y las voces utilizadas, la calidad y la cantidad de la cobertura, y la prominencia otorgada, cuando se representa a individuos o grupos en las comunicaciones y los medios de comunicación" (COI, 2021, p. 5) y añaden:

> "Las prácticas de representación equilibrada también deben garantizar la diversidad y la interseccionalidad dentro de los diferentes grupos y entre ellos. Al fin y al cabo, no todos los deportistas tienen el mismo aspecto o suenan igual, ni experimentan la vida exclusivamente como "mujeres", "hombres" o "atletas". (COI, 2021, p. 5)."

No obstante, a nivel de la FI, se han realizado algunos progresos, aunque lentos, para abordar las asimetrías en el equilibrio de género en el Comité Ejecutivo, tal y como se informó en el Cuarto Examen de la Gobernanza de las FI. En efecto,

> "Otras 15 FI contaban con mujeres que representaban al menos el 25 por ciento de los miembros de su Junta Directiva y con normas y/o políticas para fomentar el equilibrio de género, lo que supone un aumento con respecto a las 12 anteriores. En el otro extremo del espectro, cinco FI contaban con menos del 15% de mujeres en sus consejos de administración, frente a las ocho del año anterior. En los 10 FI restantes, los hombres ocupaban entre el 75% y el 85% de los puestos del consejo de administración (ASIOF, 2022, p. 7) y "Sólo tres FIs alcanzaron el umbral de al menos un 40% de representación femenina en el nivel del Comité Ejecutivo (o equivalente)...". (ASIOF, 2022, p. 30)."

El objetivo del Movimiento Olímpico es contribuir a la construcción de un mundo pacífico y mejor educando a la juventud a través del deporte practicado de acuerdo con el Olimpismo y sus valores. Pertenecer al Movimiento Olímpico requiere el cumplimiento de la Carta Olímpica y el reconocimiento del COI. El COI, las FI y los CON son los tres componentes principales del Movimiento Olímpico.

Además de sus tres constituyentes principales, el Movimiento Olímpico engloba también a los Comités Organizadores de los Juegos Olímpicos ("COJOs"), las asociaciones nacionales, los clubes y las personas pertenecientes a las FIs y a los CONs, en particular los atletas, cuyos intereses constituyen un elemento fundamental de la acción del Movimiento Olímpico, así como los jueces, árbitros, entrenadores y otros funcionarios y técnicos deportivos. También incluye otras organizaciones e instituciones reconocidas por el COI.

Con el fin de discutir problemas comunes y decidir sobre sus calendarios de eventos, las federaciones de verano, las federaciones de invierno y las federaciones reconocidas han formado asociaciones: la Asociación de Federaciones Internacionales Olímpicas de Verano (ASOIF), la Asociación de Federaciones Internacionales Olímpicas de Deportes de Invierno (AIOWF) y la Asociación de Federaciones Internacionales de Deportes Reconocidos por el COI (ARISF).

La Asociación de Federaciones Internacionales Olímpicas de Verano (ASOIF) fue fundada el 30 de mayo de 1983 por las 21 FIs que regían los deportes incluidos en el programa de los Juegos Olímpicos de Verano de 1984. Representa a las principales Organizaciones Deportivas institucionalizadas en lo que respecta a la Institucionalización de las FIs e incluye a día de hoy 33 FIs (31 FIs Miembros de Pleno Derecho y dos FIs Miembros Asociados).

Dado que se trata de las FI mejor organizadas del mundo en diferentes deportes y disciplinas, con la mejor gobernanza en lo que respecta a los mejores valores del deporte, es una buena muestra que utilizaremos para realizar una observación directa en lo que respecta a las políticas de Igualdad de Género.

Realizando una observación directa de todos los sitios web oficiales registrados en ASOIF (https://www.asoif.com/members) de todos los miembros, y por orden alfabético desde el 8 de junio hasta el 10 de junio de 2023 se observa: i) si el Presidente era una mujer o un hombre; ii) número de funcionarios en los órganos superiores de gobierno; iii) número de funcionarias en los órganos superiores de gobierno; iv) porcentaje alcanzado de funcionarias en los órganos superiores de gobierno; v) existencia de un plan estratégico sobre políticas de Igualdad de Género; vi) existencia o no de comisiones o comités sobre Igualdad de Género o Mujer. En la Tabla 3 se encuentra el resumen de los resultados.

Existe una gran heterogeneidad en cuanto al tipo y número de funcionarios en los altos cargos de cada FI. Algunas tienen un tipo de junta ejecutiva con un número mínimo de 7 y otras tienen una junta directiva con 38. No encontramos el valor mínimo de una junta ejecutiva y encontramos un número medio de 18 miembros en los altos cargos de las FI.

El número de mujeres en la alta dirección de las FI oscila entre 1 (2 de ellas como Rugby y Lucha) y 10, con una media inferior a 5. El porcentaje mínimo de mujeres en la alta dirección de las FI es del 9% (Rugby), y aunque algunas FI alcanzan el 50% (Remo), la media sigue estando en el 27% de la alta dirección de los deportes representativos de los Juegos Olímpicos de Verano. Sólo 2 FI (Golf y Triatlón) tienen una mujer como Presidenta, lo que representa el 6% de las 33 FI de la ASOIF (Tabla 4)

Tabla 4 - Federaciones Deportivas Internacionales de los Juegos Olímpicos de Verano (París 2024). Datos resumidos sobre el porcentaje de mujeres en los órganos de gobierno.

Federación Deportiva Internacional	Nº de altos cargos	Mujeres en altos cargos	% de Mujeres	Mujeres Presidentas
Media	17.91	4.76	26.65	6.06%
Mínimo	7	1	9.09	0
Máximo	38	10	50.00	1

Estas organizaciones están cambiando, pero la intencionalidad del cambio aún debe basarse más en pruebas. Hemos observado que algunas federaciones han cambiado sus normas electorales para incluir a más mujeres en la alta dirección, mientras que otras aún no lo han hecho. Sólo el 24% de las federaciones internacionales tienen un plan estratégico para esos cambios y el 30% tienen una comisión de mujeres para las políticas de igualdad de género en sus deportes y disciplinas (Tabla 5).

Tabla 5 - Las Federaciones Deportivas Internacionales de los Juegos Olímpicos de Verano (París 2024). Cambios de intención respecto a las mujeres en la gobernanza.

Intencionalidad de cambio	Plan estratégico	Comisión de mujeres	Mujer presidenta	Mujer en altos cargos
Si	8	10	2	33
No encontrada	25	23	31	0
Total	33	33	33	33
Grado de intencionalidad	24.24%	30.30%	6.06%	100.00%

A pesar de que la ASOIF tiene políticas de cambio, con Planes Estratégicos y Comisiones de Mujeres que trabajan en actividades de cambio para todos los niveles de la Gobernanza Deportiva, el porcentaje de Mujeres en la Alta Dirección es bajo, porque existe un bajo porcentaje de mujeres como Presidentas y en los órganos de Alta Dirección de las FI (Tabla 6).

Tabla 6 - Datos de la ASOIF sobre las mujeres en la gobernanza.

Federación Deportiva Internacional	Presidente	Nº de altos cargos	Mujeres en altos cargos	% de mujeres	Plan estratégico	Comisión de Mujeres	Sitio web oficial
Asociación de Federaciones Internacionales Olímpicas de Verano	Hombre	8	1	12.50%	Si	Si	asoif.com/about/council

IMPORTANCIA DE LA IGUALDAD DE GÉNERO EN LAS ORGANIZACIONES DEPORTIVAS

El Consejo de Europa también menciona que la escasa representación de las mujeres en los puestos directivos de las organizaciones deportivas puede explicarse por el hecho de que el deporte tiene una preponderancia masculina, por la existencia de roles de género estereotipados o por normas y procedimientos institucionales parciales. Por otra parte, muchos de los miembros ejecutivos son elegidos por sus pares, que a menudo tienden a elegir nuevos directores con atributos similares (Consejo de Europa, 2016).

El género en el deporte es un ámbito controvertido. A pesar de los progresos realizados, el deporte es un lugar de materialización y realización de la dominación masculina (Craig & Hill, 2016). Las explicaciones de las diferencias de género en el deporte van desde las que se centran en la biología hasta las que hacen hincapié en la construcción social y cultural del género. La persistencia de estructuras de poder patriarcales que sostienen la hegemonía masculina en la sociedad y el deporte sigue siendo una desventaja significativa para las mujeres.

Por otro lado, es fundamental conocer y ser consciente de las barreras que se pueden encontrar en este proceso. Entre ellas, destacan las siguientes (Coakley, 2017):

1. *La equidad de género se ve a menudo limitada por los recortes presupuestarios*.

   En comparación con los programas para niños y hombres, los programas para niñas y mujeres son más vulnerables a los recortes debido a varios factores, sobre todo porque tienen menos presencia en el mercado y generan menos ingresos financieros potenciales.

2. *Resistencia a las normativas gubernamentales*.
   Quienes se benefician del statu quo o quienes se oponen a la equidad de género suelen resistirse a la legislación gubernamental que exige cambios.

3. *La existencia de pocos modelos de mujeres que ocupen posiciones de liderazgo y poder en el deporte*.

4. *Un énfasis cultural centrado en el "Fitness cosmético" para las mujeres*.

   Las niñas y las mujeres viven con mensajes culturales confusos sobre la imagen corporal y la participación en el deporte. Aunque ven atletas femeninas poderosas, no pueden escapar de las imágenes de modelos de moda cuyos cuerpos están moldeados por la privación de alimentos, el uso de productos farmacéuticos o la cirugía estética.

5. *Banalización del deporte femenino*.

   Los deportes más visibles y populares en la sociedad se basan en los valores y experiencias de los hombres. A menudo hacen hincapié en habilidades y normas de evaluación que perjudican a las mujeres, especialmente en la alta competición. Por ejemplo, las mujeres juegan al fútbol, pero no golpean tan fuerte como los hombres. Es decir, hacen deporte, pero no lo practican como los hombres.

6. *Las organizaciones deportivas son nombradas/identificadas/centradas en los hombres*.

   El deporte sigue estando estrechamente ligado a formas ortodoxas de masculinidad. Los hombres han utilizado durante mucho tiempo el deporte para establecer su identidad como hombres y para promocionarse y ganar estatus en la comunidad.

Efectivamente, el deporte es un sector que tradicionalmente ha estado dominado por los hombres y, por tanto, los progresos hacia la igualdad de género en este ámbito se ven obstaculizados por las

construcciones sociales de la feminidad y la masculinidad, que a menudo asocian el deporte a características "masculinas" como la fuerza física y la resistencia, la velocidad y una capacidad altamente competitiva y un espíritu de confrontación. En este sentido, las mujeres que practican deporte pueden ser vistas como "masculinas", mientras que los hombres que no se interesan por el deporte pueden incluso ser considerados "no masculinos" (Instituto Europeo de la Igualdad de Género, 2015).

Según algunos estudios, la desigualdad de género en el deporte tiene su origen en razones que implican barreras organizativas, socioculturales, interpersonales y personales (Grupo de Trabalho para as Políticas Públicas em Matéria de Igualdade no Desporto, 2023). Las barreras organizativas, sociales y culturales incluyen la falta de oportunidades para que las mujeres se formen, la percepción de que estas tareas están dominadas por los hombres y los estereotipos de género asociados a factores como la falta de exposición y visibilidad y de oportunidades de experiencia internacional, y la falta de interés en estas cuestiones por parte de quienes están en la dirección de las entidades deportivas. Las barreras interpersonales implican la falta de apoyo y las interacciones negativas con colegas masculinos, exacerbadas por los estereotipos de género y un mayor riesgo de exposición a la violencia de género. Las barreras personales incluyen la falta de una remuneración adecuada, mayores dificultades para conciliar la vida personal, familiar y profesional y la práctica deportiva a tiempo completo, el impacto de los estereotipos de género en la autoconfianza/autoestima y la falta de programas educativos adecuados.

INFORMACIÓN TÉCNICA

A pesar de todas las dificultades experimentadas en el proceso de promoción de la igualdad de género en el deporte, algunas organizaciones deportivas han puesto en marcha, o lo han hecho con éxito, diversas medidas o iniciativas con este fin.

Así, la Propuesta de Acciones Estratégicas para la Igualdad de Género en el Deporte (2014-2020) de la Comisión Europea recomendaba alcanzar los siguientes objetivos para 2020 (Consejo de Europa, 2016):

- Un mínimo del 40% de mujeres y hombres en los consejos ejecutivos y órganos de gobierno de las comisiones deportivas nacionales y del 30% en las organizaciones deportivas internacionales ubicadas en Europa.

- Un mínimo del 40% de mujeres y hombres en la dirección de las administraciones deportivas profesionales y organismos gubernamentales.

Los Comités Olímpico y Paralímpico Internacionales se han comprometido a aumentar el número de mujeres en puestos directivos. Ambos comités internacionales fijaron objetivos (20% y 30% respectivamente) para aumentar el número de puestos de toma de decisiones ocupados por mujeres (principalmente en órganos ejecutivos) en los Movimientos Olímpico y Paralímpico. Ambos comités internacionales emprendieron iniciativas complementarias para apoyar la consecución de estos objetivos.

El Proyecto WoMentoring fue promovido por el Comité Paralímpico Internacional y la Fundación Agitos, duró 18 meses y se implementó entre 2014-2016 (Consejo de Europa, 2016). Este proyecto se creó para ayudar a contribuir al objetivo del Movimiento Paralímpico de tener un 30% de mujeres en puestos de liderazgo. Involucró a 16 parejas de mentores y discípulos en un programa de educación y desarrollo, permitiendo a sus participantes desarrollar habilidades para convertirse en líderes fuertes. Varios discípulos reconocieron que la orientación y el apoyo de sus mentores eran cruciales para adquirir la confianza y las aptitudes necesarias para alcanzar sus objetivos. El impacto positivo del enfoque fue evidente ya que los discípulos pudieron ser promovidos y obtener diversos puestos de influencia dentro de los Comités Paralímpicos Nacionales y las organizaciones deportivas.

El Consejo de Europa propuso un conjunto de medidas para integrar la perspectiva de género en los procesos de toma de decisiones deportivas (Consejo de Europa, 2016). Entre ellas destacamos las siguientes:

- Implementar procedimientos transparentes y justos para identificar y elegir candidatos que no beneficien a ninguno de los dos géneros y reconozcan los diferentes conocimientos y experiencias para desempeñar una función determinada.
- Anunciar pública y ampliamente las ofertas de empleo para puestos directivos profesionales en el deporte.
- Garantizar una representación equilibrada de hombres y mujeres en los comités de selección y nombramiento.
- Crear políticas de recursos humanos sensibles al género que permitan conciliar la vida laboral y privada (es decir, que permitan

conciliar las responsabilidades familiares con los puestos de toma de decisiones).

- Modificar los reglamentos internos y los estatutos para promover el equilibrio de género como principio de buen gobierno.
- Desarrollar y financiar programas y proyectos para concienciar sobre los beneficios de la diversidad de género en los puestos directivos y desarrollar las capacidades de liderazgo del sexo menos representado.

El Grupo de Alto Nivel para la Igualdad de Género en el Deporte, creado por el Comisario Europeo de Innovación, Investigación, Cultura, Educación y Juventud, presentó, en marzo de 2022, un plan de acción y recomendaciones para la Comisión Europea, los Estados miembros de la UE, los organismos deportivos nacionales e internacionales y las organizaciones de base para lograr una mayor igualdad de género en el deporte (Grupo de Trabalho para as Políticas Públicas em Matéria de Igualdade no Desporto, 2023). En este sentido, en materia de liderazgo, dado que las mujeres están infrarrepresentadas en los puestos directivos, se formularon las siguientes recomendaciones:

I. compromiso con medidas que garanticen la igualdad de género en los lugares de poder y toma de decisiones;
II. sensibilizar sobre el valor de una representación equilibrada en los comités ejecutivos;
III. establecer una cuota de representación del 50% para el sexo menos representado en todos los órganos decisorios y fijar límites a los mandatos;
IV. establecer programas de sensibilización sobre los prejuicios que alejan a las mujeres de los puestos de poder y toma de decisiones;
V. trabajar con grupos especializados para evaluar y aplicar políticas que promuevan una representación equilibrada en los lugares de poder y toma de decisiones.

Por otro lado, en cuanto a buenas prácticas en materia de igualdad de género, por su alto efecto multiplicador, destacamos el programa Women Lead Sport's, promovido por ASOIF's, que en 2023 realizó su tercera edición, online. Participaron 35 mujeres, de los más diversos países y modalidades. Según ASOIF (2023, p. 3):

> El objetivo del curso es capacitar a potenciales líderes femeninas para servir en puestos electivos de sus respectivas Federaciones Internacionales (FI), Asociaciones Continentales o Federaciones Nacionales (FN), aumentando así sistemáticamente el número de mujeres en puestos de liderazgo en todo el Movimiento Olímpico.

Hasta la fecha, 140 mujeres han completado el programa, con repercusiones relevantes dentro de las Federaciones nacionales e internacionales, en los puestos más diversos, a saber, Presidente y miembros de las Juntas Directivas de las FN e incluso en las Juntas o Consejos Ejecutivos de las FI.

También algunas FI hicieron propuestas de representaciones para la equidad de género. La Asociación Mundial de Atletismo, por ejemplo, en su sitio web sobre la elección de los miembros de los consejos (https://worldathletics.org/about-iaaf/structure/council), tomó decisiones:

> "Existe un requisito mínimo de género en la composición del Consejo. Del total de 26 miembros, debe haber un mínimo de: siete de cada género para las elecciones de 2019; 10 de cada género para las elecciones de 2023 (c. 40%); 13 de cada género para las elecciones de 2027 y posteriores (es decir, 50%)."

ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS

Además de corregir las desigualdades de género, la presencia de mujeres en puestos de liderazgo ha demostrado tener efectos positivos en la eficacia de una organización. Por ejemplo, la presencia de mujeres en puestos de liderazgo se correlaciona con mejores procesos de toma de decisiones, una mayor riqueza de ideas y mejores resultados financieros. Además, cuando las mujeres forman parte de los consejos de administración, contribuyen a la innovación organizativa y a una mejor toma de decisiones en relación con los conflictos (Torchia et al., 2018). Por otro lado, pensar en el liderazgo requiere habilidades de comunicación avanzadas, altos niveles de inteligencia emocional y una mayor capacidad para relacionarse emocionalmente con las propias experiencias (Yang et al., 2019). Algunos investigadores confirman que estas habilidades suelen estar más presentes en las mujeres (Zheng et al., 2018).

Las consecuencias de esta realidad son negativas para todos. En primer lugar para las mujeres, por la imposibilidad de disfrutar de las mismas condiciones y beneficios (a saber, sociales, económicos y culturales) que los hombres, debido a su implicación en el deporte y la

libre expresión de su potencial en múltiples dimensiones (atletas, árbitros, entrenadores, directivos). Luego para la sociedad, porque no se cumple un inexorable propósito humano, que es crear condiciones de justicia en las oportunidades de acceso (Silva & Lucas, 2018).

También hay que señalar que en los programas deportivos o en las organizaciones deportivas en las que escasean las mujeres, a menudo se ejerce presión para reclutar y contratar a mujeres a fin de evitar posibles acusaciones de discriminación.

Es importante conocer las estrategias que ayudan a las mujeres a superar las múltiples barreras y obstáculos a los que se enfrentan en su trayectoria con vistas a alcanzar la igualdad de género en el desempeño de importantes funciones en las organizaciones deportivas.

Así, en el estudio desarrollado por Cosentino et al. (2021), las participantes, que ocupaban puestos de liderazgo en organizaciones deportivas profesionales en Canadá, revelaron que superaron muchas y complejas limitaciones en su trayectoria. También presentan algunas sugerencias para las mujeres que buscan desempeñar funciones de liderazgo en organizaciones deportivas, a saber: encontrar y posteriormente convertirse en modelos, mentores y patrocinadores; crear acceso a redes y oportunidades; desarrollar estrategias de autopromoción; y construir deliberadamente una carrera deportiva muy diversificada.

Un aspecto que es importante destacar y sobre el que existen pocos estudios, y que merece ser profundizado, tiene que ver con la falta de evidencias sobre los procedimientos electorales para la elección de mujeres para ocupar cargos en organizaciones deportivas (Evans & Pfister, 2021). Estos autores revelan que los investigadores tienen muchas dificultades para acceder a datos sobre los aspectos prácticos de las elecciones, reconociendo que a menudo no se dispone de registros de las discusiones internas y de algunos estatutos de las organizaciones. Así, la asociación entre la práctica estructurada de las elecciones (o la falta de transparencia) y la contratación se consideró un área en la que se necesitan pruebas para conocer y destacar las mejores prácticas. Esta falta de claridad se consideró un grave déficit para la capacidad de las organizaciones deportivas de promover políticas de igualdad de género.

La aplicación de cuotas para la presencia de mujeres en las organizaciones deportivas ha sido una medida objeto de debate. Sin embargo, existe una falta de consenso sobre esta medida (Evans & Pfister, 2021). En este sentido, faltan pruebas sobre cómo podrían aplicar las cuotas los gobiernos o las organizaciones deportivas, en caso de que lo hicieran. En

concreto, los miembros de las ONG y de los organismos reguladores del deporte no sabían exactamente por qué en algunas circunstancias la aplicación de algunas cuotas tenía éxito y en otras no tanto. También revelan incertidumbre en cuanto a la necesidad de imponer sanciones si no se aplican las cuotas recomendadas. Por otra parte, consideran que la imposición selectiva de normas y reglamentos a diferentes federaciones u organizaciones miembros podría considerarse poco ética y/o injusta.

Otros autores, no apoyando la existencia de cuotas, por ser la forma más reductora de afirmar el papel social que la mujer tiene en el contexto actual, reconocen, sin embargo, que la creación de estímulos discriminativos positivos que promuevan la implicación de la mujer, también debe ser valorada en el deporte (Silva & Lucas, 2018). También sostienen que la difusión y promoción de las mujeres que desempeñan funciones de liderazgo en el deporte podría generar el estímulo para una creciente demanda de estos cargos por parte de las mujeres.

También podría ser importante organizar programas que promuevan la igualdad de género en las organizaciones deportivas (Murray, 2022). Sin embargo, muchas organizaciones no se han esforzado tanto en crear programas deportivos para mujeres como programas para hombres. Por otra parte, los programas femeninos no siempre se fomentan y desarrollan con la misma dimensión que las iniciativas masculinas.

Por último, también entendemos que las clases de Educación Física pueden contribuir de manera importante a sensibilizar y promover la igualdad de género en el deporte. Sin embargo, no hay respuestas fáciles y directas a la pregunta de cómo proporcionar equidad de género en la educación física y el deporte para los jóvenes (Flintoff, 2011). Se pueden hacer algunas sugerencias: i) reflexionar sobre el tipo de oportunidades y actividades que se ofrecen a chicos y chicas -hay que tener en cuenta que ofrecer igualdad de acceso no significa necesariamente que esto se traduzca en igualdad de oportunidades-; ii) adoptar una pedagogía coeducativa explícita; reconocer las diferencias de masculinidad y feminidad en los entornos de aprendizaje que se ofrecen; los profesores de Educación Física en sus reflexiones y acciones cotidianas deben preocuparse por promover la equidad de género.

CONCLUSIONES

La igualdad de género es un principio fundamental de la Unión Europea (UE), consagrado en tratados y otros documentos oficiales, y se presenta como un objetivo principal que la UE trata activamente de alcanzar,

más estrechamente a través de su Estrategia para la Igualdad 2021-2025. Esta estrategia pretende dar a todas las personas, en toda su diversidad, la libertad de llevar a cabo su proyecto de vida y la igualdad de oportunidades para prosperar, participar y liderar la sociedad europea.

Como hemos visto, en la última década, se han desarrollado muchos instrumentos en toda Europa para comprender la participación y el impacto de las mujeres en el deporte y se están desarrollando iniciativas para contribuir a una mayor integración de las mujeres en el deporte.

Los datos estadísticos revelan que las mujeres siguen siendo minoría en el liderazgo deportivo y se enfrentan a muchos obstáculos para acceder a puestos de poder y de toma de decisiones en el deporte.

El número de mujeres en la alta dirección de las federaciones internacionales oscila entre una y diez, con una media inferior a cinco. Además, el porcentaje mínimo de mujeres en los comités de gobierno de las FI es del 9%, y aunque algunas FI alcanzan el 50%, la media sigue estando en el 27% en los comités de gobierno de los deportes representativos de los Juegos Olímpicos de Verano (ASOIF). También hemos descubierto que sólo dos FI tienen una mujer como Presidenta, lo que representa el 6% de las 33 FI de la ASOIF. Algunas de las principales FI han desarrollado normas electorales para incluir a más mujeres en la alta dirección, mientras que otras aún no han introducido estos cambios. Por otra parte, sólo el 24% de las FI tienen un plan estratégico para esos cambios y el 30% tienen una comisión de mujeres para las políticas de igualdad de género en sus deportes y disciplinas. Concluimos que esas organizaciones están cambiando, pero la intencionalidad del cambio todavía necesita más evidencias basadas en la aceleración para dirigirse, en la medida de lo posible, al 50%.

Los datos consultados permiten concluir que estamos en un punto de inflexión, ya que la participación de las mujeres en los últimos años ha aumentado significativamente, pero todavía necesita un estímulo continuo. Creemos que este proyecto "Mujeres en el Deporte: Relaciones de género y perspectivas de futuro", podría contribuir también a acelerar el cambio que necesitamos.

Capítulo 3

LEGISLACIÓN DEPORTIVA Y POSIBLE DISCRIMINACIÓN DE GÉNERO EN LOS PAÍSES EUROPEOS

INTRODUCCIÓN

Se espera razonablemente que la igualdad de género en el deporte se perciba como la provisión de condiciones adecuadas en el entrenamiento, el rendimiento, la evaluación y las perspectivas de carrera para que ambos géneros puedan utilizar plenamente su potencial físico, emocional e intelectual, teniendo en cuenta las posibles peculiaridades sociales o biológicas relacionadas con el género (por ejemplo, tareas derivadas de la familia, parámetros físicos diferentes, etc.). En otras palabras, la igualdad de género no significa "las mismas" condiciones, sino "comparables" o "equitativamente comparadas".

Los cambios en los roles de género en respuesta a la evolución de las circunstancias económicas, sociales y políticas también influyeron en el deporte, especialmente en relación con la participación. Desde los Juegos Olímpicos de París de principios del siglo XX, en los que participaron veintidós mujeres de un millar de atletas en cinco deportes, la participación de las mujeres en el Movimiento Olímpico a todos los niveles ha cambiado gradualmente. A principios de la segunda década, había veinticuatro mujeres entre los más de cien miembros del COI. Por otra parte, a nivel de toma de decisiones, el progreso de la situación fue menos impresionante: no hubo ninguna mujer miembro del Comité Olímpico Internacional entre los primeros Juegos Olímpicos contemporáneos y principios de los años ochenta.

Aparte de la importancia del deporte en la vida cotidiana, tampoco es desdeñable la necesidad de promover la igualdad de género en el deporte en su sentido más amplio. La falta de igualdad de género en el deporte también podría considerarse una oportunidad perdida para el

sector deportivo. Un clima favorable a la igualdad de género podría y debería convertirse en una característica estándar de las instituciones deportivas, y no cabe duda de que el mundo del deporte será el primero en cosechar los beneficios (Andersen & Bakken, 2019; Andersson & Barker-Ruchti, 2019). El objetivo de este capítulo del libro consiste en hacer hincapié en estas carencias en materia de igualdad específica de género en el sector del deporte y en la necesidad de estrategias pertinentes. La relevancia de los enfoques legislativos de las cuestiones de igualdad y equidad en relación con la posición de género dentro de la actividad deportiva es evidente, ya que el legislador configura el ámbito de actuación y la capacidad de aplicación de las estrategias y prácticas adecuadas. La importancia de las orientaciones del legislador también ha resultado indudable, ya que pueden ser decisivas no sólo para la formulación de los contenidos políticos básicos, sino también para el establecimiento de prioridades.

En lugar de considerar que las cuestiones de género son irrelevantes, o incluso un obstáculo para los objetivos políticos centrales del deporte, las partes interesadas en el deporte deberían desarrollar una comprensión más completa del valor de la igualdad de género como condición para el progreso social y también económico. Se espera que las mujeres y los hombres mejor formados y capacitados aporten beneficios interesantes a nivel personal, organizativo y social. Knijnik (2023) encontró un "punto ciego" en las políticas, códigos y procedimientos seguidos sin un marco centrado en las mujeres y las niñas en relación con la participación en el deporte, afirmando que el aumento del número de atletas femeninas en las asociaciones no constituye un elemento disuasorio contra la discriminación y el acoso de las mujeres en el ámbito deportivo.

Merece la pena mencionar que los Comisarios piden más acciones y una mayor cooperación, que se han basado en la persistencia de diferencias a todos los niveles entre mujeres y hombres en el deporte y en la falta de aplicación de medidas concretas. Además, el número de mujeres en puestos directivos en los órganos de gobierno del deporte en Europa sigue siendo muy bajo (una media del diez por ciento), con excepciones en algunos Estados miembros de la UE, así como a nivel local. Las herramientas de seguimiento (como el Eurobarómetro) sobre el deporte y la actividad física de 2014 pusieron de relieve que la participación de las niñas y las mujeres en Europa en general podría no estar todavía a los mismos niveles de participación que los niños, así como los hombres (por ejemplo, Abdelghaffar & Siham, 2019; Consejo de la Unión Europea, 2014; Jenkin, Eime, Westerbeek, O'Sullivan, & Van Uffelen, 2017). Además, las

entrenadoras empleadas parecen ser la minoría de los entrenadores en Europa, y a menudo ganan menos al mes de media que sus colegas masculinos, con diferencias de hasta mil euros por el mismo tipo de trabajo. Además, a pesar de algunas acciones positivas, rara vez se han producido cambios sustanciales a través de la legislación y las políticas, excepto en los países nórdicos, el Reino Unido y Francia, así como en federaciones como la Unión Internacional de Triatlón. La posesión de capital y poder poner de manifiesto las desigualdades en el ámbito del deporte, con una remuneración desigual por el mismo trabajo entre hombres y mujeres y una escasez de oportunidades para estas últimas en la cuestión de las oportunidades de participación, incluidas menos instalaciones y oportunidades desiguales de inversión en el deporte femenino (Shi, 2023).

Los detalles mencionados hacen que el deporte no esté todo lo equilibrado entre hombres y mujeres que debería y pone de relieve la necesidad de mejorar el clima y la igualdad de género en el deporte a través de medidas concretas, respaldadas por políticas sostenibles y, en caso necesario, por marcos jurídicos. Además, sigue siendo un supuesto general que el género como producto cultural reforzado por la eminencia de la sociedad patriarcal que difunde diferentes expectativas para hombres y mujeres ha restringido la participación femenina en el deporte, independientemente de la promoción de la participación de la mujer en los Juegos Olímpicos (Sherry, 2016). En 2010, los resultados del Eurobarómetro sobre igualdad de género indicaron que los europeos podrían estar preocupados por los estereotipos sexistas que se encuentran en el mundo del deporte. Se considera un signo alentador que muchas organizaciones deportivas hayan expresado su compromiso con la igualdad de género en el deporte, ya que a principios de 2014 más de cuatrocientas organizaciones deportivas de todo el mundo habían respaldado la Declaración de Brighton sobre la Mujer y el Deporte. Casi veinte años después de la Declaración de Brighton, puede que siga siendo necesario "liderar el cambio", como reza el lema de la próxima Conferencia Mundial del GIT que se celebrará en Helsinki en 2014. Por lo tanto, no se puede negar que, al mismo tiempo, la aplicación de medidas y acciones no se ha producido. En cualquier caso, los signatarios de la Declaración de Brighton han llevado a cabo muchas actividades, proyectos y acciones positivas en favor de la mujer en el deporte. Sin embargo, parece que muchas organizaciones deportivas no han sido capaces de institucionalizar la integración de la perspectiva de género en el deporte. Por lo tanto, sigue siendo cuestionable hasta qué punto han sido sostenibles estas actividades y cuántas organizaciones deportivas convencionales han participado en ellas.

La igualdad de oportunidades podría ser promovida a diferentes niveles, así como por diferentes organizaciones en los casos en que tengan la competencia para gestionarlas (Flake, Dufur, & Moore, 2013). Este apoyo es necesario para seguir avanzando en la aplicación de las políticas de igualdad de género en el deporte. Una clave del éxito sería el compromiso de las partes interesadas, tanto dentro como fuera del sector deportivo, para garantizar el apoyo a las acciones políticas o a las medidas de apoyo (Grima, Grima, Thalassinos, Seychell y Spiteri, 2017).

El acceso a los clubes, la mejora del acceso a los cursos de entrenamiento, la modificación de los estereotipos, así como las medidas de seguridad y protección, mejorarían la igualdad de género en el deporte. Estas medidas o acciones deberían ser, en primer lugar, responsabilidad de las partes interesadas, tanto nacionales como locales, y deberían realizarse esfuerzos a nivel local para abordar el papel de las mujeres y los hombres en los órganos de gobierno del deporte. Sin embargo, un programa de este tipo no debería depender únicamente de iniciativas locales privadas y existe la necesidad de un enfoque sostenible para todo el sector del deporte, como parte de un marco político y/o jurídico. Pavlidis, Fullgar y O'Brien (2023) se refieren a la lógica y el deseo en torno a los cuales la Liga Australiana de Fútbol se transforma en un proceso de inclusión de las mujeres en un deporte profesional dominado por los hombres y a la necesidad de tomar precauciones para que este procedimiento no se interrumpa en el futuro.

Se considera un valor común de la UE y una condición necesaria para alcanzar los objetivos comunitarios de crecimiento, empleo y cohesión social. Además, en un enfoque nacional o local, la igualdad entre mujeres y hombres se considera un principio fundamental de la UE y está consagrada en los Tratados. La enorme brecha de género existente en los órganos de toma de decisiones del deporte europeo (Downward, Lera-Lopez, & Rasciute, 2014; Eime, Casey, Harvey, Sawyer, Symons, & Payne, 2015), la falta de atención a la igualdad de género y las posiciones clave que estas organizaciones podrían desempeñar en relación con los medios de comunicación, así como los contratos con patrocinadores, cruciales para la correcta cobertura de las mujeres en el deporte, justifican un enfoque europeo. La necesidad de un enfoque europeo va más allá del valioso intercambio mutuo de experiencias de aprendizaje, así como de prácticas eficaces y apoyo al desarrollo de estrategias nacionales. Además, un enfoque internacional también podría ser útil en temas, como la violencia sexualizada en el deporte, que podrían ser sensibles y delicados a nivel nacional al enfrentarse a retos transnacionales.

Participación y gobernanza del deporte a nivel intergubernamental y supranacional

Ha sido una de las tareas y objetivos de la UE, mientras que la integración del principio de igualdad entre mujeres y hombres en todas sus actividades representa una misión específica de la Unión, tal y como establecen el artículo 2 y el artículo 3(3) del TUE y el artículo 8 del TFUE. La igualdad entre mujeres y hombres se considera un principio fundamental de la UE consagrado en los Tratados.

Se observó que los estereotipos de género, así como los roles tradicionales de género, incluidos los modelos tradicionales de género de masculinidad y feminidad (Culvin, Bowes, Carrick, & Pope, en prensa; Bowes, & Culvin, 2021) en el mundo del deporte, afectan tanto al acceso como a la participación en muchos niveles y ámbitos del deporte, así como a las culturas organizativas de las administraciones deportivas y de los organismos deportivos; a pesar de los progresos realizados, persisten las desigualdades de género entre mujeres y hombres en el deporte, en particular en lo que se refiere a: el acceso y la práctica del deporte, la educación física y la actividad física; asimismo, el deporte y su cobertura por los medios de comunicación pueden contribuir a perpetuar y/o cuestionar los estereotipos de género en toda Europa; la cobertura mediática de las mujeres deportistas y del deporte femenino; la reintegración en el mercado laboral una vez finalizada la carrera deportiva; el acceso a las responsabilidades, la participación en los órganos de gobierno del deporte y la toma de decisiones; el acceso a los recursos, los salarios, los incentivos económicos y las instalaciones deportivas (Portela-Pino, López-Castedo, Martínez-Patiño, Valverde-Esteve y Domínguez-Alonso, 2020); y la violencia de género, incluidos el acoso y los abusos (Somerset y Hoare, 2018). No obstante, dada la importancia de las brechas de género en muchos ámbitos del deporte, la integración de la perspectiva de género aún debe complementarse con medidas positivas (Comisión Europea, 2014; 2022). Para lograr la igualdad de facto entre mujeres y hombres en el deporte o a través del deporte, debe abordarse el carácter estructural de la desigualdad de género mediante la adopción de la estrategia de integración de la perspectiva de género o la participación de todas las instituciones y agentes pertinentes en su aplicación. Así, se han formulado numerosos instrumentos jurídicos y políticos a nivel intergubernamental (por ejemplo, el Comité de Ministros), así como a nivel supranacional (por ejemplo, el Parlamento Europeo, la Comisión), tales como: The Declaration adopted during the 4th International Conference

of Ministers and Senior Officials Responsible for Physical Education and Sport

- La Convención de las Naciones Unidas sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer (1979) condena la discriminación contra la mujer en todas sus formas y acuerda seguir, por todos los medios apropiados y sin dilaciones, una política encaminada a eliminar la discriminación contra la mujer y a lograr una igualdad sustantiva entre los sexos, también en el deporte y la educación física;
- La Recomendación Rec(92)13-rev del Comité de Ministros a los Estados miembros sobre la Carta Europea del Deporte revisada subraya el derecho de todos a participar en el deporte y recomienda que éste se mantenga libre de cualquier tipo de discriminación, en particular por razón de sexo;
- La Declaración de Brighton sobre la Mujer y el Deporte (1994) tiene como objetivo desarrollar una cultura deportiva que permita y valore la plena participación de las mujeres y las niñas en todos los aspectos del deporte;
- Resolución 1092 (1996) de la Asamblea Parlamentaria sobre la "Discriminación de la mujer en el ámbito del deporte y más particularmente en los Juegos Olímpicos".
- Recomendación Rec(98)14 del Comité de Ministros a los Estados miembros sobre la integración de la perspectiva de género, que recomienda a los gobiernos de los Estados miembros que animen a los responsables de la toma de decisiones a "crear un entorno propicio y facilitar las condiciones para la aplicación de la integración de la perspectiva de género en el sector público";
- Declaración de Atenas sobre la Mujer y el Deporte de 2001
- Conferencias de Ministros Europeos del Consejo de Europa, en particular la Resolución III adoptada por los Ministros responsables del Deporte (Budapest, octubre de 2004).
- Recomendación Rec(2005)8 del Comité de Ministros a los Estados miembros sobre los principios de buena gobernanza en el deporte, que establece que la aplicación de los principios de buena gobernanza en el deporte es un elemento clave para la promoción de la integración de la perspectiva de género en el deporte;
- Recomendación 1701 (2005) de la Asamblea Parlamentaria sobre "La discriminación de las mujeres y las niñas en el deporte", así

como la respuesta a la misma adoptada por el Comité de Ministros (cf. CM/AS(2005)Rec1701-final);

- Declaración titulada "Hacer realidad la igualdad entre hombres y mujeres", de mayo de 2009, por la que el Comité de Ministros instó a los Estados miembros a comprometerse plenamente a colmar la brecha entre la igualdad de hecho y la igualdad de derecho y a acelerar la consecución de este objetivo utilizando eficazmente la integración de la perspectiva de género;
- La Estrategia para la Igualdad entre Mujeres y Hombres 2010-2015 (Doc. 13767/10), identificó cinco áreas prioritarias de actuación: igual independencia económica; igual salario por igual trabajo o trabajo de igual valor; igualdad en la toma de decisiones; dignidad, integridad y fin de la violencia de género; e igualdad de género en las acciones exteriores, la Comisión se ha comprometido a fomentar la integración de las cuestiones de género en todas las políticas de la UE.
- La Resolución adoptada por los Ministros responsables de la Igualdad entre Mujeres y Hombres (Bakú, mayo de 2010), en la que se reconocía que la brecha entre la igualdad de género de jure y de facto sólo puede salvarse mediante la adopción de legislación, políticas y programas específicos y su aplicación mediante el uso de acciones positivas que incluyan medidas especiales temporales y la integración de la perspectiva de género, incluida la elaboración de presupuestos con perspectiva de género;
- Recomendación CM/Rec(2010)9 del Comité de Ministros a los Estados miembros sobre el Código revisado de Ética Deportiva que exige la "participación igualitaria de mujeres, niñas, hombres y niños en todos los deportes individuales y/o de equipo sin discriminación por razón de género";
- En la Comunicación sobre el desarrollo de la dimensión de la UE en el deporte (Doc. 5597/11), la Comisión propuso acciones centradas especialmente en el acceso al deporte de las mujeres inmigrantes y de las mujeres de minorías étnicas, el acceso a los puestos de decisión y la lucha contra los estereotipos de género.
- Recomendación CM/Rec(2013)1 del Comité de Ministros a los Estados miembros sobre igualdad de género y medios de comunicación;

- La Declaración de Berlín se adoptó durante la 5ª Conferencia Internacional de Ministros y Altos Funcionarios Encargados de la Educación Física y el Deporte, celebrada en mayo de 2013;
- Recomendación CM/Rec(2015)2 del Comité de Ministros a los Estados miembros sobre la integración de la perspectiva de género en el deporte;

Discriminación de género en el deporte: desigualdad salarial, escasas oportunidades para el deporte femenino y falta de apoyo a las deportistas

Las desigualdades en el mercado laboral entre mujeres y hombres podrían acentuarse significativamente en el deporte (Spiteri, Broom, Bekhet, de Caro, Laventure y Grafton, 2019; Storr, Nicholas, Robinson y Davies, en prensa). En el mercado laboral de la UE en su conjunto, las mujeres ocupan solo un tercio de los puestos directivos. También representan la mayor parte del trabajo a tiempo parcial, mientras que su remuneración se considera significativamente inferior. Las diferencias salariales entre hombres y mujeres son significativas. Las mujeres ganan de media un catorce por ciento menos que los hombres, porcentaje que se eleva al veintitrés por ciento en el nivel directivo. La diferencia de retribución, así como la diferencia en las pensiones, están relacionadas con factores culturales, jurídicos, sociales y económicos que van más allá de la cuestión de la igualdad de retribución por el mismo trabajo, como el cuidado de los hijos, los sistemas fiscales, la educación y las normas culturales.

De las cincuenta y dos federaciones deportivas europeas, veinte no tienen ninguna mujer en sus juntas directivas, cuarenta y seis tienen menos de un veinticinco por ciento de mujeres en sus juntas directivas y sólo dos tienen una presidenta. Sólo ha habido tres presidentas entre los Comités Olímpicos Nacionales europeos, mientras que el porcentaje de mujeres en los Comités Ejecutivos de los CONs era del catorce por ciento y sólo siete de ellos tenían una secretaria general. Los porcentajes de mujeres en puestos de toma de decisiones varían en toda Europa, así como entre los diferentes deportes: el quince por ciento de los ejecutivos de las federaciones deportivas alemanas eran mujeres. Las cifras equivalentes para Finlandia, Suecia, así como Noruega, eran del veintisiete por ciento, treinta y tres por ciento y treinta y siete por ciento, respectivamente. En otro estudio, siete de las once federaciones de fútbol no tenían ni una sola mujer en sus juntas directivas, mientras que tres federaciones deportivas (dos de gimnasia y una de acuática) tenían alrededor de un cincuenta por

ciento de mujeres. Las mujeres también parecen estar infrarrepresentadas en los organismos deportivos gubernamentales. Sólo seis de los veintiocho ministros responsables del deporte eran mujeres y el veintiocho por ciento de los directores nacionales de deporte de los Estados miembros de la UE eran mujeres.

Las mujeres parecen estar infrarrepresentadas en muchos ámbitos del deporte. Según el Eurobarómetro sobre Deporte y Actividad Física (2013), tanto las chicas como las mujeres siguen participando menos que los chicos y los hombres. Se esperaba que la igualdad de género en el deporte fuera económicamente beneficiosa para todas las partes interesadas en el deporte y las industrias relacionadas, incluidos los medios de comunicación, debido a la mayor participación y popularidad del deporte, así como a una mano de obra creciente. El empleo en el deporte crecía más rápido que el empleo total (más de un ocho por ciento en los últimos cinco años antes del final de la segunda década del siglo XXI). En 2020, más de un millón de personas trabajaban en el deporte en la UE (menos del uno por ciento de todo el empleo). Tanto los jóvenes como los hombres parecen estar bien representados: el treinta y tres por ciento de los empleados tenían entre quince y veintinueve años y casi el sesenta por ciento eran hombres, una proporción mayor que en el empleo total. Además, se perdió un mayor porcentaje de puestos de trabajo en el deporte que en la economía en general: un cuatro por ciento frente a más de un uno por ciento. En cuanto al impacto del coronavirus, de los cincuenta y cuatro mil puestos de trabajo perdidos en el deporte a finales de la segunda década del siglo XXI, cincuenta y dos mil estaban ocupados por mujeres. Las mujeres estaban incluso infrarrepresentadas en los principales puestos de autoría y en los consejos editoriales de ciencias del deporte, lo que indica que ese tipo adicional de desigualdad de género puede constituir una alerta que merece la pena seguir investigando (Rosales et al., 2021).

Muchas organizaciones deportivas internacionales o nacionales las reproducen favoreciendo las competiciones masculinas en sus canales de comunicación. Las decisiones editoriales suelen favorecer a los deportes masculinos porque la mayoría de los periodistas deportivos/decisores son hombres. Además, la cobertura sesgada de los medios de comunicación tiene varias consecuencias, dos de las cuales tienen grandes repercusiones: en primer lugar, la falta de visibilidad de las mujeres conduce a una falta de modelos de conducta, lo que tiene consecuencias directas en la participación de las jóvenes en el deporte y en su futura implicación en otras funciones como entrenadoras o miembros de juntas

directivas; en segundo lugar, la falta de exposición en los medios de comunicación tiene un impacto directo en el valor económico del deporte femenino, lo que hace más difícil atraer patrocinadores o garantizar salarios justos. Sin embargo, estos prejuicios no se limitan a la cobertura mediática. Al hacerlo, participan activamente en la preservación de la hegemonía masculina, así como en la difusión de estereotipos de género negativos. Las mujeres parecen haber recibido cobertura mediática sólo en caso de representar a su país de origen en un acontecimiento olímpico, lo que demuestra la hegemonía de la cobertura olímpica masculina (Antunovic & Bartoluci, 2022). Por último, la programación de las competiciones o la inversión comercial también influyen en la cobertura mediática del deporte femenino.

Aspectos económicos de la participación femenina en el deporte

Cuestiones como la diferencia de retribución entre mujeres y hombres en el deporte profesional, así como la accesibilidad y la promoción directa de la participación en el deporte de grupos específicos de chicas y mujeres, también deberían ser objeto de atención en las estrategias nacionales o de las federaciones, en función del contexto del país o del deporte. La brecha salarial y de pensiones se vinculó a factores culturales, legales, sociales y económicos que van más allá de la cuestión de la igualdad de retribución por el mismo trabajo, ya que incluye el cuidado de los hijos, los beneficios fiscales, la educación y las normas culturales (Bachmann y Bechara, 2018). La calidad de los procesos de gestión debe compararse con las normas establecidas para el diseño de la gestión, el mapeo, la implementación, el apoyo, así como el seguimiento. Para llevar a cabo la implementación de estrategias se considera inevitablemente necesario un marco sólido de procesos de gestión que transforme la misión social en el cambio deseado (Mutter, & Pawlowski, 2014; Hickey, & Mason, 2017). Así pues, es ampliamente aceptable que cada Estado miembro elabore, supervise y también revise un plan de acción nacional sobre igualdad de género en el deporte en estrecha colaboración con las principales partes interesadas, que podría formar parte de la estrategia nacional de igualdad de género y/o de la política deportiva nacional. Sin estas normas, los esfuerzos de las partes interesadas por aplicar un plan nacional resultan superficiales.

En los años 90, la Unión Europea de Radiodifusión, junto con sus organizaciones miembros, elaboró una Carta por la igualdad de oportunidades de las mujeres en la radiodifusión para demostrar el compromiso de

los medios de comunicación europeos de servicio público con los derechos de las mujeres que trabajan en los medios de comunicación, incluido el trato justo e igualitario en el trabajo, la igualdad de oportunidades, la igualdad de retribución o prestaciones, etc. (Wicker, Breuer, & Dallmeyer, en prensa). El capital económico parece desempeñar un papel importante para que las mujeres participen en deportes juveniles organizados desde una edad más temprana, proporcionándoles también conocimientos sobre el proceso de contratación. Así, las mujeres procedentes de entornos con menores ingresos tuvieron menos oportunidades de desarrollar habilidades y menos asistencia en el proceso de reclutamiento (McGovern, 2018)

También cabe subrayar que las diferencias salariales en el deporte femenino resultaron ser extremadamente amplias. El estudio Sporting Intelligence Global Sports Salaries Survey comparó los salarios de mujeres y hombres y calculó una ratio de desigualdad en el pago extremadamente desproporcionado. Además, en la primera división del fútbol femenino en Francia, la ratio de brecha era bastante elevado . Las diferencias eran especialmente marcadas en un entorno en el que un número muy reducido de deportistas percibe salarios muy elevados. Los discursos populares han presentado la profesionalización de algunos deportes femeninos como prueba de un progreso significativo en la igualdad de género en el deporte sin mencionar, sin embargo, las desigualdades existentes en términos de salarios (Lloyd & Woodhouse, 2023). Sin embargo, el creciente interés por el deporte femenino debe conducir a una mejora de las condiciones laborales o sociales de las mujeres en este sector.

Estrategias para promover la igualdad de género en el deporte

La literatura refuerza que, a pesar de la creciente participación en los deportes comunitarios, esto no constituye una remodelación de las relaciones de género. Las políticas que promueven la igualdad de género en el deporte deben imponer cambios en el entorno de los clubes y, al mismo tiempo, aumentar la participación de las mujeres (Jeanes et al., 2021). El deporte se ha incluido en los objetivos sociales y económicos de la UE, y la igualdad entre hombres y mujeres incluye la igualdad en el mercado laboral, que en general quedó constituida por el artículo 2 del Tratado de la Unión Europea. En el Pilar Europeo de Derechos Sociales, la UE se compromete a fomentar la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres en todos los ámbitos (Mogaji, Badejo, Charles, & Millisits, en prensa).

Dado el número y la diversidad de las partes interesadas y la necesidad de aumentar la inversión para superar la actual infrafinanciación crónica del deporte femenino - con hasta un setenta por ciento de los recursos disponibles gastados actualmente en niños y hombres - se considera crucial concebir, planificar, aprobar, ejecutar, supervisar, analizar y auditar los presupuestos teniendo en cuenta la perspectiva de género. Es evidente que el desarrollo adecuado y la sostenibilidad de cualquier política dependen de una financiación y una presupuestación adecuadas, así como de la capacidad de movilizar recursos. Tanto las autoridades públicas como las organizaciones deportivas deben dedicar presupuestos a la igualdad de género en el deporte, independientemente del número de mujeres que participen en él. Garantizar una presupuestación que impulse el crecimiento, el desarrollo y la sostenibilidad de un proyecto influyendo en las principales operaciones estratégicas debería ser un objetivo normativo básico para todas las partes interesadas (Basterfield, Gardner, Reilly, Pearce, Parkinson, Adamson y Vella, 2016; Hulteen, Smith, Morgan, Barnett, Hallal, Colyvas y Lubans, 2017). Todas las organizaciones deportivas (y entidades relacionadas) deberían dedicar una parte de su presupuesto operativo al desarrollo y la aplicación de políticas y acciones de igualdad de género. La provisión sostenible de financiación pública se considera clave para el desarrollo (y la viabilidad a largo plazo) de dichas políticas. También es esencial garantizar la inclusión del deporte en los programas de inversión en el marco de las políticas de igualdad de género establecidas (por ejemplo, el Plan de Acción de la UE sobre Igualdad de Género y Empoderamiento de las Mujeres en la Acción Exterior 2021-2025 o el Marco de Igualdad de Género de la OCDE) y hacer obligatoria su inclusión en futuras políticas. El uso del conjunto de herramientas de presupuestación con perspectiva de género del EIGE, disponible en todas las lenguas de la UE, podría ayudar a lograr este objetivo. La asignación de una parte significativa de cualquier fondo público debe estar condicionada a la ejecución de acciones concretas. Basándose en una evaluación inicial de los costes, un análisis coste-beneficio, el juicio político y la priorización de los proyectos, puede tomarse una decisión inicial de asequibilidad. Se recomendó que las autoridades públicas promovieran la aplicación del programa de presupuestación con perspectiva de género de la OCDE.

Organizaciones como el Instituto Europeo para la Igualdad de Género, la Asociación Europea de Gestión del Deporte, la Asociación Europea de Sociología del Deporte, el Lobby Europeo de Mujeres, así como

otras organizaciones europeas en este ámbito, también podrían desempeñar un papel útil y deberían promoverse las asociaciones. Las mujeres, al igual que los hombres de las organizaciones deportivas, deberían implicarse más en las comisiones generales de igualdad orientando la aplicación de planes o estrategias sobre la igualdad de género tanto a nivel local como nacional. Hay que tener en cuenta que el tema de la igualdad de género en el deporte no es un tema aislado que pueda ser abordado exhaustivamente por redes creadas a tal efecto. Un marco multinivel dirigido al nivel individual (micro), cuestionando los estereotipos existentes, a nivel organizativo (meso) dentro de las juntas directivas, y a nivel deportivo (macro) mediante la introducción y aplicación de estrategias y políticas en las organizaciones puede animar a las mujeres a participar en funciones de liderazgo (Sotiriadou & De Haan, 2019).

INFORMACIÓN TÉCNICA

Las normativas pueden institucionalizarse a través de la legislación y/o mediante decisiones del consejo ejecutivo de la organización. Los reglamentos relacionados con la igualdad de género en las organizaciones deportivas podrían sin duda dar lugar a cambios sustanciales, como demuestran los ejemplos de algunos países. Las medidas de apoyo o la legislación de los órganos rectores del deporte nacional, incluidos los gobiernos, podrían hacer avanzar este proceso, aunque en varios Estados miembros existe mucha resistencia basada en los principios rectores y/o en la relación con el movimiento deportivo.

El Comité Olímpico y Paralímpico Noruego y la Confederación de Deportes han incluido un párrafo sobre la distribución por sexos en su ley (§2-4). Esta ley adoptada en los años 90 establece: "Al elegir o nombrar delegados para la(s) asamblea(s) general(es), y miembros para las juntas ejecutivas, consejos y comités en NIF y sus unidades organizativas, se elegirán candidatos/delegados de ambos sexos". Los suplentes no se tendrán en cuenta a la hora de calcular la distribución por sexos. El número de miembros femeninos en las juntas ejecutivas de las federaciones nacionales ha aumentado de veintidós en los años 90 a casi el cuarenta por ciento en la segunda década del siglo XXI. Esto se considera casi equivalente a la afiliación femenina activa en el deporte organizado noruego, a saber, aproximadamente el cuarenta por ciento. La ley también cubre los comités, como los comités electorales que proponen candidatos para las juntas ejecutivas. La composición deberá ser proporcional a la distribución por sexos entre los miembros, de forma que haya al menos dos representantes de cada sexo en las juntas ejecutivas, los consejos y los

comités con más de tres miembros. En las juntas, consejos o comités de dos o tres miembros, ambos sexos deberán estar representados.

A principios de la segunda década, las Juventudes Deportivas Alemanas publicaron un módulo de cualificación sobre la prevención de la violencia sexualizada en el deporte para su uso en los clubes deportivos. Además, todas las organizaciones miembros de la Confederación Olímpica Alemana de Deportes firmaron una declaración en la que se comprometían a aplicar medidas para la prevención de la violencia sexual en el deporte. Paralelamente, la Confederación Alemana de Deportes Olímpicos también integró la prevención de la violencia sexualizada en sus estatutos.

A finales de los años 90, la línea de ayuda de los Países Bajos ofrecía una doble asistencia: en primer lugar, atención y socorro a las víctimas, presuntos autores, padres o transeúntes y, en segundo lugar, una reorientación (si así lo desea el usuario del servicio) hacia un consejero u otros servicios como organizaciones de atención general, policía, abogados o fiscales. En los Países Bajos existe desde principios de este siglo un instituto independiente de justicia deportiva que se ocupa de las denuncias (Tribunal de arbitraje deportivo, dopaje y acoso sexual). También elaboró herramientas para facilitar la comunicación sobre el acoso o los abusos sexuales, folletos para diferentes grupos destinatarios, documentales (cuentacuentos), folletos informativos, un sitio web (como www.nocnsf.nl/seksuele-intimidatie), así como sesiones de debate guiadas. En Francia, el Ministerio de Derechos de la Mujer ha propuesto una ley marco sobre la igualdad entre mujeres y hombres, que contiene una disposición sobre la ampliación de la "Lista de acontecimientos de gran importancia para la sociedad" para incluir más acontecimientos deportivos femeninos (rugby y fútbol). En el Reino Unido, la mayoría de los entrenadores tienen que completar el Taller de Salvaguarda y Protección de la Infancia para poder entrenar a niños. Aparte de esto, en Finlandia, el Ministerio de Educación y Cultura publicó a principios de la segunda década el informe "Deporte e Igualdad 2011, Estado actual y cambios de la igualdad de género en Finlandia". Además, el Ministerio de Educación y Cultura finlandés ha publicado el informe Deporte e Igualdad 2011; Estado actual y cambios de la igualdad de género en Finlandia, que abarca sistemáticamente la integración de la perspectiva de género en el deporte.

En Suecia, el Comité sueco de apoyo a la integración de la perspectiva de género ha elaborado un manual general que podría ser útil para el deporte.

ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS

Enseñar el tema:

Al enseñar el tema "Legislación deportiva y posible discriminación de género en los países europeos", es importante emplear métodos didácticos interactivos que atraigan a los alumnos y fomenten el pensamiento crítico. Considere la posibilidad de incorporar las siguientes estrategias:

- **Debates interactivos:** Fomentar debates abiertos entre los alumnos para explorar diferentes perspectivas sobre la legislación deportiva y la discriminación de género. Facilite debates sobre los retos y progresos observados en países europeos concretos, animando a los alumnos a analizar los factores que contribuyen a las disparidades de género.
- **Estudios de casos:** Utilizar estudios de casos reales que pongan de relieve casos de discriminación de género en el deporte y las medidas legislativas adoptadas en varios países europeos. Anime a los alumnos a analizar los resultados de estos casos y a proponer enfoques alternativos para abordar la discriminación de género.
- **Actividades de grupo:** Organice actividades de grupo que fomenten la colaboración y la resolución de problemas. Asigne a los alumnos la tarea de investigar sobre países europeos concretos y presentar sus marcos legislativos, avances y retos en materia de igualdad de género en el deporte.

Objetivos de aprendizaje:

Al estudiar este tema, los alumnos deberán:

1. Comprender el concepto de discriminación de género en el deporte y su impacto en la igualdad de participación y oportunidades.
2. Identificar los aspectos clave de la legislación y las políticas deportivas relacionadas con la igualdad de género en los países europeos.

3. Analizar los retos y progresos observados en determinados países europeos a la hora de abordar la discriminación de género en el deporte.
4. Evaluar la eficacia de las medidas legislativas y las intervenciones para promover la igualdad de género en el deporte.
5. Aplicar habilidades de pensamiento crítico para proponer estrategias y recomendaciones para abordar la discriminación de género en el contexto de la legislación deportiva.

Recursos educativos:

Para apoyar la enseñanza o el aprendizaje de este tema, se recomiendan los siguientes recursos educativos:

1. Libros de texto:

- "Gender and Sport: A Reader" by Laura Hills and Barbara Humberstone.
- "Women, Sport, and Culture" by Susan Birrell and Cheryl L. Cole.

2. Artículos y trabajos de investigación*:*

- Meier, H. E., Konjer, M. V., & Krieger, J. (2021). Women in International Elite Athletics: Gender (in)equality and National Participation. *Frontiers in Sports and Active Living*, *3*. https://doi.org/10.3389/fspor.2021.709640
- Burton, L.J., & Leberman, S. (Eds.). (2017). Women in Sport Leadership: Research and practice for change (1st ed.). Routledge. https://doi.org/10.4324/9781315542775

3. Cursos online:

Buscar;

- "Gender Equality and Sports" en Coursera
- "Women, Sport, and Society" en FutureLearn

Materiales adicionales:

Para mejorar la experiencia de aprendizaje, los socios pueden considerar la utilización de los siguientes materiales complementarios:

1. Películas documentales*:*

- "Battle of the Sexes" (2017) directed by Valerie Faris and Jonathan Dayton.

- "Playing Unfair: The Media Image of the Female Athlete" (2014) directed by Lisa Wolfinger.

2. Plataformas online*:*

- Women's Sports Foundation (https://www.womenssportsfoundation.org/): Ofrece recursos, artículos e investigaciones sobre la mujer en el deporte.
- European Institute for Gender Equality (https://eige.europa.eu/): Proporciona informes, estudios y recomendaciones políticas sobre la igualdad de género en Europa.

Valoración y evaluación:

Para evaluar la comprensión y el progreso de los alumnos, considere la posibilidad de emplear los siguientes métodos de evaluación:

1. *Cuestionarios o comprobaciones de conocimientos:* Cree cuestionarios para comprobar la comprensión de los alumnos de los conceptos clave, los marcos legislativos y los retos relacionados con la discriminación de género en los deportes europeos.
2. *Análisis de casos prácticos:* Asignar a los alumnos el análisis de un estudio de caso específico de discriminación de género en el deporte y evaluar las respuestas legislativas. Evalúe su capacidad para identificar cuestiones relevantes, proponer soluciones y analizar críticamente los resultados.
3. *Proyectos de investigación:* Asignar a los alumnos la realización de una investigación independiente sobre la legislación deportiva de un país europeo y las iniciativas en materia de igualdad de género. Evalúe sus resultados de investigación, análisis y habilidades de presentación.

Estudios de caso y ejemplos:

Incluya estudios de casos o ejemplos de la vida real para ilustrar la aplicación práctica del tema. Destaque los casos en los que los países europeos han aplicado con éxito la legislación deportiva para promover la igualdad de género, como los modelos de financiación de Noruega que priorizan la igualdad de género en la asignación de recursos.

Ejercicios y actividades:

Involucre a los alumnos y refuerce su comprensión del tema mediante ejercicios o actividades interactivas como, por ejemplo:

1. *Juego de roles:* Divida a los alumnos en grupos y asígneles diferentes papeles, como responsables políticos, atletas o defensores. Realice una actividad de juego de roles en la que negocien y propongan medidas legislativas para abordar la discriminación de género en el deporte.
2. *Debates en grupo:* Plantee preguntas y situaciones que inciten a la reflexión relacionadas con la legislación deportiva y la discriminación de género. Anime a los alumnos a debatir y analizar críticamente las cuestiones, compartiendo sus perspectivas y proponiendo soluciones.

Herramientas interactivas y tecnologías:

Utilizar herramientas o tecnologías interactivas para mejorar la experiencia de enseñanza o aprendizaje, tales como:

1. *Mapas interactivos en línea:* Utilizar mapas interactivos para demostrar visualmente los distintos avances y desafíos de la igualdad de género en diferentes países europeos.
2. *Presentaciones multimedia:* Incorporar presentaciones multimedia, incluidos vídeos o infografías, para ofrecer representaciones visuales de las disparidades de género y los esfuerzos legislativos en los deportes europeos.

CONCLUSIONES

Diversos factores, ajenos al deporte, pueden afectar a los niveles de participación de las mujeres (por ejemplo, la situación en el hogar o la educación física en la escuela). Cada vez son más las mujeres que participan en actividades deportivas en Europa. Sin embargo, aún queda mucho por hacer en el ámbito de la igualdad de género. Además, hay muchos factores en juego dentro del propio sector deportivo que pueden obstaculizar la participación de las mujeres (por ejemplo, la falta de entrenadores que creen un entorno deportivo seguro y favorable a la igualdad entre hombres y mujeres, la indiferencia de los órganos de decisión). En la actualidad, muchas mujeres siguen sin encontrar el entorno adecuado en el que puedan desplegar todo su potencial.

La igualdad de género beneficiará la posición de las mujeres, que durante mucho tiempo no tuvieron los mismos derechos humanos que los hombres, pero, al mismo tiempo, mejorará la diversidad del sector deportivo actual, que se considera necesaria para atraer a posibles participantes en el deporte, así como a clientes, y mantenerlos como miembros o

participantes activos en la organización, dispuestos a cumplir actividades o funciones. A largo plazo, este enfoque también influirá en los niños, así como en los hombres. Asimismo, contribuirá positivamente a la calidad de los servicios prestados, ya que las mujeres ofrecerán diferentes modelos de conducta tanto a las chicas como a los chicos, así como nuevos enfoques educativos pertinentes que animen tanto a las chicas como a las mujeres a disfrutar del deporte sin dejar de lado la preparación para una carrera deportiva a lo largo de toda la vida. Establecerá un entorno deportivo seguro tanto para chicas como para chicos, mujeres jóvenes y hombres, ya que concienciará sobre el tema, educará a instructores y administradores sobre cómo gestionar los riesgos en este ámbito y evitará daños a los atletas.

Un entrenamiento y una orientación que tengan en cuenta las cuestiones de género podrían reducir la elevada tasa de abandono escolar de niñas y mujeres, evitar los estereotipos sexistas en el deporte y crear un clima educativo positivo y social para todos. Además, cabe destacar que la igualdad de género en el deporte será económicamente beneficiosa para todas las partes interesadas en el deporte o en las industrias relacionadas, incluidos los medios de comunicación, debido a la mayor participación, así como a la popularidad del deporte y al aumento de la mano de obra. Para muchas mujeres discapacitadas o de origen inmigrante se considera que es notablemente superior, además de utilizar el deporte como herramienta para potenciar sus vidas, tener un trabajo, tener una familia, así como ser aceptadas como ciudadanas en su país sin ser consideradas "diferentes". Esto tendrá un efecto positivo en la salud de las mujeres y de las niñas de toda Europa. Cabe esperar que, como resultado de un enfoque de igualdad de género, el clima deportivo resulte más atractivo o agradable para las mujeres y las niñas, lo que conducirá a un aumento de su participación.

Hay un cambio notable en las medidas o acciones alternativas para tomar nota de sus entornos tanto sociales como culturales. Una estrategia nacional de éxito sobre la igualdad de género en el deporte sigue un enfoque equilibrado a la hora de establecer puntos de referencia que sean realistas y alcanzables. Los ejemplos de prácticas eficaces ofrecen una orientación adicional. En lugar de presentar opciones estratégicas únicas, por ejemplo, la capacitación de mujeres individuales o el establecimiento de cuotas, una estrategia debería tomar nota de cómo las mujeres y los hombres podrían contribuir al equilibrio de género, cómo la diversidad de los diferentes grupos de mujeres debería recibir una aten-

ción específica o cómo debería abordarse la discriminación múltiple/interseccionalidad. Paralelamente, la Comisión sigue un doble enfoque en materia de igualdad de género, a saber, acciones específicas e integración de la perspectiva de género. Hacer hincapié en el principio de igualdad entre mujeres y hombres en todas sus actividades representa una misión específica de la Unión. Con la inclusión de una competencia de la UE en materia de deporte en el Tratado de Lisboa en 2009, hoy en día existe una posibilidad considerable de apoyar acciones específicas, así como de integrar la igualdad de género en el ámbito del deporte. Al describir estas opciones o proponer medidas específicas, la estrategia debería ayudar a las organizaciones deportivas, tanto gubernamentales como no gubernamentales, a poner en marcha acciones concretas y a tomar las decisiones políticas necesarias. Un plan de acciones estratégicas de este tipo, que incluya una hoja de ruta o un plan de acción, debería esbozar las áreas prioritarias para la acción de la UE en materia de igualdad de género impulsando la agenda de la igualdad de género en el deporte, reforzando la asociación con los Estados miembros y las partes interesadas pertinentes. Hasta ahora, no se han tomado medidas concretas a escala europea. Por ello, debería elaborarse un plan coherente más detallado a escala europea con medidas concretas en un marco temporal para alcanzar los objetivos de género en el deporte.

Capítulo 4

LA CARRERA DUAL DE UNA MUJER DEPORTISTA. PROBLEMAS Y ÉXITOS

INTRODUCCIÓN

Los deportistas se involucran en sus carreras deportivas a distintos niveles en función de su edad y del periodo específico en el que se encuentran sus trayectorias. Por tanto, ante todo quieren maximizar sus beneficios físicos, psicológicos y sociales durante su práctica deportiva. Con el mismo planteamiento, también quieren compensar los costes potenciales como las lesiones, los sacrificios en otras áreas de la vida y el desarrollo unidireccional en algunas áreas. Sin embargo, a excepción de los deportistas profesionales a tiempo completo, la mayoría de los deportistas simultanean estudios o trabajos de forma paralela con su dedicación deportiva. Los atletas jóvenes cursan estudios en la educación obligatoria y, a menudo, continúan con su educación universitaria o con un empleo (Cartigny et al., 2021). En esta etapa, una carrera dual en forma de deporte-educación o deporte-empresa ofrece una solución para equilibrar la vida fuera del deporte y prepararse para la vida post-deportiva. La literatura científica sugiere que los deportistas que buscan establecer un equilibrio óptimo entre el deporte y otras áreas de la vida continúan practicando deporte y tienen menos dificultades para la transición a una carrera post-deportiva. La investigación sobre el desarrollo del talento también hace hincapié en que los entornos de desarrollo del talento deportivo y las culturas organizativas optimizadas facilitan en gran medida el equilibrio deporte-educación de los deportistas (Stambulova et al., 2015). En este contexto, un deportista dentro de la carrera dual se define como una persona que practica deporte y realiza esfuerzos educativos y/o profesionales (Cartigny et al., 2021).

Los postulados sexistas de la época victoriana restringían la participación de las mujeres en el deporte debido a los hipotéticos daños que

sufrían sus órganos reproductores y al hecho que los hombres no las encontrasen atractivas o a que no tuvieran suficiente energía. La primera participación de mujeres en los Juegos Olímpicos fue en 1900. En las competiciones de atletismo la primera mujer en participar en una maratón no lo haría hasta la de Boston de 1967, con Kathrine Switzer. Así pues, es bien sabido que las diferencias de género en el deporte son una cuestión esencial a lo largo de la carrera deportiva de las mujeres. Por ejemplo, las mujeres ganan menos en sus clubes y tienen más dificultades para encontrar patrocinadores o subvenciones (Morris et al., 2020). Así pues, la discriminación de género se produce durante y después de la carrera deportiva y se convierte en una cuestión social (por ejemplo, los estereotipos de género) más que en una cuestión deportiva específica (López de Subijana et al., 2020). Ryba, Ronkainen, et al. (2015) realizaron entrevistas sobre historias de vida a 18 atletas finlandeses talentosos (16-20 años/10 mujeres, 8 hombres) seguidas de un análisis narrativo-discursivo integrador. Como resultado de este estudio, aunque todos los atletas adolescentes deseaban desarrollar una carrera dual, menos de la mitad de ellos fueron capaces de seguir esta metodología después de la escuela secundaria. El estudio también muestra que las prácticas discursivas de carrera dual se organizan de acuerdo con la dualidad de género y esto refuerza la supuesta normalidad de las opciones de vida basadas en el género en lugar de abrir el espacio de oportunidades. En otro estudio, Ekengren et al., (2018) realizaron entrevistas semiestructuradas a 18 jugadores profesionales suecos de balonmano (9 mujeres y 9 hombres). Al final de sus carreras examinaron la evolución de la carrera atlética y no atlética. Las atletas femeninas eligieron trabajos adicionales para mantenerse económicamente en comparación con los atletas masculinos. Por estas razones, es esencial promover programas que se centren en la igualdad de género en el deporte a lo largo de la carrera deportiva y el proceso de empleabilidad (López de Subijiana et al., 2020). En este contexto, se debaten los efectos, ventajas y desventajas de la carrera dual en la trayectoria de los deportistas. Además, se aborda la importancia de la carrera dual para las mujeres deportistas, los medios de apoyo tras su retirada del deporte y la propuesta de ejemplos de futura aplicación. Se pretende llamar la atención sobre las dificultades que experimentan las mujeres deportistas en las carreras duales en el deporte, al igual que en muchos ámbitos de la sociedad. De este modo, se pretende contribuir a los estudios sociológicos y de género.

Desde el momento en que cada mujer inicia su carrera deportiva, el proceso de la carrera dual comienza sin incidencias. Es importante incluir

el enfoque de la carrera dual en este manual, ya que no se pueden ignorar otros elementos indispensables de la vida como la familia, la educación, la vida social y empresarial mientras se mantiene una vida deportiva, que ocupa un lugar importante en términos de tiempo, esfuerzo y recursos.

ANTECEDENTES CIENTÍFICOS

"Sé quién soy dentro del agua, pero no sé quién soy fuera del agua" son las palabras del famoso nadador Michael Phelps en el documental "El peso del oro". Como puede deducirse de estas palabras, los deportistas a menudo no tienen una idea definida de lo que son fuera del deporte que practican ni de lo que serán después de retirarse. Muchos deportistas de élite caen en el vacío y sufren problemas psicológicos cuando terminan su carrera deportiva. Por este motivo, para que los deportistas estén mentalmente sanos a lo largo de su carrera deportiva y tras su retirada, se les debe apoyar para que durante su trayectoria deportiva a través de la perspectiva de carrera dual.

Los estudios sobre deportistas con carrera dual han surgido de trabajos que reconocen la importancia de una perspectiva holística, es decir, una perspectiva integral que abarca la carrera deportiva y la carrera postdeportiva y que incluye las transiciones que se producen entre ambas, así como las que se producen en otros ámbitos de la vida de los deportistas, y explora las transiciones en el desarrollo deportivo en lugar de centrarse únicamente en los deportistas como meros deportistas (Wylleman et al., 2004; Wylleman y Lavallee, 2004). El concepto de carrera dual, que implica la práctica simultánea del deporte y la educación o el trabajo, se ha convertido en un tema de interés en la literatura de la psicología del deporte, gracias a la acción de la Unión Europea y el impuslo de acciones políticas recomendadas para apoyar las carreras duales en el deporte de alto rendimiento (European Union Expert Group: Education and Training in Sport, 2012); o gracias a la revista *Psychology of Sport and Exercise* y la publicación de un número especial sobre el desarrollo de la carrera dual y las transiciones en 2015 (Stambulova & Wylleman, 2015). Aunque investigaciones recientes han demostrado que los deportistas con carrera dual profesional se conciben como un grupo heterogéneo, estos estudios se han centrado principalmente en deportistas de secundaria o en edad escolar (Cartigny et al., 2021). Cartigny et al. (2021) entrevistaron a 17 deportistas en carrera dual para crear una teoría general sobre las trayectorias profesionales duales en el deporte. Los hallazgos que surgieron de este estudio apoyaron una categorización de las experiencias de carrera dual en 3 vías: una vía deportiva, una vía educativa/profesional y

una vía de carrera dual. Debois et al. (2015) enfatizan que las carreras duales son de desarrollo debido a la naturaleza de los atletas, que abarcan el deporte y la educación o las transiciones de carrera en diferentes etapas de la vida, y la importancia de adoptar una perspectiva holística del curso de vida al considerar a los atletas de carrera dual. Del mismo modo, Stambulova y Wylleman (2019) identificaron una serie de beneficios de las carreras duales, incluido el desarrollo individual, la mejora del rendimiento deportivo y el aumento de la satisfacción con la vida a largo plazo.

Sin embargo, muchos estudios siguen identificando constructos clave de género que influyen en las experiencias y decisiones de los deportistas sobre sus carreras duales. Por ejemplo, las mujeres deportistas parecen ser más propensas a invertir en educación que refuerzan sus objetivos e identidades como agentes de la carrera dual, aunque su motivación hacia el deporte sea similar a la de los hombres (Aunola et al., 2018; Ekengren et al., 2018; Moazami-Goodarzi et al., 2020). Mientras que los estudios que investigan las carreras duales en jugadores de balonmano, baloncesto y fútbol informaron que, a diferencia de sus homólogos masculinos, la mayoría de las jugadoras de élite persiguen o planean seguir una carrera dual en la educación superior. Otros estudios (Ekengren et al., 2018; Tekavc et al., 2015; Harrison et al., 2020) respaldaron la afirmación de que en las trayectorias vitales de los atletas los sesgos de género son evidentes desde la adolescencia hasta la edad adulta (Ryba, Staumbulova, et al., 2015). Además de estas diferencias de género, Baron-Thiene y Alfermann (2015) y Ronkainen et al. (2016) informaron de que las deportistas experimentan más dolencias físicas y agotamiento que sus compañeros masculinos, y muchas mujeres reciben poco apoyo emocional de entrenadores y padres lo que provoca sentimientos de soledad (Ryba et al., 2021). Tales experiencias pueden llevar a las deportistas a decidir abandonar el deporte y centrarse en la educación, el trabajo y la familia.

El libro "Athletes' Careers Across Cultures" se basa en investigaciones llevadas a cabo en 19 países de todo el mundo, y la revisión de Stambulova & Ryba (2013, 2014) de la investigación sobre carreras internacionales desde una perspectiva cultural señala seis retos principales en los paradigmas de las carreras de los deportistas. Se destacan especialmente dos de ellos. En primer lugar, desde una perspectiva holística, el enfoque "de principio a fin" se presenta con un modelo de desarrollo sobre las transiciones a las que se enfrentan los atletas a nivel atlético, individual, psicosocial y académico/profesional, que necesita ser desarrollado. Esto significa que hay que valorar al deportista como

una persona completa, que desarrolla una carrera completa y dentro de un entorno completo. En segundo lugar, los proyectos deben crearse en relación a su contexto sociocultural evitando, por ejemplo, asumir una perspectiva que se centre únicamente en la identidad atlética del estudiante-atleta sin tener en cuenta su cultura (Stambulova et al., 2015).

Como ejemplo de enfoque holístico del deportista, la idea básica del sistema deportivo sueco es que los deportistas de élite deben poder llevar una vida normal en su sociedad cuando termine su carrera deportiva. El modelo de carrera dual, que enfatiza la importancia del desarrollo psicológico, psicosocial y académico de los atletas adolescentes además de sus carreras deportivas, fue creado a través de la investigación llevada a cabo en las Escuelas Deportivas Nacionales de Élite (RIG) diseñadas siguiendo la filosofía *win-win* para estos atletas, como se muestra en la Figura 1 (Stambulova et al., 2015). El modelo alinea los grupos de edad con las etapas de la carrera deportiva y profesional e indica posibles trayectorias profesionales duales durante el deporte y después de la retirada, con flechas que indican las transiciones profesionales duales.

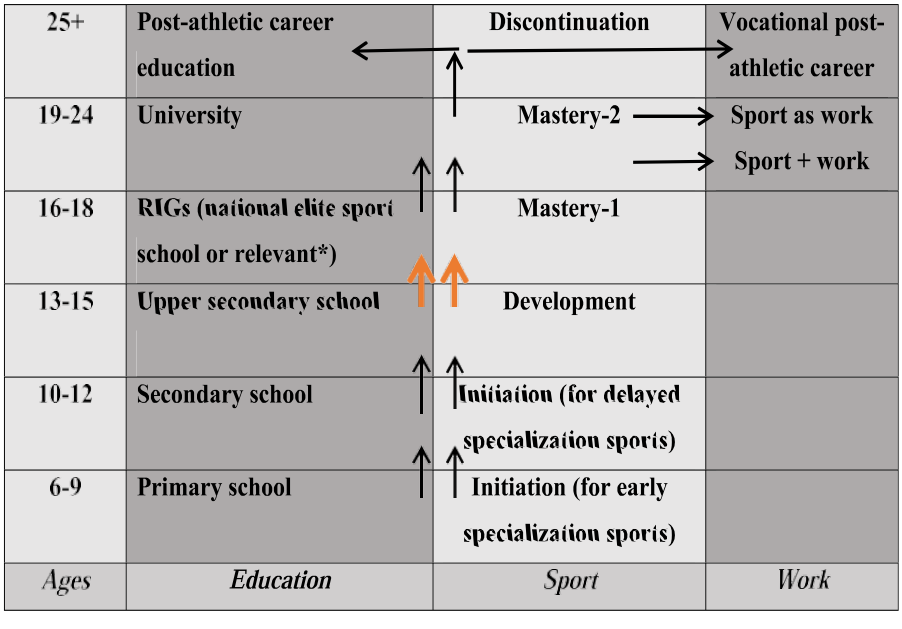

Figura 1 – Relación de los grupos de edad en función de las posibles trayectorias profesionales duales.

INFORMACIÓN TÉCNICA

Uno de los principales factores que afectan a la capacidad de los deportistas para desarrollar una carrera dual son los conflictos relacionados con el estilo de vida derivados de la participación en deportes de élite. La etapa profesional en la que se encuentran los deportistas de élite también afecta a la posibilidad de dedicar tiempo y energía a carreras no deportivas. Las personas con influencia y autoridad en la toma de decisiones, como los entrenadores y directivos, también son factores esenciales para la carrera dual (Ryan, 2015).

A medida que aumenta el número de jugadoras de fútbol de élite en Inglaterra, se observa que la dificultad para tener una carrera dual aumenta con el incremento de su nivel educativo. En esta etapa, se observa que los sistemas de apoyo adecuados, como la familia y la universidad, desempeñan un papel integrador en las deportistas que reciben distintos niveles de ayuda de las instituciones educativas y los clubes de fútbol (Harrison et al., 2022).

El programa SportSClasses, implantado en Dinamarca desde 2005, ofrece formación adicional a potenciales deportistas de élite. Además, la edad mínima para trabajar en el deporte se ha rebajado de 15 a 12 años para responder a la creciente competencia en el mundo del deporte de élite. En Dinamarca, que ocupa un lugar destacado en el Informe sobre Desarrollo Humano de las Naciones Unidas, aún en este programa en el que el deporte se oferta en cooperación con las instituciones educativas, se observa que hay aproximadamente el doble de alumnos que de alumnas, y que los chicos tienen cuatro veces más probabilidades que las chicas de acabar priorizando el deporte sobre la educación. Esto evidencia una estructura deportiva dominada por los hombres, que se apoya en la construcción hegemónica de la masculinidad en los medios de comunicación sobre el físico y la competitividad y no ofrece las mismas oportunidades a las mujeres (Skrubbeltrang et al., 2020).

Las carreras duales pueden ofrecer a los deportistas de élite muchas ventajas sociales, de desarrollo, económico y de salud. Sin embargo, también puede ser un reto establecer y mantener un equilibrio entre el deporte de élite y la educación, ya que las personas que realizan carreras duales tienen responsabilidades psicológicas, psicosociales y financieras, así como elementos atléticos y académicos/profesionales que atender (Harrison et al., 2022). Para cumplir con estas responsabilidades, es crucial adquirir competencias como la planificación de la carrera, la gestión de la carrera dual, la conciencia emocional, la inteligencia social y la

adaptabilidad (De Brandt, 2017). Sin embargo, los resultados de la investigación sobre la carrera dual también revelan que los deportistas-estudiantes a menudo experimentan emociones negativas como el estrés, la sobrecarga y el abandono prematuro de los deportes o la escuela, la fatiga y el conflicto de roles debido al gasto de tiempo y de energía para gestionar sus diferentes roles sociales (Karadağ & Aşçı, 2023).

Numerosos estudios se han referido a la irracionalidad de seguir una carrera dual debido a la alta necesidad de tiempo y a la intensa presión sobre la energía física y mental (Singer, 2008; Cosh y Tully, 2014; Tekavc et al., 2015). La capacidad de gestionar la carrera dual profesional se ha descrito como altamente dependiente del apoyo de terceros (Knight et al., 2018). Como resultado de los desafíos experimentados, los atletas de carrera dual han admitido sentirse obligados a comprometer una de sus dedicaciones (Ryan, 2015; Ryba, Stambulova, et al., 2015; Tekavc et al., 2015). Sin embargo, a pesar de estos retos, los deportistas dentro de la carrera dual afirman haber sacrificado sus objetivos deportivos en favor de objetivos educativos o profesionales debido a las barreras para alcanzar el máximo nivel deportivo, incluida la capacidad de ser financieramente independientes (Brown et al., 2000; Isoard-Gautheur et al., 2015).

Aunque los estudios han mostrado las desventajas de seguir una carrera dual, también se han detallado sus ventajas. La investigación ha demostrado numerosos beneficios a la hora de combinar los esfuerzos educativos o profesionales junto con el deporte, incluida una sensación de bienestar y el desarrollo de una identidad multidimensional (Ryba, Stambulova, et al., 2015; Pink et al., 2018). La presencia de una dedicación alternativa también proporciona un entorno de relajación, otorgando una oportunidad para desconectar del estrés y de las presiones de los deportes competitivos (Pink et al., 2015). Muchas instituciones de educación superior animan a los deportistas de alto rendimiento a estudiar en su centro, lo que contribuye a apoyar su rendimiento personal y deportivo (Brown et al., 2015). Estos beneficios pueden continuar en sus vidas después de la carrera dual, ofreciendo una mayor satisfacción vital (Lavallee y Robinson, 2007). Los deportistas con carrera dual han presentado altos niveles de motivación para realizar esfuerzos deportivos y educativos o profesionales para lograr estos beneficios (Cosh y Tully, 2014).

Los factores individuales a nivel micro; los padres, los compañeros y los entrenadores a nivel medio; las instituciones educativas, los órganos de gobierno nacionales y las políticas gubernamentales a nivel macro; y

los órganos de gobierno internacionales a nivel global son factores influyentes en la gestión de la carrera dual. Las relaciones sólidas, la comunicación abierta y la flexibilidad entre estas partes interesadas, directa e indirectamente, afectan a las experiencias de carrera dual de los deportistas (Condello et al., 2019).

En el proceso de carrera dual, los padres son la fuente de apoyo más importante durante las carreras deportivas y académicas de los estudiantes (Capranica et al., 2021). El apoyo de los padres es principalmente psicológico, logístico y financiero. Siguiendo las etapas de la participación del atleta en el deporte, el papel de los padres evoluciona de líder a seguidor. Los padres proporcionan apoyo financiero y moral a sus hijos, pero también mantienen expectativas de éxito tanto en el plano académico como deportivo (Tessitore et al., 2021). Sin embargo, su excesiva implicación en entornos competitivos puede provocar conflictos entre deportistas, padres y entrenadores. Supongamos que los padres no pueden controlar sus reacciones cuando velan por los beneficios multidimensionales de sus hijos. En ese caso, pueden provocar síntomas de agotamiento, especialmente en los deportistas en transición a la escuela secundaria. Los padres que experimentan estrés por los progresos académicos, la competición, las responsabilidades financieras y de tiempo que no pueden dedicar a otros hijos, a veces pueden servir de lección para enseñar a sus hijos deportistas a afrontar los problemas mediante diferentes enfoques estratégicos.

Un ejemplo de colaboración entre las partes interesadas implicadas en la carrera dual profesional de los deportistas es la National Collegiate Athletic Association (NCAA) de Estados Unidos, que integra el deporte con la educación superior. Otro ejemplo se encuentra en el Reino Unido, donde la Asociación Inglesa de Fútbol (FA) está prestando un apoyo vital a la carrera dual profesional de las deportistas al exigir que todos los equipos de la Superliga Femenina (WSL) sean profesionales a tiempo completo en la temporada 2018/19. La FA también ha desarrollado las Academias de Carrera Dual de la Superliga Femenina, donde los clubes de la WSL están emparejados con una institución de educación superior y la universidad local. El requisito de que las jugadoras de estas academias de la WSL cursen paralelamente algún tipo de estudio superior, se considera un paso más hacia la creación de un sistema de carrera dual para el fútbol femenino (Harrison et al., 2022).

Stambulova et al. (2015), en su estudio de las experiencias de carrera dual (incluyendo deporte, educación y vida personal) de los deportistas-

estudiantes en edad escolar, proporcionaron un marco básico para los proyectos de carrera dual mediante la creación de un modelo de transición de desarrollo y un modelo de transición de carrera atlética, que van desde la priorización del deporte en un extremo (mayor visibilidad de la identidad atlética) a la priorización de los estudios en el otro (mayor visibilidad de la identidad estudiantil). El factor determinante de la calidad de esta transición/adaptación es el equilibrio entre la identidad estudiantil y la atlética. Para lograr este equilibrio, los servicios de apoyo a la carrera dual cobran un protagonismo significativo, especialmente el enfoque de capacitación, que ayuda al desarrollo los recursos de las atletas-estudiantes.

ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS

Las Directrices de la UE sobre la carrera dual profesional de los deportistas (2012) están concebidas para contribuir al desarrollo de programas sostenibles para atletas-estudiantes y atletas-trabajadores de talento y pertenecientes a la élite. La guía, que incluye ejemplos de buenas prácticas, establece que el diseño de programas de carrera dual para los deportistas debe considerar sus necesidades individuales, teniendo en cuenta características como la edad, el sexo, la etapa de la carrera, la rama deportiva y la situación financiera; y que las responsabilidades de los deportistas deben aumentar a medida que avanza su carrera. La guía también abarca ámbitos políticos que van desde las relaciones intersectoriales e interinstitucionales hasta el desarrollo del deporte, la salud, la educación, las finanzas y el empleo.

La Tabla 7 muestra algunos proyectos que hacen hincapié en la importancia de la carrera dual e incluyen estrategias para ayudar a los deportistas de élite a incorporarse con éxito al mercado laboral al término de su carrera deportiva.

Tabla 7 - Objetivos de la legislación internacional.

Legislación Internacional	Objetivos	Enlaces web
Libro Blanco del Deporte (Commission of the European Communities, 2007)	Ayudar a las personas a insertarse en el mercado laboral. Ayudar a las personas a encontrar un empleo dentro de una organización (club deportivo).	https://eur-lex.europa.eu/EN/legal-content/summary/white-paper-on-sport.html
Directrices de la UE sobre la doble carrera profesional de los deportistas (European Union, 2012)	Refuerzo de los vínculos entre los Estados miembros, asistencia en el ámbito de la educación	https://pasap.eu/files/dual-career-guidelines.pdf
EASTPORT (2014)	Establecimiento de la cooperación, apoyo a la enseñanza superior (desarrollo de un modelo pedagógico)	https://www.jhse.ua.es/article/view/2023-v18-n1-efficacy-european-sport-tutorship-model-estport-dual
Programa AtLETyC (2016-2018)	Fomentar la adquisición de competencias empresariales	http://www.wus-austria.org/18/projects/120/atletyc--athletes-learning-entrepreneurship-a-new-type-of-dual-career-approach
Proyecto DC4AC (2015)	Destacar la concienciación sobre la carrera dual, desarrollar criterios de apoyo	https://tf.hu/en/international/international-projects/dual-career-for-athletes-dc4ac
Proyecto AMiD (2018-2020)	Potenciar la doble carrera profesional en Europa	https://researchfeatures.com/athletic-migration-dual-career-qualification-sports/
Proyecto DONA	Carrera dual para mujeres deportistas	https://www.dual-career.eu/dual-career-for-women-athletes-dona-project-started/
Premios ASAS	Sport Ireland Institute	https://www.sportireland.ie/institute/news/SportASAS

Olah at al. (2022).

Existen varios proyectos sobre carreras duales financiados por la Comisión Europea. El proyecto EMPATIA (Educational Model for Parents of Athletes In Academics) (www.empatiasport.eu) se centra en reforzar el papel de los padres como apoyo emocional, logístico y financiero de la carrera dual de sus hijos. El proyecto DONA se centró en la tendencia de los jóvenes deportistas durante la adolescencia a experimentar dificultades para cumplir con sus responsabilidades deportivas debido a las exigencias académicas y la vida social, lo que les conllevaba a abandonar el deporte. Es importante aportar un enfoque específico de género para la carrera duale, especialmente porque las mujeres deportistas experimentan esta situación con más frecuencia. Este proyecto buscó colaboraciones para garantizar que las atletas-estudiantes de voleibol se beneficiasen de un entorno coherente de facilitadores de servicios para la carrera dual bien preparados en términos de deporte, educación y mercado laboral (Capranica et al., 2021).

Casi todos los proyectos se centran en mejorar las habilidades sociales y laborales de los deportistas y su educación. Además, la cuestión de la retirada deportiva, el apoyo al empleo de las mujeres deportistas desde una perspectiva de género, las funciones parentales y la cooperación entre los clubes deportivos y otras partes interesadas para ayudar a los deportistas a hacer frente a las dificultades son algunos de los temas destacados.

Orientaciones para la enseñanza o el aprendizaje del tema

Métodos de enseñanza

La guía pedagógica presenta un método de enseñanza basado en el aprendizaje por descubrimiento compartido utilizando tecnologías y diferentes agrupamientos. Se proponen actividades en las que se deben explorar los recursos proporcionados, con una posterior puesta en común y reflexión final.

Objetivos de aprendizaje

Objetivos de aprendizaje

a) Comprender los problemas de los estudiantes/deportistas trabajadores,
b) Conocer las estrategias de los estudiantes/deportistas en activo para superar los retos profesionales y reflexionar sobre sus experiencias,

c) Explicar consejos y herramientas para mejorar las carreras de las mujeres deportistas, en particular,

d) Conocer las recomendaciones mundiales para las carreras duales.

Recursos o actividades educativas sugeridas

La falta de habilidades sociales debida a las sesiones de entrenamiento a puerta cerrada, a la presión del público y de los medios de comunicación en función del género (fertilidad, presión emocional) dificulta que las mujeres deportistas se retiren del deporte y se inserten en el mercado laboral tras su carrera deportiva en menos tiempo que los hombres. Por lo tanto, las carreras de las atletas deben analizarse en términos de género, papel social, estatus social, poder social, etc., por lo que debe considerarse el modelo de "carrera dual de la atleta". Este modelo se basa en la formación de atletas de élite en escuelas deportivas amateurs y es un modelo actual con una perspectiva integral que aboga por la cooperación con escuelas y universidades en el sistema educativo (Zhu, 2023). Basándose en las realidades sociales, se intentan aportar soluciones para las mujeres deportistas en términos de Entorno Político, Entorno Social, Medios Sociales, Creencias Sociales y Redes Sociales, como se muestra en la Figura 2.

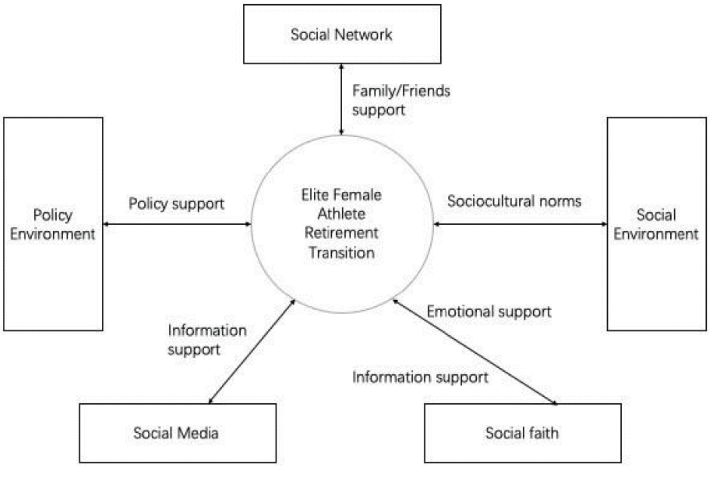

Figure 2 - Entorno político, entorno social, medios de comunicación social, creencias sociales y redes sociales. Fuente: Zhu (2023).

A medida que ha aumentado la concienciación sobre la importancia de las transiciones profesionales, también han aumentado los estudios e

investigaciones sobre el apoyo a los deportistas en su retirada. En la Tabla 8 se muestran algunos programas de desarrollo profesional impulsados por organismos rectores e institutos deportivos de todo el mundo para ayudar a las personas a desarrollar una carrera profesional fuera del deporte y alcanzar sus objetivos relacionados con ello (Wylleman et al., 2004).

Tabla 8 - Selección de programas de transición profesional.

Programa	Institución	País
Athlete Career and Education (ACE)	Australian Institute of Sport	Australia
Athlete Career and Education (ACE-UK) Program	UK Sports Institute	Reino Unido
British Athlete Lifestyle Assessment Needs in Career and Education (BALANCE)	University of Strathclyde	Escocia
Career Assistance Program for Athletes	US Olympic Committee	EE.UU.
Making the Jump	Advisory Resource Centre for Athlete	EE.UU.
Olympic Athlete Career Center- National Sports Center	Olympic Athlete Career Centre	Canadá
Olympic Job Opportunities	Comité Olímpico Australiano	Australia
Study and Talent Education Program (STEP)	Vrije Universiteit Brussel	Bélgica
The Retiring Athlete	Comité Olímpico Nerlandés	Países Bajos
Wales Lifestyle Management Program	Sports Council for Wales	Gales
Whole-istic	American College Athletic Association	EE.UU.
Women's Sports Foundation Athlete Service	Women's Sports Foundation	EE.UU.
Athlete365 Career+	Cooperación entre la Comisión de Atletas del Comité Olímpico Turco y el Comité Olímpico Internacional (COI)	Turquía

Recursos educativos

En esta sección se propone que los alumnos trabajen en diferentes agrupaciones para intentar responder a las preguntas planteadas. Para cada pregunta, se propone buscar en diferentes recursos que los alumnos pueden encontrar en la Tabla 3.

Tarea 1. Trabajo en parejas. Ponte de acuerdo con tu compañero sobre los problemas en la carrera de deportista-estudiante o deportista-trabajador:

¿Difieren las dificultades que experimentan las mujeres y los hombres atletas-estudiantes/atletas-empleados? Debatidlo.

Tarea 2. Trabajo en grupos. Cread un decálogo para la mejora de las carreras duales. Para ello, deberán consultar los recursos enumerados, seleccionar los diez mejores consejos, sugerencias o herramientas y crear un cartel visualmente atractivo.

Tarea 3. Ejercicio de relación y conexión.

¿Qué dificultades has experimentado/experimentas como atleta-estudiante/atleta-empleado? ¿Cómo afrontas estos retos?

Tarea 4. Consultando los recursos indicados, debes intentar responder a las siguientes preguntas de verdadero o falso. Una vez hayas terminado, coméntalas con tus compañeros. Al final de la actividad tendrá lugar una sesión informativa.

1. Una carrera dual es la combinación con éxito de la educación, la formación o el trabajo con el deporte para permitir a una persona alcanzar todo su potencial en la vida.
2. No es importante invertir en una carrera dual porque sólo el 10% de los deportistas de alto potencial llegan a convertirse en deportistas de élite.
3. Las mujeres deportistas parecen ser más propensas a invertir en educación y en objetivos e identidades de carrera dual, aunque su motivación hacia el deporte sea como la de los hombres
4. La mayoría de los deportistas tienen un bajo nivel educativo debido a las prácticas deportivas exclusivas
5. Las mujeres y los hombres deportistas experimentan los mismos problemas en su carrera profesional.

La solución a las preguntas: 1: Verdadero; 2: Falso; 3: Verdadero; 4: Verdadero; 5: Falso.

Tarea 5. Accede a artículos sobre diversos atletas y las historias de sus carreras. A continuación, elige uno de los atletas y lee su historia. Investiga más sobre la historia del atleta.

Explica a los demás alumnos a qué se enfrentó el deportista en su carrera estudiantil/deportiva, cuáles fueron sus éxitos y sus fracasos, por lo que tuvo que atravesar y cómo los superó.

Tarea 6. Una vez que hayas leído e investigado todos los documentos y recursos compartidos, enumera tres cosas que puedes hacer para mejorar tanto tu carrera deportiva como tu carrera estudiantil.

Tabla 9 - Recursos para la tarea y más información.

Descripción	Enlace web	Tarea
Apoyo a la carrera dual en España: Las barreras de los deportistas de élite para estudiar	https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1469029215000539	1
¿Cómo pueden los clubes deportivos apoyar la carrera dual de un talento?	https://library.olympics.com/Default/digital-viewer/c-206544	1-4
Mejorando la carrera dual	https://euathletes.org/project/pdm-dual-careers/	2
Conferencia Mundial de la FISU 2021: Carrera dual, digitalización y mujeres en el deporte de élite	https://glitzsport.com/the-2021-fisu-world-conference-dual-career-digitalisation-and-women-in-elite-sport/	5-6
Phoebe Snowden Atleta de carrera dual comparte sus experiencias como mujer en STEM	https://www.kcl.ac.uk/news/phoebe-snowden-iwd	3
Cómo me ayudó mi psicólogo deportivo tras una lesión que puso fin a mi carrera	https://www.ncaa.org/news/2023/5/15/features-how-my-sports-psychologist-helped-after-a-career-ending-injury.aspx	1-3-5
Lanzamiento de nuevas guías de carrera dual para jugadoras de la cantera femenina y femenina	https://www.vercida.com/uk/articles/the-fa-dual-pathways-gender-balance	5-6
Ayudar al talento a brillar en la educación y el deporte Acreditación TASS para carreras duales	https://aspire2becoaching.co.uk/tass-dual-career-accreditation/	6
Directrices para fomentar la carrera dual de los deportistas-estudiantes	https://morethangold.eu/wp-content/uploads/2021/09/MTG_1-WEB-Def2.pdf	6
Recursos para la carrera dual	https://development.bwfbadminton.com/player/career-pathway-scholarships-opportunities/dual-career-resources	6

Descripción	Enlace web	Tarea
La carrera dual de los deportistas transnacionales	https://www.academia.edu/23778516/Dual_career_pathways_of_transnational_athletes	6
Las mujeres deportistas en el punto de mira: Crear mejores opciones para las segundas carreras	https://japan-forward.com/focus-on-female-athletes-creating-better-options-for-second-careers/	5
Sobre buenas prácticas europeas y sistemas eficaces en la carrera dual de los deportistas	https://smartsport.bg/templates/default/pdf/SurveyonbestEUpracticesonDCA.pdf	6
Plan de acción para desarrollar la carrera dual de los deportistas en Estonia	https://library.olympics.com/default/digitalCollection/DigitalCollectionAttachmentDownloadHandler.ashx?parentDocumentId=185091&documentId=185093&skipWatermark=true&skipCopyright=true	6
Becas deportivas	https://www.worcester.ac.uk/about/academic-schools/school-of-sport-and-exercise-science/performance-sport-and-sports-scholarships/sports-scholarships/	1-6
Carrera dual para deportistas de alto nivel	https://www.sport.polimi.it/en/facilitations-for-students/dual-career	4
La RWTH de Aquisgrán apoya la "carrera dual"	https://hochschulsport.rwth-aachen.de/go/id/mihx?lidx=1	5-6
El nuevo programa de carrera dual de la FA	https://www.ourgamemag.com/2018/05/24/the-fas-new-dual-career-program/	6
Deportistas increíbles que también tienen trabajos normales	https://hochschulsport.rwth-aachen.de/go/id/mihx?lidx=1	1-5-6
Explorando oportunidades de carrera dual como atleta profesional	https://www.premiersportsnetwork.com/news/exploring-dual-career-opportunities-as-a-professional-athlete	5-6
Athlete365 Career+	https://olympics.com/athlete365/careerplus/	6

CONCLUSIONES

Aunque la participación en deportes de élite aporta habilidades y experiencias únicas, no debe subestimarse la necesidad de invertir en ámbitos de la vida ajenos al deporte. Esta perspectiva holística está respaldada y defendida por la Declaración de las Naciones Unidas sobre educación y formación en materia de derechos humanos, de 19 de diciembre de 2011, en la que se afirma que "La necesidad de esforzarse mediante la educación y la formación por mejorar los derechos humanos y las libertades fundamentales de cada individuo y cada segmento de la sociedad, y la necesidad de acercarse a los deportistas con una visión de aprendizaje permanente, especialmente como individuos que han servido y beneficiado a la sociedad a través del deporte". Además, la igualdad de género en el deporte es una de las prioridades de las Naciones Unidas en el ámbito de la sociedad y el desarrollo (Zhu, 2023).

Además de su carrera deportiva, las mujeres deportistas desean continuar su educación y su carrera profesional. La razón principal de estas peticiones es que, a pesar del aumento de la profesionalización de las mujeres en el deporte, siguen teniendo menos posibilidades de obtener ingresos suficientes del deporte y de ser empleadas en el deporte en comparación con los hombres. Por las mismas razones, las mujeres deportistas reducen las prioridades que dan al deporte en las últimas etapas de su carrera educativa; es decir, reducen sus carreras deportivas del nivel profesional al nivel amateur (Harrison et al., 2022). Esta situación financiera es uno de los retos singulares a los que se enfrentan las mujeres en el ámbito de la carrera dual.

Stambulova y Wylleman (2019) señalaron que la literatura sobre la carrera dual se centra predominantemente en poblaciones de atletas-estudiantes. Sin embargo, se necesita más investigación sobre las situaciones de carrera dual en el deporte y el trabajo, ya que el empleo pasa a un primer plano a la hora de obtener ingresos como fuente de sustento tras el periodo estudiantil, especialmente en el caso de las mujeres deportistas.

Los estudios muestran tres factores generales que emergen en la experiencia y los objetivos profesionales de los deportistas en carreras duales. Estos son individuales (es decir, condiciones físicas, condiciones psicológicas), interpersonales (es decir, mediadores sociales, estrategias de afrontamiento) y externos (oportunidades, apoyos, obstáculos, recursos financieros) (Li & Sum, 2017). Si bien estos factores mejoran y previenen la carrera dual en el deporte, destacan la importancia tanto del individuo como del entorno para facilitar la experiencia de la carrera dual.

A pesar del creciente número de mujeres que se dedican al deporte profesional, sigue habiendo problemas importantes en relación con la carrera dual. Existe una importante diferencia salarial entre los jugadores y las jugadoras. Hay menos mujeres que hombres que puedan transferir sus conocimientos a puestos bien remunerados de entrenadoras y directivas tras su jubilación. Las deportistas experimentan dificultades económicas, incluso cuando logran éxitos equivalentes a los de los hombres. Por estas razones, especialmente para las mujeres deportistas, no basta con centrarse únicamente en su carrera deportiva, sino que es más importante seguir una carrera dual (Harrison et al., 2022).

Es necesario analizar a las mujeres deportistas en términos de género, rol social, estatus social, poder social, etc., y se necesita más investigación para desarrollar intervenciones específicas que exploren y mejoren en profundidad las transiciones profesionales, las esperanzas y los retos de las mujeres deportistas de todo el mundo para reducir las diferencias de género en la progresión profesional.

Por último, es necesario difundir las buenas prácticas de los programas educativos que pretenden mejorar las habilidades educativas, sociales y laborales de los deportistas y que se han creado en varios países para ayudar a los deportistas a alcanzar la transición de la carrera profesional. Con la ayuda de estos programas, se debería mejorar el estilo de vida de los deportistas mediante la fijación de objetivos, la gestión del tiempo, la práctica repetida y la preparación para la retirada profesional. Se recomiendan actividades de investigación, trabajo en grupo y reflexión para las estudiantes deportistas.

Capítulo 5

DISCRIMINACIÓN DE GÉNERO EN LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

INTRODUCCIÓN

La discriminación de género en los medios de comunicación es un problema generalizado y polifacético, que se caracteriza por el tratamiento o la representación prejuiciosa de las personas en función de su género en diversas plataformas de medios de comunicación (Campbell et al., 2020). Esta práctica discriminatoria se manifiesta a través de estereotipos de género y prejuicios en el contenido de los medios de comunicación, perpetuando normas perjudiciales sobre los roles de género (Collins, 2011). Especialmente en los medios deportivos, estos estereotipos suelen adoptar la forma de una cobertura dispar entre atletas masculinos y femeninos (Fink, 2015), la objetivación de las atletas (Daniels y LaVoi, 2013) y la representación estereotipada de las entrenadoras (Trolan, 2013). Además, la representación desigual de género en los medios de comunicación y en los cargos de responsabilidad agrava aún más este problema, ya que los hombres siguen dominando los puestos influyentes en la industria de los medios de comunicación (Smith et al., 2020).

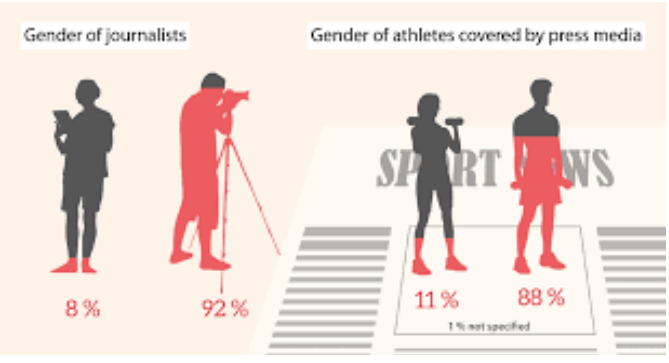

Figura 2 - Representación de la discriminación de género en los medios de comunicación.
Fuente: Parlamento Europeo-Unión Europea.

La cuestión de la discriminación de género en los medios de comunicación tiene profundas raíces históricas. En los primeros años de los medios de comunicación de masas, las mujeres eran retratadas predominantemente en papeles estereotipados ligados a la domesticidad y la maternidad, mientras que los hombres eran retratados como líderes y responsables en la toma de decisiones, incluso en los deportes, donde a menudo se les representaba como más hábiles y competentes (Gerbner et al., 1980). Estas representaciones reflejaban las normas sociales de la época, pero también servían para reforzarlas, creando un bucle de retroalimentación entre los medios de comunicación y las actitudes sociales (Tuchman, 1978). Con el tiempo, a medida que los roles de género han ido evolucionando y los movimientos por los derechos de la mujer han ido ganando terreno, las representaciones de los medios de comunicación también han experimentado cambios (Glascock, 2001). Sin embargo, la discriminación de género sigue siendo un problema importante, sobre todo en los medios de comunicación del ámbito deportivo.

Se han realizado numerosas investigaciones sobre la discriminación de género en los medios de comunicación. Investigadores como Tuchman (1978) y Collins (2011) han analizado ampliamente los estereotipos de género que prevalecen en los contenidos de los medios de comunicación. Investigaciones más recientes, como los estudios del Instituto Geena Davis sobre la disparidad de género en el cine y la televisión, han puesto de manifiesto la persistente infrarrepresentación y sexualización de las mujeres en los medios de comunicación. En los medios de comunicación deportivos, los estudios han puesto de relieve cómo los atletas masculinos reciben mucha más cobertura que las atletas femeninas, y éstas a menudo son representadas de forma estereotipada y sexualizada.

El Proyecto de Monitoreo Global de Medios (GMMP), la investigación más antigua del mundo centrada en el análisis del género en los medios de comunicación, sigue proporcionando valiosos datos sobre las disparidades de género en todos los medios, incluyendo el contexto deportivo.

Figura 3 - En la Universidad del Sur de California, los estudiantes-atletas de género masculino tienen más cobertura en los medios de comunicación que sus homólogos de género femenino.

Fuente: USC News - Universidad del Sur de California.

La discriminación de género en los medios de comunicación tiene importantes implicaciones sociales. Los medios de comunicación moldean las normas y actitudes sociales, y las representaciones discriminatorias pueden perpetuar estereotipos y prejuicios perjudiciales (Gerbner et al., 1980). Esto es evidente en los medios de comunicación deportivos, donde las representaciones influyen en las normas y expectativas sociales sobre los roles de género en el deporte, a menudo reforzando la noción de que el deporte presenta dominio masculino (Trolan, 2013). Además, la desigual representación de género en los cargos de responsabilidad en los medios de comunicación conduce a una falta de perspectivas diversas, lo que afecta a la calidad y la inclusividad del contenido emitido (Smith et al., 2020). La relevancia del tema se extiende más allá de la industria de los medios de comunicación, influyendo en las percepciones sociales de los roles de género y repercutiendo en la lucha más amplia por la igualdad de género (Hobbs, 2011).

Una tendencia actual es el creciente escrutinio de la representación de género en los medios digitales, en particular en las plataformas de redes sociales y en los videojuegos (Fox y Tang, 2017). Entre las cuestiones emergentes se incluyen la representación y el tratamiento de las personas no binarias y transgénero en los medios de comunicación (Hobbs, 2011). El movimiento #MeToo también ha desencadenado debates globales sobre el acoso sexual y la desigualdad de género en diversas industrias, incluidos los medios de comunicación (Jane, 2014).

En los medios deportivos, se están realizando esfuerzos para promover la igualdad de género, como aumentar la representación de las mujeres y promover retratos positivos de las atletas y entrenadoras (Fink, 2015). La inclusión de este tema en este manual está en consonancia con nuestro objetivo de promover una visión global del papel de los medios de comunicación en la sociedad (Hobbs, 2011). Examinar la discriminación de género en los medios de comunicación nos permite comprometernos de forma crítica con los medios que consumimos, comprender sus implicaciones sociales e impulsar prácticas mediáticas más equitativas e inclusivas (Geena Davis Institute on Gender in Media, s.f.).

La discriminación de género en los medios de comunicación conecta con cuestiones sociales más amplias como la igualdad de género y la representación y la diversidad. Se cruza con áreas como la Sociología, la Psicología y estudios de medios de comunicación, ya que las representaciones mediáticas pueden influir en las actitudes sociales, las autopercepciones individuales y las normas culturales en torno al género (Bem, 1981). El papel de los medios de comunicación en la construcción y difusión de las normas de género es también una preocupación central de los estudios culturales (Krippendorff, 2004). Desde una perspectiva psicológica, las imágenes y narrativas de los medios de comunicación sobre el género pueden influir en las actitudes, creencias y comportamientos individuales (Eisend, 2010).

La clave está relacionada con discursos más amplios sobre la representación y la diversidad. A medida que la sociedad es más diversa, la necesidad de que los medios de comunicación reflejen y respeten esta diversidad se vuelve cada vez más urgente (Ward, 2016). El tema de la discriminación de género en los medios de comunicación es relevante, no solo para los profesionales de los medios, sino para todos los consumidores de medios, educadores, responsables políticos, específicamente en la comunidad deportiva, y cualquier persona interesada en la igualdad

de género y la justicia social (World Association for Christian Communication, 2020). Al examinar críticamente la discriminación de género en los medios de comunicación, podemos entender mejor el papel de los medios en la perpetuación de las desigualdades de género y el poder para defender o cuestionar normas sociales (Fredrickson & Roberts, 1997). Esta reflexión puede, a su vez, cuestionar nuestros propios hábitos de consumo y plantearnos el seguimiento de medios de comunicación más inclusivos y equitativos (Hardin y Greer, 2009). Además, dada la omnipresencia y la influencia de los medios de comunicación en nuestras vidas, este tema tiene amplias implicaciones (Women's Media Center, n.d.).

ANTECEDENTES CIENTÍFICOS

La discriminación de género en los medios de comunicación, y específicamente en los medios deportivos, es una cuestión compleja que se cruza con numerosas disciplinas académicas, tales como, la Sociología, la Psicología y estudios sobre los medios de comunicación (Campbell et al., 2020). Estas disciplinas ofrecen varias teorías y conceptos que permiten comprender cómo las representaciones de género en los medios de comunicación afectan a la percepción y el comportamiento de la audiencia, contribuyendo así a la desigualdad de género en la sociedad, incluido el ámbito deportivo.

La 'teoría de los roles de género' de la Sociología explica cómo las normas sociales de comportamiento de género se reflejan y refuerzan en los medios de comunicación, lo que conduce a una representación desigual en el deporte (Collins, 2011). Al mismo tiempo, la 'teoría de los esquemas de género' de la Psicología y la 'teoría cognitiva social' exponen los procesos cognitivos que dan forma a las percepciones y comportamientos de la audiencia, sugiriendo que las categorizaciones basadas en el género y el aprendizaje observacional pueden llevar a interiorizar representaciones sesgadas en los medios de comunicación (Bem, 1981). Además, conceptos de los estudios sobre los medios de comunicación como 'representación mediática' y 'efectos mediáticos' subrayan el gran impacto del contenido de los medios de comunicación en la percepción de la sociedad, y la 'teoría del cultivo' destaca la posibilidad de que se distorsionen las realidades mediante la exposición prolongada a determinadas representaciones en los medios de comunicación (Krippendorff, 2004).

En el contexto de los medios de comunicación de carácter deportivo, estas teorías y conceptos proporcionan una comprensión holística de la

discriminación de género. Demuestran la interacción entre las normas sociales, los procesos cognitivos y la influencia de los medios de comunicación (Glascock, 2001). La teoría de los esquemas de género, la teoría del cultivo y la teoría de la objetivación son fundamentales para comprender la discriminación de género en los medios de comunicación deportivos. Estas teorías explican cómo las representaciones que hacen los medios de comunicación de los atletas y entrenadores masculinos y femeninos pueden dar forma a las normas y expectativas sociales sobre los roles de género en el deporte (Fredrickson y Roberts, 1997). También ponen de relieve cómo estas representaciones pueden disuadir a niñas y mujeres de practicar deporte y limitar su interés por el mismo (LaVoi, 2016; Norman, 2010).

Al recurrir a estas teorías y conceptos de la Sociología, la Psicología e investigaciones sobre los medios de comunicación, podemos comprender mejor los mecanismos que subyacen a la discriminación de género en los medios deportivos. Esta comprensión nos permite analizar críticamente el contenido de los medios, cuestionar los estereotipos perjudiciales y abogar por una representación más inclusiva y equitativa del género en el deporte (Bruce, 2016). También contribuye al esfuerzo por promover la igualdad de género en el deporte y crear un entorno deportivo más inclusivo para todas las personas, independientemente de su género (Daniels y LaVoi, 2013).

Evolución histórica

La discriminación de género en los medios de comunicación deportivos ha implicado históricamente la infrarrepresentación y los estereotipos de las atletas y entrenadoras (Trolan, 2013). Las normas y expectativas sociales han influido en el panorama mediático, perpetuando las desigualdades de género y reforzando los roles de género tradicionales (Gerbner et al., 1980). A pesar de los esfuerzos por promover la igualdad de género, persisten las disparidades, y las mujeres deportistas reciben menos cobertura y reconocimiento que sus homólogos masculinos (Fink, 2015). A menudo se objetiviza a las atletas y sus logros deportivos se ven eclipsados por los debates sobre su aspecto (Eisend, 2010). Las entrenadoras también se enfrentan a retos únicos, ya que están infrarrepresentadas y sometidas a estereotipos negativos (Daniels y LaVoi, 2013). Abordar la discriminación de género en los medios de comunicación deportivos requiere desafiar los estereotipos, aumentar la representación de las mujeres, promover representaciones equitativas y fomentar la alfabetización mediática (Hardin y Greer, 2009; Hobbs, 2011). Al luchar

por la inclusión y la representación, podemos trabajar por un panorama mediático más justo que apoye la igualdad de género en el deporte y cuestione normas de género perjudiciales en la sociedad.

Principios fundamentales

Los principios clave relacionados con la discriminación de género en los medios deportivos abarcan la socialización, la formación y el refuerzo de estereotipos, y el consumo de los medios de comunicación en la percepción y el comportamiento (Hardin y Greer, 2009; Fink, 2015). La socialización se refiere a cómo los individuos adquieren las normas y los valores sociales en relación con el género y el deporte, dando forma a sus creencias y comportamientos (Trolan, 2013). La formación y el refuerzo de estereotipos exploran cómo se establecen y mantienen los estereotipos sobre los atletas y entrenadores masculinos y femeninos, influyendo en las percepciones de sus capacidades y funciones (Daniels y LaVoi, 2013). El consumo de los medios de comunicación desempeña un papel fundamental en la formación de las actitudes de las personas hacia el género y el deporte, ya que las representaciones de los atletas y entrenadores en los medios pueden influir en las percepciones, creencias y comportamientos de los espectadores (Eisend, 2010). Entender estos principios permite comprender la compleja dinámica de la discriminación de género en los medios deportivos y pone de relieve el papel de la socialización, la formación de estereotipos y la influencia de los medios en la perpetuación o el cuestionamiento de los prejuicios de género en los medios deportivos.

Terminología básica y definiciones

El sexismo y la misoginia son formas generalizadas de discriminación de género que se observan en los medios de comunicación deportivos (Kian, 2019; Cooky et al., 2013). Las mujeres deportistas suelen recibir una cobertura sesgada, con menos atención y reconocimiento que sus homólogos masculinos (Cooky et al., 2013; Billings et al., 2015). La objetivación de las deportistas, centrada en su aspecto físico en lugar de en sus habilidades y logros, contribuye aún más a la desigualdad de género (Dworkin y Messner, 2018; Kane et al., 2013). La representación y la diversidad son aspectos cruciales para abordar la discriminación de género en los medios deportivos, ya que implican la representación justa y precisa de los atletas masculinos y femeninos y la inclusión de diversos géneros en la cobertura deportiva (Billings et al., 2015). Los estereotipos, por otro lado, refuerzan percepciones sesgadas y generalizadas de género en el

deporte, reforzando las prácticas discriminatorias (Kian, 2019; Messner et al., 1993). Reconocer y cuestionar estas formas de discriminación de género es esencial para promover la igualdad y la equidad en los medios deportivos (Kian, 2019).

Investigación y estudios de apoyo

La investigación en los medios de comunicación deportivos ha revelado sistemáticamente la presencia de sesgos y estereotipos de género (Cooky & Messner, 2018). La cobertura dispar entre atletas masculinos y femeninos, con los atletas masculinos recibiendo más atención, es un hecho común (Cooky & Messner, 2018). Además, a menudo se objetiviza a las atletas femeninas y su aspecto físico o su vida personal reciben más atención que sus habilidades atléticas (Kane & LaVoi, 2018). Estas representaciones sesgadas tienen un impacto significativo en la percepción pública y la participación en los deportes (Hargreaves & Anderson, 2014). Refuerzan la noción de que los deportes son un dominio masculino, desalentando a las mujeres y las niñas a practicar deportes y limitando su interés (Kian, 2019). Desafiar estos prejuicios y promover una representación equitativa de las mujeres deportistas es crucial para inspirar a más mujeres y niñas a participar en deportes y desafiar las normas de género tradicionales en los medios deportivos (Kian, 2019; Trolan, 2013).

Estado actual de conocimiento

La literatura actual reconoce la presencia persistente de la discriminación de género en los medios de comunicación deportivos y sus efectos perjudiciales sobre la igualdad de género en el deporte (Cooky & Messner, 2018). Se están realizando esfuerzos para abordar esta cuestión promoviendo la igualdad de género en la presencia de los medios de comunicación deportivos (Hargreaves, 2012; Trolan, 2013). Las estrategias incluyen aumentar la representación de las mujeres en los medios de comunicación deportivos, tanto en términos de presencia mediática como en cargos que impliquen la toma de decisiones (Billings et al., 2008; Kian, 2019), y fomentar representaciones positivas y empoderadoras de las atletas y entrenadoras (Kian, 2019; Messner et al., 2018). Al desafiar los prejuicios y estereotipos de género, el objetivo es crear un panorama mediático deportivo más inclusivo y equitativo que promueva la igualdad de género y brinde oportunidades a todos los atletas y entrenadores, independientemente de su género (Kian, 2019; Trolan, 2015).

Conexiones interdisciplinarias

El estudio de la discriminación de género en los medios de comunicación deportivos es un campo multidisciplinar (Billings et al., 2008; Hargreaves, 2012; Trolan, 2015). La Sociología contribuye a la comprensión de los roles de género en el deporte y los procesos de socialización que dan forma a estos roles (Billings et al., 2008; Hargreaves, 2012). La psicología examina el impacto de las representaciones mediáticas en las actitudes y creencias de los individuos sobre el deporte (Cooky et al., 2015; Kian, 2019), mientras que los estudios de comunicación exploran los efectos de los medios en las percepciones de género en el contexto del deporte (Trolan, 2015). Al basarse en estas disciplinas, los investigadores pueden obtener una comprensión integral de la compleja dinámica de la discriminación de género en los medios deportivos y desarrollar estrategias para promover la equidad de género y desafiar los estereotipos en la cobertura deportiva (Kian, 2019; Trolan, 2015).

Supuestos clave, modelos y técnicas experimentales

En el ámbito de la discriminación de género en los medios deportivos, los modelos y supuestos giran en torno al proceso de consumo de los medios y su impacto en las audiencias (Billings et al., 2008; Messner et al., 2018). La "teoría del cultivo", por ejemplo, postula que la exposición prolongada a los medios puede moldear las percepciones de los espectadores sobre la realidad social, incluidas las normas de género en el deporte (Billings et al., 2008). Esta teoría sugiere que la representación consistente de estereotipos y sesgos de género en los medios deportivos puede influir en cómo los individuos perciben y entienden los roles de género dentro del contexto deportivo (Messner et al., 2018). Al reconocer la influencia del consumo de medios en las actitudes y creencias de la audiencia, los investigadores y profesionales pueden abordar mejor la discriminación de género y trabajar para promover representaciones más equitativas e inclusivas en los medios deportivos (Billings et al., 2008; Messner et al., 2018).

Los métodos de investigación utilizados en este campo incluyen el análisis de contenido para cuantificar la representación y el sesgo en el contenido de los medios deportivos, encuestas y experimentos para investigar el impacto de la exposición a los medios deportivos en las audiencias, y métodos cualitativos como entrevistas o focus group para captar experiencias y percepciones más matizadas del género en los me-

dios deportivos (Billings et al., 2008; Kian, 2019; Trolan, 2015). Estos métodos de investigación ayudan a arrojar luz sobre la prevalencia y los efectos de la discriminación de género en los medios deportivos, lo que permite una comprensión más profunda de su impacto y el desarrollo de intervenciones y estrategias específicas para el cambio.

INFORMACIÓN TÉCNICA

El estudio de la discriminación de género en los medios de comunicación deportivos utiliza diversas metodologías, como el análisis de contenido, los diseños de investigación experimental y de encuestas, y métodos cualitativos como entrevistas y grupos de discusión (Billings et al., 2008; Kian, 2019; Trolan, 2015). El análisis de contenido permite a los investigadores cuantificar la representación y los estereotipos de género en los medios de comunicación, proporcionando datos cuantitativos para el análisis. Los diseños experimentales establecen relaciones causales entre la exposición a los medios y las respuestas de la audiencia, mientras que las encuestas recopilan datos de autopercepción respecto a los medios. Los métodos cualitativos profundizan en las experiencias e interpretaciones individuales. Mediante el empleo de estos enfoques, los investigadores pueden obtener una comprensión global de la discriminación de género en los medios de comunicación deportivos, identificar patrones y desarrollar intervenciones para promover la inclusión y la equidad en las representaciones de los medios de comunicación deportivos.

Metodologías y procedimientos

1. **Análisis de contenido**: este método se utiliza comúnmente para analizar y cuantificar sistemáticamente el contenido de los medios de comunicación, como programas de televisión, anuncios o artículos de divulgación. Los investigadores pueden establecer esquemas de codificación para categorizar y cuantificar la representación de género, los estereotipos y otros factores relevantes (Krippendorff, 2018).
2. **Investigación experimental y encuestas:** los investigadores emplean diseños experimentales y aplicación de encuestas para examinar el impacto de la exposición a los medios en las actitudes, creencias y comportamientos de la audiencia. Los diseños experimentales pueden establecer relaciones causales, mientras

que las encuestas recopilan datos de percepción para comprender la relación entre la exposición a los medios y las creencias de los participantes (Ward, 2016).

3. **Métodos cualitativos:** las entrevistas, los grupos de discusión o los estudios etnográficos pueden proporcionar una visión en profundidad de las experiencias y percepciones de la audiencia. Estos métodos son especialmente útiles para comprender aspectos matizados y específicos del contexto del consumo de medios y la discriminación de género.

Análisis e interpretación de los datos

Las técnicas estadísticas, como el análisis de regresión, las pruebas de chi-cuadrado o las pruebas *t*, pueden utilizarse para analizar datos cuantitativos recogidos mediante análisis de contenido o encuestas. Los datos cualitativos procedentes de entrevistas o grupos de discusión pueden analizarse mediante análisis temático, teoría fundamentada o análisis del discurso.

Estudios de caso o ejemplos

En un estudio realizado por el Instituto Geena Davis sobre Género en los Medios de Comunicación, los investigadores utilizaron el análisis de contenido para examinar la representación de género en las películas más taquilleras. El estudio reveló importantes disparidades de género: los personajes masculinos superaban a los femeninos en una proporción de casi dos a uno. Además, los personajes femeninos tenían más probabilidades de ser sexualizados que los masculinos, lo que reforzaba los estereotipos de género y la objetivización. Esta investigación no sólo expone las representaciones discriminatorias, sino que también pone de relieve el potencial de dichas representaciones para dar forma a las percepciones sociales de los roles de género (Smith et al., 2020).

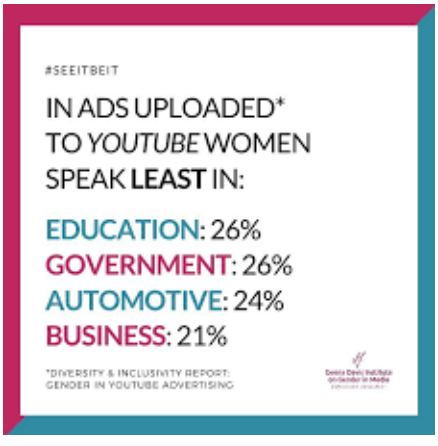

Figura 4 - Discriminación de género en los medios de comunicación.
Fuente: Instituto Geena Davis sobre Género en los Medios de Comunicación.

Terminología y definiciones

- *Análisis de contenido:* método de investigación utilizado para identificar y cuantificar patrones en el contenido de los medios de comunicación.
- *Esquema de codificación:* conjunto de directrices para categorizar elementos en un análisis de contenido.
- *Fiabilidad entre codificadores:* medida del acuerdo entre varios codificadores en un análisis de contenido, que garantiza la aplicación coherente del esquema de codificación.
- *Prueba Chi-cuadrado:* prueba estadística utilizada para determinar si existe una asociación significativa entre dos variables categóricas.
- *Análisis de regresión:* método estadístico utilizado para examinar la relación entre una variable dependiente y una o más variables independientes.
- *Análisis temático*: método cualitativo utilizado para identificar, analizar e informar sobre patrones (temas) presentes en los datos.
- *Alfabetización mediática:* la capacidad de acceder, analizar, evaluar y crear medios de comunicación en una variedad de formas.

Referencias a investigaciones y estudios

La investigación del Instituto Geena Davis y los informes anuales del Centro de Medios de Comunicación de Mujeres han contribuido significativamente a nuestra comprensión de la discriminación de género en los medios de comunicación. Estos estudios, entre otros, han documentado la prevalencia de prejuicios y estereotipos de género, así como la infrarrepresentación y marginación de las mujeres y las personas con diversidad de género en los medios de comunicación (Smith et al., 2020; Women's Media Center, 2021).

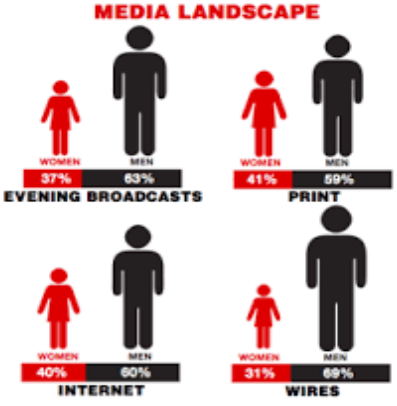

Figura 5 - Disparidad entre hombres y mujeres en los medios de comunicación
Fuente: Instituto Geena Davis sobre Género en los Medios de Comunicación.

Entre las nuevas tendencias destacan la creciente atención a la representación de personas no binarias y transexuales, el uso de métodos informáticos para el análisis de contenidos a gran escala y el desarrollo de intervenciones de alfabetización mediática que incorporen el pensamiento crítico sobre los estereotipos de género.

Limitaciones y referencias cruzadas

Entre los principales retos se encuentran la naturaleza subjetiva del análisis de contenidos, las dificultades para establecer relaciones causales entre el consumo de medios y las actitudes de la audiencia, y las complejidades para cambiar prejuicios y estereotipos de género profundamente arraigados en la industria de los medios. Esta información técnica enlaza con las secciones anteriores sobre la definición y los antecedentes científicos de la discriminación de género en los medios de comunicación, y sienta las bases para la siguiente sección sobre orientación pedagógica.

ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS

El tema de la discriminación de género en los medios de comunicación puede enseñarse eficazmente utilizando diversos métodos. Estos pueden incluir conferencias para proporcionar conocimientos básicos, debates interactivos para explorar diferentes perspectivas y estudios de caso para examinar casos reales de discriminación de género. Los talleres de alfabetización mediática pueden ser valiosos para enseñar a los estudiantes a analizar críticamente el contenido de los medios y comprender sus implicaciones sociales (Hobbs, 2011).

Al abordar la discriminación de género en los medios de comunicación deportivos, los educadores pueden emplear diversos métodos didácticos para mejorar la comprensión de los estudiantes. Las conferencias pueden proporcionar conocimientos básicos sobre la prevalencia y las manifestaciones de los estereotipos de género en los medios de comunicación deportivos. Los debates interactivos pueden animar a los estudiantes a explorar diferentes perspectivas y analizar críticamente las representaciones de los atletas masculinos y femeninos en los medios de comunicación. Los estudios de caso pueden utilizarse para examinar ejemplos reales de discriminación de género en los medios de comunicación deportivos y estimular el debate. Los talleres de alfabetización mediática son valiosos para enseñar a los estudiantes a analizar críticamente el contenido de los medios deportivos y comprender sus implicaciones sociales (Hobbs, 2011).

Objetivos de aprendizaje

Los objetivos de aprendizaje para la enseñanza sobre la discriminación de género en los medios de comunicación deportivos pueden incluir:

1. Comprender el concepto de discriminación de género y sus manifestaciones específicas en los medios de comunicación deportivos.
2. Identificar y analizar ejemplos de prejuicios y estereotipos de género en la cobertura de los medios de comunicación deportivos.
3. Comprender el impacto de la representación mediática en la percepción pública y la participación en el deporte.
4. Aplicar la alfabetización mediática para evaluar críticamente y cuestionar los prejuicios y estereotipos de género en los medios de comunicación deportivos.

Recursos educativos

Algunos recursos valiosos para la enseñanza de este contenido son:

1. "Gender in Media: The Myths & Facts" del Instituto Geena Davis sobre Género en los Medios de Comunicación. Este recurso ofrece una visión general de las estadísticas clave sobre la representación de género en los medios de comunicación.
2. "Miss Representation" y "The Mask You Live In" son documentales que exploran cómo los estereotipos de género en los medios de comunicación afectan a las mujeres y a los hombres, respectivamente.
3. Documentales o películas que exploran la discriminación de género en los medios deportivos, como "Playing Unfair: The Media Image of the Female Athlete" o "The Mask You Live In" (centrado en los deportistas masculinos).
4. Bibliografía académica y libros de texto pertinentes que aborden la discriminación de género y la representación mediática en el deporte, como "Gender and Sport: A Reader" editado por Sheila Scraton y Anne Flintoff.
5. "Media Literacy and Culture" (Campbell, Martin, & Fabos, 2020) es un libro de texto completo que incluye secciones sobre género y medios de comunicación.

Materiales adicionales

El acceso a una serie de contenidos de medios deportivos, como retransmisiones deportivas, artículos de divulgación y plataformas de medios sociales, es esencial para las actividades de análisis. Los recursos de alfabetización mediática específicos para los medios de comunicación deportivos, como las directrices para evaluar críticamente la cobertura deportiva, también pueden ser beneficiosos. Asimismo, el análisis crítico de diversos contenidos mediáticos (películas, programas de televisión, videojuegos y plataformas de medios sociales) será crucial para las actividades de análisis. Los recursos de alfabetización mediática, como el "Media Literacy Educator Certification" de KQED, también pueden ser valiosos.

Estudios de caso o ejemplos

Mediante estudios de caso reales, los formadores pueden explorar casos concretos de prejuicios y estereotipos de género en la cobertura de

los medios de comunicación deportivos. Estos estudios de caso pueden centrarse en temas como la cobertura dispar entre atletas masculinos y femeninos, la objetivación de las atletas o las representaciones negativas de las entrenadoras. Mediante el análisis y el debate, el alumnado puede comprender mejor las repercusiones de la discriminación de género en los medios de comunicación deportivos. Por ejemplo, pueden extraerse estudios de caso reales de las investigaciones de organizaciones como el Instituto Geena Davis sobre Género en los Medios de Comunicación o el Women's Media Center. Estos estudios ofrecen ejemplos reales de discriminación de género en los medios de comunicación.

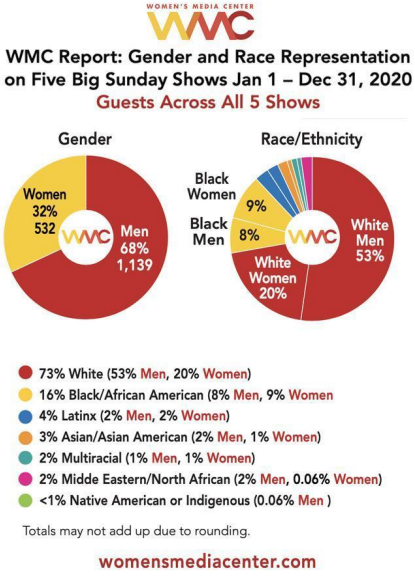

Figura 6 - Representación y disparidad de género y raza en la televisión
Fuente: Women Media Center

Valoración y evaluación

Para evaluar la comprensión de los alumnos, los educadores pueden emplear diversos métodos de evaluación. Entre ellos pueden figurar trabajos escritos, presentaciones o debates en los que los estudiantes analicen y critiquen la cobertura de los medios de comunicación deportivos en busca de prejuicios y estereotipos de género. Las evaluaciones basadas en el rendimiento, como la creación de contenidos alternativos en los medios de comunicación deportivos que cuestionen la discriminación de género, pueden ofrecer oportunidades para la creatividad y la aplicación de los conocimientos. Además, se puede evaluar la comprensión de los

alumnos mediante trabajos escritos, presentaciones y debates en los que analicen el contenido de los medios de comunicación en función de la representación de género. Para una evaluación más exhaustiva, considere un proyecto en el que los alumnos creen su propio contenido mediático que aborde los temas de discriminación de género que han estudiado.

Ejercicios o actividades

Considerar ejercicios como debates en grupo, en los que los estudiantes analicen la representación de género en contenidos mediáticos seleccionados. Las actividades prácticas pueden incluir la creación de contenidos para los medios de comunicación que cuestionen los estereotipos de género. Los estudiantes pueden participar en debates de grupo en los que analicen y comparen la cobertura de los medios de comunicación deportivos de los atletas masculinos y femeninos, identificando los casos de prejuicios y estereotipos. Las actividades prácticas podrían incluir la creación de contenidos alternativos en los medios de comunicación deportivos, como la redacción de artículos o la producción de vídeos que promuevan la igualdad de género y cuestionen los estereotipos en los medios de comunicación deportivos.

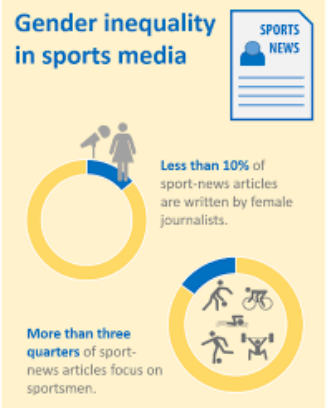

Figura 7 - Diferencia de género en la cobertura mediática del deporte
Fuente: Consejo de Europa - Unión Europea.

Herramientas y tecnologías interactivas

Las plataformas en línea como Padlet o los foros de discusión pueden facilitar debates interactivos y compartir ejemplos de medios deportivos. Los estudiantes pueden utilizar herramientas multimedia como software de edición de video o aplicaciones de diseño gráfico para crear su propio contenido de medios deportivos que desafíe la discriminación

de género y promueva la equidad de género en los deportes. Más aún, plataformas como Kahoot o Quizlet se pueden utilizar para crear cuestionarios interactivos sobre la temática a tratar. Otra opción es utilizar foros en línea o plataformas de redes sociales para facilitar las discusiones y compartir ejemplos de medios. Se pueden utilizar herramientas como Canva o Adobe Spark para crear contenido multimedia que desafíe los estereotipos de género.

CONCLUSIONES

En conclusión, el análisis de la discriminación de género en los medios deportivos revela la naturaleza generalizada de los estereotipos de género, que se manifiestan de varias maneras (Billings et al., 2008; Kian, 2019; Trolan, 2015). La cobertura dispar entre atletas masculinos y femeninos, donde los atletas masculinos reciben más atención y representaciones que enfatizan sus habilidades y destrezas, perpetúa la noción de los deportes como un dominio masculino (Billings et al., 2008; Kian, 2019). Por el contrario, las atletas a menudo enfrentan la objetivización, donde su apariencia física y su vida personal tienen prioridad sobre sus habilidades atléticas (Billings et al., 2008; Trolan, 2015).

Además, las entrenadoras están frecuentemente infrarrepresentadas en los medios deportivos y, cuando son retratadas, a menudo están sujetas a estereotipos negativos que cuestionan su competencia y capacidad de liderazgo (Trolan, 2015). Estos estereotipos crean barreras para las entrenadoras, limitando sus oportunidades de avance laboral y perpetuando la subrepresentación de las mujeres en esta profesión.

El impacto de la representación de los medios en la percepción pública y la participación en los deportes es significativo. Las representaciones de los medios dan forma a las normas y expectativas sociales, y el refuerzo de los roles de género tradicionales en los medios deportivos puede disuadir a las mujeres y las niñas de participar en deportes y limitar su interés (Billings et al., 2008; Kian, 2019). Por el contrario, una representación positiva y equitativa de las atletas puede desafiar las normas de género, inspirar la participación y contribuir a entornos deportivos más inclusivos y diversos (Billings et al., 2008; Kian, 2019).

Promover la equidad de género en la cobertura de los medios deportivos requiere un enfoque multifacético. Aumentar la representación de las mujeres en los medios deportivos, tanto en términos de cobertura como en funciones de responsabilidad y toma de decisiones, es crucial para fomentar una mayor visibilidad y perspectivas diversas (Billings et

al., 2008). Además, promover representaciones positivas que resalten las habilidades y destrezas de las atletas y entrenadoras, en lugar de centrarse en su apariencia o vida personal, puede ayudar a desafiar los estereotipos y remodelar las percepciones públicas (Kian, 2019).

Los programas de alfabetización mediática desempeñan un papel vital a la hora de abordar la discriminación de género en los medios deportivos. Al dotar a los consumidores de las habilidades para analizar críticamente el contenido de los medios, desafiar los prejuicios de género y reconocer los estereotipos, las personas pueden convertirse en consumidores de medios más informados y objetivos (Kian, 2019; Trolan, 2015). Estos programas empoderan a las personas para interactuar activamente con los medios, cuestionar las normas sociales y contribuir a desmantelar la discriminación de género en los medios deportivos.

En conclusión, el análisis de la discriminación de género en los medios deportivos enfatiza la importancia de crear un panorama mediático más equitativo e inclusivo (Billings et al., 2008). Al desafiar los estereotipos de género, aumentar la representación, promover representaciones positivas y fomentar la alfabetización mediática, podemos trabajar por una sociedad donde los medios deportivos reflejen la diversidad y los talentos de los atletas, independientemente de su género, y contribuyan a la igualdad de género en el ámbito deportivo.

Capítulo 6

EDUCACIÓN, GÉNERO Y DEPORTE

INTRODUCCIÓN

La actividad física es beneficiosa a cualquier edad y es especialmente importante en edades de crecimiento porque influye en diferentes aspectos del desarrollo de la persona y en la promoción de la salud desde un punto de vista holístico, abordando la salud mental, social y física (O'Donovan et al., 2010; Peral-Suárez et al., 2020).

Sin embargo, estudios recientes indican que, a nivel mundial, más del 80% de los escolares de 11 a 17 años no cumplen las recomendaciones de actividad física diaria (Guthold et al., 2020). Las causas que podrían provocar la disminución de la práctica deportiva y la disminución de la adherencia a hábitos saludables son de origen multifactorial (Mateo-Orcajada et al., 2023). Además, el ejercicio y la práctica deportiva suele ser diferente entre chicos y chicas, siendo menos frecuente e intensa en el caso de las chicas (Peral-Suárez et al., 2020). Esto podría deberse a que las mujeres tienden a tener como fuente social, tanto interna como externa, una menor percepción de competencia en la actividad física, cuestión relacionada con el hecho de que atributos que ayudan a aumentar la competencia en el deporte, como la velocidad y la fuerza, han sido frecuentemente asociados a estereotipos masculinos (Murillo et al., 2014). Además, existen factores personales relacionados con el género que determinan la participación deportiva (Klomsten et al., 2005). En este sentido, existen diversos estudios que destacan los estereotipos de género de los adolescentes como uno de los factores más influyentes a la hora de seleccionar la modalidad deportiva a practicar (Plaza et al., 2017). Estos estereotipos de género se integran desde la infancia y dan lugar a la concepción de que existen deportes masculinos y femeninos (Mateo-Orcajada, Abenza-Cano, et al., 2021a).

En cuanto a las diferencias identificadas, y para reducir las desigualdades en el deporte, es necesario analizar sus orígenes. Sin embargo, como consecuencia de la creencia de que existen disciplinas deportivas porque sus características son eminentemente masculinas, la hegemonía masculina sigue presente en el deporte, aunque de forma más sutil (Fink, 2008). Sin embargo, en los últimos años se observa un cambio en esa tendencia, ya que la integración de la mujer en el deporte ha ido progresando a lo largo de las décadas. Este lento avance en la incorporación de la mujer al ámbito deportivo puede relacionarse con la igualdad social alcanzada (Mateo-Orcajada, Abenza-Cano, et al., 2021a). Sin embargo, a pesar de los avances identificados, las mujeres encuentran más dificultades para ser aceptadas en el deporte, especialmente en puestos de liderazgo (Fowlie et al., 2021). Esto sigue afectando a todos los niveles, no sólo entre las deportistas, sino también en la composición de los cuerpos técnicos y directivos (Hoeber, 2008). Sin embargo, con el paso del tiempo y la evolución de la sociedad, se han ido superando las barreras a la participación de las mujeres en el deporte (Fowlie et al., 2021) y deportes que clásicamente se habían considerado masculinos ahora se consideran neutros (Mateo-Orcajada, Abenza-Cano, et al., 2021a).

En la búsqueda de una verdadera igualdad de género en el deporte, la educación es una de las herramientas más influyentes que pueden utilizarse, apoyada por su promoción a través de leyes educativas. La UE ha creado normativas que citan la promoción de la igualdad y la equidad de género en el deporte. En diferentes países existen leyes específicas que apoyan la promoción de la igualdad y la equidad desde los centros educativos, mencionando la importancia de la educación para los jóvenes y la sociedad, ya que les permite desarrollar al máximo sus capacidades y construir su personalidad. Este marco legislativo también menciona en numerosas ocasiones la importancia de la igualdad de género a través de la coeducación y la promoción de la igualdad efectiva de mujeres y hombres en todas las etapas del aprendizaje. Sin embargo, los estereotipos de género siguen estando presentes, (Mateo-Orcajada, Abenza-Cano, et al., 2021b). Por lo tanto, deben abordarse las barreras a la participación en la actividad física y el deporte de los adolescentes (Fowlie et al., 2021) para que las organizaciones deportivas sean accesibles, cómodas y beneficiosas para hombres y mujeres en igualdad y equidad (Fink, 2008).

Por este motivo, el proyecto Women Up se ha creado para solventar la falta de conocimiento en materia de igualdad de género de los diferentes agentes sociales para poder cubrir los diferentes estereotipos de género que se dan en el deporte.

ANTECEDENTES CIENTÍFICOS

El deporte ha sido una herramienta ampliamente utilizada para tratar de mitigar las desigualdades en diferentes ámbitos de la sociedad (Schaillée et al., 2019). En este sentido, la relación con el deporte, ya sea a través de la participación en eventos o actividades físico-deportivas, ha sido utilizada como elemento transformador y facilitador de la transmisión de valores (Bailey, 2005).

Sin embargo, en lo que se refiere al género, tradicionalmente se han observado diferencias de oportunidades y tasas de participación entre hombres y mujeres. Cabe señalar que el concepto de género, desde un enfoque sociológico, se refiere al conjunto de comportamientos o actitudes desarrollados y atribuibles a individuos masculinos o femeninos, enmarcados en un contexto social determinado, que ha sido utilizado para clasificarlos, conformando estereotipos de género y siendo en numerosas ocasiones el origen de las diferencias entre hombres y mujeres (Herdt, 1996). Estos estereotipos de género son construcciones sociales sobre las expectativas de comportamiento de hombres y mujeres en diferentes ámbitos de la vida. Históricamente, el marco de socialización relacionado con el deporte, al que se le atribuyen valores como el éxito o el protagonismo, ha sido eminentemente androcéntrico, contribuyendo a que los diferentes participantes en entornos educativo-deportivos perpetúen y justifiquen estereotipos desde edades tempranas (Díez-Mintegui, 2003).

Esta consideración masculina del deporte y los valores que transmitía hicieron que, hasta principios y mediados del siglo XX, no se incluyera regularmente a las mujeres en las actividades y competiciones deportivas (Pfister, 2010). A modo de ejemplo, aunque los Juegos Olímpicos modernos comenzaron en 1896, no fue hasta la edición de 1928 cuando se permitió a las mujeres participar en diversas disciplinas. Años más tarde, cabe destacar la relevancia de la Declaración de Brighton, en la que, con el apoyo del Comité Olímpico Internacional, se firmó un acuerdo para promover políticas de fomento de la participación de las mujeres en actividades físicas y deportivas y garantizar la igualdad de oportunidades (Declaración de Brighton, 1994). La declaración, que fue asumida por numerosas instituciones de varios países, sentó las bases para la creación de programas e iniciativas que continúan en la actualidad.

A pesar de todo, algunos estudios afirman que a partir de la adolescencia, menos mujeres que hombres participan en actividades deportivas y que las mujeres abandonan el deporte en mayor medida (Isorna-

Folgar et al., 2022). Algunos autores han señalado que las diferencias en los motivos para practicar deporte durante la adolescencia podrían ser uno de los factores que explican estas diferencias. Así, estudios previos han señalado que los varones que practican deportes recreativos muestran una mayor satisfacción por el sentimiento de competición y relación con los demás que las mujeres (Moreno-Murcia et al., 2011). Por otro lado, otras investigaciones han mostrado que la percepción de competencia de las chicas en las clases de educación física puede estar influida por los estereotipos de género asociados al deporte, ya que mostraban una menor percepción de competencia que los chicos cuando los contenidos trabajados eran considerados tradicionalmente masculinos (Murillo et al., 2008). Investigaciones recientes muestran que el ejercicio físico se asocia a menor conducta depresiva y mayor satisfacción corporal en los chicos, pero con diferencias significativas respecto a las chicas, en las que se observó mayor conducta depresiva e insatisfacción corporal a pesar del ejercicio (Gómez-Baya et al., 2019).

La presencia y transmisión de estereotipos de género en el deporte ha sido identificada como una de las principales causas de las diferencias en la participación de hombres y mujeres, especialmente los transmitidos durante la infancia y la adolescencia, constituyendo una de las principales barreras a superar (Taboas-Pais & Rey-Cao, 2012). En este sentido, en el ámbito educativo se han realizado numerosas investigaciones sobre los diferentes agentes implicados para identificar las principales líneas de acción.

En las últimas décadas, las mujeres adolescentes han estado expuestas a un mayor riesgo de inactividad física y conductas sedentarias, ya que la práctica deportiva durante la adolescencia ha sido menor en las mujeres. Las investigaciones previas sobre las razones de las diferencias en la participación deportiva de adolescentes varones y mujeres han arrojado conclusiones ambiguas e inciertas ya que los resultados son diversos e incluyen factores personales, familiares, ambientales y motivacionales (Mateo-Orcajada, Abenza-Cano, et al., 2021a). Sin embargo, cabe señalar que los estereotipos de género de los adolescentes parecen ser uno de los factores más influyentes en la práctica deportiva y que el entorno más cercano a los adolescentes, formado por padres, madres, familias, hermanos, amigos y profesores/entrenadores y los medios de comunicación, parecen estar relacionados con los estereotipos de género (Boiché et al., 2014; Deaner et al., 2016). En los adolescentes, investigaciones científicas anteriores han sugerido que los estereotipos de género presentes en algunos

deportes pueden influir en quién participa en un deporte y en cómo lo ven los demás (Alley et al., 2005). Esto ha llevado a los chicos a participar en deportes tradicionalmente considerados masculinos, como los caracterizados por la fuerza y la velocidad, y a las chicas a participar en deportes femeninos, como los caracterizados por la flexibilidad y la estética (Klomster et al., 2005; Peral-Suárez et al., 2020). El miedo a ser juzgadas y la percepción de diferencias en las posibilidades de práctica entre chicos y chicas son algunas de las razones que llevan a muchas adolescentes a no practicar actividad física, aunque disfruten con ella (Cowley et al., 2021). A continuación se presenta un gráfico, adaptado de la investigación realizada por Mateo-Orcajada, Abenza-Cano et al. (2021b), que muestra el efecto de los estereotipos de género en una muestra de chicos y chicas de un centro de secundaria (Figura 8).

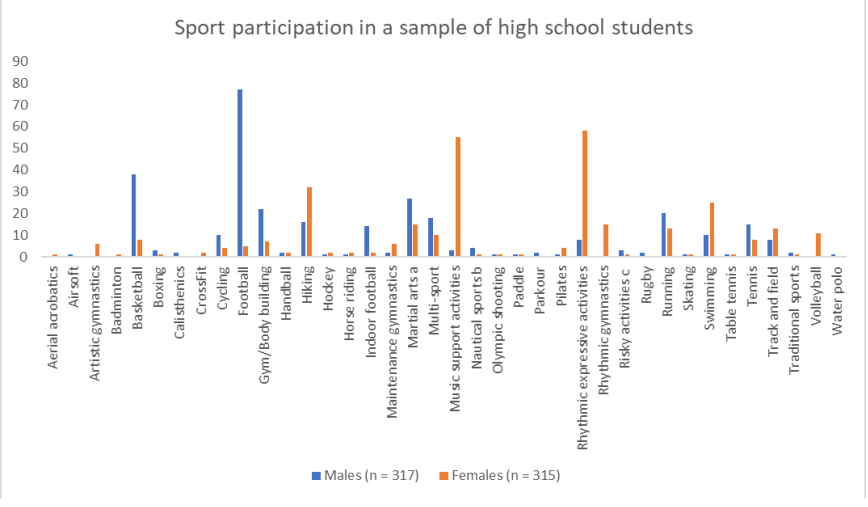

Figura 8: Diferentes índices de participación deportiva en una muestra de adolescentes en función del sexo

Adaptado de Mateo-Orcajada, Abenza-Cano et al., 2021b

En algunos casos, el origen de estos estereotipos interiorizados por los alumnos proviene de las concepciones que profesores y entrenadores tienen del ejercicio físico y de la asignatura de Educación Física. Un estudio reciente analizó los estereotipos de género presentes tanto en entrenadores como en profesores de Educación Física, evaluando las diferencias por profesión, sexo y edad (Mateo-Orcajada, Abenza-Cano, et al., 2021a). Utilizó un cuestionario para evaluar cinco dimensiones relacionadas con los estereotipos de género en el deporte: diferencias asociadas al género y su relación con la actividad física; deporte y género;

estereotipos sobre la actividad física asociados al género; creencias sobre la actividad física y género; clases de educación física y género. La primera dimensión se refiere a las diferencias en los intereses y posibilidades de participación en actividades físicas entre niños y niñas; la segunda dimensión indica las diferencias en las barreras y dificultades que encuentran hombres y mujeres en la práctica deportiva; la tercera dimensión presenta los estereotipos de género comúnmente relacionados con el ámbito deportivo; la cuarta dimensión incluye afirmaciones sobre las diferencias presentes en las posibilidades de desarrollo físico y técnico de niños y niñas; y la quinta dimensión se refiere a las diferencias en la participación de niños y niñas en las clases de educación física (Granda-Vera et al., 2018). Se encontró que las profesoras o entrenadoras tenían la percepción de que las clases de educación física siguen siendo estereotipadas; las profesoras consideraban que el ámbito deportivo tiene estereotipos que favorecen la práctica deportiva de los niños y dificultan la de las niñas, mientras que los profesores opinaban que existen diferencias en las posibilidades de desarrollo físico de niños y niñas (Mateo-Orcajada, Abenza-Cano, et al., 2021a). Además, los profesores y formadores de mayor edad y con más años de experiencia tienen más estereotipos de género. Por tanto, parece evidente que formadores y profesores presentan estereotipos de género, pero consideran que la transmisión de estos estereotipos a los adolescentes se produce en otros ámbitos alejados de su desempeño laboral (Mateo-Orcajada, Abenza-Cano, et al., 2021a).

Esta percepción de los profesores puede estar basada en datos previos, que han demostrado que los padres tienen una fuerte influencia en las primeras etapas de la vida y en la adolescencia sobre los hábitos y creencias de sus hijos (Isorna-Folgar et al., 2022). En relación con esto, estudios previos han analizado la influencia de los estereotipos de género y el nivel de práctica deportiva de los padres en la práctica deportiva de sus hijos (Mateo-Orcajada, Abenza-Cano, et al., 2021a). El estudio, realizado por Mateo-Orcajada, Abenza-Cano et al. (2021a), muestra que los estereotipos de género de las madres influyen en el nivel de práctica deportiva de los adolescentes, pero no sus estereotipos de género, siendo las chicas más influenciadas que los chicos por los estereotipos de sus padres. Esto podría atribuirse a que las propuestas de sensibilización sobre la igualdad en el deporte que se han desarrollado en los últimos años están provocando cambios en la percepción de los estereotipos de gé-

nero en el deporte (Balish et al., 2016; Norman, 2016), lo que anima a seguir investigando sobre estrategias para reducir la brecha entre hombres y mujeres en el deporte.

Sin embargo, en la actualidad se están llevando a cabo intervenciones en el ámbito educativo, concretamente en Educación Física, para mitigar el efecto de los estereotipos en la práctica deportiva y en las actitudes del alumnado. La revisión sistemática realizada por Guerrero & Guerrero-Puerta (2023), en la que incluyen diferentes estudios que analizan estrategias de intervención basadas en diseños experimentales o cuasi-experimentales, así como diferentes instrumentos como rúbricas, cuestionarios o registro manual de datos, pone de manifiesto las nuevas tendencias para reducir la presencia de estereotipos de género en el ámbito educativo. Se ha demostrado que las intervenciones basadas en la mejora de la eficacia y los beneficios percibidos de la actividad física para las chicas, los contenidos de educación física no tradicionales y un clima de aula orientado a la tarea y no al ego, contribuyen a promover la equidad y la igualdad en la práctica del alumnado (Gerrero & Guerrero-Puerta, 2023).

INFORMACIÓN TÉCNICA

En el ámbito de la investigación sobre el efecto de los estereotipos de género en padres, entrenadores y profesores, y cómo afecta a la participación deportiva y a los estereotipos de la población infantil y adolescente, se suele utilizar el cuestionario como instrumento de recogida de información. Esta herramienta permite muestrear una población amplia en un periodo relativamente corto. La investigación en el campo de los estereotipos de género y su relación con la educación y la práctica deportiva suele abordarse desde las metodologías propias de las ciencias sociales. En este sentido, a la hora de analizar casos de forma cuantitativa, el cuestionario validado es una de las herramientas que mayor impacto ha mostrado en este campo de conocimiento. Sin embargo, no es la única herramienta utilizada, ya que la complejidad del tema a abordar requiere también del uso de metodologías cualitativas para la investigación. Así, muchos de los instrumentos utilizados, como las rúbricas, las entrevistas o las notas de campo, se enmarcan dentro del paradigma cualitativo. Cabe destacar que, en muchas ocasiones, los instrumentos utilizados en este tipo de investigaciones emplean una combinación de herramientas cuantitativas y cualitativas para abordar de la forma más completa posi-

ble la realidad a la que se enfrentan, diseñando en ocasiones estas herramientas Ad Hoc para su uso en casos concretos a evaluar (Gerrero & Gerrero-Puerta, 2023).

En el caso de la investigación presentada en el apartado anterior, la herramienta que se utilizó fue el cuestionario "Creencias y estereotipos de género hacia la actividad física y el deporte (CEGAFD)", desarrollado por Granda-Vera et al., (2018). Este instrumento cuenta con cinco categorías, entre las que se encuentran a) género y su relación con la actividad física; b) deporte y género; c) estereotipos sobre la actividad física asociados al género; d) creencias sobre la actividad física y género; e) clases de educación física y género. La categoría a) se compone de siete afirmaciones, las categorías b), d) y e) se componen de cuatro afirmaciones y la categoría c) se compone de cinco afirmaciones. La respuesta a este cuestionario es una escala de Likert, en la que la puntuación de 1 significa "completamente en desacuerdo" y 4 "completamente de acuerdo". El valor α de Cronbach fue de 0,899 y el análisis factorial confirmatorio mostró resultados muy satisfactorios ($\chi 2/gl=4,47$, RMSEA=0,059, CFI=0,95; GFI=0,92; RMR=0,064), lo que lo convierte en un instrumento potencialmente útil en este tipo de estudios.

Por otro lado, otro de los instrumentos más utilizados ha sido School Doing Gender/Teachers (SDG/t) (Piedra et al., 2014). Utiliza una escala tipo Likert de 1 (totalmente en desacuerdo) a 5 (totalmente de acuerdo) para evaluar tres dimensiones con 10 ítems cada una: Sociocultural, Personal y Relacional. Este cuestionario ha obtenido un α de Cronbach de 0,92, lo que le confiere una buena fiabilidad.

Sin embargo, a pesar de contar con instrumentos válidos y fiables para analizar la situación de los estereotipos de género en relación con el deporte y la educación para orientar la acción educativa, se han identificado algunas limitaciones de la presente investigación y, por tanto, oportunidades para futuras líneas de investigación. Cabe destacar que el número de hombres y mujeres fue bastante dispar dentro de la muestra, lo cual es similar a lo encontrado en investigaciones anteriores, indicando que hay menos mujeres entrenadoras/profesoras que hombres entrenadores/profesores, probablemente debido al reducido número de mentores previos para chicas en el ámbito deportivo, así como a la dificultad para conciliar la vida laboral y familiar, generando un entorno laboral con mayor participación masculina (Mateo-Orcajada et al., 2022). Por ello, futuras líneas de investigación deberían abordar esta cuestión, utilizando los mismos cuestionarios, para poder comparar los resultados e indagar

más en el efecto de los estereotipos de género en la educación física y el deporte base. No obstante, los resultados obtenidos hasta el momento, demuestran que es necesario un mayor compromiso con la igualdad de género en la educación física, para garantizar que los estudiantes de todos los géneros puedan participar y beneficiarse de este aspecto fundamental de la educación.

Sin embargo, cabe destacar estudios recientes que han realizado intervenciones exitosas para reducir los estereotipos de género en las clases de educación física. Entre las estrategias seguidas por investigadores y profesores de educación física, se ha observado que las adaptaciones en las reglas deportivas tradicionales son efectivas para reducir los estereotipos de género del alumnado (Rodríguez & Miraflores, 2018). Por otro lado, también se ha observado que cuando el profesorado propone actividades neutras y mixtas, tiene una mayor capacidad para transmitir valores relacionados con la cooperación y el liderazgo compartido entre chicos y chicas en el deporte (Gil & Etxebeste, 2019). Este tipo de intervenciones, junto con las estrategias y contenidos recogidos en el apartado de antecedentes científicos, constituyen algunas de las líneas de acción actuales en el ámbito educativo-deportivo en materia de educación para la igualdad y la equidad. Además, en el siguiente apartado se abordarán algunos de los aspectos pedagógicos más relevantes en relación con la implementación de programas para reducir los estereotipos de género en el deporte y la educación.

ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS

En todo el mundo, según numerosos estudios recientes, es necesario actuar e investigar con una perspectiva de género, siendo actualmente una tendencia líder para los profesionales e investigadores de la educación (Vergés et al., 2021). Inicialmente, enraizado en las ideas de los principales enfoques teóricos sobre el desarrollo del género, Butler (1990) propuso el término "pedagogía flexible de género". Se trata de un concepto que entiende el género como un "artificio que flota libremente". Es decir, si a los alumnos se les ofrecen opciones rígidas, es más probable que adopten creencias de género tradicionales. Mientras que si las opciones que se les ofrecen son variadas y flexibles, será más probable que acepten y desarrollen roles de género flexibles (Bartini, 2006). En consecuencia, alineado a lo anterior se encuentra la importancia de considerar una pedagogía que promueva la equidad de género en la educación (Warin & Adriana, 2017), siendo el deporte una herramienta para promover la inclusión a través del diseño de ambientes activos de aprendizaje.

Cuando se implementan intervenciones basadas en la "pedagogía flexible de género", se espera que los diferentes contenidos del deporte y la educación física sean abordados eliminando el sesgo de los estereotipos de género, formando así estudiantes, tanto niños, como niñas, que vean satisfechas sus necesidades psicológicas básicas a través de la práctica de actividades deportivas, así como la formación de un autoconcepto positivo de sí mismos en relación a sus capacidades (Gerrero & Gerrero-Puerta, 2023). Por ello, para analizar estos objetivos de aprendizaje y desarrollo del alumnado se suelen utilizar instrumentos de medida como los descritos en el apartado "Información Técnica", en el que se describen algunos de los instrumentos cuantitativos utilizados para conocer las percepciones sobre los estereotipos de género, así como otros instrumentos cualitativos que permiten ampliar la riqueza de la información recogida. No obstante, cabe destacar que la evaluación del proceso de aprendizaje debe estar contextualizada, por lo que puede ser necesario diseñar instrumentos que mezclen ítems utilizados previamente con apartados elaborados ad hoc para el grupo con el que se está trabajando.

De acuerdo con los marcos educativos actuales (Kirk, 2013), existe una falta de investigación en educación física y deporte sobre enfoques pedagógicos y estrategias para promover la equidad de género en el deporte. En efecto, a través de los modelos pedagógicos se esperan enfoques metodológicos para optimizar el aprendizaje de los estudiantes en las escuelas promoviendo ambientes de aprendizaje inclusivos y equitativos (González-Víllora et al., 2019). En esta línea, las investigaciones dan cuenta de los beneficios que los modelos pedagógicos ofrecen sobre la inclusión social y la equidad de género en la enseñanza deportiva (Metzler, 2011). Modelos pedagógicos que, a su vez, presentan características clave de diseño que pueden promover altos niveles de motivación autónoma tanto en chicos como en chicas (Farias et al., 2017; Sevil et al., 2016). Por ejemplo, Gil-Arias et al. (2021) siguiendo el abanico de modelos pedagógicos como alternativas al modelo instruccional directo propuesto por Metzler (2011), desarrollaron una intervención basada en los modelos Teaching Games for Understanding (TGfU) y Sport Education (SE). Estos modelos educativos no tradicionales se basan en la enseñanza cooperativa y la resolución de problemas, y han demostrado mejorar diversas variables psicológicas en el entorno educativo (Gil-Arias et al., 2021). En el caso del modelo TGfU, se pretende desarrollar el proceso de enseñanza-aprendizaje de los alumnos a través de conceptos extraídos del deporte, sin estar necesariamente contextualizados en ninguna disciplina deportiva tradicional, lo que abre la puerta a la utilización de

materiales, organizaciones y tareas no estereotipadas (Gil-Arias et al., 2021). El modelo SE se basa en ofrecer a los alumnos auténticas experiencias deportivas en el entorno de la Educación Física, a través de la organización de unidades didácticas y contenidos en "temporadas deportivas", trabajando de forma cooperativa en pequeños grupos en los que todos tienen un papel que desempeñar, lo que fomenta la autonomía y mejora el autoconcepto de los participantes (Siedentop et al., 2011).

Los resultados confirmaron que, a pesar de la existencia de estereotipos sociales en términos de actividad física, ambos modelos promovieron un entorno de aprendizaje de apoyo a la autonomía, inclusivo y equitativo en el que todos los estudiantes, independientemente de su género, tienen oportunidades para aumentar su compromiso, disfrute e interacciones sociales dentro de las clases de educación física. Asimismo, autores como Casey y Quennerstedt (2020), examinaron cómo el Aprendizaje Cooperativo (AC), modelo basado en cinco elementos (Interdependencia positiva; Interacción cara a cara promovida; Responsabilidad individual; Habilidades interpersonales y de grupos pequeños; y Procesamiento grupal), puede mejorar la educación y la inclusión social de los jóvenes. En resumen, resultados que confirmaron el uso de estos modelos puede aportar hacia un proceso abierto donde una diversidad de estudiantes transforma y están siendo transformados unos por otros (Casey & Quennerstedt, 2020; González-Víllora et al., 2019).

Además del uso de estrategias de enseñanza-aprendizaje no tradicionales y cooperativas, incluyendo algunas actividades específicas que pueden ser utilizadas de forma transversal independientemente del modelo pedagógico elegido, los docentes y formadores pueden encontrar el fomento de la reflexión por parte de los alumnos al final de las sesiones o unidades (Pelegrín et al., 2012), o la inclusión de contenidos alternativos, no estereotipados, con el fin de promover el desarrollo de los alumnos (Gerreo & Gerrero-Puerta 2023).

Además de los modelos y estrategias presentados en este apartado, se ha observado cómo la formación del profesorado encargado de implementar estas estrategias juega un papel fundamental en la transmisión de valores de igualdad y equidad al alumnado. Al profundizar en las necesidades formativas de los futuros docentes, se ha puesto de manifiesto que las actividades y materiales dirigidos a sensibilizarles sobre la necesidad de trabajar activamente la inclusión de género, la igualdad y la equidad en sus clases tienen una capacidad transformadora de su práctica docente. (Gerrero & Gerrero-Puerta, 2023). Por ello, cursos de formación

en esta materia, libros de texto o investigaciones de lectura como las diversas presentadas en este capítulo pueden ser valiosos materiales de apoyo para la formación de docentes y formadores.

El desarrollo de este proyecto apoya el diseño y la aplicación de entornos de aprendizaje basados en principios pedagógicos que contribuyan a la integración de la mujer en el deporte de acuerdo con las relaciones de género y las perspectivas de futuro. Dado el creciente papel de los enfoques para el aprendizaje en las políticas educativas y en los nuevos planes de estudios de educación física, abogamos por el diseño y la aplicación de pedagogías de integración en los programas de educación física y deporte.

CONCLUSIONES

En conclusión, la actividad física desempeña un papel fundamental en la promoción de la salud, especialmente en la infancia. Es beneficiosa a cualquier edad, pero tiene una importancia significativa durante el crecimiento y el desarrollo, ya que aborda el bienestar mental, social y físico.

Los estudios mundiales indican que una gran mayoría de los escolares de 11 a 17 años no cumple las recomendaciones de actividad física diaria, lo que pone de manifiesto un problema generalizado. Sin embargo, existe una disparidad de género en la participación en el ejercicio y el deporte, ya que las mujeres están menos comprometidas y participan en actividades menos intensas que los hombres. En esta diferencia pueden influir factores sociales internos y externos, estereotipos de género y percepciones de competencia.

Aunque la integración de la mujer en el deporte ha progresado a lo largo de los años, como se puso de relieve en los antecedentes científicos, siguen existiendo retos, especialmente en los puestos de liderazgo de las organizaciones deportivas. Así, los estereotipos de género persisten en el deporte, afectando a la participación en la actividad física y creando barreras para los adolescentes. Entrenadores, profesores y padres desempeñan un papel importante en la transmisión de estos estereotipos, pero se han observado cambios en las percepciones sociales. Las barreras a la participación de las mujeres en el deporte, incluidos los estereotipos de género, deben abordarse para lograr una verdadera igualdad de género en el deporte, y para ello, la evaluación y la valoración son un factor clave, siendo algunos de los instrumentos más utilizados analizados en la parte de Información técnica del capítulo. En este contexto, en lo que respecta a la orientación pedagógica, la educación desempeña

un papel crucial en la promoción de la igualdad de género en el deporte y se han establecido leyes y reglamentos para apoyar la igualdad y la equidad de género en el deporte, destacando la importancia de la educación en la formación de actitudes y comportamientos. En general, es necesario un mayor compromiso con la igualdad de género en la educación física y el deporte para crear entornos inclusivos y accesibles que beneficien tanto a hombres como a mujeres, aunque existen pruebas que demuestran los beneficios de las intervenciones de Educación Física basadas en la equidad y la igualdad en la práctica de los alumnos.

El proyecto Women-Up pretende abordar la falta de conocimiento en materia de igualdad de género entre los distintos agentes sociales implicados en el deporte, con el objetivo de cuestionar y superar los estereotipos de género. Más concretamente, este proyecto pretende abordar la disparidad de género en la participación deportiva, en particular la infrarrepresentación de las mujeres entrenadoras y profesoras. Se deben realizar esfuerzos por promover la igualdad de género en la educación física y el deporte de base para garantizar la igualdad de oportunidades a todos los estudiantes.

En general, la promoción de la igualdad de género en la educación deportiva requiere un enfoque polifacético que aborde el acceso, la inclusividad y los prejuicios. En concreto, este capítulo incluye una orientación pedagógica con estrategias para promover la equidad de género en la educación deportiva; y estudios de casos de iniciativas exitosas de equidad de género en la educación deportiva.

Como conclusión, cabe señalar que, a pesar de la importancia de esta cuestión en los diferentes ámbitos sociales, en el contexto educativo en relación con el deporte, todavía es necesario investigar mucho sobre las intervenciones para reducir las diferencias de género. Así, en futuras líneas de investigación, se deberían realizar proyectos en las diferentes etapas educativas, con metodologías didácticas no tradicionales, con el objetivo de reducir la transmisión de valores estereotipados en el deporte y promover la equidad e igualdad de prácticas y oportunidades en el contexto deportivo-educativo. Por otro lado, también debería investigarse el uso de la formación específica de género, basada en cursos y la generación de materiales como manuales, para educadores, profesores y entrenadores, dada su importancia en la transmisión de conocimientos y en el diseño de contextos de enseñanza y aprendizaje.

Capítulo 7

INTERSECCIONALIDAD EN EL DEPORTE. EXPLORANDO EL IMPACTO DE LA RAZA, LA ETNIA, LA SEXUALIDAD Y OTRAS IDENTIDADES SOCIALES EN LA PARTICIPACIÓN Y LAS EXPERIENCIAS EN EL DEPORTE

INTRODUCCIÓN

El interés humano por el deporte y su promoción por parte de los medios comenzó en Occidente a finales del siglo XX, cuando los trabajadores tenían tiempo libre para practicar deportes o ver eventos deportivos, y fue entonces cuando los medios de comunicación comenzaron a informar sobre muchos eventos (Dorer & Marschik, 2010). Por lo tanto, nadie que no fuera hombre o trabajador podía participar en eventos deportivos. A principios de la década de 1960, hubo un creciente interés por parte de la carrera femenina por participar en competencias a nivel nacional, regional e internacional y eso se debió a la coincidencia de varias fuerzas globales. Una de las razones más conocidas fue la influencia del movimiento feminista en Europa y América del Norte, cuyos países han subrayado la urgente necesidad de desarrollar la participación de las mujeres en los deportes y han marcado el desarrollo gradual de la participación de las mujeres tanto a nivel nacional como internacional.

Sin embargo, en las últimas décadas, el deporte se ha caracterizado por la interseccionalidad: en los últimos años han comenzado estrategias de inclusión (de ciertas etnias y mujeres) y estrategias de lucha contra la marginación (de mujeres y ciertas etnias). La interseccionalidad postula que múltiples patrones de identidad como el racismo, la homofobia o el sexismo se componen mutuamente (Collins, 1993). Por lo tanto, un enfoque más interdisciplinar nos ayudará a comprender por qué la participación masculina en el deporte es mayor que la femenina.

El concepto de interseccionalidad, introducido inicialmente por Kimberlé Crenshaw en el contexto de la teoría feminista, ha ganado una fuerza significativa en diversas disciplinas y movimientos por la justicia social (Davis, 2017). La interseccionalidad reconoce que las identidades sociales no son categorías aisladas sino sistemas entrelazados de poder y opresión. En el ámbito de los deportes, la interseccionalidad destaca la importancia de comprender y analizar cómo la raza, la etnia, la sexualidad y otras identidades sociales se cruzan con el género, dando forma a las experiencias, oportunidades y desafíos que enfrentan los atletas.

Para desarrollar una comprensión integral de la interseccionalidad en los deportes, es esencial establecer una definición y un alcance claros. La interseccionalidad, en este contexto, se refiere a las formas en que múltiples identidades sociales, como raza, etnia, género, sexualidad, estatus socioeconómico y capacidad, se cruzan e interactúan dentro de contextos deportivos (Henderson & Gibson, 2013). Al explorar estas intersecciones, podemos desentrañar las complejas dinámicas que influyen en las experiencias deportivas, los resultados y el acceso a los recursos.

La interseccionalidad en los deportes ha sido objeto de extensas investigaciones académicas, marcos teóricos y estudios empíricos. El conjunto de conocimientos existente abarca una amplia gama de disciplinas, incluidas la sociología, los estudios de género, la teoría crítica de la raza y la psicología del deporte, entre otras. Estudios importantes, investigadores influyentes y publicaciones clave han contribuido a nuestra comprensión de cómo la interseccionalidad da forma a la participación, las experiencias y los resultados en los deportes. Resumir y sintetizar esta base de conocimientos existente proporciona una base sólida para comprender las complejidades y las implicaciones de la interseccionalidad en los deportes.

El estudio de la interseccionalidad en el deporte es sumamente importante y relevante en la sociedad actual (Cunningham, 2017). Los deportes, que sirven como microcosmos de la sociedad, ofrecen un foro para debatir las injusticias sociales, exponer los prejuicios y promover la inclusión y la equidad. Podemos descubrir y abordar prejuicios sistémicos, mejorar la representación y brindar oportunidades a los atletas con identidades marginadas superpuestas al comprender cómo funciona la interseccionalidad dentro de los deportes.

Reconocer la importancia de la interseccionalidad en los deportes también respalda movimientos sociales más amplios por la inclusión y la

justicia social. Este capítulo destaca los vínculos entre identidades sociales, estructuras de poder y experiencias deportivas mientras examina las aplicaciones prácticas, las consecuencias y la influencia de la interseccionalidad en los deportes. Aspira a sumarse a los debates y proyectos en curso que apoyan la igualdad, la diversidad y el cambio social en el contexto del deporte.

El cambiante panorama socioeconómico y los discursos cambiantes no excluyen los deportes. Las tendencias y los problemas relacionados con el deporte suelen ser reflejo de cambios sociales y culturales más amplios. Al examinar el estado actual de la interseccionalidad en los deportes, podemos detectar nuevos problemas, áreas potenciales de desarrollo y oportunidades de promoción y cambio. Este capítulo ofrece una perspectiva moderna sobre las dinámicas interseccionales que operan en los deportes hoy en día al analizar los avances, conflictos e innovaciones actuales.

Este capítulo sienta las bases para secciones posteriores que profundizan en el contexto científico, los detalles técnicos y el asesoramiento pedagógico en torno a la interseccionalidad en los deportes al proporcionar una base sólida de conocimiento y experiencia en esta área. A través de esta investigación, esperamos fomentar el pensamiento crítico, promover la diversidad y motivar cambios constructivos en el campo de los deportes.

ANTECEDENTES CIENTÍFICOS

La participación y las oportunidades en el deporte tienden a diferir entre personas de diferentes posiciones sociales. Sin embargo, el término interseccionalidad puede ayudarnos a comprender mejor la compleja interacción de múltiples sistemas interconectados de opresión y privilegios moldeados por intersecciones de categorías sociales de individuos.

La participación de las personas tanto en actividades deportivas como en competiciones deportivas es beneficiosa tanto para las sociedades como para los individuos. En concreto, la participación regular de las personas en actividades deportivas tiene beneficios positivos para su bienestar físico, mental, psicológico y social y también promueve la cohesión social (Lim et al., 2021). Tomando como ejemplo estos beneficios, es imperativo que todas las personas participen en una actividad deportiva de calidad con igualdad de derechos. A pesar de esto, durante muchos

años se ha observado una participación desigual entre hombres y mujeres en deportes con membresía en diferentes grupos categoriales. Por ejemplo, se sugiere que las mujeres y las niñas, las personas con discapacidades, las personas con menores ingresos o antecedentes educativos, los adultos mayores y los miembros de comunidades de minorías sexuales y de género participen menos como atletas que el modal (masculino, de cuerpo musculoso, de alto nivel socioeconómico, estatus/título, heterosexual y/o cisgénero) de población en las sociedades norteamericanas y europeas (Hosseinpoor et al., 2012).

La Interseccionalidad como término fue introducido por primera vez por Kimberlé Crenshaw (Serrant, 2020), y se conoce como un marco teórico muy poderoso para examinar cómo los sistemas conectados de poder se manifiestan en las experiencias de las personas y estudiar cómo estos sistemas producen desigualdades basadas en las posiciones sociales de los individuos (Collins, 2015; Crenshaw, 1991). Crenshaw, un jurista y teórico crítico de la raza, introdujo por primera vez el término "interseccionalidad" en 1989 como una forma de examinar cómo múltiples dimensiones de la identidad se cruzan e interactúan para dar forma a las experiencias individuales de opresión y privilegio (Crenshaw, 1989). Inicialmente desarrolló el concepto en el contexto del análisis de casos legales que involucraban a mujeres negras que enfrentaban discriminación y marginación que no podían abordarse adecuadamente mediante marcos de un solo eje, como aquellos que se centran únicamente en la raza o el género. La interseccionalidad propone que diversos patrones de desigualdad basados en identidades, como el sexismo, la discriminación contra las personas con discapacidad y el nacionalismo, se forman mutuamente (Collins, 1993). Debido a la participación de estas desigualdades, la experiencia de los individuos a menudo se muestra en diferentes puntos de encuentro de sexo/género, raza/etnicidad, estatus socioeconómico, orientación sexual y otras variables basadas en la identidad. Teniendo en cuenta estos parámetros, la interseccionalidad nos ayudará a comprender por qué la participación en deportes en grupos multimarginados continúa rezagada en comparación con sus contrapartes que están en una situación dominante. Más específicamente, en los deportes en los que prevalece ser blanco y hombre (Ray 2014), la experiencia de desigualdad en los deportes de las mujeres negras se puede expresar mejor a través de una perspectiva interseccional en lugar de adoptar un enfoque de identidad única (Crenshaw, 1989).

Los avances recientes en la interseccionalidad en los deportes incluyen la adopción de políticas e iniciativas inclusivas, la integración de la

interseccionalidad en el análisis del desempeño y el examen de la representación y la cobertura de los medios a través de una lente interseccional. Las investigaciones en curso se centran en las prácticas de entrenamiento, el activismo de los atletas, la salud y el bienestar, y la interseccionalidad de los deportes paralímpicos y adaptados. Estos desarrollos tienen como objetivo crear entornos más inclusivos y equitativos al tiempo que abordan la compleja interacción de las identidades sociales y las dinámicas de poder dentro de los deportes.

El cambiante panorama socioeconómico y los discursos cambiantes no excluyen los deportes. La interseccionalidad proporciona una perspectiva a través de la cual evaluar los sistemas entrelazados de privilegios y opresión que influyen en la participación atlética y los resultados en el mundo del deporte (McGannon et al., 2017). Nos permite ir más allá de evaluaciones crudas que se concentran exclusivamente en las discrepancias de género y, en cambio, tener en cuenta cómo la raza, la etnia, la orientación sexual y otras identidades sociales interactúan con el género para producir beneficios o inconvenientes específicos para los atletas.

Al examinar los antecedentes científicos de la interseccionalidad en los deportes a través de estos temas específicos, obtenemos una comprensión más profunda de las complejidades e interconexiones entre raza, etnia, sexualidad, género, estatus socioeconómico y capacidad dentro de los contextos deportivos. Este conocimiento sienta las bases para las secciones siguientes del capítulo, que profundizan en información técnica, estudios de casos y estrategias para promover la inclusión, la igualdad y el cambio positivo en el ámbito de los deportes.

INFORMACIÓN TÉCNICA

Al examinar cómo la raza, el origen étnico, la orientación sexual y otras identidades sociales afectan la participación y las experiencias deportivas, las metodologías de investigación cuantitativa son esenciales. Para recopilar y examinar cantidades masivas de datos, los investigadores utilizan encuestas, cuestionarios y análisis estadísticos. Estas técnicas permiten cuantificar variables, identificar tendencias y establecer vínculos, permitiendo analizar las discrepancias entre muchas identidades sociales en el mundo del deporte.

Se sabe poca información sobre la violencia de género (VG) en el deporte en la Unión Europea. Cuando nos referimos a violencia nos referimos a la violencia contra las personas debido a su género (incluida la identidad/expresión de género), o a la violencia que afecta a personas de

una raza desfavorecida en particular (Comisión Europea, 2014). También existen varias formas de violencia como el abuso verbal, no verbal, físico y sexual. Estas formas de violencia no son exclusivas de cada categoría, ya que una forma de violencia se puede encontrar e identificar con otra.

Hay algunos ejemplos de violencia de género en el deporte que lamentablemente a día de hoy siguen afectando al ámbito deportivo. Caster Semenya es un ejemplo de interseccionalidad como atleta de atletismo sudafricana. Se han realizado varios estudios en torno a este tema, la mayoría de ellos se centraron en el verdadero sexo de Semenya y las limitaciones médicas de la asignación biológica, en lugar de los derechos humanos y el nacionalismo (Cooky et al., 2013). Además, muchos estudios se refieren a la interseccionalidad y al deporte con ejemplos individuales, como el de Kelly Holmes, la campeona olímpica negra, cuyo potencial atlético había sido negado durante mucho tiempo. Varios artículos examinan a la tenista afroamericana Serena Williams. En particular, Williams atacó repetidamente no solo por su raza sino también por su género. También fue acusada de drogas y de abuso extremo como casi ningún otro atleta negro, y no solo la llamaron hombre sino también mono. Descripción inaceptable en el ámbito del deporte, no solo para una deportista sino para cualquier ser humano (Litchfield et al., 2018).

Más específicamente, el desempeño de William en Wimbledon 2015 fue examinado en un análisis etnográfico (un tipo de estudio que utiliza enfoques etnográficos para las comunidades web). Esto demostró que los ataques verbales contra Williams se produjeron por igual en los niveles de raza, género e identidad. Si bien la interseccionalidad se ha convertido desde hace mucho tiempo en un tema importante en la investigación de género y está ganando importancia en los estudios deportivos, rara vez se considera en los estudios sobre reportajes deportivos. Lo mismo se aplica también a una segunda exclusión importante, la religión, que resulta sorprendentemente un problema grave (por ejemplo, los habitantes de los países islámicos no tienen derecho a competir en Europa, etc.). Además, cabe mencionar que la mayoría de los estudios abordan con mayor frecuencia eventos deportivos individuales que deportes de equipo (Dorer, 2020).

Existen estrictos requisitos éticos para cualquier estudio de interseccionalidad en los deportes. Los investigadores deben dar máxima prioridad a la seguridad y el anonimato de los participantes porque están involucrados temas delicados como la discriminación y las experiencias

personales. Obtener el consentimiento informado, garantizar el anonimato de los participantes e implementar procedimientos de protección de datos son consideraciones éticas.

Los investigadores deben comunicarse con partes interesadas como atletas, entrenadores, administradores y grupos de defensa, así como pensar en cómo su estudio puede tener influencia fuera del entorno académico. Esta participación verifica los resultados de la investigación, aumenta la relevancia de la investigación y ayuda a construir tácticas basadas en evidencia para promover la igualdad y la diversidad en los deportes.

ORIENTACIÓNES PEDAGÓGICAS

Incorporar el tema de la interseccionalidad en los deportes en los planes de estudio requiere que los educadores adopten una postura inclusiva que respete las diversas identidades sociales de los atletas. Un plan de estudios que considere las perspectivas de los atletas de diversos orígenes raciales, étnicos, sexuales y otros orígenes marginados contribuye al desarrollo de un ambiente en el aula que fomenta la empatía, la comprensión y el pensamiento crítico.

Para que los estudiantes se interesen en comprender la complejidad de la interseccionalidad en los deportes, los educadores pueden incorporar estudios de casos, ejemplos del mundo real y narrativas personales. Esta estrategia invita a los estudiantes a investigar cómo las identidades sociales afectan la participación, los encuentros y los resultados en diversos contextos deportivos. Los debates críticos sobre los privilegios, las relaciones de poder y los desafíos estructurales que experimentan los atletas con identidades marginadas que se cruzan deberían incluirse en el diseño curricular inclusivo (Ireland et al., 2018).

Al ofrecer oportunidades de aprendizaje prácticas e inmersivas, el aprendizaje colaborativo y las actividades experienciales pueden ayudar a los estudiantes a comprender más a fondo la interseccionalidad en los deportes. Los estudiantes tienen la oportunidad de investigar la complejidad de las identidades sociales y cómo afectan la participación y las experiencias deportivas a través de proyectos grupales, simulaciones y talleres interactivos.

Para examinar estudios de casos, crear programas deportivos inclusivos o crear políticas que apoyen la equidad y la inclusión, los educadores pueden establecer actividades que requieran que los estudiantes

trabajen en grupos diversos. Estos ejercicios crean respeto por las experiencias vividas por los atletas con identidades marginadas superpuestas y al mismo tiempo fomentan la cooperación, el pensamiento crítico y la capacidad de resolución de problemas (Lin, 2014).

Los profesores deben alentar a los estudiantes a interactuar con la comunidad en general y promover políticas deportivas inclusivas para cerrar la brecha entre la teoría y la práctica. Esto puede implicar colaborar con ligas deportivas regionales, asociaciones cívicas o grupos de defensa que promuevan la equidad y la inclusión. Los estudiantes tienen la opción de participar en oportunidades de voluntariado, campañas de concientización o programas que fomenten la aceptación de la interseccionalidad en el deporte. Los estudiantes que participan en actividades comunitarias adquieren un sentido de responsabilidad social y ayudan a mejorar el ambiente deportivo (Valdés-Vasquez & Clevenger, 2015).

Estas técnicas pedagógicas se pueden utilizar para enseñar a los estudiantes sobre la interseccionalidad en los deportes y garantizar que obtengan una comprensión profunda de las dificultades que experimentan los atletas que se identifican con muchos grupos marginados.

CONCLUSIONES

En conclusión, se ha demostrado que el campo del deporte y, en particular, el campo que representa el ideal deportivo construye un baluarte para cualquier aspecto moderno e innovador. El concepto de Interseccionalidad ha ocupado y ocupará este espacio durante muchos años debido a los estereotipos que se han establecido y no se pueden cambiar a menos que cambie la ideología de las personas. Según investigaciones que se han realizado sobre el concepto de interseccionalidad el ámbito del deporte debería argumentar que todos somos diferentes, pero al mismo tiempo todos somos iguales, sin tener en cuenta el color de las personas, la nacionalidad o raza y el género al que todos pertenecen.

Así, aunque existe una desigualdad demostrada entre ambas razas en su participación en el deporte, en los últimos años se han hecho esfuerzos por eliminarla. Cada vez más atletas negros participan en competiciones mundiales y olímpicas y tienen los mismos derechos que sus compañeros atletas. Incluso las redes sociales y los medios de comunicación están promoviendo más deportes femeninos, dando ejemplos a las atletas más jóvenes y motivándolas a seguir practicando deporte. Aunque la igualdad entre las dos razas ha logrado enormes avances en

los deportes, todavía existen barreras en términos de etnia, género, raza y sexualidad que afectan la participación en la actividad física.

Es necesario abordar barreras como el género, la raza y la sexualidad en los deportes para lograr una verdadera igualdad . En este proceso, la educación y la formación de las generaciones más jóvenes juegan un papel importante en la promoción de la igualdad de género en el deporte y en regulaciones que ayudarán en el futuro a cambiar estos estereotipos y comportamientos de inequidad. En general, existe una necesidad urgente de promover la igualdad en el campo del deporte, ya que esto abrirá las puertas a los jóvenes deportistas y dará igualdad de oportunidades a los nuevos talentos en el campo de las ciencias del deporte para estudiar nuevos datos. El deporte es una institución que une a las personas sin juzgar color, género o sexualidad.

El proyecto *Women-Up* tiene como objetivo abordar la falta de conocimiento sobre la interseccionalidad en el deporte y cómo podemos superar los estereotipos de género. Más concretamente, este proyecto pretende eliminar la desigualdad y educar a las nuevas generaciones de deportistas y entrenadores sobre la cuestión de la igualdad no sólo entre razas sino también entre nacionalidades. Es hora de que el deporte se convierta en un punto de unión en el planeta sin discriminación racial.

Capítulo 8

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD MENTAL: EXAMINANDO LOS VÍNCULOS ENTRE EL EJERCICIO, LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LOS RESULTADOS EN MATERIA DE SALUD MENTAL COMO EL ESTRÉS, LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN

INTRODUCCIÓN

La psicología ha sido un área de gran relevancia en el estudio del deporte y la actividad física. Tanto es así que antes de 1900 se empezó a considerar la relación mente-cuerpo como un factor determinante en la práctica de la actividad física, considerándose esta etapa como prehistoria. Posteriormente, entre 1920 y 1930 se desarrolló el término "psicología del deporte" como especialidad. De 1940 a 1960, se produjo un cambio de mentalidad que llevó a la preparación de una disciplina específica, estableciéndose programas de psicología para la práctica de la actividad física que permitieran la formación de preparadores físicos. De 1960 a 1970, la psicología del deporte se estableció como disciplina académica, lo que supuso un acontecimiento de gran relevancia para el campo. A esta etapa le siguió un desarrollo científico práctico de la psicología del deporte desde la década de 1970 hasta la década de 1990, que dio lugar, a partir de la década de 2000, a una etapa contemporánea de la psicología del deporte y del ejercicio que se extiende hasta la etapa actual (Gould y Voelker, 2014).

En la actualidad, existe una creciente preocupación por el deterioro de la salud mental, especialmente en países con un alto nivel de desarrollo económico (Hewlett, 2016; López et al., 2006), más aún teniendo en

cuenta el gran impacto psicosocial de la pandemia COVID-19 en la población mundial (Santomauro et al, 2021). Las pruebas de numerosos estudios basados en la población adulta han demostrado que la actividad física puede tener un impacto positivo en la salud mental y puede utilizarse como estrategia de intervención terapéutica para el tratamiento de los trastornos mentales (Dale et al., 2019; Milne-Ives et al., 2020; Pascoe et al., 2020; Violant-Holz et al.,2020).

El aumento de la ansiedad es frecuente, especialmente en situaciones vitales estresantes. Sin embargo, unos niveles excesivos y persistentes de ansiedad y preocupación difíciles de controlar y que interfieren en las actividades cotidianas pueden ser un signo de trastorno de ansiedad generalizada. Esto suele comenzar durante la adolescencia o la juventud. Los síntomas pueden mejorar o empeorar en diferentes etapas y suelen agravarse en momentos de estrés. Stubbs et al. (2017) descubrieron que la prevalencia global general de ansiedad era del 11,4 % en 47 países, y que los bajos niveles de actividad física se asociaban a una mayor prevalencia de ansiedad. Del mismo modo, la prevalencia de baja actividad física en personas con ansiedad fue mayor que en personas sin ansiedad. Además, la participación en actividad física moderada o vigorosa durante períodos prolongados (semanas o meses de actividad física regular) reducía los síntomas de ansiedad en adultos y personas mayores (Departamento de Salud y Servicios Humanos, 2018).

La depresión es otro trastorno mental común que puede tener un impacto significativo en el bienestar y el funcionamiento diario de un individuo (Kessler, 2012). Esta se caracteriza por un estado de ánimo bajo y persistente, alteraciones psicológicas, problemas motivacionales y otra serie de síntomas, desde alteraciones psicomotoras hasta cognitivas (American Psychiatric Association, 2013). Se estima que el 3,8% de la población experimenta depresión, incluido el 5% de los adultos (el 4% de los hombres y el 6% de las mujeres) y el 5,7% de los adultos mayores de 60 años. En todo el mundo, aproximadamente 280 millones de personas sufren depresión; además, es un 50% más común entre las mujeres que entre los hombres, asimismo más del 10% de las mujeres embarazadas y que acaban de dar a luz sufren depresión (Woody et al., 2017). Existen numerosos estudios dirigidos a demostrar el impacto de la actividad física sobre la depresión (Rodríguez-Romo et al., 2015). Aunque la mayoría de estos estudios han confirmado una relación global positiva, también han identificado posibles variables moderadoras, como la edad, el sexo, el nivel de actividad física o el deporte practicado.

La actividad física regular no solo previene estos problemas de salud, sino que también mejora la calidad de vida (Departamento de Salud y Servicios Humanos, 2018). Según la OMS (1994), la calidad de vida es un concepto de amplio alcance que está complejamente entrelazado con la salud física, el estado fisiológico, el nivel de independencia, las relaciones sociales y la relación con el entorno de una persona. Se trata, por tanto, de un constructo psicológico relacionado con la percepción subjetiva de un individuo sobre su satisfacción general con la vida. Existen pruebas sólidas en adultos de que la calidad de vida percibida mejora con la práctica regular de actividad física (Departamento de Salud y Servicios Humanos, 2018). Además, se han descrito relaciones positivas entre la actividad física y varios indicadores de calidad de vida (Joseph et al., 2014) como la autoeficacia del ejercicio, el autoconcepto físico y la autoestima (Elavsky et al., 2005).

Además de la relación existente entre la práctica de actividad física y diferentes variables relacionadas con una adecuada salud mental, es importante destacar la relación de ambas con otras áreas de la salud. Así, investigaciones previas han mostrado cómo un peor estado psicológico se relaciona con un mayor uso adictivo de las nuevas tecnologías, lo que a su vez se relaciona con una menor actividad física y un peor estado nutricional en el sexo femenino, siendo especialmente relevante el uso problemático del teléfono móvil (Mateo-Orcajada et al., 2023). En este sentido, cabe destacar también que la práctica de actividad física ha demostrado ser beneficiosa para la interacción social con los iguales, aumentando el sentimiento de pertenencia a un grupo. Esto es fundamental y cobra relevancia al considerar que los sujetos con una alta interacción social tienden a tener menos estrés (Ono et al., 2011).

Las diferencias encontradas en este ámbito muestran diferencias en función del género, lo cual es relevante. Así, la práctica de actividad física se asocia a una mejor salud mental, pero sólo en jóvenes no abusados sexualmente (Kirkewski et al., 2023), lo que debería tenerse en cuenta en los programas de promoción de la actividad física en poblaciones sensibles. Además, las mujeres presentan una menor actividad física que los hombres, así como una peor salud mental. Sin embargo, la fuerza de la relación positiva entre la salud mental y la práctica de actividad física no difiere según el género (Halliday et al., 2019). Por lo tanto, la práctica de actividad física parece explicar parcialmente la diferencia de género en salud mental, lo cual es una cuestión relevante por su potencial para influir en la salud mental, pero es necesario profundizar en los aspectos que pueden ser más relevantes.

En este contexto en el que la práctica de actividad física y la salud mental están relacionadas, y en el que esta relación afecta a otros aspectos relevantes para el desarrollo saludable, aún se desconocen algunos de los factores más determinantes, por lo que este capítulo pretende explorar la relación entre actividad física y salud mental, y valorar si esta relación varía en función del nivel de actividad física y del ámbito en el que se realiza.

ANTECEDENTES CIENTÍFICOS

La práctica de actividad física aporta beneficios psicológicos y fisiológicos a sus participantes, entre los que destaca la síntesis de hormonas como la serotonina, que por su función catalizadora antiestrés (Tajik et al., 2017), favorece una adecuada salud mental (Hale et al., 2021). La importancia de la serotonina radica en que es un neurotransmisor estrechamente relacionado con el control de las emociones y el estado de ánimo, participando en el control de la ansiedad, el miedo, la angustia o la agresividad. Este aspecto es relevante porque la tasa de trastornos mentales como la ansiedad, la depresión o el estrés ha aumentado exponencialmente en los últimos años (Daniali et al., 2023), convirtiéndose en un verdadero problema para la salud pública.

Los estudios comparativos de los últimos 20 años justifican esta evolución de los trastornos mentales atendiendo a las dificultades emocionales, los problemas de conducta, la hiperactividad o los problemas con los iguales (Patalay & Gage, 2019). Por el contrario, las conductas que antes se consideraban problemáticas, como el consumo de sustancias, la actividad sexual o las conductas antisociales fueron menos frecuentes con el paso de los años (Patalay & Gage, 2019). Además, las conductas han empeorado con el tiempo, siendo menor el tiempo de descanso de la población, aumentando el índice de masa corporal y empeorando la autopercepción de uno mismo, estando todos estos factores relacionados con una peor salud mental (Patalay & Gage, 2019). Incluso aspectos del entorno, como el aumento de la urbanización en las últimas décadas (Srivastava, 2009), o el estrés escolar (Högberg et al., 2020), han demostrado influir en la salud mental, aumentando el número de trastornos mentales.

Además de estas diferencias, investigaciones previas han mostrado diferencias en el estado de salud mental de hombres y mujeres, siendo las mujeres las más afectadas, reportando mayores niveles de depresión, ansiedad y estrés en comparación con los hombres, especialmente en Europa (Daniali et al., 2023). Esto adquiere aún más importancia si se

tiene en cuenta que aspectos como el estrés escolar, la incidencia de la depresión o el nivel de práctica de actividad física también difieren entre hombres y mujeres a todas las edades, siendo las mujeres menos activas (Emmonds et al., 2023) y más propensas a sufrir estrés y depresión, lo que puede explicar aproximadamente la mitad de la creciente brecha de género en los síntomas psicosomáticos (Högberg et al., 2020).

Esto se debe a que los estereotipos de género siguen presentes en el deporte, considerándose masculinos la gran mayoría de los deportes y reduciéndose la participación de las mujeres en ellos (Mateo-Orcajada et al., 2021). En esta investigación se preguntó a los adolescentes si consideraban determinados deportes como masculinos o femeninos, y los resultados variaron en función del género. Por tanto, a pesar de que la práctica de actividad física es un factor determinante para la salud mental, principalmente en las mujeres, que les permite reducir las diferencias psicológicas con respecto a los hombres (Mateo-Orcajada et al., 2022), principalmente en la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas (competencia, autonomía y relación), el nivel de práctica es limitado y los beneficios son muy pequeños.

Además de las diferencias en el nivel de participación deportiva, y los efectos que esto tiene en la salud mental, también se encuentran diferencias en el estado psicológico de hombres y mujeres durante la práctica deportiva, así como en la capacidad de afrontar psicológicamente los eventos deportivos. Así, se ha observado que las mujeres deportistas, principalmente las de modalidades individuales, presentan mayor ansiedad competitiva (Correia & Rosado, 2019), entendida como la ansiedad que surge en el contexto deportivo, incluyendo el entrenamiento y la competición, en comparación con los varones y los deportistas de deportes colectivos. En este estudio se evaluó la ansiedad competitiva ante el entrenamiento en jóvenes deportistas de diferentes deportes individuales y colectivos mediante el SAS-2. Cabe destacar también que ante un proceso de lesión, las mujeres muestran un buen equilibrio entre locus de control interno y externo, entendiendo el locus interno como la creencia de la persona de que tiene control sobre lo que ocurre, mientras que el locus externo se refiere a la creencia de la persona de que son elementos externos a ella los que determinan lo que ocurre (Figura 9); además, valoran muy positivamente los sistemas de apoyo; y controlan sus emociones durante el proceso de recuperación, pero se ven muy influenciadas por las fluctuaciones del proceso, en comparación con los varones (Lisee et al., 2020). En este mismo estudio se evaluó a hombres y mujeres jóvenes con antecedentes de rotura del ligamento cruzado anterior que se habían

sometido a una intervención quirúrgica con reconstrucción del ligamento cruzado anterior. Se les entrevistó antes de que el médico les autorizara a volver a la actividad. Del mismo modo, en los deportes que implican control de peso, las mujeres muestran una elevada puntuación total de alteración del estado de ánimo, con cambios significativos en la ira y la depresión, lo que genera un elevado estrés psicológico en torno a este acontecimiento (Yoshioka et al., 2006). Este estudio se realizó con judocas, comparando aquellos que necesitaban reducir su peso antes de un periodo competitivo con los que no, evaluando el estado de ánimo y la alteración total del mismo. Un aspecto que también es de gran relevancia es que las mujeres durante el ciclo menstrual presentan fluctuaciones en su estado psicológico, por ejemplo, un aumento de las distracciones, emociones fluctuantes y una disminución de la motivación durante la menstruación (Findlay et al., 2020).

Figura 9 – Diferencias entre el locus de control interno y externo.
Fuente: Psicoadapta (2022).

Por tanto, en el ámbito de la actividad física y el deporte, la respuesta psicológica de varones y mujeres difiere en cada uno de los eventos relevantes, pero además, las mujeres refieren enfrentarse a más eventos adversos relacionados con el entorno deportivo durante su etapa como deportistas (Walton et al., 2020). Así, las mujeres hacen especial mención a los conflictos interpersonales, las dificultades económicas y la discriminación, que, junto con el abuso de las redes sociales, son factores que predisponen a las deportistas a sufrir más problemas de salud mental en comparación con los hombres (Walton et al., 2020).

Esta situación provoca diferencias notables entre hombres y mujeres en el entorno deportivo, lo que afecta negativamente al estado psicológico de las mujeres. Esto se traduce en consecuencias negativas como

el abandono prematuro de la práctica deportiva por parte de las mujeres (Baron-Thiene & Alfermann, 2015), con las desventajas que ello conlleva para la salud. La situación actual en el contexto deportivo reclama futuras investigaciones que continúen examinando las diferencias entre varones y mujeres, analizando principalmente la respuesta psicológica ante diferentes eventos. Esto permitiría diseñar intervenciones psicológicas específicas para mujeres que serían de gran relevancia para reducir las diferencias entre ambos géneros, disminuyendo los efectos negativos y el abandono prematuro de las mujeres en el ámbito deportivo.

INFORMACIÓN TÉCNICA

A partir de investigaciones previas de relevancia en el ámbito de la psicología del deporte, se presentan en este apartado los instrumentos y procedimientos que pueden ser relevantes para evaluar el estado psicológico de los varones y mujeres que practican deporte, favoreciendo que las intervenciones a realizar incluyan instrumentos válidos y fiables.

La motivación es una de las variables más determinantes en este ámbito, ya que está relacionada con el abandono y la intención de practicar deporte (Back et al., 2022), por lo que los instrumentos disponibles para su evaluación son numerosos. La motivación refiere a las razones que subyacen al comportamiento estando caracterizada por la voluntad y la volición. La motivación intrínseca está animada por el disfrute, el interés o el placer personal, mientras que la motivación extrínseca se rige por contingencias de refuerzo. Así, la revisión crítica de Clancy et al. (2017) muestra que la Escala de Motivación Deportiva (SMS), el Inventario de Motivación Intrínseca (IMI), la Escala Situacional Motivacional (SIMS), el Cuestionario de Percepción del Éxito (POSQ), el Cuestionario de Regulación Conductual en el Deporte (BRSQ), y el Cuestionario de Tarea y Orientación al Ego en el Deporte (TEOSQ), son seis cuestionarios psicométricamente válidos para cuantificar la motivación. Sin embargo, el IMI parece ser el más utilizado en la literatura científica previa, y el SMS es el menos utilizado de los seis mencionados. El uso de estas escalas es previo a la práctica deportiva. Algunas características de estas escalas serían: el SMS está compuesto por 28 ítems que miden 7 tipos de motivación (motivación intrínseca hacia el conocimiento, el logro y la estimulación, así como regulaciones externas, introyectadas e identificadas, y des motivación). Cada escala se valora mediante 4 ítems evaluados en una escala de 7 puntos. El IMI mide 6 subescalas (interés/disfrute, competencia percibida, esfuerzo, valor/utilidad, presión y tensión sentidas, y elección percibida al realizar una actividad determinada), considerándose la

subescala de interés/disfrute como la medida de autoinforme de la motivación intrínseca. Esta escala tiene más ítems que las otras subescalas. Se completa en una escala de 7 puntos. O el BRSQ permite evaluar 9 dimensiones (motivación intrínseca hacia el conocimiento, en general, el logro y la estimulación, así como las regulaciones y la motivación externas, introyectadas, identificadas e integradas) con una escala de 7 puntos.

Con el objetivo de evaluar la respuesta individual del deportista al entrenamiento y la competición, existen numerosos instrumentos que pueden proporcionar datos válidos y fiables para medir los estados de ánimo, las emociones, el estrés percibido y la recuperación, así como la calidad del sueño, entre los que se incluyen el Perfil de los Estados de Ánimo (POMS), el Cuestionario de Recuperación Emocional (EmRecQ), la Escala de Recuperación de Calidad Total (TQR), el Análisis Diario de las Demandas de la Vida para Atletas (DALDA), el Cuestionario de Recuperación y Estrés para Atletas (RESTQ-Sport), la Escala de Recuperación y Estrés Agudos (ARSS), la Escala de Recuperación y Estrés Breves (SRSS) y la Escala de Estrés por Entrenamiento Multicomponente (MTDS) (Nässi et al. , 2017). El uso de estas escalas es previo a la práctica deportiva. Algunas características de estas escalas serían: el cuestionario POMS evalúa 6 estados de ánimo (ira, depresión, tensión, fatiga, vigor y confusión) mediante 48 ítems completados en una escala de 0 a 4 puntos. Todas las dimensiones tienen una connotación negativa, por lo que cuanto mayor es la puntuación, peor es el estado del deportista, excepto la dimensión de vigor, que es positiva. O el REST-Q Sport, compuesto por 76 ítems (28 específicos del deporte y 48 no específicos del deporte) distribuidos en 19 escalas (7 escalas de estrés no específicas del deporte, 5 escalas de recuperación no específicas del deporte, 3 escalas de estrés específicas del deporte y 4 escalas de recuperación específicas del deporte). La forma de cumplimentación se basa en una escala Likert de 0 a 6 puntos.

Según investigaciones previas desarrolladas, las intervenciones psicológicas han demostrado ser eficaces en el ámbito deportivo para reducir la ansiedad cognitiva, somática y competitiva, así como para aumentar la autoconfianza y mejorar la gestión del estrés en relación con la evaluación del rendimiento, con tamaños del efecto de pequeños a medianos (Olmedilla et al., 2019; Ong et al., 2021). Otro ejemplo real de la utilidad de estas intervenciones fue el estudio de caso realizado con el equipo de rugby All Blacks, en el que se examinó el clima motivacional creado durante una temporada en la que ganaron la Copa del Mundo de Rugby. Este estudio identificó ocho aspectos clave de la motivación y el

clima motivacional entre 2004 y 2011 (punto de inflexión crítico, flexible y evolutivo, modelo de gestión dual, "mejores personas hacen mejores All Blacks", responsabilidad, liderazgo, expectativa de excelencia y cohesión del equipo). De este estudio se derivan recomendaciones para otros entrenadores de equipos de élite (Hodge et al., 2013). No obstante, el tipo de diseño, los componentes de la intervención y la duración de la misma son aspectos relevantes que deben considerarse en el planteamiento. Estas investigaciones son algunos ejemplos de que a través de una intervención psicológica bien diseñada y utilizando instrumentos válidos y fiables para su medición, se puede favorecer la respuesta psicológica de los deportistas ante las diferentes situaciones de entrenamiento y competición, siendo esto especialmente relevante para su rendimiento y continuidad en la práctica. Así, la Figura 10 muestra algunos tipos de intervención y los efectos que pueden producir sobre determinadas variables psicológicas.

A pesar de los instrumentos válidos y fiables disponibles en la literatura científica previa, así como de los protocolos de intervención desarrollados, es importante destacar algunos aspectos que pueden limitar la evaluación psicológica de los deportistas masculinos y femeninos. El uso exclusivo de cuestionarios proporciona información limitada sobre el estado psicológico de los deportistas, por lo que es necesario completar la evaluación mediante entrevistas estructuradas o semiestructuradas. El uso de cuestionarios no puede ser sistemático para todos los atletas, ya que dependerá de las características del atleta, así como del contexto deportivo y de lo que se vaya a analizar. La cumplimentación de cuestionarios está siempre condicionada por el sesgo de la deseabilidad social, aspecto de gran relevancia en el ámbito psicológico por el que los deportistas pueden responder lo que socialmente está bien visto, aunque no sea realmente lo que piensan. Y, en cuanto a la persona encargada de proporcionar y evaluar los cuestionarios, debe evitar influir en la respuesta de los sujetos, así como hacer una valoración sesgada de los resultados.

Tipo de intervención psicológica	Efecto en los atletas
Intervenciones educativas	"- - resistencia a colaborar
	"- ansiedad
	"- depresión
	"+ autoconfianza
Definición de objetivos	"+ + motivación y satisfacción
	"+ + autoconfianza
	"- ansiedad
Visualización para el rendimiento	"+ + autoconfianza
	"+ + habilidad deportiva
	"+ + activación muscular
Visualización para la rehabilitación	"- - ansiedad
	"+ + estrategias de afrontamiento
	"- - estrés
	"- - tensión muscular
Intervenciones basadas en autodiálogo	"- - pensamientos negativos
	"- depresión
	"- ansiedad
Biofeedback	"+ + autoconfianza
	"- - pensamientos negativos
	"- - ansiedad
	"+ fuerza muscular
Intervenciones basadas en el apoyo social	"+ + estrategias de afrontamiento
	"+ + autoconfianza
	"+ + motivación y satisfacción
	"- - depresión
	"- - ansiedad

"+ + indica un incremento grande
"+ indica un incremento leve
"- indica una reducción level
"- - indica una gran reducción

Figura 10 – Influencia de diferentes tipos de intervención en las variables psicológicas.
Fuente: Santi & Pietrantoni (2013).

Además de las investigaciones mostradas en esta sección del capítulo, en el apartado de antecedentes científicos se puede encontrar más información sobre estudios psicológicos realizados en el ámbito de la actividad física y el deporte. Estos estudios muestran las diferencias entre las modalidades individual y de equipo en la ansiedad competitiva (Correia & Rosado, 2019), la importancia del proceso de recuperación psicológica en las lesiones (Lisee et al., 2020), o la influencia del proceso de pérdida de peso en determinadas modalidades que lo requieren y cómo esto influye en el ámbito psicológico. Además, en los siguientes apartados de este Manual se muestran algunos aspectos pedagógicos que están relacionados con las intervenciones mencionadas y que pueden ser útiles para la implementación de determinados programas.

ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS

Orientaciones para la enseñanza o aprendizaje del tema

Métodos de enseñanza

La guía pedagógica presenta un método de enseñanza de aprendizaje por descubrimiento compartido utilizando tecnologías y diferentes agrupaciones. Se proponen actividades en las que se deben explorar los recursos proporcionados, con una posterior puesta en común y reflexión final. Se trata sólo de una propuesta didáctica ya que se podrían utilizar otros métodos como el estudio de casos o las simulaciones, que se desarrollarán a lo largo de este apartado.

Objetivos de aprendizaje

a) Investigar los beneficios de la actividad física sobre el trastorno de salud mental

b) Aprender cómo medir los cambios en la salud mental y el bienestar

c) Describir consejos y herramientas para la mejora de la salud mental

d) Conocer las recomendaciones mundiales para la actividad física

e) Reflexionar sobre las diferentes experiencias de deportistas que han presentado trastornos mentales y cómo los han resuelto.

Recursos o actividades educativas sugeridas

Recursos educativos

En este apartado, en primer lugar, se propone un ejemplo de método de aprendizaje por descubrimiento compartido en el que se utilizan tecnologías y diferentes agrupaciones. Se propone que los alumnos trabajen en diferentes agrupaciones para intentar responder a las preguntas planteadas. Para dar respuesta a cada pregunta, se propone buscar en los diferentes recursos que los alumnos pueden encontrar en la Tabla 10.

Tarea 1. Trabajar en parejas. Consulta todos los recursos de la lista y ponte de acuerdo con tu compañero sobre cuáles son los 5 mayores beneficios de la actividad física sobre el trastorno de salud mental.

Tarea 2. Trabajar en grupos. Elaborad un decálogo para la mejora de la salud mental. Para ello, debéis consultar los recursos listados, seleccionar los 10 mejores consejos, recomendaciones o herramientas y, utilizando las nuevas tecnologías, crear un cartel visualmente atractivo.

Tarea 3. Ejercicio para conectarse y centrarse.

Estrés significa sentirse preocupado o amenazado por la vida. A veces este estrés se debe a grandes amenazas, pero otras veces se debe a problemas más pequeños. Un alto nivel de estrés suele tener efectos en el cuerpo (dolor de cabeza, falta de hambre, nudo en la garganta, tensión muscular, malestar estomacal, dolor de espalda...) y se refleja a nivel emocional (preocupación, enfado, culpa, tristeza...). Todo esto puede llevar a "engancharse" a pensamientos y sentimientos difíciles. Por ejemplo, en un momento una persona puede estar disfrutando de una situación cotidiana, y al momento siguiente puede "engancharse" a pensamientos y sentimientos de ira o tristeza. Estos pensamientos y sentimientos hacen que se aleje de sus valores, entendiendo por valores los deseos más profundos de qué tipo de persona quiere ser (cariñosa, sensata, atenta, comprometida, perseverante, responsable, tranquila, protectora, valiente...). Este distanciamiento puede conducir a comportamientos indeseables. Para combatirlo, es necesario volver a centrarse en la actividad que se estaba realizando para reconectar con ella. Prestar atención a la actividad, el entorno, las personas o las acciones presentes ayuda a reengancharse. Centrarse en todos los detalles que proporcionan los cinco sentidos es la clave. Mira, escucha, saborea, huele y toca.

Ahora, piensa en un momento en el que te enganchaste a un pensamiento y a un sentimiento e intenta responder a las siguientes preguntas: ¿Sentiste alguno de los siguientes síntomas: dolor de cabeza, taquicardia, mariposas u hormigueo en el estómago, sudoración, rubor, respiración acelerada...? ¿Qué pensamiento has tenido? ¿Qué sensación te produjo? ¿Cómo podrías haberlo afrontado?

Tarea 4. Consultando los recursos indicados, debes intentar responder a las siguientes preguntas de verdadero o falso. Una vez hayas terminado, coméntalas con tus compañeros. Al final de la actividad se realizará una discusión de las respuestas.

1. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los niños y adolescentes realicen al menos 60 minutos de actividad física vigorosa cada semana.
2. Los adultos mayores deben realizar al menos 2 días actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada a vigorosa que involucren a todos los grupos musculares principales.
3. Los adultos deben realizar un mínimo de 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de actividad física vigorosa o una combinación equivalente de ambas según la OMS.
4. La OMS recomienda que los niños y adolescentes incorporen un mínimo de 3 días a la semana de actividad física vigorosa, así como aquellas que fortalezcan los músculos y los huesos.
5. Los adultos deben realizar al menos 3 días de actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada a vigorosa que impliquen a todos los grupos musculares principales.

Solución a las preguntas: 1: Falsa; 2: Verdadera; 3: Verdadera; 4: Verdadera; 5: Falsa.

Tarea 5. Accede al siguiente artículo publicado en la publicación mundial Insider que cuenta la historia de numerosos atletas y sus historias de salud mental. A continuación, elige a uno de los atletas y lee su historia. Investiga más sobre la historia del atleta.

Explica a los demás alumnos lo que le ocurrió y cómo consiguió superarlo. ¿Buscó ayuda?

Tarea 6. Todos necesitamos cuidar nuestra salud física y mental. Una vez que hayas leído e investigado todos los documentos y recursos compartidos, enumera tres cosas que puedes hacer para cuidar tu salud física y tres cosas que puedes hacer para cuidar tu salud mental.

Tabla 10 – Recursos para la tarea.

Descripción	Link	Tarea
Servicio Nacional de Salud (NHS) de Inglaterra. Folletos de auto-ayuda	https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/	1
NHS. Beneficios del ejercicio	https://www.nhs.uk/live-well/exercise/exercise-health-benefits/	1
Mind Charity. Actividad física y salud mental	https://www.mind.org.uk/media-a/2934/physical-activity-and-your-mental-health-2019.pdf	1-2
WHO. Hacer lo que importa en tiempos de estrés	https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927?gclid=CjwKCAjwsvujBhAXEiwA_UXnANFquk6lWE-uJVLPPqb1xAeMbdsMuK2hSssEy-8hOse7v3rrL_QMrhoCqKQQAvD_BwE	2
WHO. Guía del profesor para la serie de cómics Magnífica Mei y sus amigos	https://www.who.int/publications/i/item/9789240026261	2
5 maneras de moverse y sentirse mejor (vídeo)	https://www.youtube.com/watch?v=M4p6TddpHSg	2
Fundación para la Salud Mental. Cómo cuidar su salud mental haciendo ejercicio	https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/2022-07/How-to-exercise.pdf	1-2
Mind Charity. Salud mental y actividad física	https://www.mind.org.uk/about-us/our-policy-work/sport-physical-activity-and-mental-health/resources/mental-health-and-physical-activity-toolkit/	2
Curso de pago. Cumbre 2023 - Prescripción de ejercicio para la salud mental	https://members.acsm.org/ItemDetail?iProductCode=IHFS23IV06	1-2
Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM). Salud Mental	https://www.acsm.org/education-resources/trending-topics-resources/mental-health	1
WHO (2020). Directrices sobre actividad física y sedentarismo	https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128	4
Insider. Artículos sobre la salud mental en atletas	https://www.insider.com/olympic-athletes-talk-about-mental-health-2021-7	5

Otra posibilidad para el desarrollo de este apartado sería el trabajo basado en el estudio de casos. Para ello, el profesor proporcionará a los alumnos diferentes casos prácticos, reales o ficticios, que presenten algún tipo de alteración psicológica en el ámbito deportivo (desmotivación, dificultad para controlar el estrés, ansiedad competitiva, entre otras posibilidades) sobre los que deberán trabajar. El planteamiento de los casos se realizará en pequeños grupos (3-4 participantes), que tratarán de dar respuesta a los objetivos propuestos.

En primer lugar, el profesor realizará con cada grupo un vídeo de presentación del tema en cuestión, con el que se llevará a cabo una evaluación inicial que incluirá el análisis de la conducta del deportista, las situaciones antecedentes que pueden provocar dicha conducta, las consecuencias y las características estables del deportista. Entre los aspectos a evaluar se encuentran las situaciones fuera del entrenamiento y la competición que pueden resultar estresantes, las exigencias del entrenamiento y la competición, las situaciones asociadas a lesiones u otros aspectos estresantes como las apariciones en público o ante los medios de comunicación.

Además, debe realizarse una evaluación de las variables personales relevantes del sujeto, considerando los recursos y habilidades para controlar las situaciones estresantes, con el fin de determinar las necesidades particulares del caso objeto de estudio. Para ello, se pueden utilizar diferentes instrumentos, como los mencionados en el apartado de información técnica, u otros como el cuestionario de personalidad resistente (EPR), el cuestionario de ansiedad estado-rasgo (STAI-R) o el cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (CPRD). Una vez seleccionado el instrumento para la evaluación inicial del sujeto, se deberá justificar por qué se utiliza ese instrumento en lugar de otros (se justificará en función de la edad, el contexto deportivo y social, las variables a analizar, entre otros factores).

Posteriormente, el profesor proporcionará un nuevo vídeo del deportista, pero en este caso, será en una situación real de juego en la que el deportista no es capaz de controlar la situación. A partir de este segundo vídeo los alumnos deberán evaluar las manifestaciones y consecuencias del estrés. Para ello, se puede utilizar un instrumento como el de la Tabla 11 para registrar qué hace el deportista, qué situación le precede y qué sucede después.

Tabla 11 - Hoja de registro para evaluar las manifestaciones y consecuencias del estrés.

Nº	¿Qué está haciendo el atleta?	¿Cuál es la situación precedente?	¿Qué sucede inmediatamente después?

Posteriormente, se deben evaluar los recursos de que dispone el deportista para afrontar las situaciones estresantes del entrenamiento y la competición y, a partir de esta evaluación, indicar las modificaciones necesarias y las nuevas estrategias que debe adquirir. Para ello, es fundamental evaluar la disposición, los recursos, el apoyo y el tiempo disponible del deportista para participar en una intervención.

En este punto es fundamental valorar la viabilidad y el procedimiento de actuación, indicando las limitaciones de la propia evaluación. No se puede pensar en una evaluación ideal que no sea factible de realizar. Debe ser concisa y no demasiado ambiciosa. Los datos deben ser fiables y redundar en beneficio de la evaluación y la posterior intervención.

Una vez realizada y establecidas las necesidades del deportista, debe indicarse la dirección de la intervención psicológica. Para ello, existen cuatro áreas principales que pueden ser abordadas y entre las que se debe elegir una en función de la evaluación realizada: modificación de la conducta del deportista; eliminación de situaciones potencialmente estresantes; control de las consecuencias negativas de la conducta; y modificación de las características estables del deportista. Para cada una de estas áreas se requiere un enfoque diferente, y los instrumentos a utilizar en cada una de ellas son muy distintos. Por ejemplo, si el objetivo es reforzar el control sobre las situaciones estresantes, previniendo las dificultades de entrenamiento y competición, se puede preparar el rendimiento futuro mediante un plan de competición (Figura 11) o mejorar las condiciones de competición mediante un autorregistro para la práctica de la relajación (Tabla 12). Todo ello puede ir acompañado de diferentes estrategias psicológicas como la reestructuración cognitiva, el entrenamiento en autoinstrucciones o el establecimiento de objetivos y gestión del tiempo, entre otras, que permitirán al deportista hacer frente a diferentes situaciones.

En este caso, la evaluación del estudio de caso y de la propuesta de intervención puede ser realizada por el profesor encargado de proporcionar el material (vídeos) y guiar a los alumnos durante el proceso, o por el

resto de alumnos que exponen sus respectivos casos. Para ello se puede utilizar una rúbrica como la de la Tabla 13. Se trata de un instrumento sencillo con el que se puede evaluar el trabajo realizado. La presencia de cada uno de los ítems de la rúbrica durante la presentación otorgará un punto, mientras que la ausencia no aportará ninguno. Así, la puntuación se establecerá de 0 a 10 puntos.

Otra posibilidad sería el uso de recursos electrónicos como Kahoot. Así, el grupo encargado de presentar el caso práctico podría preparar una serie de preguntas al resto de grupos a través de las cuales evaluar si han comprendido correctamente el planteamiento propuesto para el caso concreto.

PLAN DE COMPETICIÓN			
Deporte :	**Categoría:**	**Fecha:**	**Deportista: X**
Competición:	**Importancia de la competición en la temporada (0-10):**		
¿Cómo quiero competir?			
Objetivos prioritarios	**Planes de actuación**		
¿Qué posibles dificultades puedo encontrarme en el desarrollo de la regata?			
1.			
2.			
3.			
Para cada una de estas dificultades ¿Qué plan alternativo tengo preparado?			
1.			
2.			
3.			

Figura 11 – Plan de competición

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 12 – Auto registro para la práctica de la relajación.

1. Nada de tensión	2. Algo de tensión	3. Bastante tensión	4. Mucha tensión	5. Muchísima tensión
Antes de la relajación				Puntuación:
Después de la relajación				Puntuación:
Sentimientos positivos:				
Sentimientos negativos:				

La importancia de esta práctica con los alumnos radica en que ellos mismos son capaces de realizar una evaluación conductual del deportista, estableciendo los puntos clave a mejorar, y proponiendo una intervención acorde a las necesidades del deportista.

De forma similar a los estudios de casos, se podrían llevar a cabo simulaciones en las que un alumno actúe como un deportista que se somete a la evaluación inicial. En este caso, este alumno deberá cumplimentar los cuestionarios e instrumentos utilizados en función de un contexto previamente definido. Por último, se propondrá una intervención sobre este tema.

Son numerosas las posibilidades que se ofrecen para trabajar en el ámbito psicológico en relación con la actividad física y el deporte, pero es necesaria una adecuada evaluación inicial para establecer el camino y el orden de los procedimientos.

Tabla 13 - Rúbrica para la evaluación del caso de estudio presentado.

Ítem	Si	No
La evaluación inicial incluye el análisis del comportamiento del deportista, las situaciones antecedentes que pueden provocar ese comportamiento, las consecuencias y las características estables del comportamiento.		
La evaluación inicial incluye situaciones no relacionadas con el entrenamiento y la competición que pueden resultar estresantes, las exigencias del entrenamiento y la competición, situaciones relacionadas con lesiones u otros aspectos estresantes como la comparecencia pública o ante los medios de comunicación.		
Además, se analizan las variables personales relevantes del sujeto, considerando los recursos y habilidades para controlar las situaciones estresantes.		
Se describe al menos un instrumento utilizado.		
La elección del instrumento utilizado está justificada.		
Se evalúan las consecuencias y manifestaciones del estrés.		
Se indica al menos un instrumento utilizado para la evaluación de las manifestaciones de estrés.		
Se evalúan los recursos de que dispone el deportista para hacer frente a situaciones estresantes.		
Se evalúa la viabilidad de la propuesta y se indican sus posibles limitaciones.		
La dirección de la intervención psicológica se establece y es coherente con la evaluación inicial realizada.		
Puntuación total:		

CONCLUSIONES

En conclusión, los trastornos mentales como la ansiedad, la depresión y el estrés han ido aumentando exponencialmente en los últimos años, suponiendo un importante problema para la salud pública, y la práctica de actividad física aporta beneficios psicológicos y fisiológicos, entre ellos la síntesis de hormonas como la serotonina, que tiene una función antiestrés que puede favorecer la salud mental. Por otra parte, los sujetos con un mayor nivel de participación deportiva presentan menores niveles de ansiedad y estrés, así como una menor incidencia de trastornos mentales. En función del sexo, las mujeres tienden a declarar mayores niveles de depresión, ansiedad y estrés en comparación con los hombres, especialmente en Europa. Esto se debe en parte a que las mujeres practican menos actividad física debido a los estereotipos de género y a su escasa participación en los deportes. Por lo tanto, la práctica de actividad física parece explicar en parte la diferencia de género en la salud mental, que es una cuestión relevante por su potencial para influir en la salud general. Esto da lugar a una fuerte relación entre la práctica de actividad física y la salud mental tanto en hombres como en mujeres.

En el contexto de los deportistas, la respuesta psicológica de hombres y mujeres difiere en las distintas pruebas deportivas, y las mujeres suelen enfrentarse a más retos que afectan negativamente a su estado psicológico y pueden provocar el abandono prematuro de la práctica deportiva. Además, las mujeres se enfrentan a más acontecimientos adversos relacionados con el entorno deportivo, como conflictos interpersonales, dificultades económicas, discriminación y abusos en las redes sociales, que las predisponen a sufrir más problemas de salud mental que los hombres. Además, las mujeres deportistas, sobre todo en deportes individuales, presentan mayor ansiedad competitiva, fluctuaciones en el estado psicológico durante el ciclo menstrual y un elevado estrés psicológico relacionado con deportes que implican control de peso.

Las intervenciones psicológicas han demostrado su eficacia para reducir la ansiedad y mejorar la gestión del estrés, la autoconfianza y la evaluación del rendimiento en las atletas. Existen instrumentos válidos y fiables para evaluar la motivación, los estados de ánimo, las emociones, el estrés percibido y la recuperación. Los cuestionarios tienen limitaciones a la hora de proporcionar una evaluación exhaustiva del estado psicológico de los deportistas, por lo que pueden ser necesarios métodos adicionales como las entrevistas. Debe tenerse en cuenta el sesgo de

deseabilidad social al interpretar las respuestas de los cuestionarios. Es necesario seguir investigando para comprender la respuesta psicológica de los deportistas ante diferentes situaciones y desarrollar intervenciones específicas para reducir las diferencias de género y mejorar los resultados de salud mental.

Por último, se ofrece orientación pedagógica para la enseñanza y el aprendizaje sobre los beneficios de la actividad física en la salud mental, la medición de los cambios en la salud mental y el bienestar, consejos para mejorar y recomendaciones mundiales para la actividad física. Se sugieren actividades de investigación, trabajo en grupo y reflexión para los alumnos.

MANUAL EUROPEO PARA LA IGUALDAD, EQUIDAD E INCLUSIÓN DE GÉNERO EN EL DEPORTE: UNA PERSPECTIVA A TRAVÉS DEL PROYECTO ERASMUS + WOMEN-UP:

ANEXOS

LISTA DE RECURSOS

Trabajos de investigación y libros

Adriaanse, J. A., & Claringbould, I. (2016). Gender equality in sport leadership: From the Brighton Declaration to the Sydney Scoreboard. *International Review for the Sociology of Sport, 51*(5), 547-566.

Alley, T. R., & Hicks, C. M. (2005). Peer attitudes towards adolescent participants in male- and female-oriented sports. *Adolescence, 40*(158), 273-280.

Balish, S. M., McLaren, C., Rainham, D., & Blanchard, C. (2016). Correlates of youth sport attrition: A review and future directions. *Psychology of Sport and Exercise, 25*, 170-179.

Casey, A., & Quennerstedt, M. (2020). Gender equality in physical education and school sport: A capability approach. Routledge.

Dashper, K., & Fletcher, T. (Eds.). (2016). Diversity, Equity and Inclusion in Sport and Leisure.

Farias, M., Farias, A., & Brandão, M. R. F. (2017). The value of sport and physical activity for gender equality. In M. R. F. Brandão & A. Farias (Eds.), *Gender equality in a global perspective* (pp. 135-150). Routledge.

Fink, J. S. (2008). Gender and sex diversity in sports organizations: Introduction to a special issue. *Sex Roles, 58*(1-2), 3-9.

Fowlie, J., Woodhouse, J., Knowles, Z., Nevill, A., & Parnell, D. (2021). Barriers and facilitators to girls' participation in sport: A systematic review of the literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(3), 1117.

Gil, J., & Etxebeste, J. (2019). Gender and sport participation: The influence of identity on adolescent girls' physical activity. *Sport, Education and Society, 24*(1), 1-13.

Gil-Arias, A., Quintana, M., Borghi, M., & Moreno-Murcia, J. A. (2021). Women Up: A project to promote gender equality in sports through education. *Sustainability, 13*(4), 1846.

Guerrero, M., & Guerrero Puerta, L. (2023). Dual career challenges and support strategies for female athletes: A case study from Spain. In M. Quintana & M. Borghi (Eds.), *Women Up: Handbook for gender equality in sports* (pp. 123-136). European Union.

Hallmark, J. R., & Armstrong, R. N. (1999). Gender equity in televised sports: A comparative analysis of men's and women's NCAA Division I basketball championship broadcasts, 1991–1995. *Journal of Broadcasting & Electronic Media, 43*(2), 222-235.

Hart, A., & Staurowsky, E. J. (2022). *Diversity, Equity, and Inclusion in Sport*.

Hayhurst, L. M. C., Thorpe, H., & Chawansky, M. (Eds.). (2021). *Sport, Gender and Development: Gender and Sports: Breaking Stereotypes, Embracing Inclusion*.

Herdt, G. H. (1996). Third sex, third gender: *Beyond sexual dimorphism in culture and history*. Zone Books.

Hoeber, L. (2008). Gender equity for athletes: Multiple understandings of an organizational value. *Sex Roles, 58*(3-4), 236-249.

Ibáñez Quintana, J., & Borghi, B. (2022). Editorial: Gender Equality and Women's Empowerment in Education. *Frontiers in Education, 7*, 833977.

International Working Group on Women & Sport. (1994). The Brighton Declaration on Women and Sport. World Sailing.

Jeanes, R., Spaaij, R., Farquharson, K., McGrath, G., Magee, J., Lusher, D., & Gorman, S. (2021). Gender relations, gender equity, and community sports spaces. *Journal of Sport and Social Issues, 45*(6), 545-567.

Katsarova, I. (2019). *Gender equality in sport: Getting closer every day* (Briefing PE 635.560). European Parliamentary Research Service.

Koca, C. (2018). Gender Equality in Sports Mapping and Monitoring Study Full Summary.

Kraft, E., Culver, D. M., Din, C., & Cayer, I. (2022). Increasing gender equity in sport organizations: Assessing the impacts of a social learning initiative. *Sport in Society, 25*(10), 2009-2023.

Marashi, M., Malouka, S., den Houdyker, T., & Sabiston, C. M. (2023). Advocating for gender equity in sport: An analysis of the Canadian

women and sport she's got it all campaign. *Women in Sport and Physical Activity Journal, 1*, 1-7.

Miller, J. (2021, March 24). *News media still pressing the mute button on women's sports*. USC News

Patil, S., & Doherty, A. (2023). Capacity for gender equity initiatives: A multiple case study investigation of national sport organisations. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 1-1

Sitios web y recursos en línea

Women in Sport Organization. (n.d.). *Home*. Retrieved from www.womeninsport.org

International Olympic Committee - Gender Equality in Sports. (n.d.). *Gender Equality in Sports*. Retrieved from www.olympic.org/gender-equality-in-sports

United Nations - Empowering Women and Girls in Sports. (n.d.). *Empowering Women and Girls in Sports*. Retrieved from www.un.org/women-and-girls-in-sports

HERRAMIENTAS Y DIRECTRICES

1. Igualdad de género en el deporte: Herramientas para la transformación (https://www.unwomen.org/en/news/stories/2020/3/news-sport-for-generation-equality): Elaborado por la Entidad de las Naciones Unidas para la Igualdad de Género y el Empoderamiento de las Mujeres (UN Women), este conjunto de herramientas ofrece orientación práctica y recursos para promover la igualdad de género en el deporte a todos los niveles. Incluye secciones sobre desarrollo de políticas, promoción, cambio organizativo y programación inclusiva.
2. Análisis de contenido de la cobertura del deporte en los medios de comunicación en función del género (https://digitalscholarship.unlv.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=3704&context=thesesdissertations): Este estudio de investigación realizado por el Departamento de Atletismo de la NCAA en la Universidad de Nevada, Las Vegas, examina el sesgo de género en la cobertura de los medios de comunicación deportivos a través de diferentes plataformas mediáticas y regiones. El estudio explora el tratamiento de las deportistas femeninas, el lenguaje utilizado para describir sus logros y la representación general del

deporte femenino. Los resultados arrojan luz sobre las disparidades de género existentes en la cobertura mediática y la necesidad de representaciones más equitativas e inclusivas.

3. El deporte al servicio de la igualdad de género (https://www.sportanddev.org/thematic-areas/policy): Una guía práctica - Publicada por la Plataforma Internacional sobre Deporte y Desarrollo (sportanddev.org), esta guía ofrece herramientas prácticas, estudios de casos y recursos para promover la igualdad de género en el deporte para el desarrollo y las iniciativas de paz. Abarca temas como la programación inclusiva, la integración de la perspectiva de género y el empoderamiento a través del deporte.
4. Directrices para la igualdad de género en las organizaciones deportivas (https://www.womenssportsfoundation.org/wp-content/uploads/2016/09/step-by-step-school-sports.pdf) Desarrolladas por la Women's Sports Foundation, estas directrices ofrecen un marco para crear organizaciones deportivas con igualdad de género. Proporcionan estrategias para aumentar la representación de las mujeres en puestos de liderazgo, abordar los prejuicios de género y promover la igualdad de oportunidades para todos los participantes.
5. Crear entornos deportivos seguros e inclusivos para todos los géneros (https://www.playbytherules.net.au/got-an-issue/ inclusion-and-diversity/inclusion-and-diversity-what-is-it): Directrices para clubes y asociaciones - Publicadas por Play by the Rules, una iniciativa de la Comisión Australiana de Deportes, estas directrices proporcionan consejos prácticos a los clubes y asociaciones deportivas sobre la creación de entornos seguros e inclusivos para todos los géneros. Cubre áreas como el desarrollo de políticas, la promoción de comportamientos respetuosos y la lucha contra la discriminación y el acoso.
6. Igualdad de género en el entrenamiento (https://cdn.dosb.de/SCORE_Gender_Equality_in_Coaching_Interactive_Toolkit.pdf): Directrices para programas de formación de entrenadores - Desarrolladas por el Consejo Internacional para la Excelencia en el Entrenamiento (ICCE) y la Asociación de Mujeres en el Deporte y la Actividad Física (AWSPE), estas directrices pretenden promover la igualdad de género en el entrenamiento. Proporcionan recomendaciones para que los programas

de formación de entrenadores garanticen la igualdad de oportunidades para las mujeres entrenadoras y aborden las barreras basadas en el género.

ORGANIZACIONES

Lista de organizaciones relevantes que trabajan activamente por la igualdad de género en el deporte:

1. Women in Sport (https://www.womeninsport.org/) - Women in Sport es una organización benéfica líder en el Reino Unido que aboga por la igualdad de género en el deporte. Trabajan para empoderar a las mujeres y las niñas a través de la investigación, campañas y programas, con el objetivo de crear un panorama deportivo más equitativo e inclusivo.
2. International Working Group on Women and Sport (IWG) (https://iwgwomenandsport.org/) - El IWG es una red mundial comprometida con la promoción de la igualdad de género en el deporte. Colabora con gobiernos, organizaciones y particulares para impulsar el cambio, compartir las mejores prácticas y defender la igualdad de oportunidades para las mujeres y las niñas en todos los aspectos del deporte.
3. Women's Sports Foundation (https://www.womenssportsfoundation.org/) - La Women's Sports Foundation es una organización sin ánimo de lucro dedicada a mejorar la vida de las mujeres y las niñas a través del deporte y la actividad física. Proporcionan recursos, becas e investigación para promover la igualdad de género, fomentar el liderazgo y crear entornos deportivos inclusivos.
4. Conferencia Mundial del Grupo Internacional de Trabajo sobre la Mujer y el Deporte (IWG) (https://www.iwg-gti.org/) - La Conferencia Mundial del IWG es un importante acontecimiento mundial que reúne a las partes interesadas de todo el mundo para abordar la igualdad de género en el deporte y la actividad física. La conferencia ofrece una plataforma para compartir conocimientos, experiencias y estrategias para hacer avanzar la igualdad de género en el deporte.
5. Entidad de las Naciones Unidas para la Igualdad de Género y el Empoderamiento de las Mujeres (ONU Mujeres) (https://www.un-

women.org/) - ONU Mujeres es una entidad de las Naciones Unidas centrada en la igualdad de género y el empoderamiento de las mujeres. Trabajan para promover la igualdad de género en todos los sectores, incluido el deporte, a través de la promoción, el desarrollo de políticas y las asociaciones con gobiernos y organizaciones de la sociedad civil.

6. Plataforma Internacional sobre Deporte y Desarrollo (www.sportanddev.org) - La Plataforma Internacional sobre Deporte y Desarrollo es una red mundial que promueve el uso del deporte como herramienta para el cambio social. Proporciona recursos, estudios de casos y facilita el intercambio de conocimientos sobre la igualdad de género y la inclusión en el deporte.
7. Women's Sports Empowerment Project (https://www.womensportempower.org/) - El Women's Sports Empowerment Project tiene como objetivo aumentar las oportunidades de las mujeres y las niñas en el deporte a través de iniciativas educativas, programas de tutoría y promoción. Trabajan para crear un entorno deportivo más inclusivo e igualitario.
8. Global Sport Institute's Global Women's Sport Initiative (https://globalsport.asu.edu/gwsi) - La Global Women's Sport Initiative, dirigida por el Global Sport Institute de la Universidad Estatal de Arizona, se centra en promover la igualdad de género en el deporte a través de la investigación, la educación y la colaboración. Apoyan iniciativas y proporcionan recursos para impulsar un cambio positivo en el deporte femenino.

Estas organizaciones han demostrado su compromiso con la promoción de la igualdad de género en el deporte y pueden servir como valiosos socios, colaboradores o fuentes de apoyo para individuos y grupos que buscan impulsar iniciativas de igualdad de género.

GLOSARIO DE TÉRMINOS

Actividad física: Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere un gasto energético. Incluye el ejercicio, los deportes, las actividades recreativas y otras formas de movimiento. (Referencia: World Health Organization - "Physical Activity").

Aliancismo: El acto de apoyar y defender a personas o grupos marginados o discriminados, utilizando los privilegios y la influencia de cada

uno para desafiar y desmantelar las barreras sistémicas y promover la igualdad. (Referencia: The Anti-Oppression Network - "Allyship").

Carrera dual: Se refiere a la realización simultánea de la carrera deportiva y académica o profesional. En el contexto de las mujeres deportistas, el concepto de carrera dual se centra en los retos, las oportunidades y las estrategias para equilibrar los compromisos deportivos con otras responsabilidades, como la educación o el trabajo. (Referencia: European Athlete as Student Network - "Dual Career").

Discriminación de género: Trato diferencial, predisposición o prejuicio basado en el género de una persona, que da lugar a ventajas o desventajas injustas. La discriminación de género puede producirse en diversos contextos, como el empleo, la educación, los deportes y los medios de comunicación. (Referencia: United Nations - "Gender Discrimination").

Empoderamiento: El proceso de aumentar la capacidad, la confianza y la acción de un individuo para tomar decisiones informadas, ejercer el control sobre sus propias vidas y defender sus derechos. (Referencia: United Nations Development Programme - "Empowerment").

Equidad de género: El concepto de proporcionar diferentes niveles de apoyo o adaptaciones en función de las necesidades y circunstancias específicas de las personas con el fin de lograr la justicia y la igualdad de resultados, reconociendo y abordando las desventajas y desigualdades históricas a las que se enfrentan determinados géneros. (Referencia: Catalyst - "Gender Equity").

Equidad en la representación: Garantizar una representación proporcional y justa de individuos de todos los géneros en los procesos de toma de decisiones, puestos de liderazgo y otras funciones dentro de las organizaciones deportivas. (Referencia: Women's Sports Foundation - "Increasing Women and Girls' Participation and Leadership in Sport").

Estereotipo: Creencias o ideas muy extendidas pero excesivamente simplificadas y generalizadas sobre las características, funciones, comportamientos y capacidades de las personas en función de su sexo. (Referencia: Oxford English Dictionary - "Stereotype").

Expresión de género: La manifestación externa de la identidad de género de un individuo a través de la ropa, la apariencia, el comportamiento y otras formas de autoexpresión. (Referencia: Transgender Law Center - "Understanding Gender Expression").

Género: Roles, comportamientos, expectativas e identidades construidos socialmente que la sociedad asigna a los individuos en función de

su sexo percibido. (Referencia: American Psychological Association - "Gender").

Gobernanza deportiva: Proceso y estructuras a través de los cuales se dirigen, controlan y regulan organizaciones, instituciones o sistemas. En el contexto de las organizaciones deportivas, la gobernanza se refiere a las políticas, prácticas y procesos de toma de decisiones que guían sus operaciones. (Referencia: International Olympic Committee - "Good Governance in Sport").

Homofobia: Prejuicios, discriminación u hostilidad hacia las personas que se identifican como homosexuales o cuyo comportamiento o apariencia se percibe como ajeno a las normas tradicionales de género. (Referencia: Diccionario Merriam-Webster - "Homophobia").

Identidad de género: Sentimiento profundo de una persona sobre su propio género, que puede coincidir o no con el sexo asignado al nacer. (Referencia: Human Rights Campaign - "Understanding Gender Identity").

Igualdad de género: El principio de tratar a las personas de todos los géneros de forma justa y equitativa, garantizando la igualdad de derechos, oportunidades y acceso a los recursos sin discriminación por razón de género (United Nations – "Pace, dignity and equality on a healthy planet").

Inclusión: La práctica de crear un entorno que acoja y valore la diversidad de las personas, garantizando que todos tengan un sentimiento de pertenencia, sean respetados y tengan igual acceso a las oportunidades y los recursos. (Referencia: The Aspen Institute - "Definition of Inclusion").

Interseccionalidad: La naturaleza interconectada de las categorías sociales, como la raza, la etnia, el género, la sexualidad y otras identidades, que puede dar lugar a formas superpuestas y agravadas de discriminación o privilegio. En el contexto del deporte, la interseccionalidad examina cómo las diversas identidades sociales se entrecruzan y repercuten en las experiencias y oportunidades de un individuo en el deporte. (Referencia: Kimberlé Crenshaw - "Mapping the Margins: Intersectionality, Identity Politics, and Violence Against Women of Color").

Legislación deportiva: Leyes, reglamentos y políticas que rigen el funcionamiento, la organización y la realización de actividades y acontecimientos deportivos. La legislación deportiva puede abarcar diversos aspectos, como la elegibilidad de los deportistas, las normas antidopaje, las medidas de seguridad y los requisitos de participación. (Referencia: Council of Europe - "Sport Law and Legislation").

Políticas sensibles al género: Las políticas que tienen en cuenta las necesidades, experiencias y retos únicos a los que se enfrentan las personas de distintos géneros, con el objetivo de abordar las desigualdades de género y promover la igualdad de oportunidades. (Referencia: UNESCO - "Gender-Sensitive Policies in Sports").

Prejuicios de género: Prejuicio o discriminación basada en el género, que favorece a un género en detrimento de otro, dando lugar a un trato u oportunidades desiguales. (Referencia: Catalyst - "Gender Bias").

Representación mediática: El retrato y la representación de individuos o grupos en los medios de comunicación, incluidos periódicos, revistas, televisión y plataformas online. En el contexto de la discriminación de género en los medios de comunicación, se refiere a las representaciones sesgadas o estereotipadas de las personas en función de su género, que pueden perpetuar las desigualdades y reforzar los estereotipos nocivos. (Referencia: Global Media Monitoring Project - "Gender in Media" -).

Salud mental: El bienestar emocional, psicológico y social de una persona, que abarca sus pensamientos, sentimientos y capacidad para hacer frente a las situaciones estresantes de la vida cotidiana. Los vínculos entre la actividad física y la salud mental se refieren al impacto positivo del ejercicio y la actividad física en la reducción del estrés, la ansiedad y la depresión y en la mejora del bienestar mental general. (Referencia: World Health Organization - "Mental Health" -).

Sexo: Características biológicas y físicas que distinguen a los individuos como varones, mujeres o intersexuales, normalmente asignadas al nacer. (Referencia: World Health Organization - "Sex").

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

General

Alley, T. R., & Hicks, C. M. (2005). Peer attitudes towards adolescent participants in male- and female-oriented sports. *Adolescence, 40*(158), 273-280.

Balish, S. M., McLaren, C., Rainham, D., & Blanchard, C. (2016). Correlates of youth sport attrition: A review and future directions. *Psychology of Sport and Exercise, 25*, 170-179.

Casey, A., & Quennerstedt, M. (2020). *Gender equality in physical education and school sport: A capability approach*. Routledge.

Farias, M., Farias, A., & Brandão, M. R. F. (2017). The value of sport and physical activity for gender equality. In M. R. F. Brandão & A. Farias

(Eds.), *Gender equality in a global perspective* (pp. 135-150). Routledge.

Fink, J. S. (2008). Gender and sex diversity in sports organizations: Introduction to a special issue. *Sex Roles, 58*(1-2), 3-9.

Fink, J. S. (2008). Gender and sex diversity in sports organizations: Introduction to a special issue. *Sex Roles, 58*(1-2), 3-9.

Fowlie, J., Woodhouse, J., Knowles, Z., Nevill, A., & Parnell, D. (2021). Barriers and facilitators to girls' participation in sport: A systematic review of the literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(3), 1117.

Gil, J., & Etxebeste, J. (2019). Gender and sport participation: The influence of identity on adolescent girls' physical activity. *Sport, Education and Society, 24*(1), 1-13.

Gil-Arias, A., Quintana, M., Borghi, M., & Moreno-Murcia, J. A. (2021). Woman Up: A project to promote gender equality in sports through education. *Sustainability, 13*(4), 1846.

Guerrero, M., & Guerrero Puerta, L. (2023). *Dual career challenges and support strategies for female athletes: A case study from Spain*. In M. Quintana & M. Borghi (Eds.), Woman Up: Handbook for gender equality in sports (pp. 123-136). European Union.

Herdt, G. H. (1996). *Third sex, third gender: Beyond sexual dimorphism in culture and history*. Zone Books.

Hoeber, L. (2008). Gender equity for athletes: Multiple understandings of an organizational value. *Sex Roles, 58*(3-4), 236-249.

Ibáñez Quintana, J., & Borghi, B. (2022). Editorial: Gender Equality and Women's Empowerment in Education. *Frontiers in Education*, *7*, 833977. https://doi.org/10.3389/feduc.2022.833977

International Working Group on Women & Sport. (1994). *The Brighton Declaration on Women and Sport*.

Quintana, M., & Borghi, M. (2022). *Woman Up: Handbook for gender equality in sports*. European Union.

Capítulo 1: La importancia social, médica y psicológica de realizar actividad física para hombres y mujeres de todas las edades.

American College of Sports Medicine (ACSM) (1998). *The recommended quantity e quality of exercise for the developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness and flexibility in healthy adults*.

Blair, S. N. (1993). Physical activity, physical fitness, and health. *Research quarterly for exercise and sport, 64*(4), 365–376.

Blair, S. N., Kohl, H. W., Barlow, C. E., Paffenbarger, R. S., Gibbons, L. W., & Macera, C. A. (1995). Changes in physical fitness and all-cause mortality. A prospective study of healthy and unhealthy men. *Journal of the American Medical Association, 273*(14), 1093–1098."

European Commission (2007). *Libro bianco sullo Sport*. Brussels, Belgium: European Commission.

European Union (2014a). *Conclusioni del Consiglio sulla parità di genere nello sport del 21 maggio 2014;* 14.6.2014 IT Gazzetta ufficiale dell'Unione europea C 183/39

European Union (2014b). *Eurobarometer. Sport and Physical Activity*; Brussels, Belgium: TNS Opinion & Social.

Fagard, R. H. (2001). Exercise characteristics and the blood pressure response to dynamic physical training. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 33*(6 Suppl), S484–S494.

Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition, 2*(3A), 411–418.

Gender Equality in sSport Group of Experts (2014). *Gender Equality in Sport Proposal for Strategic Actions 2014 – 2020*. Brussels, Belgium: European Commission.

Hakim, A. A., Curb, J. D., Petrovitch, H., Rodriguez, B. L., Yano, K., Ross, G. W., White, L. R., & Abbott, R. D. (1999). Effects of walking on coronary heart disease in elderly men: the Honolulu Heart Program. *Circulation, 100*(1), 9–13.

Kannus, P. (1999). Preventing osteoporosis, falls, and fractures among elderly people. Promotion of lifelong physical activity is essential. *British Medical Journal Clinical research edition, 318*(7178), 205- 206.

McArdle, W.D., Katch, F.I., & Katch, V.L. (1996). *Exercise Physiology: Energy, Nutrition, and Human Performance*. 4th edition. Philadelphia, U.S.A.: Lea and Febiger.

Organisation for economic Co-operation and Development (OECD) and World Health Organization (WHO) (2023). *Step Up! Tackling the Burden of Insufficient Physical Activity in Europe*. Paris, France: OECD Publishing.

Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., & Sjöström, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *International Journal of Obesity, 32*(1), 1–11.

Owen, N., Healy, G. N., Matthews, C. E., & Dunstan, D. W. (2010). Too much sitting: the population health science of sedentary behavior. *Exercise and Sport Sciences Reviews, 38*(3), 105–113.

Russo, P., Tursi, V., Sanchez-Pato, A., & Samantzis, C. (2020*). A.G.E.S.– Addressing Gender Equality in Sport. Project No: 2018-3438/001-001: A report on the perception of gender equality in sport*. Italy: Felici Editore.

Tremblay, M. S., Colley, R. C., Saunders, T. J., Healy, G. N., & Owen, N. (2010). Physiological and health implications of a sedentary lifestyle. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism, 35*(6), 725–740.

UISP (1984). *European Chart of Women's Rights in Sports*. Italy: UISP.

UISP. (2011). *Sport per Tutti. Pisa città che cammina: città che producono salute 2011/2021. Dieci anni di attività per prevenire e contrastare l'obesità*. Pisa, Italy: Felici Editore.

World Health Organization. (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Geneva, Switzerland : WHO.

World Health Organization. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva, Switzerland : WHO.

Capítulo 2: La gobernanza en las organizaciones deportivas: un enfoque de género.

ASIOF. (2022). *Fourth Review of International Federation Governance*. https://www.asoif.com/sites/default/files/download/fourth_review_of_international_federation_governance.pdf

ASIOF. (2023, May 22). *'Women Lead Sports'*. ASOIF. https://www.asoif.com/news/asoif%E2%80%99s-2023-%E2%80%98women-lead-sports%E2%80%99-programme-hailed-success

Coakley, J. (2017). *Sports in society: Issues & controversies* (Twelfth edition).

Mc Graw Hill, Cosentino, A., Weese, W. J., & Wells, J. E. (2021). Strategies to Advance Women: Career Insights From Senior Leadership Women in Professional Sport in Canada. *Frontiers in Sports and Active Living*, *3*.https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fspor.2021.716505

Council of Europe. (2016). *Gender Equality and Leadership in Sport*. https://rm.coe.int/bis-factsheet-gender-equality-sport-leadership-en/1680714b8e

Craig, P., & Hill, J. (2016). Class and Gender Differentiation in Sport. Em P. Craig, *Sport Sociology* (3rd ed, pp. 101–134). Sage Publications. https://uk.sagepub.com/en-gb/eur/sport-sociology/book245096

European Institute for Gender Equality. (2015). *Gender equality in sport*. https://eige.europa.eu/publications-resources/publications/gender-equality-sport

Evans, A. B., & Pfister, G. U. (2021). Women in sports leadership: A systematic narrative review. *International Review for the Sociology of Sport*, *56*(3), 317–342. https://doi.org/10.1177/1012690220911842

Flintoff, A. (2011). Gender and learning in physical education and youth sport. Em K. Armour (Ed.), *Sport pedagogy: An introduction for teaching and coaching* (pp. 202–213). Pearson Education Limited.

Fisher, L. A., Knust, S. K., & Johnson, A. J. (2013). Theories of Gender and Sport. Em E. A. Roper (Ed.), *Gender Relations in Sport* (pp. 21–38). SensePublishers. https://doi.org/10.1007/978-94-6209-455-0_

Gray, E. (2020). Barriers to Senior Leadership Positions for Women in Sport Management: Perceptions of Undergraduate Students and Insights from their Professors. *Electronic Thesis and Dissertation Repository*. https://ir.lib.uwo.ca/etd/7098

Grupo de Trabalho para as Políticas Públicas em Matéria de Igualdade no Desporto. (2023). *Grupo de Trabalho para as Políticas Públi. Relatório Final*. República Portuguesa. Ministra Adjunta e dos Assuntos Parlamentares. https://www.portugal.gov.pt/download-ficheiros/ficheiro.aspx?v=%3D%3DBQAAAB%2BLCAAAAAAABAAzNDa1sAAAehLApQUAAAA%3D

Henry, I., & Robinson, L. (2010). *Gender equality and leadership in Olympic bodies*. International Olympic Committee.

Instituto Português do Desporto e Juventude (n.d.). *Agentes desportivos (praticantes, treinadores, árbitros ou juízes e dirigentes) por sexo e federação desportiva_ 2013 a 2017*. https://ipdj.gov.pt/documents/20123/1303434/fatores_humanos_act2018_20200511.xls/1f365fb8-4f93-d235-3ab7-784a4b6e06dd?t=1595924399460

IOC. (1996). *Olympic charter*. International Olympic Committee. https://library.olympics.com/Default/doc/SYRACUSE/172383/olympic-charter-in-force-as-from-18th-july-1996-international-olympic-committee

IOC. (2021). *Portrayal Guidelines Gender-Equal, Fair And Inclusive Representation In Sport*. https://stillmed.olympics.com/media/Documents/Beyond-the-Games/Gender-Equality-in-Sport/IOC-Portrayal-Guidelines.pdf

IOC. (2023a). *Factsheet*. Women in the Olympic Movement. https://www.asoif.com/sites/default/files/download/fourth_review_of_international_federation_governance.pdf

IOC. (2023b). *Gender equality through time: At the Olympic Games*. International Olympic Committee. https://olympics.com/ioc/gender-equality/gender-equality-through-time

Murray, H. (2022). Female Leader's Experiences within Sport Organizations: A Thematic Analysis. *Journal of Nursing and Women's Health*. https://www.gavinpublishers.com/article/view/female-leaders-experiences-within-sport-organizations-a-thematic-analysis

Silva, A., & Lucas, C. (2018). A igualdade de sexos na natação em Portugal: Conceção, estratégia e realidade. Em J. Constantino & M. Machado (Eds.), *Desporto, género e sexualidade* (pp. 101–116). Visão e Contextos, Edições e Representações, Lda.

Sport Integrity Global Alliance (SIGA). (2023, março 7). *Women Remain Underrepresented in Sports Leadership, Despite Some Progress – SIGA survey – Sport Integrity Global Alliance*. https://siga-sport.com/press-releases/women-remain-underrepresented-in-sports-leadership-despite-some-progress-siga-survey/

Capítulo 3: Legislación deportiva y posible discriminación de género en los países europeos

Abdelghaffar, E. A., & Siham, B. (2019). Perspectives of adolescents, parents, and teachers on barriers and facilitators of physical activity among school-age adolescents: a qualitative analysis. *Environmental health and preventive medicine, 24*(1), 1-13.

Andersen, P. L., & Bakken, A. (2019). Social class differences in youths' participation in organized sports: What are the mechanisms? *International Review for the Sociology of Sport, 54*(8), 921-937.

Andersson, R., & Barker-Ruchti, N. (2019). Career paths of Swedish top-level women soccer players. *Soccer & Society, 20*(6), 857-871.

Antunovic, D., & Bartoluci, S. (2023). Sport, gender, and national interest during the Olympics: A comparative analysis of media representations in Central and Eastern Europe. *International Review for the Sociology of Sport*, *58*(1), 167-187.

Bachmann, R. & Bechara, P. (2018). Labour Market Equality Driving Economic Growth Women in a Man's World. Policy Brief. Wilfried Martens Centre for European Studies.

Basterfield, L., Gardner, L., Reilly, J. K., Pearce, M. S., Parkinson, K. N., Adamson, A. J., & Vella, S. A. (2016). Can't play, won't play: longitudinal changes in perceived barriers to participation in sports clubs across the child–adolescent transition. *BMJ open sport & exercise medicine, 2*(1).

Bowes, A., & Culvin, A. (Eds.). (2021). *The professionalisation of women's sport: Issues and debates*. London: Emerald Group Publishing.

Council of the European Union (2014). Conclusions on gender equality in sport EDUCATION, YOUTH, CULTURE and SPORT Council meeting Brussels.

Culvin, A., Bowes, A., Carrick, S., & Pope, S. (in press). *The price of success: equal pay and the US Women's National Soccer Team*. Soccer & Society.

Downward, P., Lera-Lopez, F., & Rasciute, S. (2014). The correlates of sports participation in Europe. *European journal of sport science, 14*(6), 592-602.

Eime, R. M., Casey, M. M., Harvey, J. T., Sawyer, N. A., Symons, C. M., & Payne, W. R. (2015). Socioecological factors potentially associated with participation in physical activity and sport: A longitudinal study of adolescent girls. *Journal of science and medicine in sport, 18*(6), 684-690.

European Commission (2022). Towards More Gender Equality in Sport Recommendations and Action Plan from the High-Level Group on Gender Equality in Sport.

European Commission (2014). Gender Equality in Sport Proposal for Strategic Actions 2014 – 2020.

Fielding-Lloyd, B., & Woodhouse, D. (2023). Responsibility and Progress: The English Football Association's Professionalisation of the Women's Game. In *Women's Football in a Global, Professional Era* (pp. 17-31). Emerald Publishing Limited.

Flake, C. R., Dufur, M. J., & Moore, E. L. (2013). Advantage men: The sex pay gap in professional tennis. *International review for the sociology of sport, 48*(3), 366-376.

Grima, S., Grima, A., Thalassinos, E., Seychell, S., & Spiteri, J. V. (2017). Theoretical models for sport participation: literature review. *International Journal of Economics and Business Administration, 5*, 94-116.

Hickey, M. E., & Mason, S. E. (2017). Age and gender differences in particpation rates, motivators for, and barriers to exercise. Modern Psychological Studies, 22(2), 3.

Hulteen, R. M., Smith, J. J., Morgan, P. J., Barnett, L. M., Hallal, P. C., Colyvas, K., & Lubans, D. R. (2017). Global participation in sport and leisure-time physical activities: A systematic review and meta-analysis. Preventive medicine, 95, 14-25.

Jeanes, R., Spaaij, R., Farquharson, K., McGrath, G., Magee, J., Lusher, D., & Gorman, S. (2021). Gender relations, gender equity, and community sports spaces. *Journal of Sport and Social Issues*, *45*(6), 545-567.

Jenkin, C. R., Eime, R. M., Westerbeek, H., O'Sullivan, G., & Van Uffelen, J. G. (2017). Sport and ageing: a systematic review of the determinants and trends of participation in sport for older adults. BMC public health, 17(1), 1-20.

Knijnik, J. D. (2023). The 2023 FIFA Women's World Cup: Human Rights Legacy and Impact for the Australian Grassroots Sports Gender Equity Agenda: A Pilot Study.

Martínez-Rosales, E., Hernández-Martínez, A., Sola-Rodríguez, S., Esteban-Cornejo, I., & Soriano-Maldonado, A. (2021). Representation of women in sport sciences research, publications, and editorial leadership positions: are we moving forward? *Journal of Science and Medicine in Sport*, *24*(11), 1093-1097.

McGovern, J. (2018). "You have to have money to be good": How capital accumulation shapes Latinas' pathways to college sports. *Journal of Intercollegiate Sport*, *11*(2), 149-171. https://doi.org/10.1123/jis.2018-0038

Mogaji, E., Badejo, F. A., Charles, S., & Millisits, J. (in press). Financial well-being of sportswomen. International Journal of Sport Policy and Politics.

Mutter, F., & Pawlowski, T. (2014). Role models in sports– Can success in professional sports increase the demand for amateur sport participation? *Sport management review, 17*(3), 324-336.

O'Reilly, N., Brunette, M., & Bradish, C. (2018). Lifelong Female Engagement in Sport: A Framework for Advancing Girls' and Women's Participation. *Journal of Applied Sport Management, 10*(3).

Pavlidis, A., Fullagar, S., & O'Brien, W. (2023). Gender Equality and Economic Entanglements in Male-Dominated Sport Organizations: The Disruptive Value of Australian Rules Football Women. *Sociology of Sport Journal*, *1*, 1-10.

Portela-Pino, I., López-Castedo, A., Martínez-Patiño, M. J., Valverde-Esteve, T., & Domínguez-Alonso, J. (2020). Gender differences in motivation and barriers for the practice of physical exercise in adolescence. *International journal of environmental research and public health, 17*(1), 168.

Sherry, E., Osborne, A., & Nicholson, M. (2016). Images of sports women: A review. *Sex Roles*, *74*, 299-309.

Shi, D. (2023). Influences of Women in the Sports Field from the Sociology Perspective. In *SHS Web of Conferences* (Vol. 155, p. 03020). EDP Sciences.

Somerset, S., & Hoare, D. J. (2018). Barriers to voluntary participation in sport for children: a systematic review. *BMC paediatrics, 18*(1), 1-19.

Sotiriadou, P., & De Haan, D. (2019). Women and leadership: advancing gender equity policies in sport leadership through sport governance. *International journal of sport policy and politics*, *11*(3), 365-383.

Spiteri, K., Broom, D., Bekhet, A. H., de Caro, J. X., Laventure, B., & Grafton, K. (2019). Barriers and motivators of physical activity participation in middle-aged and older adults-A systematic review. *Journal of aging and physical activity, 27*(6), 929-944.

Storr, R., Nicholas, L., Robinson, K., & Davies, C. (in press). *'Game to play?': barriers and facilitators to sexuality and gender diverse young people's participation in sport and physical activity*. Sport, Education and Society.

Wicker, P., Breuer, C., & Dallmeyer, S. (in press). The gender earnings gap among elite athletes in semi-professional sports. Managing Sport and Leisure.

Capítulo 4: Doble carrera de una deportista: problemas y éxitos.

Aunola, K., Sel änne, A., Sela ñne, H., & Ryba, T. V. (2018). The role of adolescent athletes' task value patterns in their educational and athletic career aspirations. *Learning and Individual Differences, 63*, 34–43. https://doi.org/10.1016/j. lindif.2018.03.004

AtLETyC (Athletes Learning Entrepreneurship – a new Type of Dual Career Approach), A Unique Training Program for Unique Talents Integration

of a MOOC (Massive Open Online Course) in a Blended Learning Concept, Co-founded by the Erasmus+ Programme European Union, 2017-2018.

Baron-Thiene, A., & Alfermann, D. (2015). Personal characteristics as predictors for dual career dropout versus continuation–A prospective study of adolescent athletes from German elite sport schools. *Psychology of Sport and Exercise, 21*, 42–49. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.04.006

Brown, C., Glastetter-Fender, C., & Shelton, M. (2000). Psychosocial identity and career control in college student-athletes. *Journal of Vocational Behavior, 56*(1), 53–62. doi:10.1006/jvbe.1999. 1691

Brown, D. J., Fletcher, D., Henry, I., Borrie, A., Emmett, J., Buzza, A., & Wombwell, S. (2015). A British university case study of the transitional experiences of student-athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 21*, 78–90. doi:10.1016/j.psychsport.2015.04.002

Capranica, L., Figueiredo, A., Ābeļkalns, I., Blondel, L., Foerster, J., Keldorf, O., Keskitalo, R., Kozsla, T., & Doupona, M. (2021). The Contribution of the European Athlete as Student Network (EAS) to European Dual Career ERASMUS+ Sport Collaborative Partnerships: An update (La Contribución de la Red European Athlete as Student (EAS) a las European Dual career ERASMUS + Sport: Una actualización). *Cultura, Ciencia Y Deporte, 16*(47), 7-17. https://doi.org/10.12800/ccd.v16i47.1693

Cartigny, E., Fletcher, D., Coupland, C., & Taylor, G. (2021). Mind the gap: A grounded theory of dual career pathways in sport. *Journal of Applied Sport Psychology, 33*(3), 280-301.

Condello G., Capranica L., Doupona M., Varga K. & Burk V. (2019) Dual-career through the elite university student-athletes' lenses: The international FISU-EAS survey. *PLoS ONE, 14*(10), e0223278. https://doi.org/10.1371/journal.one.0223278

Cosh, S., & Tully, P. J. (2014). All I have to do is pass": A discursive analysis of student athletes' talk about prioritising sport to the detriment of education to overcome stressors encountered in combining elite sport and tertiary education. *Psychology of Sport and Exercise, 15*(2), 180–189. doi:10.1016/j.psychsport.2013.10.015

Debois, N., Ledon, A., & Wylleman, P. (2015). A lifespan perspective on the dual career of elite male athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 21*, 15–26. doi:10.1016/j.psychsport.2014.07. 011

De Brandt, K. (2017). *A holistic perspective on student-athletes' dual career demands, competencies and outcomes*. Published doctoral dissertation. (SASO; No. 12). Brussels:VUBPRESS.

Ekengren, J., Stambulova, N., Johnson, U., & Carlsson, I.-M. (2018). Exploring career experiences of Swedish professional handball players: Consolidating first-hand information into an empirical career model. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. https://doi.org/10.1080/1612197X.2018.1486872

EU guidelines on dual careers of athletes. (2012). *Recommended policy actions in support of dual careers in high-performance sport Sport Unit of the Directorate-General for Education and Culture of the European Commission*, Brussels.

Grace E. Harrison, Emma Vickers, David Fletcher & Guy Taylor (2022) Elite female soccer players' dual career plans and the demands they encounter. *Journal of Applied Sport Psychology, 34*(1), 133-154, DOI: 10.1080/10413200.2020.1716871

Harrison, G. E., Vickers, E., Fletcher, D., & Taylor, G. (2020). Elite female soccer players' dual career plans and the demands they encounter. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1–22. https://doi.org/10.1080/10413200.2020.1716871

Karadağ D. & Aşçı F. H. (2023). Dual Career Competence in Athletes: The Role of Individual and Situational Factors. *Spor Bilimleri Dergisi / Hacettepe Journal of Sport Sciences, 34* (1), 42-58. DOI: 10.17644/sbd.1081129

Knight, C., Harwood, C., & Sellars, P. (2018). Supporting adolescent athletes' dual careers: The role of an athlete's social support network. *Psychology of Sport and Exercise, 38*, 137–147. doi:10. 1016/j.psychsport.2018.06.007

Lavallee, D., & Robinson, H. K. (2007). In pursuit of an identity: A qualitative exploration of retire- ment from women's artistic gymnastics. *Psychology of Sport and Exercise, 8*(1), 119–141. doi: 10.1016/j.psychsport.2006.05.003

Li, M., & Sum, R. K. W. (2017). A meta-synthesis of elite athletes' experiences in dual career development. *Asia Pacific Journal of Sport and Social Science, 6*(2), 1–19. doi:10.1080/21640599. 2017.1317481

López de Subijana, C., Ramos, J., Garcia, C., & Chamorro, J. L. (2020). The employability process of Spanish retired elite athletes: Gender and sport success comparison. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(15), 5460.

Moazami-Goodarzi, A., Sorkkila, M., Aunola, K., & Ryba, T. V. (2020). Antecedents and consequences of student-athletes' identity profiles in upper secondary school. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 42*(2), 132–142. https://doi.org/10.1123/ jsep.2019-0084

Morris, R.; Cartigny, E.; Ryba, T.V.; Wylleman, P.; Henriksen, K.; Torregrossa, M.; Lindahl, K.; Cecic Erpic ˇ, S. (2020). A taxonomy of dual career development environments in European countries. *European Sport Management Quarterly, 21*(1), 134-151.

Olah, D., Nyisztor, P., Borbely, Sz., & Bognar, J. (2022). Dual career through the analysis of policy documents: a case study focusing on athletics. *Central European Journal of Educational Research, 4*(1), 86–96. https://doi.org/10.37441/ cejer/ 2022/4/1/10726

Pink, M. A., Lonie, B. E., & Saunders, J. E. (2018). The challenges of the semi-professional footballer: A case study of the management of dual career development at a Victorian Football League (VFL) club. *Psychology of Sport and Exercise, 35*, 160–170. doi:10.1016/j.psychsport.2017.12.005

Pink, M., Saunders, J., & Stynes, J. (2015). Reconciling the maintenance of on-field success with off-field player development: A case study of a club culture within the Australian Football League. *Psychology of Sport and Exercise, 21*, 98–108. doi:10.1016/j.psychsport.2014.11.009

Ronkainen, N. J., Watkins, I., & Ryba, T. V. (2016). What can gender tell us about the pre-retirement experiences of elite distance runners in Finland?: A thematic narrative analysis. *Psychology of Sport and Exercise, 22*, 37–45. https://doi.org/ 10.1016/j.psychsport.2015.06.003

Ryan C. (2015). Factors impacting carded athlete's readiness for dual careers. *Psychology of Sport and Exercise, 21*, 91-97. http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.04.008

Ryba, T. V., Ronkainen, N. J., Douglas, K., & Aunola, K. (2021). Implications of the identity position for dual career construction: Gendering the pathways to (Dis) continuation. *Psychology of Sport and Exercise, 53*, 101844.

Ryba, T. V., Ronkainen, N. J., & Sel änne, H. (2015a). Elite athletic career as a context for life design. *Journal of Vocational Behavior, 88*, 47–55. https://doi.org/10.1016/j. jvb.2015.02.002

Ryba, T. V., Stambulova, N. B., Ronkainen, N. J., Bundgaard, J., & Selanne, H. (2015). Dual career pathways of transnational athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 21*, 125–134. doi:10.1016/j.psychsport.2014.06.002

Singer, J. N. (2008). Benefits and detriments of African American male athletes' participation in a big-time college football program. *International Review for the Sociology of Sport, 43*(4), 399–408. doi:10.1177/1012690208099874

Skrubbeltrang, L. S., Karen, D., Nielsen, J. C., & Olesen, J. S. (2020). Reproduction and opportunity: A study of dual career, aspirations and elite sports in Danish Sports Classes. *International Review for the Sociology of Sport, 55*(1), 38–59. https://doi.org/10.1177/1012690218789037

Stambulova, N. B., Engström, C., Franck, A., Linnér, L., & Lindahl, K. (2015). Searching for an optimal balance: Dual career experiences of Swedish adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 21*, 4–14. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.08.009

Stambulova, N. B., & Wylleman, P. (2015). Special issue: Dual career development and transitions. *Psychology of Sport and Exercise, 21*, 1–134. doi:10.1016/j.psychsport.2015.05.003

Stambulova, N., & Wylleman, P. (2019). Psychology of athletes' dual careers: A state-of the art critical review of the European discourse. *Psychology of Sport and Exercise, 42*, 74–88. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.11.013

Tekavc, J., Wylleman, P., & Cecic Erpic, S. (2015). Perceptions of dual career development among elite level swimmers and basketball players. *Psychology of Sport and Exercise, 21*, 27–41. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.03.002

Tessitore, A., Capranica, L., Pesce, C., De Bois, N., Gjaka, M., Warrington, G., MacDonncha, C., & Doupona, M. (2021). Parents about parenting dual career athletes: A systematic literature review. *Psychology of sport and exercise, 53*, 101833. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101833

United Nations Declaration on Human Rights Education and Training (2011), https://www.ohchr.org/en/resources/educators/human-rights-education-training/11-united-nations-declaration-human-rights-education-and-training-2011

Wylleman, P., Alfermann, D. and Lavallee, D., (2004). Career transitions in sport: European perspectives. *Psychology of Sport and Exercise, 5*(1), 7-20.

Wylleman, P., & Lavallee, D. (2004). *A developmental perspective on transitions faced by athletes*. In M. Weiss (Ed.), Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective (pp. 503–523). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

Wylleman, P., Reints, A., & De Knop, P. (2013). *A developmental and holistic perspective on athletic career development*. In P. Sotiaradou & V. De Bosscher (Eds.), Managing high performance sport (pp. 159–182). New York, NY: Routledge.

Zhu, Z. (2023). Career Transition, Prospects, and Challenges Faced by Chinese Elite Female Athletes in Competitive Sports. *Frontiers in Management Science, 2*(1), 61-80. https://kinesiology.csp.edu/sports-coaches-and-trainers/a-brief-history-of-women-in-sports/ (24.06.2023).

Capítulo 5: Discriminación de género en los medios de comunicación.

Bem, S. L. (1981). Gender schema theory: A cognitive account of sex typing. *Psychological Review, 88*(4), 354–364.

Bruce, T. R. (2016). Media literacy as a strategy for combating gender discrimination in sports media. *Journal of Sports Media, 11*(2), 85-108.

Campbell, R., Martin, C. R., & Fabos, B. (2020). *Media & culture: An introduction to mass communication*. Bedford/St. Martin's.

Collins, R. L. (2011). *Content analysis of gender roles in media: Where are we now and where should we go? Sex Roles, 64*(3-4), 290-298.

Cooky, C., & Messner, M. A. (2018). *No Slam Dunk: Gender, sport and the unevenness of social change*. Rutgers University Press.

Daniels, E. A., & LaVoi, N. M. (2013). 'Oh, she's just a mascot': The portrayals of female athletes in mascot roles. *Women in Sport and Physical Activity Journal, 22*(1), 61-70.

Döring, N. (2014). Consensual sexting among adolescents: Risk prevention through abstinence education or safer sexting?. *Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, *8*(1), article 9.

Eisend, M. (2010). A meta-analysis of gender roles in advertising. *Journal of the Academy of Marketing Science*, *38*(4), 418–440.

Fink, J. S. (2015). Framing female athletes: Coverage of 2012 London Olympics by male and female reporters. *Communication & Sport, 3*(3), 257-276.

Fox, J., & Tang, W. Y. (2017). Women's experiences with general and sexual harassment in online video games: Rumination, organizational responsiveness, withdrawal, and coping strategies. *New Media & Society*, *19*(8), 1290-1307.

Fredrickson, B. L., & Roberts, T. (1997). Objectification theory. *Psychology of Women Quarterly, 21*(2), 173–206.

Geena Davis Institute on Gender in Media. (n.d.). Research. https://seejane.org/research/

Gerbner, G., Gross, L., Morgan, M., & Signorielli, N. (1980). The "mainstreaming" of America: Violence profile no. 11. *Journal of Communication, 30*(3), 10–29.

GLAAD. (2018). Where we are on TV report: 2018. https://www.glaad.org/wherewareontv18

Glascock, J. (2001). Gender roles on prime-time network television: Demographics and behaviors. *Journal of Broadcasting & Electronic Media, 45*(4), 656–669.

Hargreaves, J., & Anderson, E. (2014). Sport, Gender and Sexuality : Surveying the field. In *Routledge Handbook of Sport, Gender and Sexuality* (1st Edition, pp. 3–18). Routledge.

Hardin, M., & Greer, J. D. (2009). The influence of gender-role socialization, media use, and sports participation on perceptions of gender-appropriate sports. *Journal of Sport Behavior, 32*(2), 207-226.

Hobbs, R. (2011). *Digital and media literacy: A plan of action*. The Aspen Institute Communication and Society Program.

Hobbs, R. (2011). Empowering learners with media literacy. *Knowledge Quest, 39*(5), 56-59.

Jane, E. A. (2014). 'Back to the kitchen, cunt': speaking the unspeakable about online misogyny. *Continuum, 28*(4), 558-570.

Kane, M. J., LaVoi, N. M., & Fink, J. S. (2013). Exploring elite female athletes' interpretations of sport media images: A window into the construction of social identity and "selling sex" in women's sports. *Communication & Sport, 1*(3), 269-298.

Kian, E. M. (2019). The success of LGBT athletes in the sports media. In LGBT Athletes in the Sports Media (pp. 253–275). Springer International Publishing.

Krippendorff, K. (2004). *Content analysis: An introduction to its methodology*. Sage.

LaVoi, N. M. (2016). The impact of media images on women's/girls' sport experiences: A review of the literature. *Sport Management Review, 19*(4), 398-417.

Messner, M. A., Duncan, M. C., & Jensen, K. (1993). Separating the men from the girls: The gendered language of televised sports. *Gender & Society: Official Publication of Sociologists for Women in Society*, *7*(1), 121–137. https://doi.org/10.1177/089124393007001007

Norman, L. (2010). Gender, femininity, and women's professional hockey: Negative portrayals and opportunities for resistance. *Journal of Sport and Social Issues, 34*(3), 301-322.

Smith, S. L., Choueiti, M., & Pieper, K. (2020*). Inclusion in the Director's Chair? Gender, Race & Age of Film Directors Across 1,300 Top Films from 2007 to 2019*. USC Annenberg Inclusion Initiative. https://annenberg.usc.edu/sites/default/files/2020/01/24/Inclusion%20in%20the%20Directors%20Chair%202020.pdf

Smith, S. L., Choueiti, M., & Pieper, K. (2020). Inequality in 1,300 popular films: Examining portrayals of gender, race/ethnicity, LGBT & disability from 2007 to 2019. Annenberg Inclusion Initiative.

Trolan, E. J. (2013). Women athletes in televised sports: Analyzing the coverage of the 2010 Vancouver Olympics. *Communication & Sport, 1*(3), 288-313.

Tuchman, G. (1978). Making news: A study in the construction of reality. Free Press.

Ward, L. M. (2016). Media and sexualization: State of empirical research, 1995–2015. *The Journal of Sex Research, 53*(4-5), 560–577.

Women's Media Center. (womensmediacenter.com)

World Association for Christian Communication. (2020). Global Media Monitoring Project. http://whomakesthenews.org

Capítulo 6: Educación, género y deporte

Alley, T. R., & Hicks, C. M. (2005). Peer attitudes towards adolescent participants in male- and female-oriented sports. *Adolescence*, *40*(158), 273–280.

Bailey, R. (2005). Evaluating the relationship between physical education, sport and social inclusion. *Educational Review*, *57*(1), 71–90. https://doi.org/10.1080/0013191042000274196

Balish, S. M., Deaner, R. O., Rathwell, S., Rainham, D., & Blanchard, C. (2016). Gender equality predicts leisure-time physical activity: Benefits for both sexes across 34 countries. *Cogent Psychology*, *3*(1), 1174183. https://doi.org/10.1080/23311908.2016.1174183

Bartini, M. (2006). Gender role flexibility in early adolescence: Developmental change in attitudes, self-perceptions, and behaviors. S*ex Roles: A Journal of Research, 55*, 233-245. https://doi.org/10.1007/s11199-006-9076-1

Boiché, J., Plaza, M., Chalabaev, A., Guillet-Descas, E., & Sarrazin, P. (2014). Social antecedents and consequences of gender-sport stereotypes during adolescence. *Psychology of Women Quarterly*, *38*(2), 259–274. https://doi.org/10.1177/0361684313505844

International Working Group on Women & Sport. (1994). Brighton Declaration on Woman and Sport. https://iwg-womenandsport.org/brighton-declaration/

Casey, A., & Quennerstedt, M. (2020). Cooperative learning in physical education encountering Dewey's educational theory. *European Physical Education Review, 26*(4), 1023-1037. https://doi.org/10.1177/1356336X20904075

Cowley, E. S., Watson, P. M., Foweather, L., Belton, S., Thompson, A., Thijssen, D., & Wagenmakers, A. J. M. (2021). "Girls aren't meant to exercise": Perceived influences on physical activity among adolescent girls-The HERizon Project. *Children (Basel, Switzerland)*, *8*(1), 31. https://doi.org/10.3390/children8010031

Deaner, R. O., Balish, S. M., & Lombardo, M. P. (2016). Sex differences in sports interest and motivation: An evolutionary perspective. *Evolutionary Behavioral Sciences*, *10*(2), 73–97. https://doi.org/10.1037/ebs0000049

Díez-Mintegui, C. (2003). Deportes, socialización y género. En F.X. Medina (Ed.). *Culturas en juego: ensayos de antropología del deporte en España*. Icaria, Barcelona, Spain.

Farias, C., Hastie, P.A., & Mesquita, I. (2017). Towards a more equitable and inclusive learning environment in sport education: Results of an action research-based intervention. *Sport, Education and Society 22*(4), 460-476. https://doi.org/10.1080/13573322.2015.1040752

Fink, J. S. (2008). Gender and sex diversity in sport organizations: Concluding comments. *Sex Roles*, *58*(1–2), 146–147. https://doi.org/10.1007/s11199-007-9364-4

Fowlie, J., Eime, R. M., & Griffiths, K. (2021). Barriers to adolescent female participation in cricket. *Annals of Leisure Research*, *24*(4), 513–531. https://doi.org/10.1080/11745398.2019.1710716

Gil-Arias, A., Harvey, S., García-Herreros, F., González-Víllora, S., Práxedes, A., & Moreno, A. (2021). Effect of a hybrid teaching games for understanding/sport education unit on elementary students' self-determined motivation in physical education. *European Physical Education Review, 27*(2), 366-383. https://doi.org/10.1177/1356336X20950174

Gil, J., & Etxebeste, J. (2019). Igualdad de Género y Análisis de la comunicación motriz en las tareas de la Educación Física. *Movimiento, Revista de Educación Física, 25*, 1–13.

Gómez-Baya, D., Mendoza, R., Gaspar de Matos, M., & Tomico, A. (2019). Sport participation, body satisfaction and depressive symptoms in adolescence: a moderated-mediation analysis of gender differences. *European Journal of Developmental Psychology, 16*(2), 183-197.

González-Víllora, S., Evangelio, C., Sierra-Diaz, J., & Fernández-Rio, J. (2019). Hybridizing pedagogical models: A systematic review. *European Physical Education Review, 25*(4), 1056-1074. https://doi.org/10.1177/1356336X18797363

Granda Vera, J., Alemany Arrebola, I., & Aguilar García, N. (2018). Gender and its Relationship with the Practice of Physical Activity and Sport. *Apunts. Educación Física y Deportes*, *136*, 21–33. https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2018/2).132.09

Guerrero, M. A., & Guerrero Puerta, L. (2023). Advancing Gender Equality in Schools through Inclusive Physical Education and Teaching Training: A Systematic Review. *Societies, 13*(3), 64.

Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *The Lancet. Child & Adolescent Health*, *4*(1), 23–35. https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2

Herdt, G. (1996). Third sex, third gender. Beyond sexual dimorphism in culture and history. Zone Books, New York, USA.

Hoeber, L. (2008). Gender equity for athletes: Multiple understandings of an organizational value. *Sex Roles*, *58*(1–2), 58–71. https://doi.org/10.1007/s11199-007-9320-3

Isorna-Folgar, M., Albaladejo-Saura, M., Rial-Boubeta, A., & Vaquero-Cristóbal, R. (2023). Relación entre práctica de actividad física en el tiempo libre y rendimiento académico en alumnos/as de 5º de Primaria a 4º de ESO. *Global Health Promotion*, *30* 17579759221113268. https://doi.org/10.1177/17579759221113267

Kirk, D. (2013). Educational value and models-based practice in physical education. *Educational Philosophy and Theory, 45*(9), 973-986. https://doi.org/10.1080/00131857.2013.785352

Klomsten, A. T., Marsh, H. W., & Skaalvik, E. M. (2005). Adolescents' perceptions of masculine and feminine values in sport and physical education: A study of gender differences. *Sex Roles*, *52*(9–10), 625–636. https://doi.org/10.1007/s11199-005-3730-x

Mateo-Orcajada, A., Abenza-Cano, L., Albaladejo-Saura, M. D., & Vaquero-Cristóbal, R. (2023). Mandatory after-school use of step tracker apps improves physical activity, body composition and fitness of adolescents. *Education and Information Technologies*, In Press, 1–32. https://doi.org/10.1007/s10639-023-11584-0

Mateo-Orcajada, A., Abenza-Cano, L., Vaquero-Cristóbal, R., Martínez-Castro, S. M., Leiva-Arcas, A., Gallardo-Guerrero, A. M., & Sánchez-Pato, A. (2021a). Gender stereotypes among teachers and trainers working with adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(24), 12964. https://doi.org/10.3390/ijerph182412964

Mateo-Orcajada, A., Abenza-Cano, L., Vaquero-Cristóbal, R., Martínez-Castro, S. M., Leiva-Arcas, A., Gallardo-Guerrero, A. M., & Sánchez-Pato, A. (2021b). Influence of gender stereotypes, type of sport watched and close environment on adolescent sport practice according to gender. *Sustainability*, *13*(21), 11863. https://doi.org/10.3390/su132111863

Mateo-Orcajada, A., Vaquero-Cristóbal, R., Abenza-Cano, L., Martínez-Castro, S. M., Gallardo-Guerrero, A. M., Leiva-Arcas, A., & Sánchez-Pato, A. (2021). Influence of gender, educational level and parents' sports practice on sports habits of school children. *Movimento*, *27*, e27057.

Metzler, M. (2011). *Instructional Models for Physical Education*. Holocomb Hathaway.

Moreno-Murcia, J.A., Águila-Soto, C., and Borges-Silva, F. (2011). Socialization in recreational physical exercise and sport: social motivation predictors. *Apunts. Educación Física y Deportes 103* (1), 78-86.

Murillo, B., Julián, J. A., García-González, L., Abarca-Sos, A., & Zaragoza, J. (2014). Effect of gender and contents on physical activity and perceived competence in Physical Education. *Revista Internacional de Ciencias Del Deporte*, *10*(36), 131–143. https://doi.org/10.5232/ricyde2014.03604

Norman, L. (2016). The impact of an "equal opportunities" ideological framework on coaches' knowledge and practice. *International Review for the Sociology of Sport*, *51*(8), 975–1004. https://doi.org/10.1177/1012690214565377

O'Donovan, G., Blazevich, A. J., Boreham, C., Cooper, A. R., Crank, H., Ekelund, U., Fox, K. R., Gately, P., Giles-Corti, B., Gill, J. M. R., Hamer, M., McDermott, I., Murphy, M., Mutrie, N., Reilly, J. J., Saxton, J. M., & Stamatakis, E. (2010). The ABC of Physical Activity for Health: a consensus statement from the British Association of Sport and Exercise Sciences. *Journal of Sports Sciences*, *28*(6), 573–591. https://doi.org/10.1080/02640411003671212

Pelegrín, A., León, J.M., Ortega, E., & Garcés, J. (2012) Program for the development of attitudes of equality of gender in classes of physical education in schools. *Educación XX1, 15*, 271–292.

Peral-Suárez, Á., Cuadrado-Soto, E., Perea, J. M., Navia, B., López-Sobaler, A. M., & Ortega, R. M. (2020). Physical activity practice and sports preferences in a group of Spanish schoolchildren depending on sex and parental care: a gender perspective. *BMC Pediatrics*, *20*(1), 337. https://doi.org/10.1186/s12887-020-02229-z

Pfister, G. (2010). Women in sport – gender relations and future perspectives. *Sport in Society, 13*(2), 234-248.

Piedra, J., García-Pérez, R., Fernández-García, E., & Rebollo, M. A. (2014). Gender gap in physical education: Teachers' attitudes towards equality. *Revista Internacional de Medicina*, *14*, 1–21.

Plaza, M., Boiché, J., Brunel, L., & Ruchaud, F. (2017). Sport = male… but not all sports: Investigating the gender stereotypes of sport activities at the explicit and implicit levels. *Sex Roles*, *76*(3–4), 202–217. https://doi.org/10.1007/s11199-016-0650-x

Rodríguez, L., & Miraflores, E. (2018). A gender equality proposal in Physical Education: Adaptations of football rules. *Retos, 33*, 293–297.

Schaillée, H., Haudenhuyse, R., & Bradt, L. (2019). Community sport and social inclusion: international perspectives. *Sport in Society*, *22*(6), 885–896. https://doi.org/10.1080/17430437.2019.1565380

Sevil, J., Abós, Á., Aibar, A., Julián, J. A., & García-González, L. (2016). Gender and corporal expression activity in physical education: Effect of an intervention on students' motivational processes. *European Physical Education Review*, *22*(3), 372–389. https://doi.org/10.1177/1356336X15613463

Siedentop, D., Hastie, P.A., & Van der Mars, H. (2011). *Complete Guide to Sport Education*. 2. ed. Champaign: Human Kinetics, Illinois, USA.

Táboas-Pais, M. I., & Rey-Cao, A. (2012). Gender differences in physical education textbooks in Spain: A content analysis of photographs. *Sex Roles*, *67*(7–8), 389–402. https://doi.org/10.1007/s11199-012-0174-y

Vergés, N., Freude, L., & Camps, C. (2021). Service learning with a gender perspective: Reconnecting service learning with feminist research and pedagogy in sociology. *Teaching Sociology*, *49*(2), 136-149. https://doi.org/10.1177/0092055X21993465

Warin, J., & Adriany, V. (2017). Gender flexible pedagogy in early childhood education. *Journal of Gender Studies*, *26*(4), 375-386. https://doi.org/10.1080/09589236.2015.1105738

Capítulo 7: Interseccionalidad en el deporte. Exploración del impacto de la raza, la etnia, la sexualidad y otras identidades sociales en la participación y las experiencias deportivas.

Collins, P. H. (1993). Toward a new vision: Race, class, and gender as categories of analysis and connection. *Race, Sex & Class*, 25-45.

Cooky, C., Dycus, R., & Dworkin, S. L. (2013). "What Makes a Woman a Woman?" Versus "Our First Lady of Sport" A Comparative Analysis of the United States and the South African Media Coverage of Caster Semenya. *Journal of sport and social issues, 37*(1), 31-56

Crenshaw, K. (1990). Mapping the margins: Intersectionality, identity politics, and violence against women of color. *Stan. L. Rev., 43*, 1241.

Cunningham, G. (2017). Diversity and Inclusion in Sport.

Davis, L. (2017). Mainstream feminism, white supremacy, and anti-racist feminisms.

Dorer, J., & Marschik, M. (2014). Dichotomie der Moderne: Zur Diskursivierung intergeschlechtlicher Körper im System des medialisierten Sports. Inter* geschlechtliche Körperlichkeiten: Diskurs/Begegnungen im Erzählkontext, 331-361.

Dorer, J., & Marschik, M. (2020). Intersectionality in sports reporting. *The international encyclopedia of gender, media, and communication*, 1-13.

Henderson, K., & Gibson, H. (2013). An Integrative Review of Women, Gender, and Leisure: Increasing Complexities. *Journal of Leisure Research*.

Hosseinpoor, A. R., Bergen, N., Kunst, A., Harper, S., Guthold, R., Rekve, D., ... & Chatterji, S. (2012). Socioeconomic inequalities in risk factors for non communicable diseases in low-income and middle-income countries: results from the World Health Survey. *BMC public Health, 12*(1), 1-13.

Ireland, D., Freeman, K., Winston-Proctor, C., DeLaine, K., Lowe, S., & Woodson, K. (2018). (Un)Hidden Figures: A Synthesis of Research Examining the Intersectional Experiences of Black Women and Girls in STEM Education. *Review of Research in Education*.

Lang, M., Mergaert, L., Arnaut, C., & Vertommen, T. (2022). Gender-based violence in sport: prevalence and problems. *European Journal for Sport and Society,* 1-22.

Lim, H., Jung, E., Jodoin, K., Du, X., Airton, L., & Lee, E. Y. (2021). Operationalization of intersectionality in physical activity and sport research: A systematic scoping review. *SSM-Population Health, 14*, 100808.

Lin, G. (2014). Experimental Study of Sports Training of Computer Supported Collaboration. *Advanced Materials Research*.

Litchfield, C., Kavanagh, E., Osborne, J., & Jones, I. (2018). Social media and the politics of gender, race and identity: The case of Serena Williams. *European Journal for Sport and Society, 15*(2), 154-170.

McGannon, K., McMahon, J., Schinke, R., & Gonsalves, C. (2017). Understanding Athlete Mother Transition in Cultural Context: A Media Analysis of Kim Clijsters' Tennis Comeback and Self-Identity Implications. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*.

Ray, R. (2014). An intersectional analysis to explaining a lack of physical activity among middle class black women. *Sociology Compass, 8*(6), 780-791.

Serrant, L. (2020). Silenced Knowing: An Intersectional Framework for Exploring Black Women's Health and Diasporic Identities. *Frontiers in Sociology, 5*, 1.

Valdes-Vasquez, R., & Clevenger, C. (2015). Piloting Collaborative Learning Activities in a Sustainable Construction Class. *International Journal of Construction Education and Research*.

Capítulo 8: Actividad física y salud mental. Examen de los vínculos entre el ejercicio, la actividad física y los resultados de salud mental como el estrés, la ansiedad y la depresión.

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*: DSM-5™. American Psychiatric Publishing.

Back, J., Johnson, U., Svedberg, P., McCall, A. & Ivarsson, A. (2022). Drop-out from team sport among adolescents: A systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Psychology of Sport & Exercise, 61*, 1-11.

Baron-Thiene, A. & Alfermann, D. (2015). Personal characteristics as predictors for dual career dropout versus continuation – A prospective study of adolescent athletes from German elite sport schools. *Psychology of Sport and Exercise, 1*, 1-8.

Clancy, R., Herring, M. & Campbell, M. (2017). Motivation measures in sport: a critical review and bibliometric analysis. *Frontiers in Psychology, 8*(3), 1-12.

Correia, M. & Rosado, A. (2019). Anxiety in athletes: gender and type of sport differences. *International Journal of Psychological Research, 12*(1), 9-17.

Dale, L. P., Vanderloo, L., Moore, S., & Faulkner, G. (2019). Physical activity and depression, anxiety, and self-esteem in children and youth: An umbrella systematic review. *Mental Health and Physical Activity, 16*(1), 66-79.

Daniali, H., Martinussen, M. & Flaten, M. (2023). A global meta-analysis of depression, anxiety, and stress before and during COVID-19. *Health Psychology, 42*(2), 124-138.

Department of Health and Human Services (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services.

Elavsky, S., McAuley, E., Motl, R. W., Konopack, J. F., Márquez, D., Hu, L., Jerome, G. J. & Diener, E. (2005). Physical Activity Enhances Long-Term Quality of Life in Older Adults: Efficacy, Esteem, and Affective Influences. *Annals of Behavioral Medicine, 30*, 138-145.

Emmonds, S., Till, K., Weaving, D., Burton, A. & Lara-Bercial, S. (2023). Youth sport participation trends across Europe: implications for policy and practice. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 1*(1), 1-12.

Findlay, R., MacRae, E., Whyte, I., Easton, C. & Forrest, L. (2020). How the menstrual cycle and menstruation affect sporting performance: experiences and perceptions of elite female rugby players. *British Journal of Sports Medicine, 54*(1), 1108-1113.

Gould, D. & Voelker, D. (2014). History of Sport Psychology. In R. Eklund & G. Tenenbaum (Eds.), *Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology* (pp. 346-351). Thousand Oaks: SAGE Publications, Inc.

Hale, G. E., Colquhoun, L., Lancastle, D., Lewis, N., & Tyson, P. J. (2021). Review: Physical activity interventions for the mental health and well-being of adolescents – a systematic review. *Child and Adolescent Mental Health*, *26*(4), 357–368.

Halliday, A., Kern, M. & Turnbull, D. (2019). Can physical activity help explain the gender gap in adolescent mental health? A cross-sectional exploration. *Mental Health and Physical Activity, 16*(3), 8-18.

Hewlett, E. (2016). Making mental health count. *The social and economic costs of neglecting mental health care*. Organization for Economic Co-operation and Development.

Hodge, K., Henry, G. & Smith, W. (2013). A case study of excellence in elite sport: motivational climate in a world champion team. *The Sport Psychologist, 28*(1), 60-74.

Högberg, B., Strandh, M. & Hagquist, C. (2020). Gender and secular trends in adolescent mental health over 24 years – the role of school-related stress. *Social Science & Medicine, 250*(4), 1-18.

Joseph, R., Royse, K., Benitez, T. & Pekmezi, D. (2014). Physical activity and quality of life among university students: exploring self-efficacy, self-esteem, and affect as potential mediators. *Quality of Life Research, 23*(2):659-667.

Kessler, R. C. (2012). The Costs of Depression. *Psychiatric Clinics of North America, 35*(1), 1–14.

Kirklewski, S., Watson, R. & Lauckner, C. (2023). The moderating effect of physical activity on the relationship between bullying and mental health among sexual and gender minority youth. *Journal of Sport and Health Science, 12*(1), 106-115.

Lisee, C., DiSanti, J., Chan, M., Ling, J., Erickson, K., Shingles, M. & Kuenze, C. (2020). Gender Differences in Psychological Responses to Recovery After Anterior Cruciate Ligament Reconstruction Before Return to Sport. *Journal of Athletic Training, 55*(10), 1098-1105.

Lopez, A. D., Mathers, C. D., Ezzati, M., Jamison, D. T., & Murray, C. J. (2006). Global and regional burden of disease and risk factors, 2001: systematic analysis of population health data. *The Lancet, 367*(9524), 1747–1757.

Mateo-Orcajada, A., Abenza-Cano, L., Cano-Martínez, A. & Vaquero-Cristóbal, R. (2022). The Importance of Healthy Habits to Compensate for Differences between Adolescent Males and Females in Anthropometric, Psychological and Physical Fitness Variables. *Children, 9*(12), 1-33.

Mateo-Orcajada, A., Abenza-Cano, L., Vaquero-Cristóbal, R., Martínez-Castro, S. M., Leiva-Arcas, A., Gallardo-Guerrero, A. M. & Sánchez-Pato, A. (2021). Influence of gender stereotypes, type of sport watched and close environment on adolescent sport practice according to gender. *Sustainability, 13*(21), 1-14.

Mateo-Orcajada, A., Vaquero-Cristóbal, R., Albaladejo-Saura, M. D. & Abenza-Cano, L. (2023). The degree of problematic technology use negatively affects physical activity level, adherence to Mediterranean diet and psychological state of adolescents. *Healthcare, 11*(12), 1-19.

Milne-Ives, M., Lam, C., De Cock, C., Van Velthoven, MH., & Meinert, E. (2020). Aplicaciones móviles para el cambio de comportamiento de salud en la actividad física, la dieta, el consumo de drogas y alcohol y la salud mental: revisión sistemática. *JMIR mHealth y uHealth, 8*(3), e17046.

Nässi, A., Ferrauti, A., Meyer, T., Pfeiffer, M. & Kellmann, M. (2017). Psychological tools used for monitoring training responses of athletes. *Performance Enhancement & Health, 5*, 125-133.

Olmedilla, A., Moreno-Fernández, I., Gómez-Espejo, V., Robles-Palazón, F. J., Verdú, I. & Ortega, E. (2019). Psychological intervention program to control stress in youth soccer players. *Frontiers in Psychology, 10*(10), 1-8.

Ong, N. & Chua, J. (2021). Effects of psychological interventions on competitive anxiety in sport: A meta-analysis. *Psychology of Sport & Exercise, 52*, 1-16.

Ono, E., Nozawa, T., Ogata, T., Motohashi, M., Higo, N., Kobayashi, T., Ishikawa, K., Ara, K., Yano, K. & Miyake, Y. (2011). *Relationship between social interaction and mental health*. IEEE International Symposium on System Integration, Kyoto, Japan.

Pascoe, M., Bailey, A. P., Craike, M., Carter, T., Patten, R., Stepto, N., & Parker, A. (2020). Physical activity and exercise in youth mental health promotion: A scoping review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine, 6*(1), 1-14.

Patalay, P. & Gage, S. (2019). Changes in millennial adolescent mental health and health-related behaviours over 10 years: a population cohort comparison study. *International Journal of Epidemiology, 48*(5), 1650-1664.

Rodríguez-Romo, G., Barriopedro, M., Alonso Salazar, P. J., & Garrido-Muñoz, M. (2015). Relaciones entre Actividad Física y Salud Mental en la Población Adulta de Madrid. *Revista de Psicología del Deporte, 24*(2), 233-239.

Santi, G. & Pietrantoni, L. (2013). Psychology of sport injury rehabilitation: a review of models and interventions. *Journal of Human Sport and Exercise, 8*(4), 1029-1044.

Santomauro, D. F., Herrera, A. M. M., Shadid, J., Zheng, P., Ashbaugh, C., Pigott, D. M., Hay, S., Vos, T., Murray, C., Whiteford, H. & Ferrari, A. J. (2021). Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic. *The Lancet, 398*(10312), 1700-1712.

Srivastava, K. (2009). Urbanization and mental health. *Industrial Psychiatry Journal, 18*(2), 75-76.

Stubbs, B., Vancampfort, D., Rosenbaum, S., Firth, J., Cosco, T., Veronese, N., Salum, G. & Schuch, F. (2017). An examination of the anxiolytic effects of exercise for people with anxiety and stress-related disorders: a meta-analysis. *Psychiatry Research, 249*(3), 102-108.

Tajik, E., Abdlatiff, L., Adznam, S. N., Awang, H., Yitsiew, C., & Abubakar, A. S. (2017). A study on level of physical activity, depression, anxiety and stress symptoms among adolescents. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, *57*(10), 1382–1387.

Violant-Holz, V., Gallego-Jiménez, M. G., González-González, C. S., Muñoz-Violant, S., Rodríguez, M. J., Sansano-Nadal, O., & Guerra-Balic, M. (2020). Psychological health and physical activity levels during the COVID-19 pandemic: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(24), 9419.

Walton, C., Rice, S., Gao, C., Butterworth, M., Clements, M. & Purcell, R. (2021). Gender differences in mental health symptoms and risk factors in Australian elite athletes. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine, 7*, 1-6.

Woody, C. A., Ferrari, A. J., Siskind, D. J., Whiteford, H. A., & Harris, M. G. (2017). A systematic review and meta-regression of the prevalence and incidence of perinatal depression. *Journal of Affective Disorders, 219*(1), 86–92.

Yoshioka, Y., Umeda, T., Nakaji, S., Kojima, A., Tanabe, M., Mochida, N. & Sugawara, K. (2006). Gender differences in the psychological response to weight reduction in Judoists. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, 16*, 187-198.

PREGUNTAS DE AUTOEVALUACIÓN

Capítulo 1: la importancia social, médica y psicológica de realizar actividad física para hombres y mujeres de todas las edades

1. Según las directrices de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la actividad física es importante para:

a) Sólo para los hombres
b) Sólo para las mujeres
c) Hombres y mujeres de todas las edades
d) Sólo las personas mayores

2. El comportamiento sedentario se asocia a un mayor riesgo de:

a) Diabetes y obesidad
b) Enfermedades cardiovasculares e ictus
c) Osteoporosis y ciertas formas de cáncer
d) Todas las anteriores

3. ¿Cuál de los siguientes NO es un beneficio de la actividad física regular?

a) Mejora del bienestar mental y reducción del estrés
b) Prevención de la enfermedad de Alzheimer
c) Aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares
d) Fortalecimiento de los sistemas muscular y óseo

4. Las diferencias de género en la participación en actividades físicas son evidentes en:

a) Niños y adolescentes
b) Personas mayores
c) Personas con menor nivel educativo
d) Todos los anteriores

5. La estrategia europea de fomento de la actividad física tiene por objeto:

a) Cambiar el comportamiento individual a través de la educación
b) Mejorar el entorno social y físico
c) Centrarse en subgrupos de población específicos, incluidas las mujeres
d) Todas las anteriores

Capítulo 2: La gobernanza en las organizaciones deportivas: un enfoque de género

1. ¿Qué porcentaje de participación femenina en los Juegos Olímpicos se prevé para el año 2024?

a. 10%
b. 20%
c. 30%
d. 50%

2. Según el Comité Olímpico Internacional (COI), el deporte es una poderosa plataforma para promover la igualdad de género y empoderar a mujeres y niñas. ¿Cuál es la responsabilidad del COI en relación con la igualdad de género?

a. Actuar y promover la igualdad de género en la gobernanza deportiva
b. Establecer cuotas de mujeres atletas en los Juegos Olímpicos
c. Defender los derechos de la mujer fuera del deporte
d. Aplicar medidas para promover la diversidad de género en las pruebas mixtas

3. ¿Cuáles son algunas de las barreras a las que se enfrentan las mujeres para acceder a puestos de liderazgo en las organizaciones deportivas?

a. Falta de oportunidades para que las mujeres se formen en el deporte
b. Resistencia a las normativas gubernamentales
c. Existencia de pocos modelos femeninos en el liderazgo deportivo
d. Todas las anteriores

4. ¿Qué organización puso en marcha el Proyecto WoMentoring para aumentar el número de mujeres en puestos de liderazgo en el Movimiento Paralímpico?

a. Comité Olímpico Internacional (COI)
b. Comisión Europea
c. Fundación Agitos
d. Comité Paralímpico Internacional (IPC)

5. ¿Cuáles son algunas de las estrategias sugeridas para promover la igualdad de género en las organizaciones deportivas?

a. Implementar procedimientos transparentes y justos para la selección de candidatos
b. Anunciar las ofertas de empleo para puestos directivos profesionales
c. Desarrollar políticas de recursos humanos que tengan en cuenta las cuestiones de género
d. Todas las anteriores

Capítulo 3: La gobernanza en las organizaciones deportivas: un enfoque de género

1. ¿Cuál es el principal objetivo de la promoción de la igualdad de género en el deporte?

a. Conseguir "las mismas" condiciones para ambos sexos en todos los aspectos del deporte
b. Proporcionar condiciones comparables o equitativamente comparadas para ambos géneros en el deporte

c. Eliminar las peculiaridades sociales o biológicas relacionadas con el género en el deporte
d. Garantizar la igualdad de participación de hombres y mujeres en las actividades deportivas

2. ¿Cómo ha cambiado con el tiempo la participación de las mujeres en el Movimiento Olímpico?

a. No hubo miembros femeninos en el Comité Olímpico Internacional hasta principios de los años 80
b. La participación de las mujeres en los Juegos Olímpicos ha disminuido desde principios del siglo XX
c. El número de miembros femeninos en el Comité Olímpico Internacional ha sido constantemente alto
d. La participación de las mujeres en los Juegos Olímpicos ha aumentado gradualmente a lo largo de los años

3. ¿Cuál es una consecuencia de la desigualdad de género en el deporte?

a. Oportunidades limitadas para el deporte femenino
b. Igual salario por igual trabajo entre hombres y mujeres
c. Mayor cobertura mediática de las mujeres deportistas
d. Mayores niveles de participación de mujeres y niñas en el deporte

4.¿Cuál es la importancia de la integración de la perspectiva de género en el deporte?

a. Ayuda a cuestionar y cambiar los estereotipos existentes en el deporte
b. Garantiza que las mujeres desempeñen más funciones de liderazgo en las organizaciones deportivas
c. Promueve la igualdad salarial y de oportunidades entre hombres y mujeres en el deporte
d. Aborda los aspectos económicos de la participación femenina en el deporte

5. ¿Qué papel pueden desempeñar la legislación y las intervenciones institucionales en la promoción de la igualdad de género en el deporte?

a. Pueden contribuir a reducir las diferencias salariales entre hombres y mujeres en el deporte profesional
b. Pueden imponer cambios en el entorno de los clubes para aumentar la participación de las mujeres
c. Pueden proporcionar apoyo financiero a las organizaciones deportivas femeninas
d. Pueden mejorar la cobertura mediática de las mujeres deportistas y de los acontecimientos deportivos

Capítulo 4: La doble carrera de una deportista: Problemas y éxitos

1. ¿Cuál es la definición de deportista de doble carrera?
   - **a) Un deportista que se dedica simultáneamente a actividades deportivas y educativas o profesionales**
   - b) Un deportista que se centra únicamente en su carrera deportiva
   - c) Un deportista que practica varios deportes simultáneamente
   - d) Un deportista que pasa del deporte a una carrera profesional tras su jubilación

2. ¿Por qué es importante para los deportistas el concepto de doble carrera?
   - a) Permite a los deportistas centrarse únicamente en su carrera deportiva sin distracciones
   - **b) Ayuda a los deportistas a equilibrar sus vidas fuera del deporte y a prepararse para la vida post-deportiva**
   - c) Garantiza que los deportistas den prioridad a la educación sobre su carrera deportiva
   - d) Evita que los deportistas experimenten problemas psicológicos después de retirarse del deporte

3. ¿A qué retos se enfrentan a menudo las deportistas en su doble carrera?
   - a) Dificultad para encontrar patrocinadores o subvenciones
   - b) Molestias físicas y agotamiento
   - c) Poco apoyo emocional por parte de entrenadores y padres
   - **d) Todas las anteriores**

4. ¿Cómo se manifiesta el desequilibrio de género en el sistema deportivo y educativo?
   - a) Las chicas reciben más apoyo de las instituciones educativas que los chicos
   - **b) Los chicos suelen dar más prioridad al deporte que a la educación que las chicas**
   - c) Las chicas tienen las mismas oportunidades que los chicos en el deporte y la educación
   - d) Los chicos tienen más dificultades que las chicas para seguir una doble carrera

5. Según las Directrices de la UE sobre la doble carrera profesional de los deportistas, ¿qué debe tenerse en cuenta a la hora de diseñar programas de doble carrera para deportistas?
   - a) Las necesidades individuales de los deportistas, incluidas la edad, el sexo y la etapa de la carrera profesional
   - b) Situación financiera y rama deportiva de los deportistas
   - c) Relaciones intersectoriales e interinstitucionales
   - **d) Todas las anteriores**

Capítulo 5: Discriminación de género en los medios de comunicación

1. ¿Cuál es una forma de discriminación de género en los medios deportivos?
   - **a) Cobertura dispar entre deportistas masculinos y femeninos**
   - b) Representación equitativa de género en los roles reflejados en los medios
   - c) Énfasis en la habilidad y las destrezas de las atletas
   - d) Igualar la representación de entrenadores masculinos y femeninos

2. ¿Cómo se manifiestan los estereotipos de género en los medios deportivos?
   - a) Objetivización de la apariencia física de los deportistas masculinos
   - b) Igualando el énfasis en la vida personal de los atletas masculinos y femeninos
   - **c) Representación negativa de la competencia y la capacidad de liderazgo de las entrenadoras**
   - d) Igualando cobertura y representación de deportistas masculinos y femeninos

3. ¿Qué disciplinas académicas aportan información sobre la cuestión de la discriminación de género en los medios deportivos?
   - **a) Sociología, Psicología y Estudios de Comunicación y Medios**
   - b) Antropología, Economía y ciencias políticas
   - c) Biología, Química y Física
   - d) Literatura, Historia y Filosofía

4. ¿Cuál es el papel de los talleres de alfabetización mediática a la hora de abordar la discriminación de género en los medios deportivos?
   - a) Enseñar a los estudiantes sobre la prevalencia de la discriminación de género en los medios deportivos
   - b) Proporcionar conocimientos fundamentales sobre diferentes disciplinas académicas
   - **c) Animar a los estudiantes a analizar críticamente el contenido de los medios y comprender sus implicaciones sociales**
   - d) Promover la aptitud física y la participación deportiva entre los estudiantes

5. ¿Cuáles son las consecuencias de la discriminación de género en los medios deportivos?
   - a) Mayores oportunidades para las mujeres entrenadoras
   - b) Misma cobertura y representación de deportistas masculinos y femeninos
   - **c) Refuerzo de la noción del deporte como ámbito masculino**
   - d) Representación equilibrada de la apariencia física de los atletas masculinos y femeninos

Capítulo 6: Educación, género y deportes

1. ¿Qué porcentaje de escolares de 11 a 17 años de todo el mundo no cumple las recomendaciones de actividad física diaria?
   a) Menos del 20%
   b) Aproximadamente el 40%
   c) Aproximadamente el 60%
   d) Más del 80%

2. ¿Por qué las chicas suelen practicar ejercicio y deporte con menor frecuencia e intensidad que los chicos?
   a) Falta de interés por la actividad física
   b) Normas culturales que promueven el sedentarismo en las chicas
   c) Mayor percepción de competencia en la actividad física entre las chicas
   d) Asociación de atributos físicos como la velocidad y la fuerza con estereotipos femeninos

3. ¿Cuál es un factor que contribuye a la infrarrepresentación de las mujeres en puestos de liderazgo en el deporte?
   a) Progresos en la consecución de la igualdad social
   b) La igualdad de oportunidades para las mujeres en el deporte
   c) La hegemonía masculina y los estereotipos de género
   d) La disminución del interés de las mujeres por el deporte

4. ¿Qué concepto propone la idea de "pedagogía de género flexible" para cuestionar las creencias de género tradicionales?
   a) Teoría de los esquemas de género
   b) Teoría cognitiva social
   c) Teoría del cultivo
   d) El concepto de Butler del género como "artificio flotante"

5. ¿Por qué es importante considerar una pedagogía de la igualdad de género en el deporte y la educación física?
   a) Para reforzar los estereotipos de género tradicionales
   b) Para promover la inclusión y cuestionar los prejuicios sexistas
   c) Para disuadir a los estudiantes de participar en actividades físicas
   d) Perpetuar las desigualdades de género en la educación

Capítulo 7: Interseccionalidad en el deporte. Explorando el impacto de la raza, la etnia, la sexualidad y otras identidades sociales en la participación y las experiencias en el deporte.

1. Interseccionalidad, en el contexto del deporte, se refiere a:
    a) La intersección de diferentes disciplinas deportivas dentro de una competición atlética
    b) La inclusión de personas de diversas posiciones sociales en las actividades deportivas
    c) Las formas en que múltiples identidades sociales se cruzan e interactúan dentro de contextos deportivos
    d) El impacto de la violencia de género en la participación deportiva

2. ¿Por qué es importante estudiar la interseccionalidad en el deporte?
    a) Destacar el predominio de los deportistas masculinos en las competiciones deportivas
    b) Promover programas deportivos inclusivos para personas marginadas
    c) Establecer tendencias estadísticas y vínculos entre identidades sociales en el deporte
    d) Fomentar la implicación de la comunidad en las políticas deportivas

3. ¿Qué metodología de investigación se utiliza comúnmente para examinar el impacto de las identidades sociales en la participación deportiva?
    a) Estudios de casos y actividades de aprendizaje inmersivo
    b) Encuestas, cuestionarios y análisis estadísticos
    c) Aprendizaje colaborativo y actividades experienciales
    d) Talleres interactivos y simulaciones

4. ¿A qué se refiere la violencia de género en el contexto del deporte?
    a) Violencia contra deportistas por su género o identidad/expresión de género
    b) Violencia que afecta a personas de una determinada raza o etnia
    c) Abuso físico dentro de las competiciones deportivas
    d) Abuso verbal y no verbal entre deportistas

5. ¿Cómo pueden los docentes promover la interseccionalidad en la educación deportiva?
    a) Animar a los estudiantes a participar en actividades de aprendizaje inmersivo y proyectos grupales
    b) Abogar por regulaciones más estrictas en las competiciones deportivas para garantizar la inclusión
    c) Centrarse en análisis estadísticos para identificar discrepancias en la participación deportiva
    d) Desalentar la participación de la comunidad y centrarse únicamente en discusiones teóricas

Capítulo 8: Actividad física y salud mental. Examen de los vínculos entre el ejercicio, la actividad física y los resultados de salud mental como el estrés, la ansiedad y la depresión

1. ¿Cuándo se desarrolló el término "psicología del deporte" como especialidad?
    a) Previo a 1900
    b) 1920-1930
    c) 1940-1960
    d) 1960-1970

2. ¿Qué relación existe entre la actividad física y la salud mental?
    a) La actividad física no influye en la salud mental
    b) La actividad física puede tener un impacto negativo en la salud mental
    c) La actividad física puede tener un impacto positivo en la salud mental
    d) La actividad física sólo es beneficiosa para la salud física, no para la salud mental

3. ¿Cuál es la prevalencia de la ansiedad en el mundo?
    a) El 5% de los adultos de todo el mundo sufre ansiedad
    b) El 11,4% de la población mundial sufre ansiedad
    c) Los bajos niveles de actividad física se asocian a una mayor prevalencia de ansiedad
    d) La prevalencia de baja actividad física es mayor en personas con ansiedad

4. ¿Cuál es la prevalencia mundial estimada de la depresión?
    a) El 3,8% de la población sufre depresión
    b) El 5% de los adultos de todo el mundo sufre depresión
    c) La depresión es un 50% más común entre las mujeres que entre los hombres
    d) Aproximadamente 280 millones de personas sufren depresión en todo el mundo

5. ¿Cómo influye la actividad física en la salud mental?
    a) La actividad física aumenta el riesgo de trastornos mentales
    b) La actividad física no está relacionada con la salud mental
    c) La actividad física favorece la síntesis de hormonas como la serotonina, que beneficia la salud mental
    d) La actividad física empeora los síntomas de la salud mental