MÁSTER EN POLITICAS SOCIALES E INTERVENCIÓN SOCIOCOMUNITARIA

TRABAJO DE FIN DE MÁSTER

AÑO ACADÉMICO: 2019-2021

CONVOCATORIA: JUNIO 2021

AUTORA: ANA FEIJOO RODRIGUEZ

LA MUJER EN EL DEPORTE; ESTEREOTIPOS, VALORES Y LOGROS. UN ESTUDIO DE CASO DE MUJERES DEPORTISTAS EN HALTEROFILIA.

A MULLER NO DEPORTE; ESTEREOTIPOS, VALORES E LOGROS. UN ESTUDO DE CASO DE MULLERES DEPORTISTAS EN HALTEROFILIA.

WOMEN IN SPORT; STEREOTYPES, VALUES AND ACHIEVEMENTS. A CASE STUDY OF FEMALE WEIGHTLIFTING ATHLETES.

ALUMNA: ANA FEIJÓO RODRÍGUEZ

TUTOR: ELEDER PIÑEIRO AGUIAR

El siguiente estudio busca analizar cómo los diversos factores psicosociales y estereotipos trasmitidos a lo largo de la historia en torno al género y al deporte siguen estando presentes e influyen en la práctica deportiva de las mujeres. Tradicionalmente, se consideraba que algunos deportes eran más aptos en función del género y hoy en día, aún que, de una forma menos marcada, todavía sigue existiendo una barrera invisible que considera unos deportes más masculinos y otros más femeninos. Por ello, este estudio se ha centrado concretamente en hacer una valoración de cómo influyen estos estereotipos y valores, así como la violencia simbólica en los medios de comunicación en relación con sus logros y reconocimientos que influyen en su desarrollo personal en mujeres que practican halterofilia.

Palabras clave: Género, deporte, halterofilia, estereotipos, violencia simbólica.

O seguinte estudo busca analizar como os diversos factores psicosociais e estereotipos transmitidos ao longo da historia en torno ao xénero e ao deporte seguen estando presentes e inflúen na práctica deportiva das mulleres. Tradicionalmente, considerábase que algúns deportes eran máis aptos en función do xénero e hoxe en día, aínda que, dunha forma menos marcada, aínda segue existindo unha barreira invisible que considera uns deportes máis masculinos e outros máis femininos. Por iso, este estudo centrouse concretamente en facer unha valoración de como inflúen estes estereotipos e valores, así como a violencia simbólica nos medios de comunicación en relación cos seus logros e recoñecementos que inflúen no seu desenvolvemento persoal en mulleres que practican halterofilia.

Palabras chave: Xénero, deporte, halterofilia, estereotipos, violencia simbólica.

The following study seeks to analyse how the various psychosocial factors and stereotypes transmitted throughout history regarding gender and sport continue to be present and influence the practice of sport by women. Traditionally, some sports were considered to be more suitable depending on gender, and today, although less markedly, there is still an invisible barrier that considers some sports to be more masculine and others more feminine. For this reason, this study has focused specifically on assessing the influence of these stereotypes and values, as well as the symbolic violence in the media in relation to their achievements and recognition that influence their personal development in women who practice weightlifting.

Keywords: Gender, sport, weightlifting, stereotypes, symbolic violence.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN 4
1. OBJETIVOS E HIPÓTESIS 6
1.2; Objetivo general 6
1.3; Objetivos específicos 6
1.3; Hipótesis 6
2. MARCO TEÓRICO 7
2;1 MUJER Y CONSTRUCCIÓN DE GÉNERO 7
2.3; LA MUJER EN EL DEPORTE 11
2.3.1; Las diferencias físicas en el rendimiento deportivo entre sexos 12
2.3.2; Definición de deporte y breve repaso histórico 16
2.3.3; La evolución de la mujer en el deporte 17
2.3.4; La mujer vetada, un problema de valores y estereotipos 20
2.3.5; La educación deportiva y la transmisión de valores 22
2.3.6; La halterofilia, su historia y el papel de la mujer en este deporte 24
3. LA SOCIEDAD CONSUMISTA 26
3.1; Consumo y persuasión de los medios de comunicación 28
4. VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES 28
4.1; Una cuestión de sexo 28
4.2; Tipos de violencia contra las mujeres 29
5. BOURDIEU Y LA VIOLENCIA SIMBÓLICA 30
5.1; Concepto de violencia simbólica 30
5.2; Dos formas de ejercer la dominación 31
5.3; La lógica de la dominación, violencia simbólica y legitimación 31
5.4; Teoría práctica de la violencia simbólica 32
5.5; La importancia del lenguaje 32
5.6; La dominación masculina como matriz de la violencia simbólica 33
6. VIOLENCIA SIMBOLICA EN LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN 33
6.1; La violencia simbólica en los medios 33
6.2; La violencia simbólica en el deporte 34
7. METODOLOGÍA 38
8. ANÁLISIS DE RESULTADOS 43
8.1; RESULTADOS CUESTINARIO GENERAL 43
8.2; RESULTADOS CUESTIONARIO PARA MUJERES HALTERÓFILAS 54

8.3; RESULTADOS OBTENIDOS DE LAS ENTREVITAS A PROFESIONALES . 67
8.4; RESULTADOS DEL ANÁLISIS DE CAMPEONATOS DE HALTEROFILIA 73
CONCLUSIONES 77
BIBLIOGRAFÍA 83
ANEXOS 88
Cuestionario género y deporte 88
Cuestionario para mujeres practicantes de halterofilia en clubes gallegos 98
Guion entrevistas a profesionales del deporte 112
Transcripción entrevista nº1 117
Balance previo histórico del deporte 142
Enlace para visualizar las entrevistas realizadas a profesionales del deporte. 143
Enlaces para visualizar los campeonatos de halterofilia analizados 143

INTRODUCCIÓN

Con esta investigación se pretende analizar cómo influyen los estereotipos, valores y factores psicosociales que giran en torno a la práctica de halterofilia en mujeres, así como la violencia simbólica en relación con sus logros y reconocimientos.

Hoy en día parece que hay una supuesta idea de igualdad entre sexos conseguida en la escuela, en el deporte, en los derechos…pero que está alejada de la verdadera realidad. Las mujeres están luchando por lo que a lo largo de los siglos les fue arrebatado: la igualdad. Ser de sexo femenino ha ido acarreando consigo una serie de comportamientos a lo largo de la historia, los cuales han contribuido a la construcción del género femenino: una serie de comportamientos para mujeres, ideados por hombres, para controlar a las mujeres.

La realidad es que la presencia de las mujeres ha sido escasa, por no decir nula, hasta hace relativamente poco, pasando de negarles su participación y práctica, a solo practicar ciertos deportes más aptos para mujeres hasta llegar hoy en día, donde la mujer está presente en casi todos los deportes, aunque con baja representatividad, muchos esfuerzos y no siempre bien visto por la sociedad. Entre las diversas causas de su tardía y escasa incorporación de las mujeres en el deporte, está la trasmisión de estereotipos y valores asociados al género masculino y a la práctica deportiva.

La realización de este trabajo tiene como finalidad dar visibilidad a la todavía presente problemática de la discriminación de la mujer deportista y de cómo todavía, hoy en día, los estereotipos y valores continúan teniendo un profundo peso en la incorporación de la mujer en el deporte y sobre todo en aquellos deportes denominados como masculinos o femeninos como puede ser la halterofilia.

No podemos tampoco olvidarnos de los medios de comunicación, ya que son uno de los principales medios de transmisión de información presentes en nuestro día a día y que nos presentan un canon de belleza, un ideal de vida, una imagen ideal de mujer que, cargado de estereotipos y valores, dificultan la igualdad entre sexos. A esto hay que sumarle a la escasa representación femenina en los deportes en los medios de comunicación y al poco reconocimiento, seguimiento y valorización de sus logros en comparación con el género masculino.

Hoy en día la presencia femenina en el deporte y en los medios de comunicación es cada vez mayor. El deporte femenino se encuentra en auge, aún que todavía continúa siendo

minoritario, sobre todo en deportes tradicionalmente considerados masculinos, como puede ser la halterofilia, donde la presencia femenina es desigual y casi inexistente en comparación con otros deportes. Además, a pesar de encontrarnos en esta mayor igualdad entre hombres y mujeres en el deporte y en los medios, la violencia simbólica continúa siendo una fuente de discriminación hacia las mujeres deportistas. La siguiente investigación tenía como principal finalidad conocer como influyen en la sociedad los estereotipos y valores que giran en torno a la mujer deportista y al mismo tiempo, como los medios de comunicación continúan con la trasmisión de estos estereotipos y de la violencia simbólica hacia la mujer deportistas, concretamente en deportes considerados como masculino como la halterófila. Por tanto, con este estudio buscaba conocer la opinión de la sociedad en torno a los estereotipos, la mujer en el deporte y más concretamente en la halterofilia y sus atletas femeninas, para poder así corroborar las hipótesis previamente planteadas y conocer la evolución. Es necesario resaltar que existe una gran ausencia de bibliografía relacionada con la evolución de la mujer en el deporte, y más concretamente en halterófila, donde la bibliografía es prácticamente inexistente.

La siguiente investigación se desarrolló durante un periodo de 3 meses y medio comprendidos entre marzo y principios de junio del 2020. Se ha utilizado una metodología mixta, basada en el análisis documental (videos de campeonatos), cuestionarios y entrevistas, lo cual refuerza la triangulación de perspectivas y permite construir un objeto de estudio e interpretarlo. La realización de la metodología tuvo una duración de 11 días, comprendidos entre el 1 y el 11 de junio de 2020. Por una parte, con un cuestionario general se pretendía lograr la máxima difusión y que pudiese ser contestado a nivel nacional. Por otra parte, con otro cuestionario más específico, se hizo un estudio de caso a mujeres practicante de halterofilia federadas en los clubes gallegos pertenecientes a la federación gallega de halterofilia, siendo esta muestra uno de los datos más importantes para este trabajo. Además, se hicieron dos entrevistas a dos profesionales del deporte, dada la importancia que tiene para el trabajo las respuestas y conocimientos aportados por estos profesionales y por último se hizo un análisis documental de videos de campeonatos de halterofilia de diferentes años, para analizar la violencia simbólica.

1. OBJETIVOS E HIPÓTESIS

El principal objetivo de este estudio es dar a conocer cómo a través del patriarcado, se ha transmitido y modificado el ideal de belleza físico femenino, así como su posición con respecto a ciertos deportes considerados "masculinos", construyendo así una fina línea imaginaria que designa qué deportes son más adecuados para las mujeres y cuales para los hombres.

1.2; Objetivo general

Conocer los factores psicosociales y estereotipos que giran en torno a la práctica de halterofilia en mujeres, así como la violencia simbólica en relación con sus logros y reconocimientos que influyen negativamente en su desarrollo personal.

1.3; Objetivos específicos

- Conocer la percepción del ideal de cuerpo femenino que existe actualmente en la sociedad.
- Analizar cuál es la opinión acerca de la práctica de halterofilia por parte de las mujeres y adolescentes.
- Describir cómo afectan los estereotipos de género en la concepción del cuerpo femenino musculado y la práctica de deportes de fuerza, concretamente de la práctica de halterofilia en mujeres que tiene la sociedad actual.
- Interpretar cómo afectan los valores e influencia psicosociales en la práctica deportiva de la halterofilia en las mujeres.
- Analizar la opinión de expertos de la actividad física y del deporte y su opinión sobre temas en relación con los estereotipos, la halterofilia y la violencia simbólica.

1.3; Hipótesis

- Todavía existen y persisten numerosos estereotipos y valores asociados a la mujer en el deporte, concretamente en deportes de fuerza, como la halterofilia, que continúan ejerciendo un efecto negativo en la percepción de esta práctica en sociedad actual.
- A pesar de que en halterofilia se han incrementado el número de mujeres deportistas, los valores psicosociales influyen en la decisión de las mujeres a la hora de practicar halterofilia.

- La violencia simbólica en los medios hacia las mujeres deportistas continúa siendo un hándicap que obstaculiza la igualdad entre sexos en los deportes.
- Confirmar si hay una percepción de la violencia simbólica y desvalorización de la mujer en deportes de pesos libres por parte de mujeres que practican halterofilia.

2. MARCO TEÓRICO

Para poder comprender la situación actual de las mujeres deportistas, concretamente en el ámbito de la halterofilia, es necesario comprender cómo la sociedad patriarcal ha construido un muro diferencial entre hombres y mujeres, cargado de estereotipos y limitaciones alrededor del sexo femenino que, a pesar del gran avance de las mujeres en los deportes, todavía constituye un hándicap en lo referente a los deportes previamente considerados como "masculinos". También es importante destacar que, a través del análisis de ciertas prácticas consumistas (en torno a cuerpo, belleza, fuerza, salud…) se puede llegar a entender cómo se está construyendo el género femenino y el ideal de belleza físico. Por tanto, los medios publicitarios se convierten en uno de los principales ejes de transmisión de valores que influyen en la construcción de género al igual que ejercen una violencia simbólica hacia las mujeres deportistas. La mujer en el deporte es un tema con diversas vertientes, por lo que, en este trabajo, se ha tenido que hacer una selección de documentación y teorías que justificasen la exclusión de la mujer en el deporte, su tardía y continua lucha en el ámbito deportivo y su figura en deportes tradicionalmente considerados como masculinos, como la halterofilia. Por ello, los siguientes epígrafes son una recolección de teorías de género, violencias simbólicas, ciertas antropologías del cuerpo, teorías capitales, medios de comunicación y educación, así como teorías de clásicos como Bourdieu y Beauvoir entre otros, que pretenden servir de base para poder comprender el siguiente estudio, el cual es transdisciplinar por cuanto escoge diferentes teorías y conceptos provenientes de disciplinas como la sociología, la antropología, los estudios de género o el campo comunicacional.

2;1 MUJER Y CONSTRUCCIÓN DE GÉNERO

Según Beauvoir (1989), a lo largo de la historia, la mujer ha jugado diferentes papeles a la hora de tomar decisiones. En un primer momento, la menstruación, embarazo y parto

dividían la sociedad, considerando a los hombres más importantes por su labor de protección que a las mujeres por el de dar vida. En la edad de hierro y bronce, la mujer es solo la nodriza de la semilla del hombre, quien realmente tiene los derechos y los transmite. Se pasa del derecho maternal al paternal. Lo relaciona con diferentes mitos y tradiciones religiosas a lo largo de la historia: la mujer pasa de ser algo divino a algo impuro (Douglas, 1973) en muchas culturas y solo se puede redimir de sus impurezas con el matrimonio, por lo que las mujeres pasaron a ser tratadas como ganado, cosas, objetos que se podían comprar y vender.

En diferentes culturas de la edad antigua, comprendida entre el siglo XXXI a.c y el siglo IV d.c, en la India, Roma, y Grecia la mujer era subyugada al hombre y con el cristianismo se contribuyó a que el proceso se profundizara. Hacia el siglo XVII las mujeres empiezan a formarse en las artes, pero sin gozar de la libertad de tomar decisiones en la vida pública. En el siglo XVIII se interesan por la literatura y las ciencias y comienzan a destacar y reivindicar su posición. Sus éxitos se convierten al mismo tiempo en ataques hacia ellas. Por tanto, podemos decir que la mujer a lo largo de la historia se ha visto forzada a someterse a los deseos de los hombres y a acatar sus órdenes. Poco a poco se han ido abriendo camino en un mundo dirigido por los hombres (Beauvoir, 1989).

A todo lo anterior debemos añadir que la mujer siempre estuvo presionada socialmente para adaptarse a los cánones de belleza a lo largo de la historia. Toda una serie de reglas y normas impuestas en la sociedad que se perciben casi como naturales pero que mantienen a la mujer en segundo plano y la obligan a ser más “femenina”: porque así debería ser una mujer.

Beauvoir (1989) explica cómo el hombre a lo largo de la historia es representado como el todo, la humanidad, el ser principal. La mujer por otra parte es el otro, el segundo sexo, el que no es esencial y el que se define en reciprocidad al hombre que es el todo. En cuanto a la percepción de pertenencia a un grupo, la autora nos explica cómo las mujeres no forman comunidad, y esto es debido a que viven dispersas dentro del grupo de los hombres. Es importante destacar que el comportamiento de las mujeres no viene dictado por su naturaleza, sino por la cultura, y ésta es la que controla nuestra sociedad (Beauvoir, 1989). Por lo que como dice Simone de Beauvoir “no se nace mujer, se llega a serlo”. Ante esta aportación de Beauvoir, es necesario contrastarla con la idea de Preciado (2008). Esta autora en su obra “Testo Yonki” hace una reflexión sobre las actuales condiciones políticas para la construcción del sexo, la sexualidad y el género al mismo

tiempo que hace una auto narración del protocolo de administración de testosterona al que se estaba sometiendo mientras escribía el libro. Entre sus ideas, denuncia todos los intentos por naturalizar las nociones de feminidad y masculinidad, heterosexualidad y homosexualidad, hombre y mujer, y muestra su carácter radicalmente construido y político. Además, la autora constata también la condición política del sexo, o sea, de aquello que nos parece lo más natural del mundo: que seamos un hombre o una mujer y añade que la decisión de ser hombre o mujer es médica y jurídica, por lo que debemos luchar contra este tipo de imposiciones políticas del mismo modo que nos lo imponen, en su caso, tomando hormonas. (Preciado, 2008).

Simone De Beauvoir nos intenta hacer entender que cuando el segundo sexo sea capaz de realizar aquello por lo cual se ve limitado, y cuando hombres y mujeres puedan y decidan sobre lo que quieren para su sexualidad entonces la sociedad será completa y libre.

Otra de las grandes complejidades relacionadas con el sexo y género es el empleo de sus significados. A menudo, la sociedad hace un uso incorrecto de los conceptos género y sexo, utilizándolos para referirse en realidad al sexo de una persona. Esto se debe tanto al desconocimiento como al complejo significado de los términos. Según Cobo (2005) el sexo es una realidad anatómica y el género es una construcción social que supone desigualdad entre hombres y mujeres. “El género es una construcción cultural que revela la profunda desigualdad social entre hombres y mujeres” (Cobo, 2005, p.251). Por lo que se podría decir que la desigualdad es una construcción social, naturalizada y esencializada, que tiene al género como uno de sus constructos culturales. El género, por lo tanto, se ha instaurado como una categoría cultural y política construida sobre el sexo y que implica una distribución desigual de recursos. En este sentido se ha producido una evolución desde la sexualidad biológica a la sexualidad humana, lo que ha supuesto el paso del sexo al género.

“El género es una representación cultural, que contiene ideas, prejuicios, valores, interpretaciones, normas, deberes, mandatos y prohibiciones sobre la vida de las mujeres y de los hombres.” (Bravo & Moreno, 2007, p.37). Por tanto, para Bravo y Moreno (2007) el aprendizaje de representaciones culturales de género que rigen tanto la construcción genérica como las relaciones de las diferentes esferas sociales son las que hacen que las personas se conviertan en hombres y mujeres.

Judith Buttler (2019) hace una distinción entre los términos sexualidad y género. Para ella ambos son conceptos totalmente distintos y que a diario su uso lingüístico es incorrecto, de modo que lo interiorizamos. Es necesario añadir que la autora resalta los antiguos pensamientos la representación de la mujer como víctima, vulnerable, frágil, en los cuadros.

Indagando en el origen de las desigualdades entre hombres y mujeres. Para Amorós y De Miguel (2018) la igualdad es uno de los rasgos que definen el estado natural y las únicas diferencias entre los individuos se refieren a la fuerza. La única diferencia entre ambos sexos es el proceso de reproducción, pero esto no quiere significar dependencia. El problema de la dependencia se agravó cuando se constituyó el poder político sobre la familia y la formación del Estado profundizó la subordinación de las mujeres debido a su ausencia en las guerras, favoreciendo así su exclusión. (Amorós y De Miguel, 2018). Esta subordinación la podemos ver en la obra de Calibán y la bruja. Según Federici (2004) la caza de brujas llevada a cabo en los siglos XVI Y XVII impulsada por el estado, resultó fundamental a la hora de derrotar al campesinado europeo y expulsándolo de las tierras que habían compartido. Durante este proceso, el cuerpo de las mujeres se convirtió en una máquina de producción y reproducción de fuerza de trabajo. Para esto, se necesitó romper la fuerza que tenían las mujeres por medio de esta caza de brujas. Esta era uno de los nuevos métodos que empleaba el estado para poder regular la procreación y acabar con el control que tenían las mujeres sobre la reproducción a la cual achacaban el origen de la crisis. Todos los gobiernos europeos comenzaron a implementar penas muy severas hacia las mujeres por anticoncepción, aborto e infanticidio, se emplearon diversos medios para vigilar a las mujeres solteras y embarazadas. Por otro lado, la sospecha también recayó en las parteras, lo que hizo que entrara el doctor masculino en los partos, marginando a las parteras, dando lugar a un proceso de pérdida central sobre la procreación. El resultado de dos siglos de estas políticas dio lugar a la esclavización de las mujeres a la procreación y perdieron terreno en todas las áreas de la vida social. Esta importancia económica de la reproducción de mano de obra en el hogar y su función en la acumulación de capital, pasaron a ser invisibles y a confundirse con un trabajo natural de la mujer. Por consiguiente, las mujeres pasaron a ser relegadas de sus profesiones asalariadas y las que trabajaban por paga nunca llegaron a ganar los mismo que los hombres. Todos estos cambios históricos llegaron a su punto más alto en el siglo XIX con la creación de la ama de casa a tiempo completo. La división sexual que apareció con

todos estos cambios hizo que las mujeres se sujetasen al trabajo reproductivo y aumentara la dependencia hacia los hombres, lo que hizo que el estado y sus empleadores, con su salario, un instrumento para gobernar el trabajo de las mujeres (Federici, 2004).

Adichie (2015) denuncia la fuerte desigualdad e infravaloración de las mujeres, porque a pesar de que la sociedad ha evolucionado, todavía vivimos en una época en el que el machismo está presente en nuestro día a día y la única forma de poder cambiar su influencia en la sociedad está de nuestra mano. También hace énfasis en que las diferencias entre hombres y mujeres solo son biológicas y que no deberían ser sociales, aún que el mundo se empeña en dividir a hombres y mujeres desde el propio momento de su nacimiento, imponiendo ciertos hábitos y costumbres que van influyendo en la infancia y todo el desarrollo como personas.

Los estereotipos de género están presentes día sí y día también en la publicidad que directa o indirectamente consumimos. Según Uribe Bravo et al. (2008) la publicidad es un medio de pago transmitido por medios masivos que tiene como objetivo convencer al público de que necesitan un producto, creando así una sensación de inconformismo y necesidad que le lleven a adquirir el producto.

Para Uribe bravo et al. (2008) existen cuatro dimensiones de estereotipación: Asociación de lo femenino con lo privado y lo masculino con lo público; Relación del menor estatus con el que el género femenino aparece en la publicidad; Dependencia socioemocional con la que suelen aparecer las mujeres; El género masculino relacionado con la inteligencia y al género femenino relacionado con lo sensible, lo práctico y su cuerpo. La sociedad convive con estos estereotipos de género los cuales están tan interiorizados que perduran en el tiempo.

Además, Martínez-Oña y Muñoz-Muñoz, (2015), sostienen que la sociedad en la que vivimos se caracteriza por ser visual, es decir que estamos constantemente y día tras día percibiendo imágenes a través de los medios de comunicación que consideramos como reales porque están en nuestro imaginario.

2.3; LA MUJER EN EL DEPORTE

Todavía son muchas las limitaciones que tienen que afrontar las mujeres para poder desenvolverse en el deporte elegido con total libertad e igualdad. Por así decirlo, la mujer se enfrenta, por un lado, a la herencia de un pasado patriarcal que sigue influyendo hoy, con sus valores, sus estereotipos y sus limitaciones invisibles que se encuentran

interiorizados y resultan difíciles de percibir. Por otro lado, las nuevas demandas de la sociedad consumista venden la imagen de la mujer como un producto y un objeto deseable, imagen que pasa a ser referente para las mujeres de hoy en día y que idealizan cuerpos que pueden suponer en ciertas situaciones, un peligro para la salud. A comunicación, haremos un breve repaso de la evolución de la mujer en el deporte, las dificultades que ha tenido que superar y las nuevas limitaciones a los que todavía se enfrenta en el ámbito deportivo. Seguidamente, ahondaremos en la práctica deportiva de la halterofilia, y el paso de la mujer por esta.

2.3.1; Las diferencias físicas en el rendimiento deportivo entre sexos

Antes de hacer un análisis de los factores que han influido en la exclusión de la mujer en el ámbito deportivo y su continua integración hasta la actualidad, es necesario entender las diferencias biológicas entre hombres y mujeres, tanto a nivel biológico como en el rendimiento deportivo para así poder analizar con mayor exactitud y certeza las verdaderas causas de su exclusión del deporte y su sometimiento a segundo plano a lo largo de la historia en comparación con el hombre.

Son infinitas las excusas y razones sin fundamento que han relegado a la mujer a segundo plano, a la sumisión. Esto hizo que a lo largo de los años se fueran creando diversas teorías que mantuviesen a las mujeres como un ser inferior, complementario, como, por ejemplo, el hecho de que las considerasen menos inteligentes, que no tienen un carácter competitivo, o no tener un carácter agresivo… toda una serie de artimañas para el control del sexo femenino que en cierto modo “funcionan” hasta que se desmiente esta teoría y se demuestra que no tiene validez. Entre la infinidad de ideas según las cuales la mujer es inferior al hombre, hay una que todavía sigue imperante, la diferencia física que condiciona a las mujeres a ser un supuesto “sexo débil”.

París (2000), explica la influencia del sexo en la práctica deportiva y la biología deportista. A rasgos generales, la autora sostiene que existen claras diferencias fisiológicas entre mujer y hombres que afectan de una manera diferente a la respuesta al ejercicio y con ello, al rendimiento deportivo. A estos cambios también tenemos que sumarle los factores sociológicos, ya que, debido a su reciente incorporación en el mundo del deporte de élite, no siempre cuentan con el apoyo de medios técnicos, de la comunicación necesario y de medios económicos en comparación con los hombres.

París (2000) destaca varias diferencias fisiológicas a tener en cuenta en la diferenciación entre el cuerpo femenino y el masculino. El sexo cromosómico sería la primera característica diferenciadora entre hombres y mujeres, ya que el sexo está determinado por los cromosomas sexuales, con lo cual, la información que contienen sus genes son los que determinan las diferencias fisiológicas y psicológicas entre los sexos. Hay que añadir que los cromosomas tienen la información que determina la morfología de un ser humano, es decir, los genitales, masa muscular, tamaño cardíaco… La siguiente diferencia fisiológica se corresponde con el crecimiento y la maduración. La diferencia entre sexos en altura, peso corporal, diámetros óseos, perímetro… no se presentan hasta el inicio de la pubertad, en el caso de las mujeres, el inicio de su pubertad se encuentra sobre los 10 y 13 años y el de los hombres sobre los 12 y 15 años. Solo con este dato, me gustaría reflexionar sobre la "idea" que tenemos interiorizada y que se va transmitiendo en relación con que los niños son más fuertes, más aptos para el deporte desde pequeños, las niñas más débiles… y toda una serie de ideas en relación con su morfología que por lo que podemos comprobar, en relación al físico, no existen diferencias, por lo tanto, deberíamos pararnos a pensar en lo profunda que es la herencia patriarcal que a día de hoy seguimos arrastrando. Retomando el hilo de la composición corporal, las diferencias, se dan una vez que se inicia la pubertad. En esta etapa, se produce un cambio en la composición corporal, esto es debido a la secreción de hormonas gonadotropas por parte de la hipófisis. Esto cambios hacen que se estimulen e incrementen las hormonas sexuales, siendo para las mujeres estrógenos y para los hombres andrógenos. En el caso de las mujeres, los estrógenos hacen que se aumente el tejido adiposo, al contrario de los hombres, que incrementan su tejido libre de grasa por los andrógenos. Estos cambios físicos que ocurren durante la pubertad son en parte responsables del aumento de diferencias en el rendimiento físico entre chicos y chicas. El cambio físico que se produce en los cuerpos durante la pubertad traerá ventajas y desventajas dependiendo el rendimiento de deporte practicado. (París,2000)

La siguiente diferencia corresponde con la composición corporal. Según París (2000), diversos estudios coinciden en que las mujeres, durante la etapa escolar, tienen un mayor índice de grasa y menos masa muscular en comparación con los hombres, pero que se ve disminuido cuando aumenta la actividad física.

En las mujeres, la grasa esencial considerada sexo-específica, se encuentra almacenada en la zona del pecho y en el tejido subcutáneo de los miembros inferiores, alrededor de la

pelvis. Las diferencias de la composición corporal afectan a la realización del ejercicio físico y a su rendimiento. En algunos deportes, como por ejemplo la carrera, el hecho de que la mujer tenga que movilizar su masa corporal contra la gravedad, le supone una cierta desventaja en comparación a los hombres, pero por ejemplo en mujeres nadadoras de larga distancia, el aumento de tejido adiposo supone una ventaja en su rendimiento (París, 2000).

En cuanto al factor del transporte de oxígeno y resistencia, según París (2000), el consumo de oxígeno máximo está considerado como el mejor índice de resistencia cardiorrespiratoria. Esta capacidad viene determinada genéticamente pero también por el nivel de entrenamiento. Por otro lado, está demostrado, al igual que anteriormente, que no hay diferencias antes de la pubertad del consumo de oxígeno máximo cuando se expresan en valores relativos al peso. Todo depende del tipo de actividad y entrenamiento lo que suponga la diferencia entre hombres y mujeres, pero un mayor tamaño de los órganos al igual que la masa corporal son importantes cuando se determina la capacidad respiratoria. En general, los hombres, después de la pubertad y al no tener un tejido adiposo como el de las mujeres y tener más masa libre de grasa, suelen tener mayor aguante en resistencia. Todo esto está relacionado con el nivel deportivo: a un mayor nivel deportivo, las diferencias entre sexos en cuanto al rendimiento son menores en comparación con otros deportistas de nivel más bajo, por tanto, estas diferencias de rendimiento expuestas se deben al nivel de fuerza y potencia. Además de esto, los hombres poseen un mayor tamaño y volumen cardíaco en comparación con las mujeres, tanto en valores relativos como absolutos, lo que hace que se produzca un gasto mayor cardíaco, lo que explicaría las diferencias encontradas en el consumo de oxígeno. (París, 2000)

El siguiente factor diferencial es el rendimiento físico. Según la autora, las diferencias en el rendimiento debido al sexo se ven más acusadas en levantamiento de peso y velocidad. A pesar de las diferencias anatómicas y sus ventajas y desventajas, los hombres y mujeres responden de una forma similar a todos los tipos de entrenamiento. Además, las mujeres bien entrenadas aguantan de igual forma la hipoxia, altitud y calor al mismo nivel que los de un varón. En cuanto al factor del metabolismo muscular, hay hombres y mujeres con un mismo nivel de entrenamiento del glucógeno muscular, del lactato sanguíneo en ejercicio máximo, composición de fibras musculares y capacidad metabólica de las grasas similares. Pero hay casos en los que la bioquímica responde a favor de los hombres, como

por ejemplo la síntesis de glucógeno y la oxidación de las grasas. Esto es debido, como nos aporta la autora, a que la testosterona de los hombres estimula una producción mayor de glucógeno muscular en varones que en mujeres. En cambio, existen algunos estudios empíricos que demuestran que las mujeres son superiores en deportes de resistencia por su mayor capacidad de grasa y su capacidad de metabolizarla de una forma más eficiente, según datos obtenidos de estudios empíricos realizados a corredoras de maratones femeninos. En cuanto a los andrógenos que tienen los varones y que les facilitan un mayor desarrollo muscular, también hay estudios que afirman que existen cambios en la sección transversal similares entre sexos aplicando el mismo entrenamiento (París, 2000).

Por último, tenemos el factor de las hormonas femeninas y la densidad ósea. Como breve resumen de las palabras de París (2000), las hormonas femeninas son las responsables de la menstruación, del cambio hormonal, también existen problemas relacionados con la alimentación y las hormonas, como puede ser la amenorrea. Por otro lado, en algunos estudios las mujeres presentan una menor potencia durante la menstruación, aunque esta afirmación es cuestionable, ya que otros estudios han demostrado que algunas deportistas no tienen pérdida del rendimiento durante esas fases. Por ejemplo, "To date, most lanchard suggests that the menstrual cycle does not directly influence strength or power exercise performance" (Wohlgemuth et al, 2021, p. 4).

Por otro lado, Wohlgemuth et al (2021) consideran que las diferencias existentes entre hombres y mujeres se deben a los siguientes factores: composición corporal, utilización del sustrato, resistencia a la fatiga, termorregulación, dolor muscular y recuperación. En el artículo en general se hace una comparación en estos factores y también la fase del ciclo menstrual. A grandes rasgos podemos destacar varias ideas que complementan a las de la autora anterior, que son: en la edad adulta, los estrógenos tienen un papel regulador en el metabolismo de las grasas. En cuanto a la resistencia aeróbica, las hormonas sexuales juegan un papel importante ya que afectan al rendimiento físico. En relación con la resistencia a la fatiga, estudios recientes han demostrado que las mujeres son más resistentes a la fatiga que los hombres, por ejemplo, en ejercicios de contracción isométrica de un solo miembro. En relación con esto, las fluctuaciones hormonales durante el ciclo menstrual pueden alterar las fases de recuperación. En cuanto a la termorregulación, actualmente se considera que es igual entre hombres y mujeres en las mismas condiciones, tanto en edad, aclimatación, nivel de condición física y tamaño corporal, pero es verdad que hay muchos estudios, como nos explican los autores, que no

se controla la fluctuación hormonal durante el ciclo menstrual en relación con la termorregulación. Por último, en relación con la composición corporal, los autores recuerdan que hay diferencias innatas en los sexos, los hombres tienen más masa magra y su grasa se suele acumular en la zona abdominal, y las mujeres tienen más masa grasa y que tiende a acumularse en zonas como la cadera (Wohlgemuth et al, 2021).

Con estas aportaciones, podemos apreciar cómo los estereotipos son un arma muy dañina. Según Rodríguez, Martínez, & Mateos (2005), tradicionalmente se hablaba de naturaleza femenina, y esto transmitía características sin fundamento científico. Además, en el deporte estas diferencias están mucho más acentuadas, lo que genera confusión entre las diferencias anatómicas y las posibilidades reales de cada sexo. Además, exponen que la experiencia demuestra que todo lo que es ejecutado por el hombre de forma dura, lo es ejecutado igualmente por una mujer. Sagan (1998) citado por Rodríguez et al (2005, p.10) afirma que las ventajas o desventajas del sexo, proceden de nuestras diferencias y no de nuestras semejanzas, por lo que no podemos basarnos en ideas estereotipadas de la ciencia que nos aportan, pero tampoco podemos decir que haya unos rendimientos deportivos iguales porque hay evidencias de que existen diferencias, pero tampoco se puede negar que los sexos se complementan y que pueden enriquecerse de la actividad física y en el ámbito del deporte.

2.3.2; Definición de deporte y breve repaso histórico

Existen múltiples definiciones de deporte válidas hoy, como la que hacen Ken Blanchar y Alyce Cheska en su libro Antropología del Deporte: “El deporte puede considerarse como una institución evolutiva y como un importante componente del desarrollo de la cultura humana. Las fuerzas impulsoras básicas de la evolución deportiva incluyen variables subsistenciales, sociopolíticas y geográficas” (Blanchard y Cheska, 1986, p.85).

Para reconocer los antecedentes del deporte a lo largo de la historia, Fuentes-Guerra (2015) nos hace una síntesis de diferentes aportaciones de autores como lanchard y Cheska (1986), Mandel (1986), Amar (1995), González Muñoz (1993) y Rodríguez López (2000) entre otros. [1]

[1] Balance histórico previo se encuentra en anexos, ya que se ha considerado que la parte fundamental se centra en el deporte en la modernidad.

En cuanto a los orígenes del deporte moderno, Fuentes-Guerra (2015) nos explica que todos los estudiosos del deporte coinciden en que el origen del deporte como lo entendemos hoy en día tiene sus orígenes en la Inglaterra del siglo XVIII en las Publics Schools. Además, en función del autor que se estudie, podremos ver como existen diferentes versiones sobre la aparición de las prácticas deportivas son diferentes en función de las causas políticas, económicas y socioculturales entre otras. En cuanto a la aparición del olimpismo, Coubertain crea los juegos olímpicos con la finalidad de darle la importancia que merece al deporte como valor educativo y como una forma de mantener la paz entre pueblos y el intercambio cultural. Todo esto procede ya de una cultura anterior, que utilizaban los deportes como forma de pasatiempo o para satisfacer otras necesidades de carácter político, empresario y funcionario que veremos a continuación en el siguiente apartado.

En lo que se refiere a la idea de deporte, van a existir diferentes tipos de deporte dependiendo del marco donde nos movamos, un ejemplo de ello sería el deporte en la educación y el deporte de alta competición (Salguero, 2010)

2.3.3; La evolución de la mujer en el deporte

Entre las primeras evidencias de la participación de las mujeres en el deporte, tenemos la civilización griega. Para esta sociedad, Cascón (2005) citado por Robles, Zapico y Del Prado (2014, p.4) menciona que los juegos funerarios y las competiciones estaban reservados para las personas de los estratos sociales más altos. Además, un rasgo característico de los griegos era su capacidad para competir y su apariencia atlética. En cuanto a las mujeres, como afirma García Romero (2005) citado por Robles et al (2014, p.5), su actividad deportiva estaba ligada al ámbito religioso y cultural, sin poder acceder al ámbito profesional, todo lo contrario, a los hombres que ya había roto los lazos anteriormente que unían el culto y el deporte. Además, el autor también hace referencia a numerosas evidencias de participación femenina en Creta en actividades como salto de toro cretense y danza, pero que luego una vez desposadas tendrían que abandonar. Otro dato importante que destaca el autor es el incremento de la presencia femenina en la época helenística y romana, llegando a ocupar cargos equivalentes a concejal de deportes, en gimnasiarca.

En lo que se refiere a Roma, se puede ver una clara diferencia con Grecia, y es que según Cascón (2005) citado por Robles et al (2014, p.6), los dirigentes romanos no participaban en los actos, sino que se ocupaban de la financiación y gestión de espectáculos, y no había

una demostración de virtudes atléticas como en la sociedad griega. Además, el autor hace referencia a una manifestación física relevante de la época romana; las termas, como edificios emblemáticos y dedicados a la socialización, ocio y diversión. Estas termas contaban con dependencias para la ejercitación física, natación y baños. Las termas romanas, como nos indica el autor, fueron durante un tiempo de uso mixto, hasta que llegó el cristianismo y le puso fin.

Por otra parte, Pastor y Aguilera (2007) citado por Robles et al (2014, p.5) que la participación de las mujeres en romanas en el deporte era especialmente un acto reservado para las hijas de magistrados, pero como entretenimiento social, no para competir, y que una vez desposadas también tendrían que abandonar. Estos autores hacen especial énfasis en que existía una gran diferencia de derechos entre las mujeres griegas y romanas, ya que las mujeres romanas tenían permitido asistir a los estadios deportivos, pero las mujeres griegas lo tenían totalmente prohibido.

Según Pastor y Aguilera (2007) citado por Robles et al (2014, p.10) en el caso de Esparta era totalmente diferente, en la educación de las mujeres, al igual que los hombres, estaba incluida la práctica deportiva por igual, con fines políticos, pero también con el fin de que las mujeres soportaran el parto y pudiesen tener hijos más sanos y fuertes, además de poder transportar agua y realizar otras tareas.

Como mencionamos anteriormente, el origen del deporte estaba en las Publics Schools británicas. Se produce una reelaboración de los pasatiempos populares para adaptarlos a valores relacionados con el progresivo ascenso de la burguesía. Es decir, pasa a ser una parte fundamental del currículum elitista de los centros masculinos. Por tanto, el deporte pasa a ser una actividad de hombres, en el que se exalta la virilidad, la hombría como ideal moral, el hombre deportista asociado a lo caballeroso… mientras que la mujer queda alejada de este ámbito, convenciéndola de sus incompetencias. (Rodríguez et al, 2005)

Una de las importantes ideas de García Romero (2005) citado por Robles et al (2014, p.6), es que numerosos prejuicios de la época clásica se trasladaron hasta el inicio del olimpismo moderno, cuando el creador de este, Pierre de Coubertin, decía que el único papel que podía desempeñar la mujer en este evento era ponerle la corona al vencedor. Con relación a esto, García Manso (2010) citado por Robles et al (2014, p.6), asignaba esa frase al contexto sociocultural de finales del siglo XIX, quedando el papel de la mujer relegado a segundo plano y mal visto en la sociedad en general y por los padres del

movimiento olímpico moderno. Ejemplo de ello según Buitrón y del Riego (2004) citados por Robles et al (2014, p.7) fueron los primeros juegos olímpicos celebrados en Atenas en los que las mujeres quedaron excluidas, por lo que después de numerosas reivindicaciones, las mujeres realizaron un maratón extraoficial que acabó teniendo un gran impacto a pesar de estar fuera del programa. Con todo esto, en los siguientes juegos olímpicos de París en 1900, las mujeres ya fueron admitidas, pero solo en disciplinas de tenis, golf y croquet.

A nivel general, Robles et al (2014) nos comentan que, visualizando una tabla de datos de participación femenina en los juegos olímpicos, se pueden apreciar notables diferencias entre finales del siglo XX y principios del siglo XXI. Para las autoras, todavía queda mucho por avanzar, ya que en los juegos de Londres 2012, algún país acudió sin representación femenina, a pesar de que se redactara una carta por parte del comité olímpico, publicada en 1994 y que se destacaba la importancia y necesidad de incluir los medios necesarios para promocionar la participación femenina.

García (2009) destacando hitos del deporte femenino, la primera medalla olímpica real concedida a una mujer fue en 1921 en Estocolmo, por Fany Durack, nadadora australiana que ganó 100 metros libres. Haciendo referencia a más hitos, Alice Millat fue la primera en conseguir el diploma olímpico que hasta ahora correspondía a remeros de larga distancia. Esta última mujer, que destacó por ser una de las abanderadas del movimiento femenino europeo fundado en 1917, y más tarde organizó la FSFI, que viendo la situación de desigualdad que sufrían las mujeres deportistas y también después de que la federación internación de atletismo no atendiera las demandas de las mujeres por su inclusión y participación en las pruebas. Viendo esto, decidieron organizar los primeros juegos olímpicos femeninos en París en 1922. Suecia pasaba a ser la sede de los juegos olímpicos femeninos. Después de varios años de luchas constantes, la FSFI se disolvió en 1938 ya que ya había una mayor presencia de mujeres en los juegos olímpicos y el atletismo femenino consiguiera acceder al programa de la IAAF. Otro momento destacado para el autor es en 1981, cuando la primera mujer ingresaba en la COI, lo que supuso el acceso de las mujeres a cargos y ámbitos de poder dentro del deporte. Aunque esto supuso un gran paso, el autor analiza una tabla de miembros de la COI, y haciendo un repaso de los miembros, declara que la composición sigue siendo sexista, ya que sigue habiendo un techo de cristal. Con esto, el autor llega a la conclusión de que los cargos en la COI

ocupados por mujeres son más que discutibles, todavía son insuficientes y queda mucho que luchar. (García, 2009).

2.3.4; La mujer vetada, un problema de valores y estereotipos

Una vez referenciada las pequeñas intervenciones de las mujeres con relación a la actividad deportiva, hemos podido apreciar que el deporte estaba dominado y diseñado por y específicamente para los hombres, y la presencia femenina era un complemento, premio o incluso un estorbo. Aquí retomo las ideas de la mujer en el deporte desde que se les había designado incompetentes, para poder ver cómo ha seguido evolucionando la mujer en este ámbito, y cómo fueron naciendo y resistiendo a lo largo del tiempo, prejuicios, estereotipos y valores con relación al género femenino y como hoy en día seguimos retrasmitiendo estas ideas, incluso, inconscientemente.

Rodríguez et al (2005) definen los estereotipos como aquellos que marcan conductas de comportamiento limitando la libertad y espontaneidad y asocian un sexo a una serie de rasgos, como por ejemplo el sexo masculino a la competitividad y el femenino a la sumisión, orden o pasividad. Uno de los estereotipos presentes hoy en día, es el de pensar que hay deportes más apropiados para mujeres y otros para hombres. Por tanto, para los autores, a lo largo de la historia del deporte, se han marcado diferentes pautas que han supuesto una gran influencia androcéntrica, que situaba al hombre en el centro, mientras que las mujeres han sido ignoradas y han sufrido una serie de situaciones sexistas y de estereotipos en relación con su cuerpo, funciones y posibilidades que es necesario tener en cuenta. Andreé Michel (1987) citado por Rodríguez et al (2005, p.6) menciona que estos estereotipos sexistas, al igual que los racistas, pretenden dar legitimación a la subordinación, dependencia y desigualdad de las mujeres con respecto a los hombres.

Retomando la idea de que la mujer quedara excluida por su “incompetencia” Rodríguez et al (2005) exponen que este tipo de justificación estaba basada en una supuesta diferencia fisiológica, y las mujeres que querían practicar deporte eran tachadas de deficientes, desviadas, anormales o en el mejor de los casos como enfermas. En la Inglaterra del S.XIX, el deporte era entendido con la función social de una división basada en discriminación sexual, seguido de un mecanismo de reproducción ideológica, motivo de justificación incluso para las propias mujeres. Según este autor, en la época, el cuerpo de las mujeres no era para ellas, sino para los demás, la mujer era madre y receptora de los hijos, era conquista y posesión del hombre, por ello debía cuidar su belleza, y además desde el punto de vista psicosocial, la mujer era reproductora de la propia sociedad. Por

tanto, el deporte se utilizaba como refuerzo de la división sexual, trasmitiendo mitos específicamente femeninos. Hay una clara división sexual en los deportes y se mantiene el ideal de la mujer en el ámbito privado, a diferencia del varón al ámbito público.

Entre las razones de la poca implicación de las mujeres en el deporte, por no decir que el rol de la mujer en el deporte era nulo o casi nulo, García (2009) añade que la diferencia entre los roles masculinos y femeninos venía determinada por la inclinación personal de hombres y mujeres, y también determinaría la valoración social que se realiza de cada acto individual. Estos roles definían lo correcto y lo incorrecto, lo natural y lo antinatural, lo que sirvió al patriarcado como método para frenar a las mujeres en su incorporación al deporte. Por tanto, la mujer no ha podido cuestionar su posición en el deporte, porque lo natural era que la mujer no lo practicara por ser algo inherente al hombre. El autor añade que es necesario subrayar que la configuración del deporte estaba determinada según la sociedad y la época, pero en general, siempre primaron los valores asociados al rol masculino, por ello, el ideal de hombre era el de ser deportista, y el ideal de mujer ser reproductora y cuidadora de otros. Por tanto, según el autor, no es difícil comprender partiendo de la valorización que se le ha dado al rol de mujer en el deporte, que su participación y motivación haya sido escasa (García,2009).

Para Robles et al (2014), el deporte en general ha estado unido a actitudes que desde un criterio estereotipado se asociaban al género masculino. No nos podemos olvidar de que las tradiciones y modelos culturales, en todos los ámbitos de nuestra vida, incluido el deporte, hacen que lentamente se vayan incorporando al desarrollo que hacemos de nuestra propia identidad personal y social. Esto también hace que asociemos valores que tradicionalmente se han considerado masculinos. Otra parte fundamental son los mecanismos de transmisión, uno de ellos es la familia, como principal agente de socialización clave. La familia es el mecanismo líder de transmisión de desigualdad entre niños y niñas, lo que se traduce en el interés por el deporte en el mañana. Tampoco nos podemos olvidar que la figura paterna y su hábitus deportivo suele influir en los hijos, sobre todo en los niños, mientras que las niñas enfatizan con la figura materna de un modo de imitación y refuerzo. Según Freud (1957) citado por Sánchez (2009, p.5), la crianza de los hijos se parte generalmente de padres estereotipados, lo que hace que se establezcan relaciones diferentes hacia los hijos y las hijas, lo que hace que ellos desarrollen diferentes patrones y características, dependiendo claramente del tipo de relación. También añade que este proceso de identificación transcurre de manera diferente para niños y para niñas.

Estas últimas encuentran similitudes físicas y psicológicas con sus madres lo que lleva a que desarrollen, desde temprana edad, una identidad en la cual van internalizando parte de la madre en ellas mismas. Por tanto, según Robles et al (2014) estamos ante un proceso de trivialización entre el panorama deportivo femenino y los agentes sociales, ya que se desvían aspectos puramente deportivos como el logro, rendimiento, entrenamiento y otros hacia aspectos relacionados con la familia, la vida cotidiana y lo relacionado con el ámbito deportivo de la atleta, por lo que todo esto evidencia que la incorporación de la mujer al deporte se ha hecho en función de unas pautas previamente marcadas, imitando al modelo masculino.

Por tanto, hoy en día la mujer ha ido reconstruyendo su rol y ha derribado numerosas barreras invisibles que parecen naturales y que limitaban su participación en el deporte (García, 2009). Es importante, además, según aportaciones de Rodríguez et al (2005), plantear estrategias de promoción del deporte en mujeres para lograr un cambio en la mentalidad, conseguir dar visibilidad a referentes, representación y modelos positivos en los principales medios, como, por ejemplo, en los medios de comunicación. Y por último y no menos importante, es necesario adoptar políticas para incorporar a mujeres en órganos de gestión y toma de decisiones en el deporte.

2.3.5; La educación deportiva y la transmisión de valores

La educación, junto a la familia, sigue siendo un mecanismo de transmisión de valores muy importante. A nivel general, en la educación todavía se sigue transmitiendo y enseñando unos valores “androcéntricos”. Las niñas han sido formadas y lo continúan siendo con un currículum masculino al que nos hemos tenido que adaptar. Si a esos valores de transmisión le sumamos la falta de referentes y por ya no decir, todo lo que acarrea la enseñanza en relación con el deporte y los estereotipos que todavía siguen ejerciendo una gran división sexual, tenemos el combo perfecto; Un problema al que se le intenta poner soluciones inefectivas. Así es la situación de las mujeres en el deporte y de su enseñanza como parte de la educación. A continuación, siguiendo el hilo anterior de los estereotipos, conoceremos la situación del sexo femenino en este ámbito.

Según Capistegui (2006), en España, solo durante la II República se consideró importante el deporte en la educación. Hasta 1931 la práctica física es totalmente nula. Esto es debido a que, durante el franquismo, se exaltaron los valores patriarcales, es decir, el hombre pertenecía a la esfera pública, y la mujer a la privada. En cuanto a los deportes, los únicos que tenía cabida en la moral eran aquellos con perspectiva técnica y rítmica, como la

gimnasia, danza, ritmo, esquí y natación entre otros, ya que exaltaba la delicadeza y otras virtudes asociadas al género femenino. Además, se seguía promoviendo la idea de que la mujer no podía poner en riesgo la función procreadora para la que había sido creada.

Guerrero (2018) sostiene la idea de que las escuelas son el principal factor de creación y retrasmisión de estereotipos y roles de género y además estos son impartidos por los docentes, ya que amparan, reproducen y contribuyen a perpetuar los estereotipos. Esta retrasmisión viene facilitada por los libros de texto y otros materiales aportados en la escuela. Para Sastre y Moreno (2000), es necesario destacar el pensamiento androcéntrico que se manifiesta como podemos ver en el ámbito de la educación. Según los autores, un sencillo análisis del currículum nos indicará qué es lo que se valora y lo que se omite. Es importante destacar que existen una ignorancia en relación con los contenidos curriculares aprendidos en la escuela.

> La educación sigue imperando un pensamiento lineal y rehúye contemplar al ser humano de forma globalizada y reniega de todo su aspecto emocional que constituye una de las partes fundamentales de la personalidad, que tradicionalmente ha sido relegado al ámbito de lo "femenino" y como tal, carente de interés público (Sastre y Moreno, 2000, p.10).

En cuanto al marco de la educación física, según Cuadrado (1998) citado por Guerrero (2018, p.15), el género masculino suele transmitirse como el género fuerte y el femenino como el débil. En cuanto a facultades, los docentes esperan de los alumnos fuerza física y de las alumnas flexibilidad y expresividad. Aquí es donde podemos apreciar cómo el docente empieza a crear estereotipos que al final se convertirán en valores transmitidos al alumnado. Pero la familia no se queda atrás, ya que esta influye en las actitudes de las niñas. La asignatura de actividad física es la asignatura con más discriminación. Además, aportaciones de Makazaga, Llorente y kotabitarte (2001) citados por Guerrero (2018), evidencian que las actividades que desempeñan mayoritariamente los niños son en grupo, por lo que suelen dejar fuera a las niñas, lo que hace que disminuya su interés por el deporte y la asignatura.

Rodríguez (1998), para poder evidenciar el componente social que favorece la discriminación, hace un breve repaso del desarrollo educativo de los niñas y niñas. Según este desarrollo educativo, la autora llega a la conclusión de que toda esta etapa de crecimiento y aprendizaje de valores afecta a la dificultad para la sensibilización, ya que

se necesita cambiar la mentalidad de las personas. Además, el profesorado juega un papel importante ya que provoca frustración en el potencial de las chicas. Por último, es importante destacar la importancia de la coeducación en el deporte. La autora destaca que la coeducación es un elemento integrador por dos vías concurrentes. Por un lado, porque el deporte tiene una importancia como actividad formativa dentro de la educación física, destinada a la educación del individuo y de su personalidad. Por otro lado, como entidad, debe ser objeto de enseñanza y aprendizaje por sí misma.

2.3.6; La halterofilia, su historia y el papel de la mujer en este deporte

Según González (1991), la exhibición de la fuerza fue uno de los pasatiempos favoritos en el pasado. Desde tiempo inmemorables, aquellas personas que poseían fortaleza física trataron de demostrarla a través de la competición. Este tipo de enfrentamiento tenía la finalidad de demostrar quién era el más fuerte, levantando pesos como por ejemplo rocas, hierros o piedras. Según este autor, el levantamiento de pesas sirvió solamente para demostrar el valor de los que lo practicaban, por así decirlo, una hazaña admirada en los hombres que se dedicaban a los acróbatas circenses y al espectáculo. (González, 1991).

Según Figueredo de la rosa (s.f.), el origen de la halterofilia se remonta a los tiempos en que los hombres como parte de la lucha por sobrevivir a la escasez de alimento, trasladaban cargas como piedras, troncos de árboles y animales que cazaban, que además se enfrentaban a los animales para poder alimentarse, lo que hizo que muchos de ellos perdían la vida en estas hazañas, pero también que la fuerza fuese ganando importancia y pasara a ser una de las cualidades físicas más valoradas. A lo largo del tiempo y de las diferentes civilizaciones, la fuerza pasó a ganar un prestigio sobre todo en relación con la preparación para las guerras, por lo que pasaba a ser parte de la gimnasia militar. Como nos relata el autor, diferentes civilizaciones antiguas de Egipto, Persia, China e Irlanda, cuentan con escrituras de monumentos fúnebres en las que se relataba el levantamiento de sacos de arena para el entrenamiento dedicado a la preparación de sus guerreros. En la vieja China, hacia finales de la dinastía Chou, los guerreros entrenaban fuerza como parte de la gimnasia de preparación para las guerras. En el cado de Persia, hace más de tres siglos que existía un sistema de gimnasia de fuerza con sacos de piedras y arenas conocidos por Verseché Vostoni. En cuanto a la Antigua Grecia, hay evidencias claras del levantamiento de pesos, prueba de ello la famosa piedra de Bybon con un peso de 143 kilos. Por lo que se refiere a antiguas evidencias del levantamiento de pesos en la biblia o en historias del continente americano, la fuerza tenía una relación con lo divino, de ahí

personas mitológicos que transcienden las historias como Hércules entre otras. En cuanto a la biblia, también se hacen referencias a personajes destacables por su fuerza, como Sansón y David que acabó con Goliat o por ejemplo el mito de Sísifo de cargar con una piedra o el gigante Atlas que con su fuerza soportaba el mundo. Por último, en el continente americano, destaca la figura de Caupolicán. Además, el autor también nos dice que ciertas investigaciones han descubierto que algunas tribus prehistóricas levantaban piedras de diferentes tamaños para medir su fuerza, lo que hizo que surgieran actos que se han mantenido durante siglos como una tradición festiva, y un ejemplo lo constituyen los juegos de este tipo en el país vasco. Figueredo de la Rosa (s.f.).

Para González (1991), el levantamiento de pesas empezó a surgir como deporte en sí, a partir del siglo XIX, cuando nacieron muchos deportes modernos. Se fundó en Viena por Wilhelm Türk, campeón vienés, la primera escuela de levantamiento de pesas, donde se introdujo el entrenamiento organizado para los jóvenes austríacos en el año 1984. Según el autor, hay pruebas que evidencian la popularidad del levantamiento de pesas hace cien años entre la gente y que contaba con aficionados, dichas pruebas que lo demuestran son: El título de campeón de Wilhelm, la labor de su escuela, y los 100 kilogramos conseguidos en dos tiempos por Alfred Palavicini en 1880. Todo esto se ve respaldado por la organización del primer campeonato europeo celebrado en Rotterdam en 1896, año en el que la halterofilia pasó a ser parte del programa de los primeros juegos olímpicos modernos en Atenas. El primer campeonato mundial se celebró en 1898 (González, 1991).

A pesar de que las raíces de la halterofilia son profundas, como asegura González (1991), su progreso ha sido lento por razones de organización rectora, que no sucedió hasta 1920 cuando se fundó la Federación internacional de halterofilia, por lo que, hasta momentos previos de esa fecha, la halterofilia estaba dirigida por la Federación internacional de Lucha Libre y quedara relegada durante un largo período de tiempo. A raíz de la fundación de la IWF, la halterofilia sufrió varias transformaciones y, actualmente, cuenta con 133 federaciones afiliadas en su organismo. La IWF es considerada una de las seis federaciones más grandes del mundo. Hoy en día la halterofilia es la base de preparación para la mayoría de los deportes. Además, el autor añade que esta disciplina de demostración de fuerza es tan antigua como la raza humana (González, 1991).

En lo que se refiera a la mujer en halterofilia, su presencia ha sido nula hasta 1984, en el Congreso de la Federación Internacional, cuando se aprobó su incorporación a esta disciplina, celebrando el primer campeonato del mundo en el año 1987 (González, 1991).

3. LA SOCIEDAD CONSUMISTA

Antes de llegar a esa sociedad que gira en torno al consumo, es necesario entender cómo en las sociedades industriales se produce el cambio de valores materialistas a posmaterialistas. Inglehart (1991) nos explica que este cambio trajo consigo nuevos movimientos sociales y nuevos temas políticos. Se produjo una gran influencia del posmaterialismo y más fuertemente en los jóvenes.

Para Inglehart (1991) el cambio de valores estaría relacionando fundamentalmente por dos hipótesis: por un lado, la hipótesis de escasez que es aquella que les da más valor a las cosas relativamente escasas. Por otro lado, la hipótesis de socialización que relaciona el medio ambiente socioeconómico con las prioridades valorativas que no son de ajuste inmediato. Por tanto, el autor sostenía que la hipótesis de escasez implicaba cambios a corto plazo con efectos periódicos, mientras que la hipótesis de la socialización también tendría efectos de corto o largo plazo.

En cuanto a la idea de posmodernidad, Mateo Girón (2008) nos explica que Bauman sustituye el concepto confuso de posmodernismo por el de modernidad líquida. Bauman hace una diferencia entre la modernidad líquida y sólida, señalando que la modernidad sólida era la modernidad preocupada por el orden y la modernidad del capitalismo pesado, duro, industrial, de producción y desarrollista. La modernidad líquida, en cambio, ha provocado la demolición de muros que impedían el flujo de nuevos poderes globales, desaparición de trabas estatales, desregularización y a la privatización de todo tipo de fenómeno social o vínculo, a la erosión de densas redes de anexos sociales de antaño, de las estructuras sociales con base territorial. En cuanto a las clases sociales, estas permanecen, pero bajo criterios distintos y con una plasticidad sin precedentes.

Por tanto, para Bauman, la modernidad líquida tiene un núcleo de poder económico, invisible y multinacional, donde todo valor se convierte en producto de consumo, aséptico y dictado por diversas estéticas y destinado a satisfacer las necesidades del ego hedonista, la fantasía y el deseo. Una modernidad que incluso los vínculos más íntimos se vuelven líquidos e inestables, donde el contacto humano e incluso el sexual y afectivo se vuelve

transaccional y efímero, mientras se rinda culto al cuerpo y a la estricta protección de este frente a otros agentes patógenos externos como un elemento primordial de retroalimentación en la escala individual de valores, basada en la seducción interpersonal y la apariencia de bienestar. En la modernidad líquida pasa a ser un hecho que el poder es económico y global, volátil e inaprehensible (Mateo Girón, 2008).

Para poder comprender cómo llegamos a la actual sociedad consumista es necesario hablar sobre la teoría de la clase ociosa. Como nos explica Ritzer (2001) Veblen diferenciaba en la sociedad primitiva dos clases de actividades. Por un lado, las actividades industriales eran un conjunto de negocios y ocupaciones que requerían de esfuerzo para obtener un producto final con un propósito nuevo. Por otro lado, la hazaña, la cual consistía en convertir algo que era útil para un autor en algo útil para uno mismo. Entre estas dos actividades destaca lo que denomina como una "distinción envidiosa" la cual denomina a la hazaña como algo valioso o noble, mientras que la industria era todo lo contrario, algo degradante y despreciable. Es en esta distinción en la que se basa la distinción de clases. Además, Ritzer (2001) nos explica cómo Veblen mantiene que con el establecimiento de la propiedad nace la clase ociosa. El valor masculino era demostrado con la captura de mujeres como trofeos, con esta práctica nace la propiedad, y evoluciona hasta extenderse la misma hacia los productos de la industria. Se pasa a una acumulación de esta propiedad privada buscando así la estima de los demás.

Es necesario, por tanto, una aclaración entre los conceptos consumo y consumismo. Para Bauman (2000) citado por Delgado (2013, p.112), este considera que estamos ante una sociedad de consumidores, donde ser consumidor significa jugar, comer, vestirse etc… utilizando estas para poder satisfacer sus necesidades y deseos, por lo que el dinero media entre las necesidades y la satisfacción. Ser consumidor significa apropiarse de las cosas destinadas al consumo, y lo que también nos hace convertirlas en algo de exclusividad propia. Por tanto, en general, sí que es necesario el consumo para la vida, la hace placentera y abastece las necesidades de los humanos. Pero del consumo, nos hemos desviado al consumismo.

En cuanto al consumismo, Según Delgado (2013), en el diccionario de lengua española de la edición de 2005, se denomina consumismo como hecho de comprar bienes innecesarios indiscriminadamente. Para Barber (2008) citado por Delgado (2013, p.113), el acto de consumir proporciona una gratificante satisfacción a largo plazo, el narcisismo

sobre la sociabilidad, el derecho sobre la responsabilidad, y ahora sobre el pasado y el futuro. Por tanto, privilegia el impulso sobre la deliberación.

3.1; Consumo y persuasión de los medios de comunicación

Hoy en día, según Baudrillard (1995), estamos ante una sociedad de consumo, esta sociedad contemporánea se caracteriza por un consumismo exagerado de bienes, productos y servicios. Para llegar a esta sociedad de consumismo el autor destaca la importancia de los medios de comunicación, los cuales manipulan a las personas a través de la publicidad incitándoles al consumo a través de campañas publicitarias las cuales crean una necesidad previamente inexistente. En cuanto a la publicidad, Baudrillard (1995) destaca la efectividad del erotismo en este tipo de campañas. Para la construcción del género es importante el papel del erotismo ya que es empleado en múltiples campañas de publicidad como ideal femenino, en el cual se tienen que basar las mujeres.

En la actualidad, en los medios de comunicación aparecen infinidad de anuncios que pretenden vendernos los productos para seguir formando ese reciclaje en cadena (Baudrillard 1995). También hay que añadir que "a lo largo de las últimas décadas se ha ido produciendo un paulatino desplazamiento de la publicidad como entidad económica a la publicidad como entidad cultural" (Eguizábal, 2007, p.1)

4. VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

4.1; Una cuestión de sexo

Desde el primer segundo de vida, en el momento que nacemos, o incluso antes, nuestra vida se ve condicionada por el sexo con el que nacemos. Desde ese momento, nuestra vida gira en torno a una serie de roles, patrones y comportamientos que se espera de nosotras y nosotros. Pero ¿quién pone esas normas? ¿Cómo es que en el siglo que vivimos todavía sufrimos todos tipos de desigualdades, destacando la desigualdad e injustica de nacer con un sexo y no otro? Pues bien, para ello es necesario analizar el papel clave del patriarcado en nuestra sociedad.

Para entenderlo de una forma sencilla, podríamos definir el concepto patriarcado como un sistema que justifica la dominación sobre la base de una inferioridad biológica de las mujeres. (Lerner & Tusell, 1990).

Es necesario hacer una diferenciación de los términos sexo y género, ya que son dos términos que se suelen emplear de forma errónea como sinónimos. El concepto de género, como mencionamos anteriormente, hace referencia según Cobo (2005), a la existencia de

una normatividad femenina que se ha construido sobre el sexo como un hecho anatómico. Esta normatividad tiene sus bases en un sistema social en el que el género es un principio de jerarquización que asigna espacios y distribuye los recursos a hombres y mujeres. La teoría feminista designa este sistema social con el término de patriarcado. Este es el sistema que ha mantenido y sigue manteniendo a las mujeres en el segundo lugar, como bien diría Simone de Beauvoir, "el segundo sexo".

Existen dos discursos que pretendían justificar la diferencia entre sexos. Por un lado, el discurso de la inferioridad de las mujeres, que como bien dice la autora, reposa sobre una ontología diferente para cada sexo, en la que la diferencia sexual define a la mujer como inferior y al hombre como superior. Por otro lado, el discurso de la excelencia, que destaca la excelencia moral de las mujeres respecto a los varones. Este discurso se asienta sobre la normatividad que ha sido resultado de la jerarquía genérica patriarcal y que se resume en el ejercicio de tareas de cuidados y en la capacidad de sentimientos afectivos y empáticos por parte de las mujeres hacia otros seres humanos. Por tanto, podríamos decir que el sexo es una realidad anatómica que no hubiese tenido ninguna relevancia política o cultural si no se hubiera traducido en una desventaja social. En cuanto al género, es una categoría que designa una realidad política y cultural como bien hemos dicho, asentado sobre el sexo (Cobo, 2005)

4.2; Tipos de violencia contra las mujeres

Son muchas las definiciones de violencia de género, pero se podría decir que la más aceptada es la que la ONU propuso en 1995, definiendo así la violencia de género como todo acto de violencia sexista que tiene como resultado posible o real el daño físico, sexual o psíquico, incluyendo así todo tipo de amenazas, coerción y privatización arbitraria de la libertad, tanto en la vida pública como en la privada (Expósito & Moya, 2011).

La violencia contra las mujeres no se presenta como un solo tipo, sino que existen muchos y en diferentes contextos. Según Castillo (2017), en la Ley Orgánica sobre el Derecho de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia expone 21 tipos de violencia, que son: Violencia psicológica, acoso u hostigamiento, amenaza, violencia física, violencia doméstica, violencia sexual, acceso carnal violento, prostitución forzada, esclavitud sexual, acoso sexual, violencia laboral, violencia patrimonial y económica, violencia obstétrica, esterilización forzada, violencia mediática, violencia institucional, violencia

simbólica, tráfico de mujeres, niñas y adolescentes, trata de mujeres, niñas y adolescentes, inducción o ayuda al suicidio, y por último, el feminicidio.

5. BOURDIEU Y LA VIOLENCIA SIMBÓLICA

5.1; Concepto de violencia simbólica

Para comprender el concepto de violencia simbólica en Bourdieu, es necesario e imprescindible la explicación del concepto hábitus y como lo entiende el autor, para poder llegar a comprender su teoría.

Para Bourdieu, el habitus es entendido como el conjunto de esquemas generativos a partir de los cuales los sujetos perciben el mundo y actúan en él. Estos esquemas generativos están socialmente estructurados, pero al mismo tiempo son estructurantes: son las estructuras a partir de las cuales se producen los pensamientos, percepciones y acciones del agente. (Martín, 2009).

El término "violencia simbólica" es introducido en la discusión sociológica en el año 1970 por Pierre Bourdieu y Claude Passeron en su libro "La Reproducción". En su día, este término se empleaba para referirse al sistema educativo, esto es, de la enseñanza, en las sociedades modernas. Según su definición, cualquier acto educativo-pedagógico procede siempre contra la voluntad del educando debido a que exige de él un sometimiento. Podría decirse, por tanto, que la violencia simbólica se ejerce siempre contra las mujeres estando vinculada a una constelación de poder intergénero androcéntrica, sea de modo explícito o implícito, remite a normas socialmente aceptadas y persigue la reproducción de tales relaciones androcéntricas de poder (Rald, 2011).

Para Gutiérrez (2004), la violencia simbólica tiene sus raíces en el poder simbólico, como poder de constituir lo dado por la enunciación, de hacer ver y de hacer creer, de confirmar o de transformar la visión del mundo y, de ese modo, la acción sobre el mundo, luego el mundo, que permite obtener el equivalente de lo que es obtenido por la fuerza física o económica, gracias al efecto específico de movilización, no se ejerce si no es reconocido, es decir desconocido como arbitrario. Este tipo de violencia se podría malamente denominar violencia "suave" que está "eufemizada" y es una forma de violencia que se ejerce sobre un agente social con su complicidad, fundada en el reconocimiento-desconocimiento de las relaciones sociales externas e interiorizadas que la fundamentan. Es la manera como se reproducen y se refuerzan en el plano simbólico las relaciones sociales constitutivas y constituyentes de las relaciones de fuerzas entre las clases.

5.2; Dos formas de ejercer la dominación

Fernández (2005) intenta explicarnos el sistema de dominación de Bourdieu de la siguiente forma: Bourdieu, hizo un incisivo análisis del intercambio de dones como un mecanismo mediante el cual el poder se ejerce ocultándose. Según él, la acción de "dar" es también un poseer, ya que es una forma de "atar" a otro con un gesto de generosidad. Este gesto de generosidad es lo que Bourdieu describe como "violencia simbólica" en contraste con la violencia abierta del "usurero". El reconocimiento de la deuda se convierte en agradecimiento, transformándose en un sentimiento duradero respecto al autor del acto generoso, que puede llegar hasta el afecto, el amor, como resulta particularmente manifiesto en las relaciones entre generaciones.

En las sociedades más diferenciadas, con un desarrollo institucional adecuado, disminuye la importancia y la eficacia de las estrategias de dominación personalizada mediante la violencia simbólica, pero ésta no desaparece, por el contrario, se hace mucho más difusa como algo inherente a la dinámica de los diferentes campos que configuran los universos sociales (Fernández, 2005)

5.3; La lógica de la dominación, violencia simbólica y legitimación

La lógica de la dominación es imprescindible para entender la violencia simbólica de Pierre Bourdieu. Según Fernández (2005), Bourdieu, sostiene que existe un poder simbólico, al igual que un poder económico, siendo ésta la razón que alega para centrar sus investigaciones en el rol que juegan los diferentes procesos, productores e instituciones culturales en la producción y reproducción de la desigualdad en las sociedades contemporáneas.

Para Bourdieu, los sistemas simbólicos, realizan tres funciones interrelacionadas pero diferentes, y que son: conocimiento, comunicación y diferenciación social. Estos sistemas simbólicos son instrumentos de comunicación y de dominación que hacen posible el consenso lógico y moral y que al mismo tiempo son los que contribuyen a la reproducción social (Fernández, 2005).

En cuanto a la violencia simbólica y la dominación, Bourdieu, con la expresión violencia simbólica, pretende enfatizar el modo en que los dominados aceptan como legítima su propia condición de dominación. El poder simbólico no emplea violencia física ni simbólica, sino que suscita el consenso tanto de los dominadores como de los dominados,

Por tanto, el poder simbólico añade fuerza al poder económico y político, a esas relaciones de poder (Fernández, 2005).

En cuanto a la acción de las personas, para Bourdieu todas esas prácticas que se presentan como "desinteresadas", son, en realidad una falsa percepción que proporciona legitimidad a ese tipo de prácticas, haciendo así que la reproducción del orden social en el que están incrustadas. Esto ocurre en casi todas las sociedades precapitalistas indiferenciadas, donde la vida material como observaba Polanyi en "La gran transformación", está incrustada en una matriz de acuerdos sociales y culturales. Pero cualquier tipo de capital puede convertirse en capital simbólico cuando es percibido por agentes sociales con ese "habitus" capaz de conocerlo y reconocerlo, y de proporcionarle un valor (Fernández, 2005).

5.4; Teoría práctica de la violencia simbólica

Para comprender la noción de violencia simbólica, así con sus múltiples paradojas hay que relacionarla con la teoría de la práctica y sus categorías principales de habitus, campo e interés. Como nos explica Fernández (2005), este tipo de violencia simbólica se ejerce sin coacción física a través de las diferentes formas simbólicas que configuran las mentes y dan sentido a la acción. La raíz de la violencia simbólica se halla en el hecho de que los dominados se piensen a sí mismo con las categorías dominantes. Por tanto, la violencia simbólica se ejerce mediante las mismas formas simbólicas adoptadas por los dominados para integrarse en el mundo, lo que implica que al mismo tiempo conocimiento y desconocimiento de carácter de violencia o imposición. Por tanto, el hecho de nacer en una sociedad donde se acepta de manera inconsciente esos postulados que denominamos "habitus", hace más sencillo que no sea necesario una inculcación activa para mantener el orden de las cosas.

La violencia simbólica de Bourdieu actúa a través de las mentes y los cuerpos. Es decir, el orden social se inscribe en los cuerpos a través de esta confrontación permanente, más o menos dramática, pero siempre otorgando un lugar destacado a la afectividad y, más precisamente, a las transacciones afectivas con el entorno social. (Fernández, 2005).

5.5; La importancia del lenguaje

Para Bourdieu, la violencia simbólica, en el campo del lenguaje se ejerce mediante "el orden de las cosas", y en este caso se ejerce a través de la censura y la formalización inherentes al mismo. Para comprender entonces lo que se puede o no se puede decir en

un grupo, hay que tener en cuenta las relaciones de fuerza simbólicas que se establecen en ese grupo y qué impide que otros hablen (como por ejemplo las mujeres), o les obliga por fuerza, a conseguir su derecho a la palabra, y a las leyes mismas de la formación del grupo. Lo que explica la violencia simbólica de un acto de intimidación verbal es el hábitus, las disposiciones inculcadas en el agente por los aspectos insignificantes de la vida cotidiana, en el comportamiento corporal o en los múltiples modos de ver las cosas o hablar de ellas (Fernández, 2005).

5.6; La dominación masculina como matriz de la violencia simbólica

Bourdieu habla de la dominación masculina y la manera en la que se ha impuesto y soportado, siendo esta un claro ejemplo de la sumisión paradójica, consecuencia de lo que el autor denomina violencia simbólica, que se ejerce a través de camino puramente simbólicos de la comunicación y del conocimiento, o como Bourdieu dice, del desconocimiento. Según Bourdieu, a través de la masculinización de los cuerpos masculinos y la feminización de los cuerpos femeninos, se produce una construcción durable del inconsciente. Bourdieu pretende demostrar que las estructuras de dominación son un producto continuado e histórico de la reproducción al que contribuyen unos agentes singulares y unas instituciones (Fernández, 2005).

6. VIOLENCIA SIMBOLICA EN LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

6.1; La violencia simbólica en los medios

Uno de los conceptos que analiza Bourdieu es el estado. Fernández (2005) nos expone cómo para Bourdieu, el estado posee el monopolio del empleo de la violencia física y también el monopolio de la violencia simbólica. El estado emplea esta violencia simbólica para reforzar su presencia en el mundo social, y esto según Bourdieu se puede observar en la esfera del derecho, que es la forma por excelencia de la violencia simbólica. La ley es, para el autor, la forma por excelencia del poder simbólico de nombrar y clasificar que crea las cosas nombradas y concretamente los grupos. El estado, a través de sistemas jurídicos de clasificación, procedimientos burocráticos, estructuras escolares y los ritos sociales, moldea las estructuras mentales e impone unos principios de visión y división comunes, similares a formas primitivas de clasificación descritas anteriormente por Durkheim y Mauss.

Los medios de comunicación son un cuerpo de influencia importante para la sociedad. Rald (2011) nos expone cómo estos medios se van transformando y van incorporando

nuevos estilos, usos, expresiones y formas nuevas. Estos medios siguen ocupando un lugar central en la vida de las personas en las sociedades actuales, interviniendo de modo decisivo en la construcción de su realidad. Estos medios de comunicación inciden en la producción de una "violencia simbólica" contra las mujeres, perceptible ya en la presencia y ausencia de éstas y de sus imagines en los medios de comunicación de masas modernos. Estos últimos contribuyen a una representación constantemente falseada de la realidad social mediante una sobrerrepresentación del protagonismo masculino y de una subrepresentación del protagonismo social femenino.

Por tanto, la función ideológicamente regresiva de los medios en relación con los roles de género en su dimensión simbólica y, en especial, de violencia simbólica que actúa para con las mujeres, tiene un valor especialmente negativo desde una óptica de socialización y educación humana debido a la dinámica propia de estos procesos, que cuando tienen lugar en edades muy tempranas son altamente difusos y en gran parte inconscientes y semiconscientes. Podríamos decir que inciden los procesos primarios de identificación humana en cuyo transcurso el ser humano se percibe desde el primer momento en el cual toma conciencia de su "si mismo" como un ser, un sujeto sexuado. Su identificación en tanto que persona no es como tal, sino como persona de sexo masculino o femenino, como "niña" o "niño", hecho que le comporta, en efecto, su "Identidad de Género". De allí se deriva el significado de lo que denominamos doble dimensión de violencia simbólica que ejercen los medios de comunicación de masas modernos, en especial el medio televisivo, atinente al rol de género femenino a través de su fuerza socializadora. Esta doble dimensión de violencia simbólica proviene del hecho de que aparte de las repercusiones negativas que supone desde un ángulo propiamente socializador, impide fuertemente unos procesos de cambio necesarios precisamente en lo que a la violencia contra las mujeres se refiere (Rald, 2011).

6.2; La violencia simbólica en el deporte

Hoy en día y gracias a la ciencia, se ha comprobado y desmitificado algunos mitos, pero todavía hay muchos que persisten. Como ejemplo de ello, Fernández (2018) hace una recopilación de aquellos aspectos que siguen influyendo de una manera importante en la percepción de los géneros, y, por consiguiente, en el mantenimiento de las etiquetas asociadas a estos. Destacamos: adjetivos asociados a las mujeres como delicada, encantadora o bella y los adjetivos asociados a los hombres como agresivos y fuertes. Estas concepciones, como nos dice Hernández, Martínez y Águila (2007) citado por

Fernández (2018, p.32) influyen en la práctica escolar de las niñas y su interés por el deporte, porque son introducidas desde muy pequeños.

Por su parte, Macías (1999) citado por Fernández (2018, p.32), reseña que en la mente de muchas personas se halla una relación entre la homosexualidad femenina y el deporte, y es algo que perdura actualmente en base al nexo entre deporte y masculinidad.

Fernández (2018) consultando varios artículos, señala la persistencia en la actualidad de que la mujer deportista debe tener un físico de acuerdo con los cánones de belleza femeninos. Además de esto, hay que destacar que cuando una deportista tiene una actitud de enemistad con otra competidora, suelen desencadenar en un desmérito del deporte femenino. Otra situación sería el restar importancia del logro a la protagonista para destacar la dependencia familiar o que detrás del talento de una mujer hay un hombre. Otro factor clave serían los roles de género, los cuales asocian tareas y actividades al género, como por ejemplo la asociación de las tareas del hogar a la mujer. En cuanto al anexo de emoción, el autor destaca la unión de la mujer con lo emotivo, lo que es considerado tabú para los hombres "los hombres no lloran", este tabú se puede desmontar con la inclusión de imágenes de hombres manifestando una actitud emotiva. Tampoco nos podemos olvidar de la victimización del papel de la mujer deportista y el hecho de considerar ciertos deportes afeminados y propios del sexo femenino (Fernández, 2018).

Por tanto, podemos ver que las actitudes hacia las mujeres deportistas suelen estar influenciadas por valores culturales, estereotipos sexistas y roles de comportamiento en los que se encasillan de diferente manera lo que está bien y lo que no en función del sexo, lo cual seguimos estando en una situación con una fuerte desigualdad y no solo en los medios de comunicación en general, sino aún peor en la combinación de medios de comunicación y deporte, donde los propios medios de comunicación hacen un uso de las noticias diferentes dependiendo de los fines que buscan.

Un ejemplo de ello sería, el hecho de propagar la idea del deporte femenino únicamente como suceso irrelevante y carente de interés para la sociedad. Para ello, los medios utilizan imágenes desafortunadas, hechos anecdóticos y humorísticos, para informar sobre algún partido (López, 2011).

Otro de los datos relevantes y que complementan a este anterior es dar una notica acerca de una mujer deportista pero no por sus logros, sino por el peinado, su condición sexual,

su belleza física… menoscabando su actitud profesional y pretendiendo la captación de público masculino interesado en este tipo de noticas (Fernández, 2018).

Por tanto, según Sainz de Baranda (2013), existen un aparente imaginario colectivo de equiparación de derechos entre las mujeres y los hombres y la incorporación de la mujer al deporte, pero esto está muy lejos de la realidad. La siguiente autora, hace un estudio para comprobar si existen dichas igualdades, y para ello, hace un estudio de la prensa deportiva desde 1979 hasta el año 2010, donde sacará las siguientes conclusiones que son dignas de referenciar. Entre ellas destacamos: Primero, la temática principal es de fútbol de hombres y para hombres. Segundo, quitando el fútbol, no hay ningún deporte en que se haga un seguimiento constante en las páginas de los diarios especializados. Tercero, Casi todas las noticias de deporte sobre mujeres son el 29,35% de tenis, pasando a ser un deporte de reinas y el deporte de reyes el fútbol. Cuarto, las imágenes que se ofrecen en la prensa deportiva española están totalmente desequilibradas con respecto al hombre, ya que el hombre ocupa el 92,24% del protagonismo. Quinto, y relacionada con la anterior, el hombre ocupa más presencia de las que protagoniza. Sexto, la presencia de los hombres en los titulares es notablemente mayor, ya que el 63,95% de los titulares tienen nombre masculino, mientras que femenino solo ocupan un 1,99%. Séptimo, la mujer sigue sin tener la categoría suficiente para ser personaje o fuente de la noticia. Octavo, en cuanto a cargos y profesiones, los entrenadores y directivos son hombres. Noveno, existen dos perfiles de mujer en la presan deportiva, la propia del ámbito y la invitada. Décimo y super importante, los medios de comunicación ocultan la situación real de las deportistas. Once, se mantienen viejos estereotipos pero que son aplicados a la mujer invitada con un 46% frente al 3% de la mujer deportista, y suelen ser comentarios referidos a los atributos femeninos, expandiendo así la idea de mujer florero y mujer objeto. Doce, las mujeres no escriben más que los hombres sobre las mujeres (Sainz de Baranda, 2013).

En líneas generales de las conclusiones expuestas por el estudio realizado por Sainz de Baranda (2013), esta autora destaca como conclusión que, la realidad mediática no refleja la realidad real. La autora afirma que sí que es verdad que hay un déficit de información deportiva, cuando la mujer es la protagonista. Además, la autora aclara que

Podemos decir que, viendo el panorama de la mujer en el deporte y los medios de comunicación, el deporte femenino sigue siendo el gran olvidado. Para Ibáñez (2001), la prensa deportiva ignora sistemáticamente a la mujer, imposibilita el seguimiento de las competiciones y torneos femeninos y, por así decirlo, su presencia es testimonial. Según

expone la autora y hemos ido comprobando, los medios muestran un modelo alejado del deporte, ligera de ropa, desnuda y como prototipo de ideal de mujer, atrayendo a cierto tipo de lectores. Paradójicamente, podemos poner como ejemplo que la prensa deportiva sí que les da protagonismo a noticias de cenas y comidas de jugadores de fútbol, sin en cambio no da un seguimiento continuo de un campeonato europeo (Ibáñez, 2011).

Ibáñez (2011), analizando dos trabajos, el original realizado en tres semanas de 1994 por la propia autora y Manoli Lacosta y el segundo una repetición del trabajo 4 años después, con la intención de contrastar los resultados con relación a la información sobre el deporte femenino. Las conclusiones de las investigaciones fueron las siguientes: La presencia de la mujer se ve disminuida casa a la nada, en la información dada acerca de las mujeres deportistas, prima lo anecdótico, la frivolidad ante lo técnico. Como datos destacables, entre 1995 y 1999 se produjo una diminución de la presencia femenina, tanto en imágenes noticas etc… Esto es debido a que, en 1995, las noticias que destacaban eran por la tenista Arantxa Sánchez Vicario, de ahí el mayor porcentaje de noticas en relación con 1999 (Ibáñez, 2011).

En cuanto al seguimiento informativo la autora destaca que ha sido prácticamente nulo, asegurando que prácticamente el deporte femenino es poco más una actividad clandestina, olvidada y tratada sin respeto ni consideración alguna. Ibáñez (2011) destaca que, de los seis medios estudiados, todos coinciden en hay un tratamiento desigual a hitos deportivos logrados en condiciones similares por hombres y mujeres, hay un trato discriminatorio, la información de las mujeres pasa a segundo plano y no hay, por parte de los medios, un seguimiento continuo. Esto hace que la autora destaque un hecho importante, la falta de referentes para las niñas, ya que esto es un hecho grave en la etapa de la formación de las niñas, ya que en casa y en el colegio los protagonistas en el deporte son masculinos. Además de esto, cada vez es más difícil que las niñas practiquen deporte en las escuelas, hay una masculinización deportiva, no hay mujeres en el Olimpo informativo e incluso en excesivos casos se vincula el deporte femenino con cursilería.

Otro hecho que destaca Ibáñez (2011) es el papel de comparsa de la mujer. El papel de la mujer en la prensa deportiva puede ser por varios factores, y uno de ellos, es estético. Todo este tipo de información suele ser residual, nada equiparable con el de los hombres. Las mujeres triunfadoras están mundialmente desapercibidas y solo suelen hacer su presencia como complemento, objeto, para anécdota. La autora también destaca lo que hablamos anteriormente en relación con la información sin continuidad, ya que ningún

acontecimiento del deporte masculino, por muy escaso que sea, queda olvidado, pero el femenino sí. Por último, y no menos importante, hay que destacar la ausencia de mujeres en los puestos de toma de decisiones en el ámbito deportivo, lo que hace que sea difícil que se logre un cambio para las mujeres (Ibáñez, 2011).

7. METODOLOGÍA

El siguiente apartado pretende dar explicación a los métodos empleados para la recolección de información de este trabajo. Se trata de cumplir los objetivos que se han planteado en un principio.

De forma general, se ha pretendido conocer si todavía están presentes los estereotipos que giran en torno a la mujer y el deporte y qué influencia tienen hoy en día en la sociedad, concretamente en un deporte tradicionalmente considerado como masculino como es la halterofilia. Para ello, se han elaborado dos encuestas, una dirigida específicamente a mujeres que practican halterofilia en los clubes gallegos y otra general que permitiese conocer la opinión general del resto de la población. Asimismo, también se han realizado dos entrevistas a profesionales del deporte y practicantes federados de halterofilia. El contacto con estos profesionales se hizo con uno de ellos por contacto directo y el otro por WhatsApp gracias al primer entrevistado. La decisión e importancia de hacer estas dos entrevistas se debe a que ambos son graduados en ciencias de la actividad física y del deporte, tienen diferentes edades y se trata de un hombre y una mujer, además ambos compiten en el mismo equipo de halterofilia en Coruña y trabajan para la misma empresa. La relevancia que tiene sus opiniones, a pesar de trabajar en la misma empresa y entrenar en el mismo equipo, es que se buscaba saber si compartían opiniones o, por el contrario, diferían en ellas. Por último y para completar el análisis, se han analizado cuatro vídeos de campeonatos de halterofilia para analizar la violencia simbólica en los medios de comunicación (ver página 51).

Para llevar a cabo la investigación se ha escogido una metodología mixta. Hernández-Sampieri (2018) define la investigación mixta como un enfoque un tanto novedoso que pretende combinar los métodos cuantitativo y cualitativo. Para este autor, esta técnica no

pretende reemplazar a la investigación cualitativa, sino utilizar las fortalezas de ambos tipos de investigación, para combinarlas, tratando de minimizar sus posibles debilidades.

También es necesario destacar cuatro investigaciones previas encontradas en el repositorio institucional de la Universidad de A Coruña sobre estereotipos y las mujeres en el deporte, entre ellas destacamos:

Navarro-Patón et al (2020). *Estudio descriptivo sobre estereotipos de género asociados a la actividad física, deporte y educación física en escolares gallegos de educación primaria y secundaria.;* González (2014) *¿Las mujeres no hacen deporte porque no quieren? ¿Los hombres practican el deporte que quieren? El género como variable de análisis de la práctica deportiva de las mujeres y de los hombres;* Pérez, J. M., & Coello, A. P. (2012). *Estudio de revisión sobre estereotipos de género, adolescencia y la práctica físico-deportiva. Un análisis bibliográfico y bibliométrico*; y por último Fernández Villarino, M. D. L. Á., & López-Villar, C. (2012). *"La participación de las mujeres en el deporte: un análisis desde la perspectiva de género.*

A pesar de la gran aportación de estas investigaciones, todavía son pocos los trabajos de género en los que se investiga a la mujer deportista y si nos paramos a buscar alguna investigación previa sobre halterofilia, poniendo en el buscador de Google, Google académico y Dialnet, las palabras "género" "halterofilia y mujer" "mujer y levantamiento de pesas" "halterofilia y género" solo encontramos la siguiente aportación: Balanta (2012). *Aportes de la mujer en la transformación de los estereotipos socio-culturales del deporte colombiano.* Por tanto, los documentos encontrados son casi inexistentes, lo que le da una mayor importancia social a este trabajo académico.

Navarro-Patón, R., Arufe Giráldez, V., & Martínez-Breijo, J. (2020). Estudio descriptivo sobre estereotipos de género asociados a la actividad física, deporte y educación física en escolares gallegos de educación primaria y secundaria. *Journal of Sport and Health Research*, *12*(2), 260-269.

7.1; SOPORTES SELECCIONADOS:

7.1.1; Cuestionarios (ver anexo):

La finalidad de ambos cuestionarios era conocer la opinión sobre la mujer en el deporte, para ello, se han realizado unas preguntas base en ambos cuestionarios para proceder

posteriormente a su comparación y análisis de resultados. Las dos encuestas tienen preguntas diferentes, pero ambas encuestas tienen varios bloques en común:

- **Preguntas sociodemográficas**
- **Preguntas generales sobre deporte y la percepción de deportes que implique levantar peso.**
- **Bloque 1: Logros y reconocimientos**
- **Bloque 2: Educación y deporte**
- **Bloque 3: Percepción del cuerpo**
- **Bloque 4: Medios de comunicación y deporte femenino**

Para poder realizar ambas encuestas se estableció una edad mínima de 15 años y no antes o mayores de edad ya que existe una importancia en las respuestas que se podrían obtener con la encuesta de halterofilia en mujeres menores de dieciocho años, ya que desde los ocho años empiezan a practicar halterofilia en los clubes. Además, tanto sean perfiles de mujeres de halterofilia como de la encuesta general, la mayoría cuentan con la influencia directa de sus familiares por vivir bajo el mismo núcleo familiar y además pertenecen a las nuevas generaciones de redes sociales y todavía se encuentran en el período educativo. También se consideró que los menores de 15 años no tendrían redes sociales o medios propios para cubrir la encuesta.

Diferencias entre los cuestionarios:

Cuestionario para mujeres practicantes de halterofilia: Este cuestionario está más enfocado en la práctica de deporte. Se pretende conocer la opinión y vivencias de las atletas con relación a su entorno social, deportivo, logros, estereotipos, la percepción del cuerpo y como ven a la mujer halterófila actualmente. Por ello, muchas preguntas están relacionadas con la percepción del deporte antes de conocerlo, la percepción y el apoyo de la familia, cómo es el proceso y cómo viven las competiciones, si se sienten valoradas, logros y premios en comparación a sus compañeros y otras preguntas de este estilo.

Muestra: Estimando unas tres o cuatro personas por club que se dispusiesen a realizar el cuestionario y siendo todavía menor el número de mujeres federadas en halterofilia en los clubes gallegos, se ha obtenido una muestra de 32 encuestadas. Los clubes pertenecientes a la federación gallega de halterofilia que participaron fueron: CH

Sulyos, CH Coruña, CH Pabellón, CH Rías Baixas, CH Vigo, CH Noia y CH Norte. Esta encuesta era solo para mujeres.

Cuestionario de género y deporte para la sociedad en general: Se pretendía conocer la opinión tanto de personas deportistas como no deportistas sobre la mujer en el deporte, estereotipos, leguaje, percepción del cuerpo, deportes que implique levantar peso… y también su punto de vista externo hacia la halterofilia y la práctica de este deporte por mujeres. Para la difusión de esta encuesta se han empleado tres métodos, el primero a través de WhatsApp, el segundo por medio de un anuncio en la página de un box de crossfit y el tercero por medio de 105 panfletos con código QR colocados en diferentes lugares estratégicos de la ciudad de A Coruña como paradas de bus, cafeterías, tablones de anuncios y bibliotecas de cinco facultades de la UDC, parques y lugares exteriores de descaso. Por medio de WhatsApp alcanzó su difusión más allá de la comunidad autónoma de Galicia. Por medios del Box de crossfit se intentó llegar a gente deportista y a través de los panfletos a un público más variado tanto de edad como de actividad física. Se ha obtenido una muestra de 227 encuestados.

7.1.2; Entrevistas a profesionales del deporte (ver anexo):

Una vez conocida la opinión de la sociedad en general y de las mujeres practicantes de halterofilia, era necesario conocer la opinión de la mano de profesionales del deporte. En este caso, se hicieron dos entrevistas, una a un hombre y otra a una mujer, ambos graduados en CAFYD, entrenadores personales en ATP entrenamiento personal y federados en un club de halterofilia gallego: Sulyos.

A nivel general, la entrevista englobaba los cuatro bloques temáticos que vimos en las encuestas y a mayores se les ha hecho preguntas en relación a sus inicios en el deporte, su carrera y asignaturas, el papel de la mujer como profesional del deporte, los estereotipos, vivencias como entrenadores personales en torno a preguntas de los diferentes bloques, la educación del deporte y el panorama de la mujer desde sus inicios en el deporte hasta la actualidad.

7.1.2.3; Análisis de campeonatos de halterofilia

Por último, era necesario analizar el papel de la atleta de halterofilia en los medios de comunicación y observar si se producía algún tipo de violencia simbólica, estereotipos

u otro tipo de conductas en relación con la mujer en este deporte y su retrasmisión en los medios. Para ello, se han analizado los siguientes campeonatos de halterofilia en diferentes fechas y niveles en los que se analizaba el lenguaje oral y visual. La diferencia de fechas es para hacer una comparativa y comprobar si se ha producido un cambio o evolución en lo anteriormente mencionado. Todos superiores a una hora de retrasmisión: (Ver enlaces en anexos)

- Campeonato de halterofilia europeo femenino 2012 categoría 75kg.
- Campeonato de halterofilia europeo masculino 2012 categoría +105 kg.
- Campeonato de halterofilia europeo femenino 2012 categoría 48kg.
- Campeonato mundial de halterofilia 2019 final femenino categoría 45 kg.

Posibles sesgos:

La siguiente metodología puede estar sesgada por ciertos factores a destacar. En la encuesta general se ha tratado de llegar a todas las edades mayores de 15 años, pero puede que por el hecho de que su mayor difusión se hiciera por WhatsApp y se tratase de llegar a todas las edades, teniendo así una encuesta contestada desde personas de 15 años hasta 76, predominan los jóvenes entre 22 y 29 años. Además, dada la extensión del cuestionario, puede que muchas preguntas hayan sido contestadas con rapidez. Otra cuestión más a añadir puede ser la sinceridad con la que se ha contestado los cuestionarios o sin los encuestados son conscientes y perciben algunas de las cuestiones abordadas en lo cuestionarios. En cuanto al cuestionario de halterofilia, se ha tratado de llegar a todos los clubes de la federación gallega, pero a pesar de la insistencia, algunos Clubes no se han mostrado colaborativos, un ejemplo de ello es la inexistente representación del único club en toda la provincia de Lugo. Además, la muestra de las mujeres halterófilas en más pequeña dada el menor número de mujeres federadas, lo cual puede suponer un sesgo que si, al contrario, la muestra hubiera sido superior.

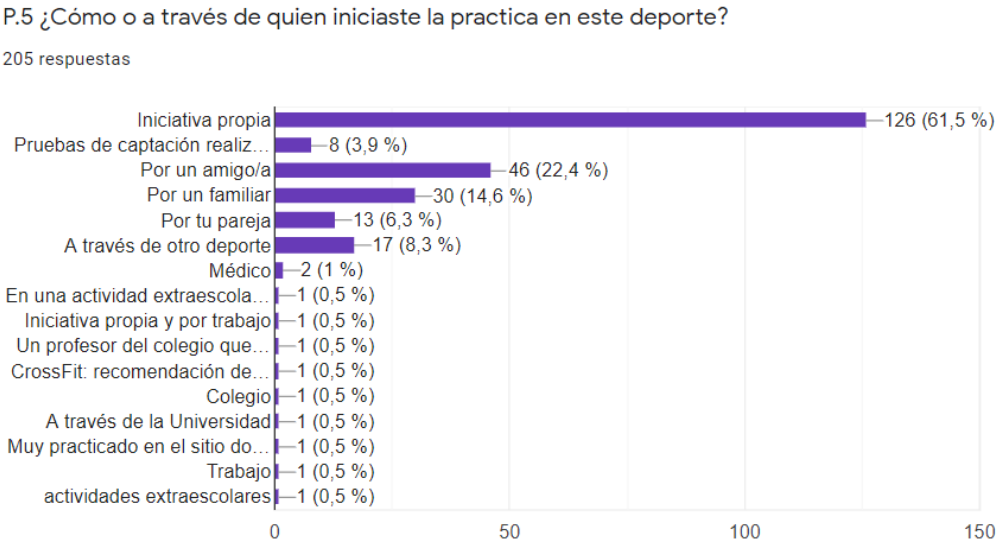
8. ANÁLISIS DE RESULTADOS

Los datos resultantes serán expuestos en función del orden de realización de la investigación, comenzando primeramente por los datos obtenidos de la encuesta general y la encuesta a mujeres practicantes de halterofilia en los clubes gallegos. Seguidamente se analizarán las aportaciones recogidas del análisis de las entrevistas a profesionales del deporte y, por último, se hará un análisis de los resultados obtenidos de los vídeos de campeonatos de halterofilia analizados.

8.1; RESULTADOS CUESTINARIO GENERAL

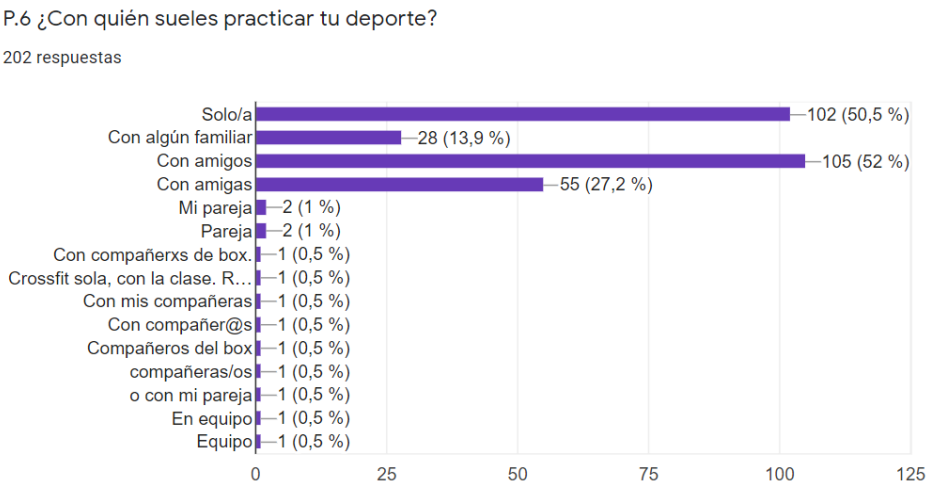
Para esta encuesta se ha recogido una muestra de 227 personas de las cuales el 55,5% eran mujeres (126 mujeres), el 44,1% hombres (100 hombres) y el 0,4% otro (1 persona). Hay que aclarar que mayoría de la sociedad no entiende la diferencia entre deporte y ejercicio físico, la diferencia de estos es que el deporte tiene reglas y el ejercicio físico no. Entre estos resultados, el 63,4% afirmaba practicar un deporte, de los cuales 73 eran mujeres y 71 hombres. El 26,9% lo había practicado y el 9,7% no practica. Entre las 73 mujeres que afirmaban practicar un deporte y haciendo un análisis de sus respuestas, se considera que solo 48 practican deporte, de las cuales 22 crossfit, 2 halterofilia y 4 crossfit y halterofilia. Las otras 26 mujeres practicaban fútbol, baloncesto, tenis, pádel, surf, ciclismo, kárate y judo. En total entre hombres y mujeres que aseguraban practicar deporte, el 67,3% aseguraba llevar más de 24 meses practicándolo, el 13,7% entre 12 y 24 meses, el 10,7% menos de 6 meses y el 8,3% entre 6 y 12 meses.

gráfico 1



Fuente: Elaboración propia

gráfico 2

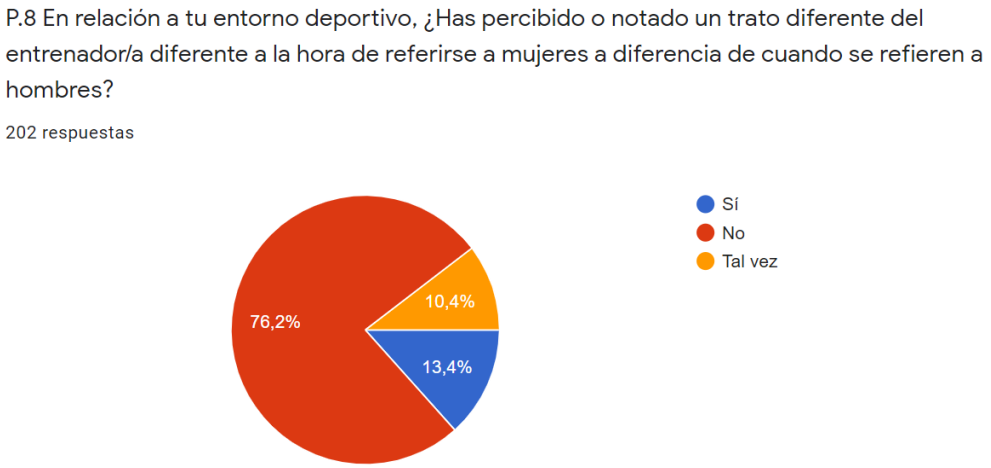


Fuente: Elaboración propia

En los gráficos 1 y 2 podemos destacar que los encuestados que suelen iniciarse por iniciativa propia, seguido de amigos y familiares, En cuanto a la práctica, suelen realizarla el 52% con amigos, el 50,5% solo y el 27,2% con amigas.

Con relación al lenguaje en el entorno social y deportivo, se han obtenido las siguientes respuestas a la pregunta P.7 sobre *¿has escuchado o dicho alguna frase del estilo de "échale huevos" "menuda nenaza" en tu entorno social o deportivo?* Se podría destacar que el 41,7% afirma que no, el 37,5% afirma que las suele escuchar a menudo y el 11,8% que las escucha y las dice.

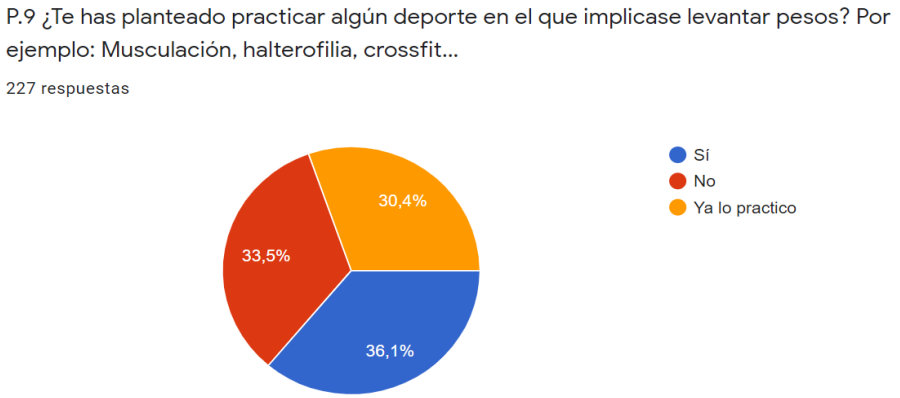
gráfico 3



Fuente: Elaboración propia

Los resultados del gráfico 3 reflejan que el 76,2% no han notado ni percibido ningún trato a la hora de referir a mujeres a diferencia que a los hombres. El 13,4% afirma que sí y el 10,4% tal vez. Entre los que afirman que sí, las afirmaciones que más se repiten son que a las mujeres se le da un trato más atento y que se dirigen a ellas con más tacto, y situaciones de indiferencia, referirse a ellas como que no saben acerca del deporte e incluso soltar comentarios machistas en ciertos deportes como por ejemplo en fútbol.

gráfico 4



Fuente: Elaboración propia

En el siguiente gráfico se puede ver cómo el 30,4% del total de encuestados han respondido que practican algún deporte o actividad que implique levantar pesos, el 36,1% se lo han planteado y el otro 33,5% ha dicho que no. Con respecto a los que han dicho que no, se destacaría por miedo a lesionarse o porque tienen alguna lesión o problema, no quieren tener un cuerpo musculado o mismamente les da pereza o no les interesa.

En relación con la pregunta P.*10 Actualmente, el nivel de integración y práctica de deportes por parte de las mujeres todavía es inferior con respecto a los hombres. ¿A qué crees que se debe?* Se podría destacar que el 68,9% creen que es por la existencia de estereotipos y valores en torno al género. El 30,2% al apoyo recibido en su entorno social. El 24,4% a que las mujeres tienen más dificultades para integrarse en el ámbito deportivo. El 16,9% han respondido que no tienen el mismo interés que los hombres por el deporte. El 3,6% que el deporte es generalmente de hombres y el 1,3% que no tienen la misma capacidad que los hombres.

Con respecto al resto de opiniones se podría destacar:

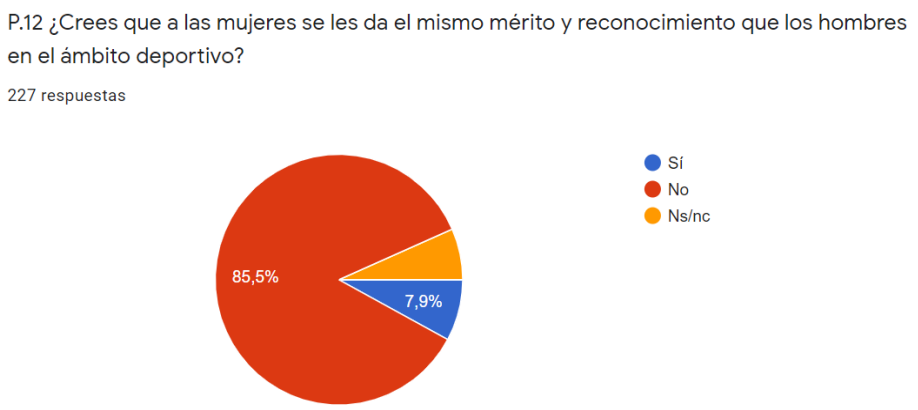
- *"Las mujeres tienden a priorizar las necesidades de sus hijos/trabajos/hogares ante las suyas";*
- *"Hay un gran abandono de las chicas, y no tanto de los chicos. Probablemente asociado a que los chicos están en la edad en la que buscan una ganancia muscular, y las chicas están más preocupadas del control del peso, por lo que priorizan el control de la ingesta calórica, o como muchas disciplinas*

cardiovasculares coreográficas, en su mayoría porque no se asesoran con profesionales";

- *"La motivación desde pequeños que reciben niños y niñas no es la misma, y según vamos creciendo a las niñas se les exige más tener comportamientos 'femeninos'";*
- *"Las mujeres tienen más responsabilidades familiares"*
- *"Agresividade competitiva,factor hormonal,embarazo,fillos,poucas parellas coñezo na q implicación 50/ criaza e axustes de entrenos sea equitativa. O q vexo é q a muller se acaba implicando mais"*
- *"El miedo en algunos casos a la sobremusculuación"*

Los resultados de la pregunta P.11 *¿Qué opinas sobre la práctica de halterofilia por mujeres? (se puede marcar varias opciones)* han sido bastante claros. Un 73,8% opina que las mujeres tienen las mismas capacidades y derechos que los hombres a ejercer cualquier deporte y un 72% opina que le parece genial y que debería haber una mayor representación femenina, sobre todo en deportes considerados masculinos.

gráfico 5



Fuente: Elaboración propia

En el gráfico nº5 se puede ver claramente que el 85,5% de los encuestados en total opinan que a las mujeres no reciben el mismo mérito y reconocimiento que los hombres en el ámbito deportivo. De ese 85,5% se destacarían las siguientes opiniones:

- *"Hay muy buenas deportistas que conocemos porque los medios de comunicación nos lo muestran sin diferencia"*
- *"Siempre se ha primado y valorado el deporte masculino, tanto en los medios de comunicación como a nivel social."*
- *"Todos/as conocemos muchos nombres de deportistas masculinos de cualquier deporte. Pero igual conocemos 3 o 4 femeninos de todos los deportes y esto es, por la creencia de que los deportes practicados por mujeres no venden igual y por consecuencia, no interesa hablar sobre las mujeres."*
- *"Porque vivimos en una sociedad heteropatriarcal, donde las mujeres y otros colectivos siguen siendo llevados a un segundo plano."*
- *"No vende tanto, reporta menos, desde el punto de vista económico."*

gráfico 6

Fuente: Elaboración propia

En el gráfico nº6 el 80,2% cree que se les da más importancia a los logros alcanzados por los hombres.

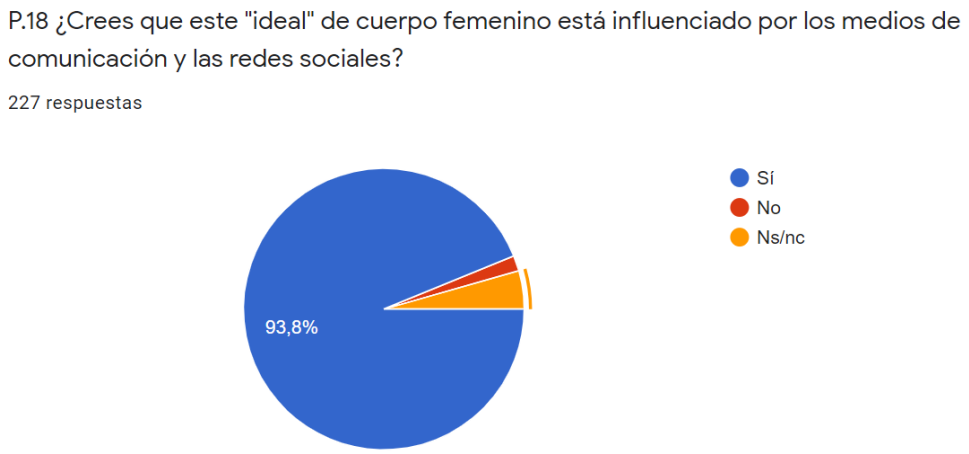
En el bloque de educación y deporte, un 99,1% afirman haber recibido clases de educación física. En respuesta a las afirmaciones de la pregunta P.15 *En cuanto a las clases de E.F: Consideras que tu profesor/a de E.F...* se podría decir que en general todos han respondido que había una enseñanza igualitaria entre niños y niñas, y se podría destacar 3 respuestas.

1. A la afirmación *Intentaba que la participación fuese igualitaria*. 157 están de acuerdo, 48 no y 15 ns/nc.

2. *Creía que los chicos y chicas partían de un nivel de capacidad distinto según las diferentes actividades.* 143 sí, 52 no, 23 ns/nc
3. *Exigía más a los chicos que a las chicas.* 127 sí, 74 no, 18 ns/nc

Con relación al bloque de percepción del cuerpo. A la pregunta P.16 *A tu criterio personal, ¿Cuál es tu ideal físico o de belleza física? ¿te gustaría alcanzar un objetivo físico? ¿Cuál?* Y a la pregunta P.17 *¿Cuál crees que es el ideal físico femenino o canon de belleza ideal, que tienen la sociedad actualmente?* Se podría decir que a nivel general a la gente le gustaría estar saludable y a poder ser mayoritariamente delgado, en algunos casos "tonificado". Pero es verdad que hay otra gran cantidad de respuestas que consideran que todos los cuerpos son válidos y solo quieren salud. En cuanto al físico femenino y canon de belleza ideal sobresalen respuestas como delgadez extrema, cuerpo con algunas curvas y con mucho pecho.

gráfico 7



Fuente: Elaboración propia

gráfico 8

Fuente: Elaboración propia

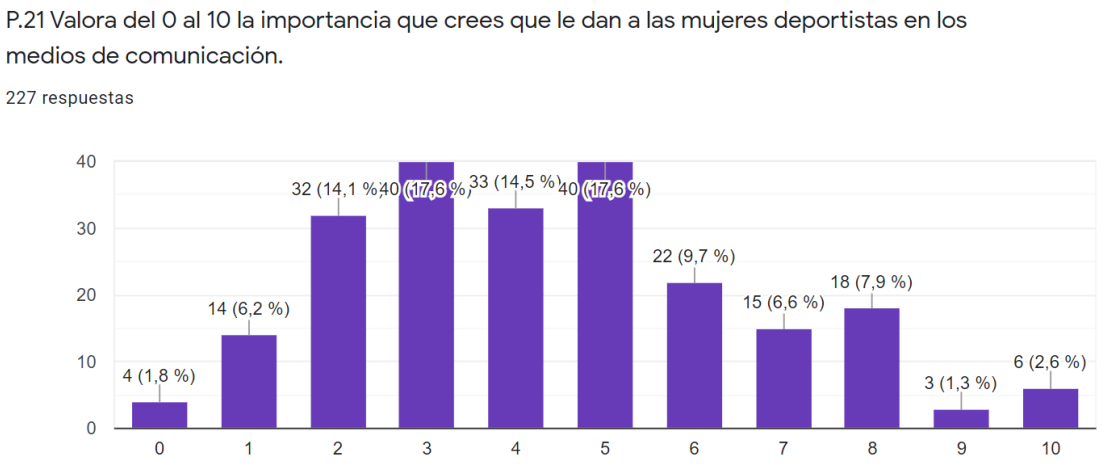
gráfico 9

Fuente: Elaboración propia

Como podemos observar en estos gráficos, el ideal del cuerpo femenino está influenciado por las redes sociales y los medios de comunicación. Lo que reafirma lo estudiado por Martínez-Oña y Muñoz-Muñoz, (2015), que sostienen que la sociedad en la que vivimos se caracteriza por ser visual y que a través de la visualización y percepción de imágenes a través de los medios de comunicación las acabamos considerando reales porque están en nuestro imaginario.

La sociedad todavía ve negativo los cuerpos musculados de las mujeres. El 74,2% afirma haber visto o escuchado algún comentario ofensivo por el físico musculado en mujeres deportistas. Esto confirma lo analizado por Uribe bravo et al. (2008), ya que consideran que la sociedad convive con estos estereotipos de género los cuales están tan interiorizados que perduran en el tiempo.

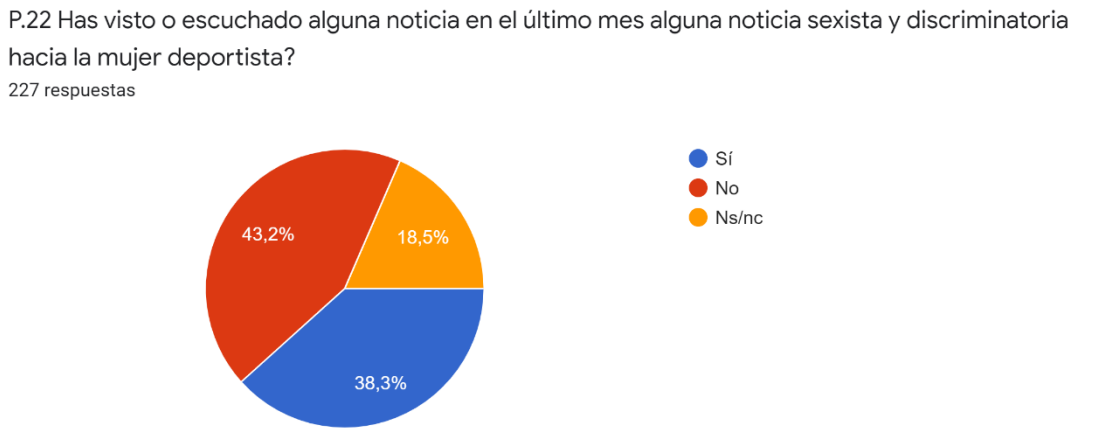
gráfico 10



Fuente: Elaboración propia

De los 227 encuestados, las puntuaciones más altas han sido un 17,6% valorando un 5 y un 17,6% valorando un 3.

gráfico 11

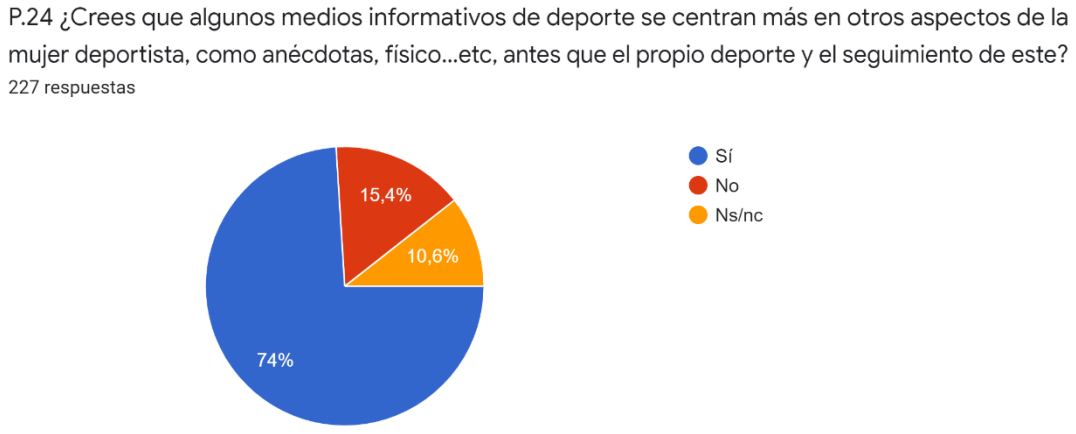


Fuente: Elaboración propia

Analizando las opiniones del gráfico 11, en la p.22.1 los que han respondido que sí en la p.22, han destacado diversos deportes y medios de comunicación, en los que más destaca el fútbol y como medio la televisión, prensa y redes sociales.

En la pregunta P.23 *¿Qué deporte o deportes consideras que son los más destacados en los medios? (especificar, si es el caso, de si es femenino o masculino)* predomina la respuesta de fútbol masculino por encima de las demás.

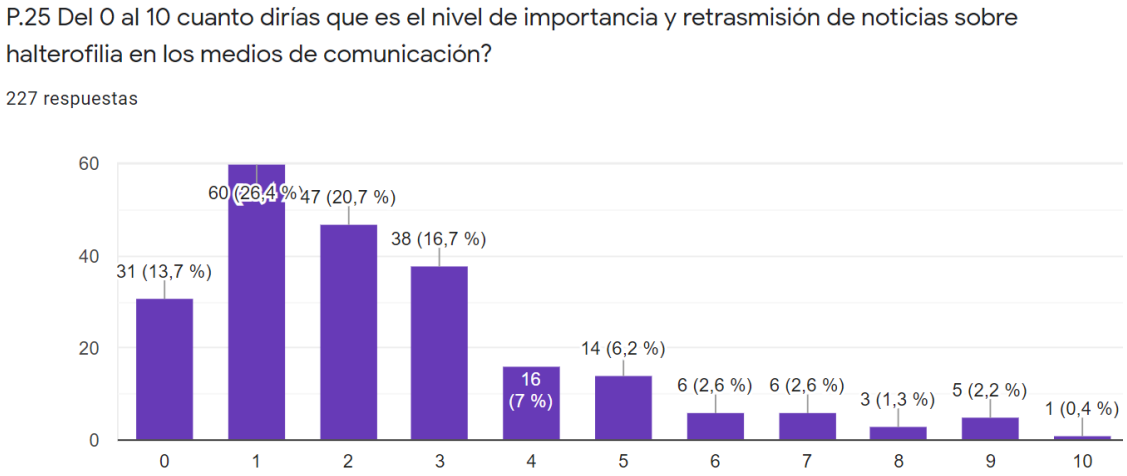
gráfico 12



Fuente: Elaboración propia

De nuevo, en el gráfico 12 por mayoría, el 74% de los encuestados opinan que los medios informativos se centran más en otros aspectos de la mujer deportiva que del propio deporte y el seguimiento de este.

gráfico 13



Fuente: Elaboración propia

Con respecto a la opinión general sobre la halterofilia, predominan valoraciones bajas con relación al nivel de importancia y retrasmisión de este deporte en los medios de comunicación. Más concretamente en relación con la mujer en halterofilia, en la pregunta P.25.1 *En relación a la pregunta anterior, ¿Cómo crees que es la representación femenina de halterofilia en los medios?* El 45,4% considera que prácticamente inexistente, el 27,3% poca, pero cada vez más, el 10,6% ninguna, el 6,2% igual que la de los hombres y el 5,7% más que la representación femenina. En cuanto a la pregunta 25.2 *¿Recuerdas en qué medio de comunicación hay más noticas de halterofilia y concretamente de mujeres practicantes de esta disciplina?* Se destacaría redes sociales con un 54,2%, 30,3% televisión, 26,4% prensa digital, 13,9% prensa en papel y el 5% en radio.

gráfico 14

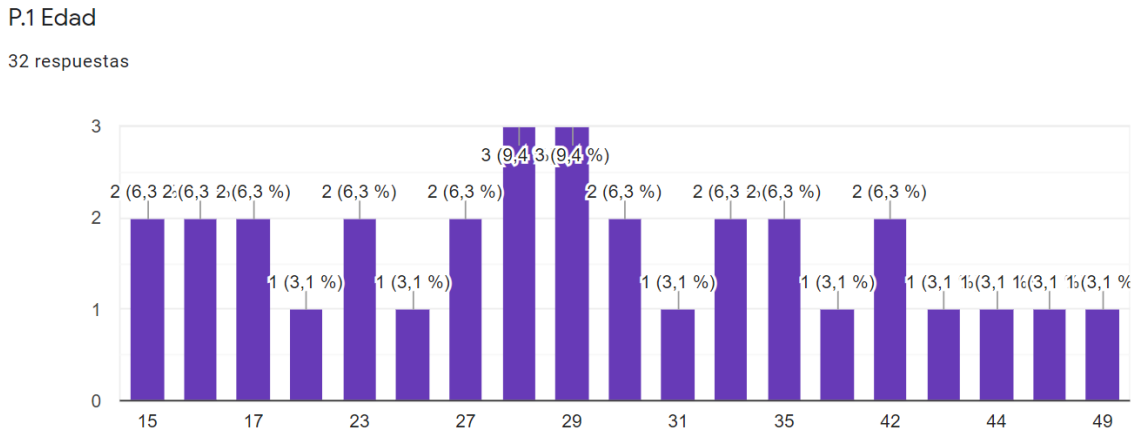
Fuente: Elaboración propia

Este último gráfico deja claro que el 90,3% opina que la trasmisión de estereotipos y valores son los que dificultan la igualdad entre sexos. El 6,2% opina que no y el 3,5% ns/nc.

8.2; RESULTADOS CUESTIONARIO PARA MUJERES HALTERÓFILAS

La muestra obtenida en este cuestionario ha sido de 32 encuestadas de entre 15 y 49 años. Como podemos ver a continuación, tenemos una muestra con edades bastante repartidas destacando la presencia de mujeres de 28 y 29 años. También podemos ver cómo hay más cada vez hay más gente en edades tempranas, lo cual nos indica que cada vez hay más presencia femenina.

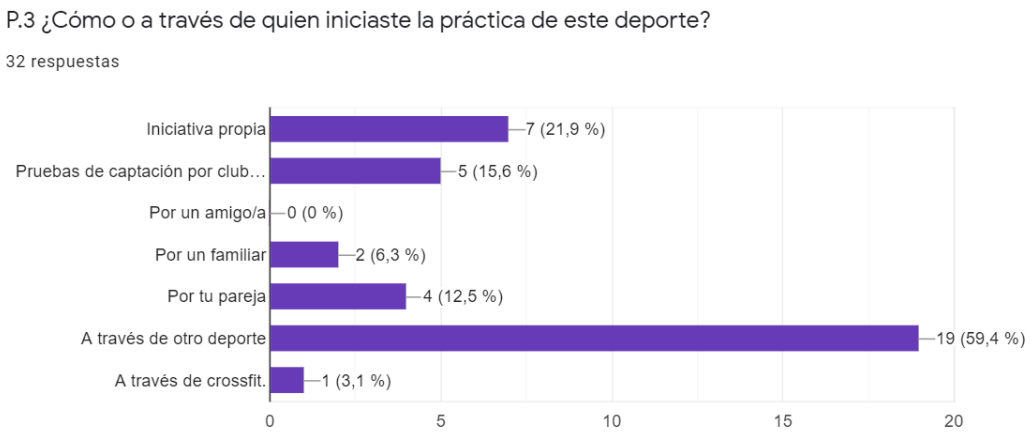
gráfico 15



Fuente: Elaboración propia

En lo que se refiere al tiempo que llevan practicando halterofilia, sobresale con un 71,9% más de 24 meses. El resto de las respuestas están igualmente repartidas con un 9,4%.

gráfico 16



Fuente: Elaboración propia

Como podemos apreciar en el siguiente gráfico 16, el 59,4% inició la halterofilia a través de otro deporte y llama la atención que ninguna lo hizo a través de un amigo/a.

gráfico 17

Fuente: Elaboración propia

La mayoría de las encuestadas no se había planteado practicar este deporte antes de iniciarse en él. En respuesta a la pregunta P.5*¿Qué percepción, opinión tenías sobre este deporte antes de conocerlo mejor o practicarlo?* Destacamos las siguientes opiniones:

- *"Que era muy lesivo y duro"*
- *"Que era para hombres"*
- *"Me daba miedo porque pensaba que era de hombres"*
- *"Creía que era para personas más fuertes y que buscaban aumentar su musculatura"*
- *"Que no era lo suficientemente fuerte para practicarlo."*

En la siguiente pregunta, P.6 *En una escala del 1 al 5, siendo 1 completamente en desacuerdo y 5 completamente de acuerdo. ¿Cómo te situarías ante las siguientes afirmaciones?* Se podría destacar que la mayoría de las mujeres encuestadas han recibido el apoyo de su entorno social y familiar, están de acuerdo y muy de acuerdo en que la gente considera la halterofilia como un deporte femenino. En cuanto a la afirmación de "A veces pienso que la gente no me toma en serio cuando le digo que practico halterofilia" se produce un empate entre 16 personas que están totalmente desacuerdo y en desacuerdo y 16 personas que están de acuerdo, muy y completamente de acuerdo. Además, la mayoría creen que la gente no valora su capacidad hasta que las ve compitiendo y que además la gente considera que es un deporte bruto donde no tiene cabida la figura

femenina y además se les da más mérito a los hombres. Por último, datos en los que el grado de acuerdo ha sido máximo: 28 mujeres han respondido que no se han planteado dejar este deporte por su entorno social, 24 mujeres no creen que existan deportes para hombres y para mujeres, 20 mujeres están muy de acuerdo en que se promocionase más la halterofilia entre las mujeres y 18 mujeres están muy de acuerdo en que la sociedad desvaloriza la halterofilia en comparación con otros deportes. También es necesario resaltar que 16 mujeres están completamente de acuerdo en que el apoyo de sus compañeras las ha motivado a seguir en el deporte.

gráfico 18

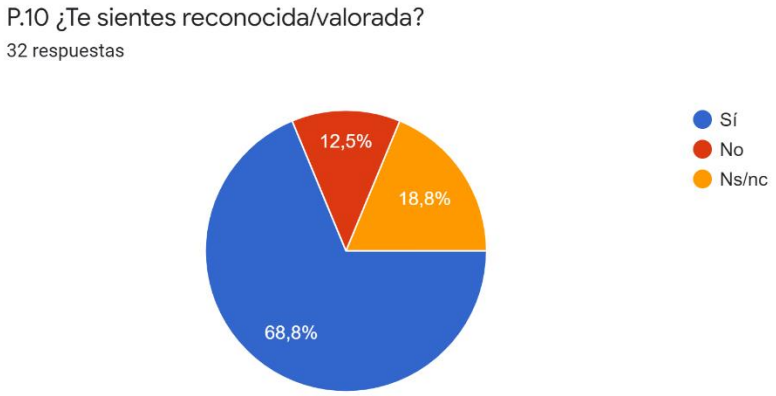
Fuente: Elaboración propia

La percepción de la familia y el entorno ha cambiado en gran parte según las encuestas, y el otro 15,6% opina que no.

La competición es un momento importante para una competidora, en la pregunta P.8 *A la hora de participar en una competición, ¿Cómo desarrollas tu actividad cuando hay competición? ¿vas sola o te acompaña alguien? ¿quién? ¿te anima alguien? Relata el proceso teniendo en cuenta los apoyos y acompañamientos durante la competición (familia, amigos, entrenadores, etc...)* se han obtenido diferentes opiniones, pero a destacar, las competidoras se sienten apoyadas y animadas por su familia, entrenador, el club y su pareja. En muchos casos la familia tenía miedo de una posible lesión de la atleta y lo consideraban bruto, pero su percepción con el paso del tiempo ha cambiado. También es necesario destacar opiniones como:

- *“Por lo general me acompaña mi pareja, que es en este caso mi entrenador. Lo que yo percibo en general, es que ya sea toma de marcas o competición más importante, la competición de mujeres pasa bastante desapercibida. Me refiero a que cuando compiten los hombres, se animan entre ellos muchísimo, en cada levantamiento, se genera una expectación desde el primer chico que sale hasta el último. Cuando competimos las mujeres, nos animamos entre nosotras, nuestro equipo y las personas que te hayan ido a ver, pero no generamos tanta expectación, ni los chicos se ponen como hinchas de fútbol a animar”*
- *“Voy acompañada siempre de mi club, pero siento muchísimo el apoyo de los míos con el paso del tiempo practicándolo, como que van abriendo los ojos, ven lo feliz que me hace y que no me pasa nada.”*

gráfico 19



Fuente: Elaboración propia

En el siguiente gráfico podemos ver como el 68,8% se siente reconocida y valorada. Por otro lado, en la pregunta P.11*¿Qué opinas acerca de las opiniones de tu gente cercana y del público/sociedad en general acerca del esfuerzo que supone el deporte? (en particular y en la halterofilia)* se destacan algunas respuestas:

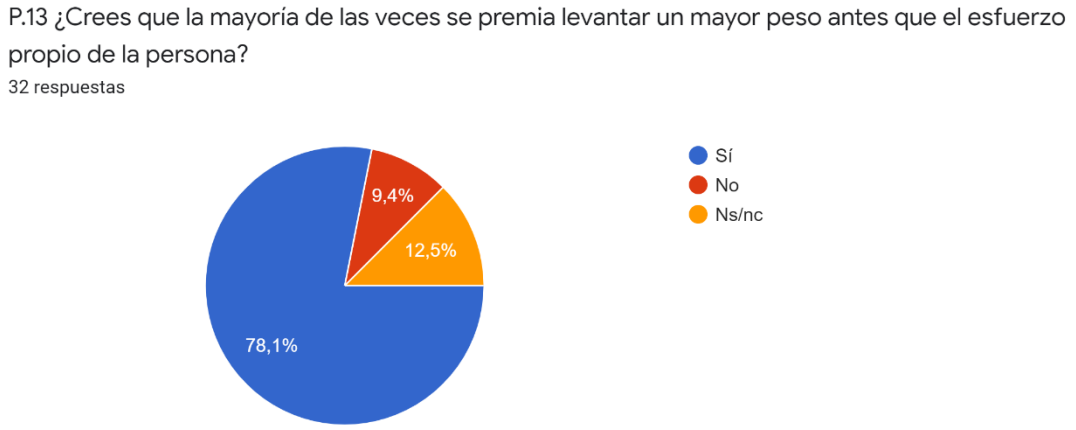
- *“Hay mucho desconocimiento en general. Pero la gente de mi entorno que me sigue de cerca valora mucho lo que hago”*

- *"Aunque cada vez hay más aceptación hacia mujeres deportistas (no atletas de élite, sino mujeres cercanas) sigue existiendo un gran estigma social. Personalmente no he sentido demasiado apoyo por mi entorno más cercano y sí que he recibido comentarios de mi familia y ex -pareja haciendo referencia a que el aspecto de una mujer fuerte es masculino o de homosexuales."* Aquí se confirma lo previamente explicado por Rodríguez et al (2005) donde expone que las mujeres tachadas de deficientes, desviadas si querían practicar deporte. En este caso, vemos que todavía perdura asociacionismos relacionados con la mujer y el deporte, en este caso en deportes considerados masculinos por la sociedad.
- *"Creo que la gente no entiende la dedicación a un deporte que no sea de los comúnmente reconocidos, tampoco que a pesar de la edad (y que no puedas ganar una súper-medalla) se puede competir en un club. Creo que la gente suele ver el deporte como algo accesorio. Y si hablamos de halterofilia, en el caso de mujeres, la cosa está muy estigmatizada (te vas a hacer daño, te vas a poner como un chico, eso no te va a dar de comer, como puede ser que una mujer levante peso o que levante más que un hombre, si estas delgada se extrañan de que levantes mucho... ... etc. típicas frases). Y me da mucha pena porque el deporte es una de las mejores vías para combatir, además de enfermedades físicas las mentales."*
- *"Bueno, no siempre lo entienden, aunque lo valoran. En mi caso personal empecé tarde y combino mi papel de madre y trabajo con el deporte a veces no entienden por qué sigo haciéndolo ya que no tengo mucho tiempo".*

gráfico 20

Fuente: Elaboración propia

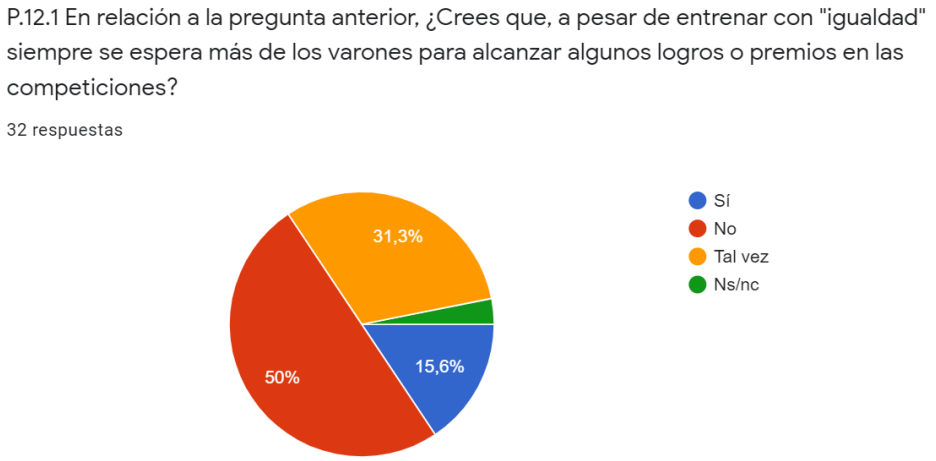
gráfico 21



Fuente: Elaboración propia

En los gráficos 20 y 21, el 46,9% opina que sí que se les premia más los logros a los hombres y el 78,1% cree que se premia más levantar un peso que el esfuerzo propio de la persona. En lo que se refiere al entrenamiento, en la pregunta 14, un 93,8% aseguran que perciben un trato igualitario con respecto a sus compañeros varones y solo el 18,8% opina que se le premia más los logros al varón.

gráfico 22



Fuente: Elaboración propia

El 50% opina que en las competiciones no se espera más de los varones para alcanzar premios. En cuanto al lenguaje, en la pregunta P.13 *¿Has escuchado alguna frase del estilo de "échale huevos", "menuda nenaza" en tu entorno deportivo?* El 53,1% afirma que no, el 18,8% las suele escuchar, el 6,3% reconoce escucharlas y decirlas y el resto de las encuestas suelen escucharlas y las toman como algo positivo, como una forma de motivar y animar. El 65,5% era consciente de que estas frases tienen una connotación negativa hacia lo femenino y positivo hacia lo masculino.

En lo que respecta al bloque de educación, todas han recibido e.f. en la escuela, y en el bloque general de preguntas acerca los comportamientos del profesor/a de educación física, se podría decir que hay un trato igualitario, pero que a los chicos se les exigía un poco más.

En las preguntas 17 y 18 sobre el ideal propio de belleza física femenina y el canon de belleza femenina del resto de la sociedad, mayoritariamente las mujeres afirman que su objetivo es estar fuerte y sana y el canon de belleza actual es de mujer delgada, algún cuerpo con curvas y pechos grandes. Además 31 mujeres consideraron que el ideal de "ideal" de cuerpo femenino está influenciado por los medios de comunicación y las redes sociales y solo 1 mujer opinaba que no.

gráfico 23

Fuente: Elaboración propia

Entre las diferentes respuestas de las encuestadas, destacamos:

- *"No te vayas a poner muy grande" "¿No te estarás pasando?" "A mí no me gusta tu espalda, pero si a ti sí..." "A ver si te vas a poner como estas que parecen hombres" También he escuchado comentarios buenos "Tienes un cuerpazo, también te lo curras mucho" "La verdad que has sacado un cuerpo muy bonito"*
- *"No practiques ese deporte porque te vas a poner con cuerpo de hombre", "mira que piernas te salieron" "Estás anchísima", "Deja ese deporte, no ves que no tienes pecho por culpa de la Halterofilia"*
- *"Te va a quedar cuerpo de chico, una mujer musculada no es guapa o atractiva, tienes más brazos que yo..."*

Aquí destacamos lo analizado por Bravo y Moreno (2007), que sostienen que el género es un sistema cultural que provee de referentes culturales y que son reconocidos y asumidos por las personas. Por ello, como podemos ver, este tipo de comentarios aparecen cuando se sobresale de la normativa pautada para el género femenino y entendida e interiorizada por la sociedad.

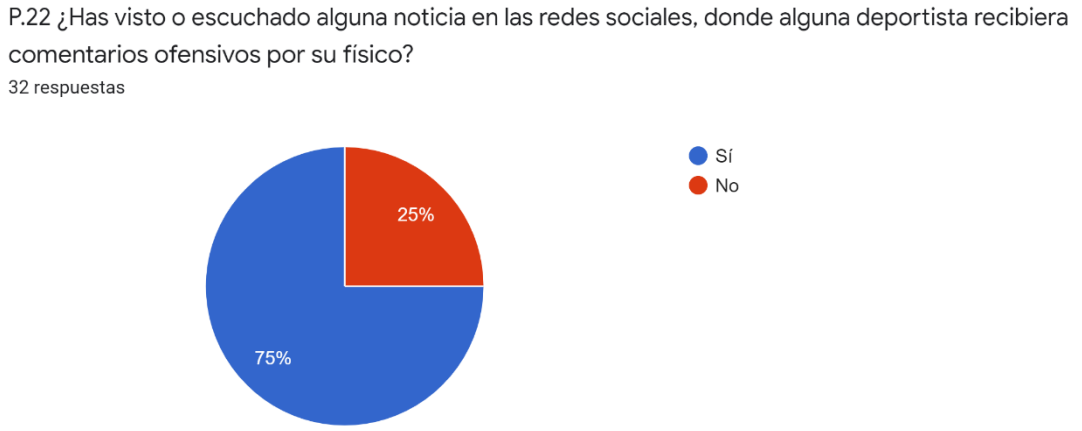
gráfico 24

Fuente: Elaboración propia

gráfico 25

Fuente: Elaboración propia

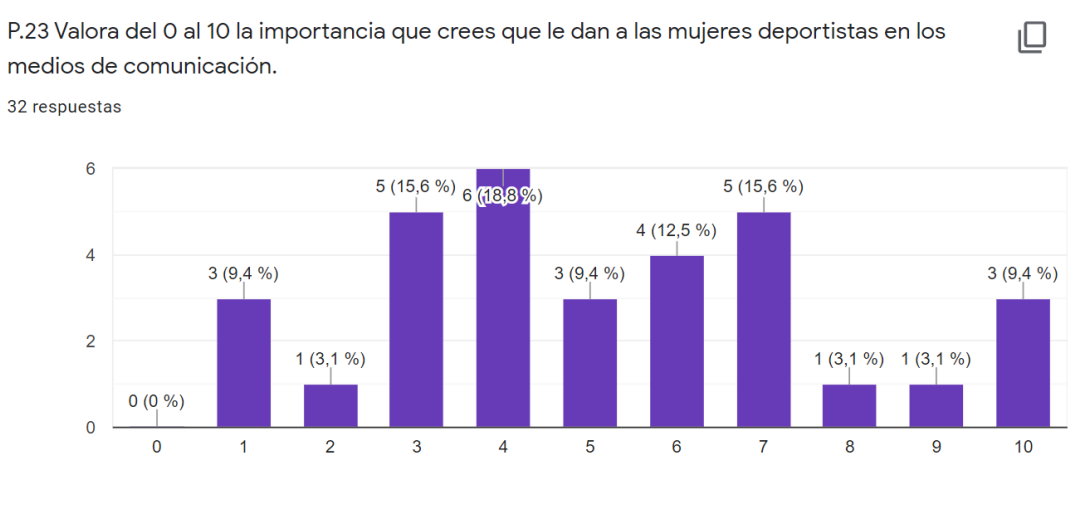
gráfico 26



Fuente: Elaboración propia

Al igual que en el cuestionario anterior analizado, la mayoría de las encuestadas creen que la sociedad tiene una visión negativa hacia las mujeres musculadas. Con relación al gráfico 26, las encuestadas que han dicho que sí han afirmado que les parece indignante, vergonzoso y que debería estar penalizado, así como que se debería valorar a la mujer deportista por sus logros y no por su aspecto físico.

gráfico 27

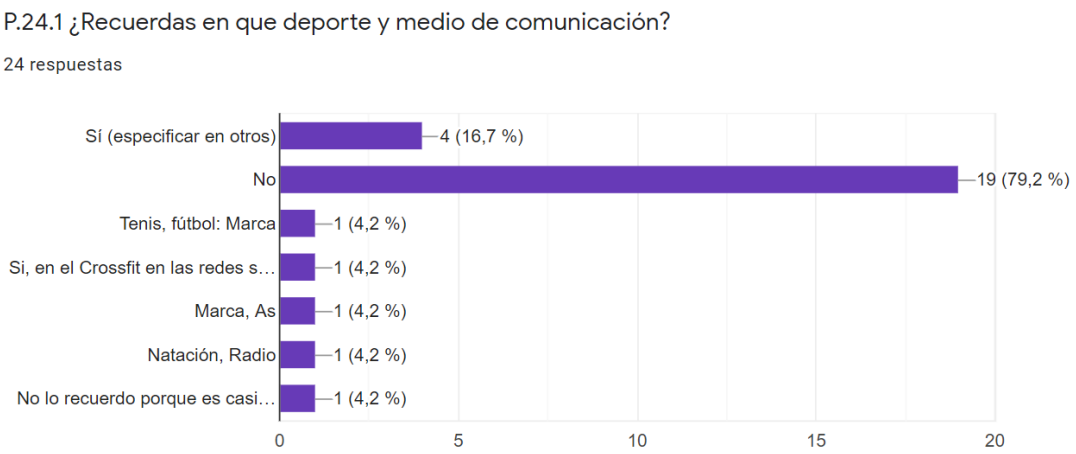


Fuente: Elaboración propia

Como podemos observar, hay unas opiniones bastantes repartidas, pero se podría decir que la valoración oscila entre un 3 y un 7.

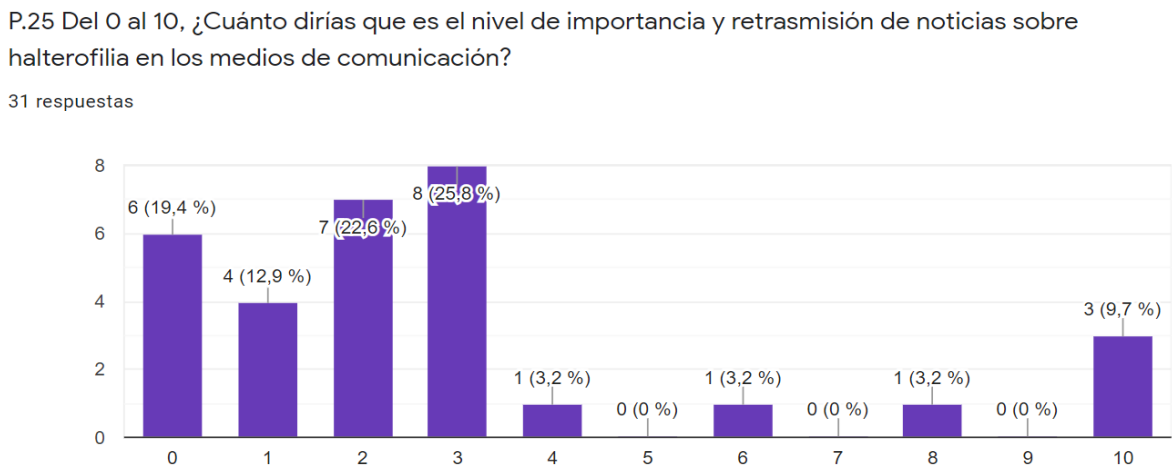
En cuanto a la pregunta P.24 *¿Has visto o escuchado en el último mes alguna noticia sexista y discriminatoria hacia la mujer deportista?* El 64,5% ha dicho que no y el 35,5% sí, destacando en el siguiente gráfico el tipo de deporte y medio de comunicación.

gráfico 28



Fuente: Elaboración propia

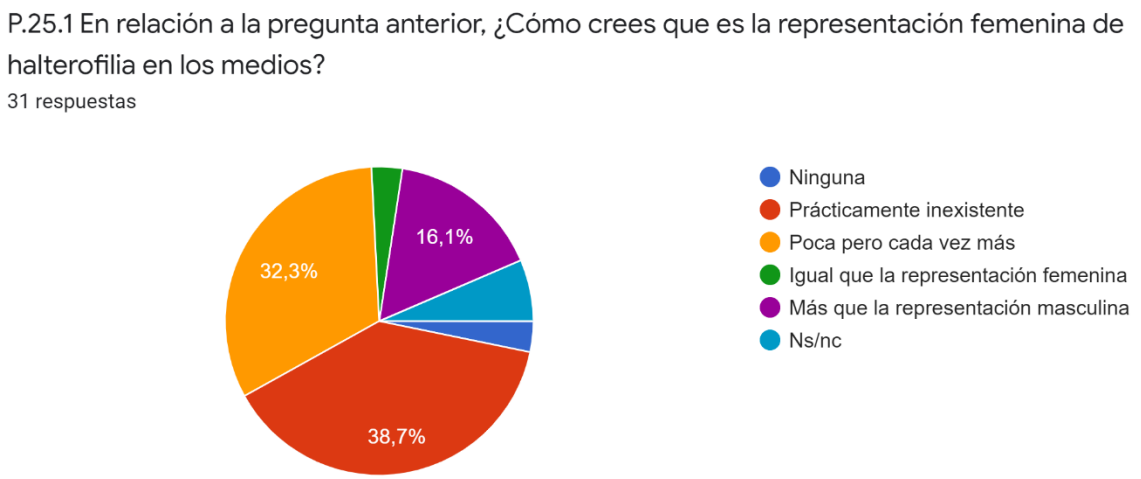
gráfico 29



Fuente: Elaboración propia

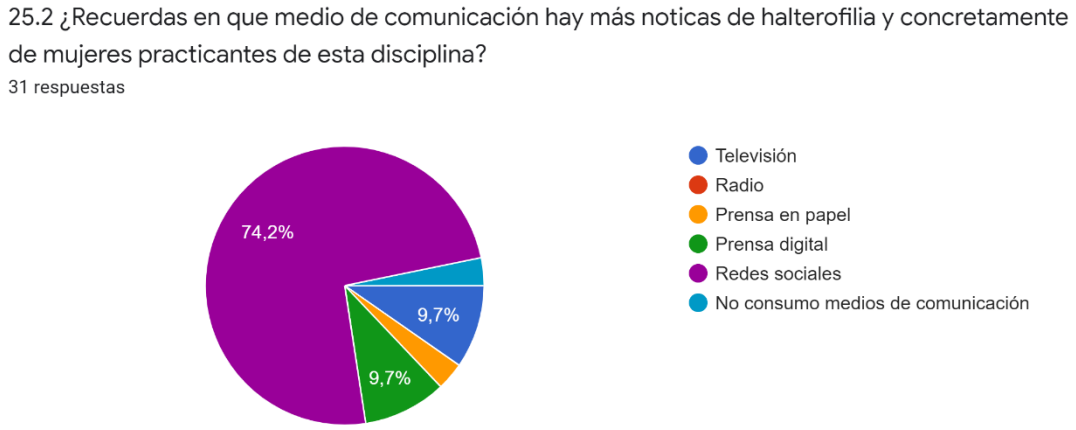
En el gráfico 29 podemos ver como las encuestadas valoraron el nivel de importancia y retrasmisión de halterofilia en los medios muy bajo. También habría que destacar el siguiente gráfico.

gráfico 30



Fuente: Elaboración propia

gráfico 31



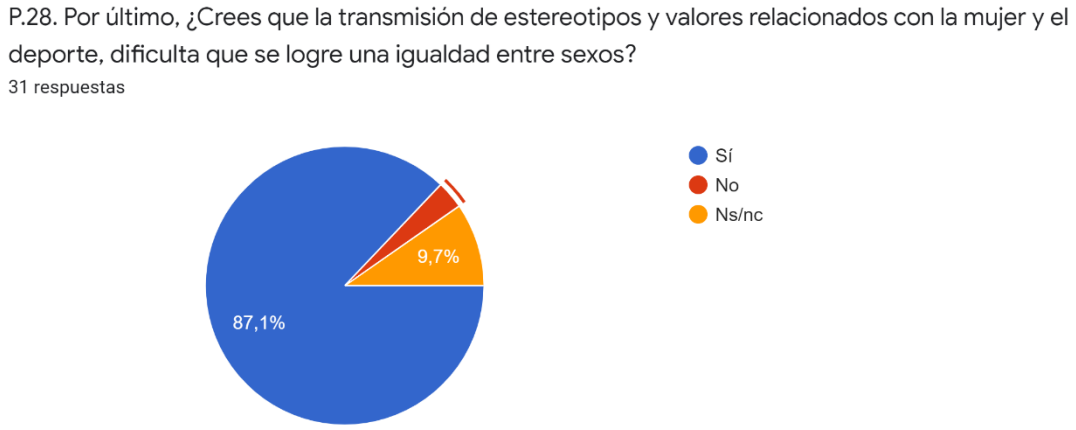
Fuente: Elaboración propia

En el gráfico 30, un 38,7% de las encuestadas opinan que es prácticamente inexistente y un 32,3% opina que la representación es poca, pero va en aumento. En cuanto al gráfico 31 podemos ver cómo las redes sociales son las principales trasmisoras de noticas sobre halterofilia y de sus mujeres practicantes. Y en la pregunta 26, entre los deportes más destacados predomina el fútbol masculino.

gráfico 32

Fuente: Elaboración propia

gráfico 33



Fuente: Elaboración propia

Por último, es estos dos últimos gráficos, el 77,7% considera que los medios informativos destacan otros aspectos secundarios de la mujer deportista antes que sus logros y los seguimientos de estos. Por último y una vez más, el 87,1% cree que la trasmisión de estereotipos y valores relacionados con la mujer y el deporte dificultan la igualdad.

8.3; RESULTADOS OBTENIDOS DE LAS ENTREVITAS A PROFESIONALES

A continuación, se presentarán los resultados obtenidos en las entrevistas realizadas a los dos profesionales del deporte. Los resultados se presentarán en función del bloque temático correspondiente:

LOGROS Y RECONOCIMIENTOS

Con este bloque se buscaba indagar en la percepción que tienen los entrevistados con el reconocimiento de los logros de las mujeres deportistas, así como el apoyo de su entorno social. Entre los resultados obtenidos, destacamos:

El entrevistado nº1, afirma que sí que se les suele dar un trato menos delicado a los hombres que a las mujeres, muchas veces como motivación. Además, cree que a las mujeres no se les da un trato tan exigente porque no tienen la capacidad física de

rendimiento igual que un hombre. La entrevistada nº2, por su parte, cree que a los hombres se les trata de una forma más agresiva entrenando que a las mujeres.

El lenguaje también constituye en un factor clave en la transmisión de estereotipos. En cuanto al empleo de frases como "échale huevos" y otras del estilo, el entrevistado nº1 reconoce escucharlas a menudo e incluso decirlas, pero sabe que las tenemos tan interiorizadas que no le das el sentido real que tiene, sino como algo positivo.

Por otra parte, se ha considerado importante hablar sobre la masculinización o feminización de ciertos deportes, así como la tendencia de los padres por matricular a sus hijos e hijas en ciertos deportes que consideran "más adecuados". El entrevistado nº1 cree que los niños y niñas reciben apoyo para realizar un deporte siempre que sea un deporte de acuerdo a su género, lo cual le parece una completa tontería.

> *"Sí, yo creo… pues eso, lo que te he dicho. Yo creo que el apoyo que se les da a las chicas es, para realizar un deporte femenino. Y el apoyo que se les da a un chico, para realizar un deporte masculino. En el momento en el que un chico, quiere realizar un deporte tradicionalmente de chicas, la familia… eh… o digamos que tiene una mente muy abierta que es lo que se suele decir ahora, o… probablemente no lo apoyen. Al igual que un chico si quiere hacer gimnasia rítmica, que es un deporte que lo suelen realizar las chicas, muy raro, que por ejemplo, un cabeza de familia, un padre de familia que se suele decir, pues… lo apoye, ¿no? a no ser que tenga una mente por así decirlo liberal. Que tradicionalmente no se apoyaría en la mayoría de las familias, pero, bueno, esto es… es mi opinión…* (Entrevistado nº1, entrevista personal, 7/06/2021)

La entrevistada nº2 cree que esto cada día está cambiado, pero todavía queda mucho por hacer. Además, añade:

"*Sí que hay esa creencia de que bueno, hay deportes que no son aptos para mujeres, ¿no? o por lo menos que no queda bonito practicarlos.* (Entrevistada nº2, entrevista personal, 9/06/2021)

> "*En mi familia somos todos del (*****), el fútbol es una religión, y a mi padre nunca le importó que jugase al fútbol, estaba encantadísimo, yo cuando le dije "tengo aquí futbol sala al lado de casa, me voy a meter" el encantado de la vida, pero sin embargo cuando me pasé a halterofilia, ya empezó "ojo con los pesos,*

porque vas a levantar mucho, a ver si te vas a lesionar…" y lo más curioso es que las tres lesiones más importantes que he tuve, fueron todas en fútbol…" (explicación de las lesiones y continua con…) "me hace gracia que lo vea de esa forma, que relacione la halterofilia con los kilos y que me voy a lesionar, cuando lo peor me ha pasado en el fútbol" (Entrevistada nº2, entrevista personal, 9/06/2021)

Hay que añadir, que, a pesar de que la entrevistada nº2 es una profesional del deporte, la familia, en este caso su padre, intenta influir en la vida deportiva y la exaltación de esta de la profesional, sin pararse a pensar que ella tiene más conocimiento que él en este ámbito. Un ejemplo de ello:

"Me ha dicho que cambie la foto de WhatsApp (foto en la que aparece con una barra haciendo una sentadilla con varios discos), me dice "cambia la foto de WhatsApp que son muchos quilos esos que estás levantando" "me lo ha dicho un millón de veces" (Entrevistada nº2, entrevista personal, 9/06/2021)

En cuanto al apoyo y reconocimiento en general, el entrevistado nº1 afirma que siempre se ha sentido apoyado, sobre todo por su madre en todos los deportes implicados y que nunca se sintió poco valorado, por el contrario, la entrevistada nº2 afirmaba que no se sentía valorada ni comprendida por su círculo de amigos.

En relación con esto último, se le preguntó a la entrevistada nº2 si creía que, en el caso de ser un hombre, sus amigos le recriminarían los mismo, la respuesta de la entrevistada nº2 ha sido: *"No, porque está dentro de lo normal, es lo que esperan de ti"* (Entrevistada nº2, entrevista personal, 9/06/2021)

EDUCACIÓN Y DEPORTE

En cuanto a la educación y el deporte, se les ha hecho varias preguntas en relación con su carrera profesional y estas han sido sus respuestas:

Ambos entrevistados siguen creyendo que CAFYD es una carrera masculinizada pero que cada vez hay más presencia femenina. En lo que respecta al trato profesor-alumnas y compañeros-compañeras, el entrevistado nº1 aseguraba que sí que había notado conductas machistas por parte de los profesores hacia las alumnas, ni por parte de los compañeros con las chicas de la carrera. Por parte de la entrevistada, afirma que no percibió ningún

tipo de trato diferente por parte de los profesores y compañeros (la entrevistada nº2 se graduó antes que el entrevistado nº1en la misma facultad de CAFYD en A Coruña).

En cuanto a contenidos de la carrera, el entrevistado nº1 afirma que tenían profesoras implicadas en temas de género e incluso tenían una asignatura específica de mujer y deporte. Por su parte, la entrevistada nº2, a la pregunta de si había tenido alguna clase de género o algún o profesor o profesora implicados, opina que lo intentaron, pero sin éxito. Además, hace referencia al currículum estudiantil y a la adaptación de las mujeres a este y al mismo tipo no recuerda recibir formación o información en la carrera con respecto a la igualdad de género.

"Todas las referencias eran masculinas", "*Los artículos 100% sobre chicos, investigaciones igual, incluso los libros de texto y todos los descubrimientos eran de hombres* "(Entrevistada nº2, entrevista personal, 9/06/2021). Esto confirma lo Adichie (2015), quien manifiesta que las desigualdades se dedican a menospreciar a la mujer, dejándola en segundo plano y relacionándola con la feminidad.

Con respecto a la E.F, el entrevistado nº1, además de tener experiencia en este campo, opina que la enseñanza deportiva está muy mal y que no se enseña de la forma correcta. "Solo es una asignatura a la que van a pasar el rato". Además, espera que las nuevas generaciones de la carrera la situación cambie. La entrevistada nº2 cree que el modo de educar en la educación física es un lastre pero que seguramente muchas cosas no se podrían hacer por el esquema de enseñanza establecido.

PERCEPCIÓN DEL CUERPO

La percepción de cuerpo femenino o masculino también afecta de un modo positivo o negativo en los entrenadores. El entrevistado nº1 afirma que muchas veces se les juzga por su físico cuando van a entrenar a alguien, ya que estar fuerte es un punto a favor que, si tiene un físico normal, lo que también condiciona a las entrenadoras. La entrevistada nº2 completa esta afirmación con que muchas veces por ser mujer creen que no tienen los mismos conocimientos sobre deporte y los alumno/as son más reacios a correcciones.

Ambos entrevistados coinciden que el ideal de belleza físico femenino son cuerpos delgados y con poca masa muscular. El entrevistado nº1 añade:

"Digamos que los chicos siempre quieren tener una masa muscular muy grande, o sea, brazos muy grandes… o sea, de los miembros superiores estar muy fuertes… tener un pectoral fuerte, abdominales… tal… y brazos fuertes… y las chicas siempre suelen tender a… a entrenar el glúteo, trabajo de glúteo… que crezca digamos el glúteo, la pierna tal… y que físicamente luego, de miembros superiores de brazos… de tronco… pues que estén finas" (Entrevistado nº1, entrevista personal, 7/06/2021)

La entrevistada nº2 nos decía que a nivel general tanto hombres como mujeres buscaban un canon de belleza más afín a un cuerpo delgado, incluso los hombres que entrenaba ella, le enseñaban fotos de anuncios de colonias "Invictus" y el cuerpo del modelo, musculoso pero delgado. Esto nos hace comprender la importancia de los medios de comunicación y la trasmisión de un prototipo de cuerpos que influyen en la sociedad.

Ambos entrevistados nos comentan que siempre intentan explicar y desmentir sobre los estereotipos y mitos asociados a los deportes y actividades con pesas, sobre todo en torno al físico y las lesiones, pero no siempre les suelen prestar atención a sus aportaciones como profesionales.

MEDIOS DE COMINICACIÓN Y DEPORTE FEMNINO

Como hemos visto justo ahora, los medios de comunicación son una parte fundamental de trasmisión de estereotipos, valores, imágenes etc…

A la pregunta *¿crees que, a la mujer deportista, en general, se les da el mismo mérito y reconocimiento que a los hombres deportistas en los medios de comunicación… con la gente?...* el entrevistado nº1 opina que claramente no y que cuando sale una mujer deportista muchas veces prestan atención a otros aspectos por encima de sus logros. La entrevistada nº2 opina que los hombres todavía siguen siendo el centro de atención en las noticias deportivas.

"Yo creo que ahora, sí que hay más noticias sobre el deporte y el ejercicio físico femenino, pero sí que se… de normal, se les suele dar más importancia al… a los logros masculinos que femeninos". (Entrevistado nº1, entrevista personal, 6/06/2021)

Se les ha preguntado que iniciativas tomarían para intentar cambiar la retrasmisión de estereotipos en cuanto al deporte y el género, la entrevistada nº2 cree que se tendrían que

hacer iniciativas para mejorar la calidad de las noticas además de retrasmitir más noticias y representación de las chicas deportistas en las noticias, que siempre se quedan relegadas a la última frase después de las noticias masculinas y sin apenas importancia.

El entrevistado nº1 cree que hay un seguimiento diferente de las noticas con las nuevas redes sociales a diferencia de los medios tradicionales, sobre todo en halterofilia.

A la pregunta *¿Qué opinas sobre las noticas a cerca de mujeres que han recibido comentarios por su físico? ¿Crees que cuando pasan este tipo de situaciones se tienen unas reprimendas justas contra las personas que las ejercen o finalmente no se le acaba dando importancia y quedan en el olvido?* Ambos entrevistados le han parecido que son comentarios fuera de lugar y que sobre todo ocurren en las nuevas redes sociales como Instagram u otras. Además, creen que no te toman las suficientes reprimendas, sobre todo cuando las víctimas son las mujeres.

LA HALTEROFILIA Y SUS ATLETAS FEMENINAS

En cuanto a halterofilia, el entrevistado nº1 opina que se le premia al que levanta más sea hombre o mujer, pero normalmente son a los hombres por esa misma cuestión. La entrevistada nº2 por su parte, hace referencia a ciertas personalidades halterófilas y destaca el caso de una chica que pesa muy poco y levanta mucho, pero el hecho de no dar el espectáculo como los hombres levantando mucho peso quizá no se valora tanto.

El entrevistado destaca la presencia de numerosos estereotipos en torno a la halterofilia tanto en hombres como mujeres, aún que en el caso de las mujeres destaca por encima de todo en relación con su físico. La entrevistada nº2 afirma que hay estereotipos en torno al cuerpo de la mujer halterófila, como un cuerpo grande y masculino, además también hace referencia a los mitos sobre lesiones en chicas por el peso.

En cuanto a la representación femenina en los medios de este deporte, el entrevistado nº1 alega:

"Sí, a ver, hay que tener en cuenta, que la halterofilia es un deporte minoritario, que no lo realiza mucha gente, entonces son tienen mucha visibilidad como puede tener los deportes de equipo como puede ser baloncesto… eh… como puede ser el rugby, fútbol americano… ¿no? por decir otros deportes que no son el fútbol clásico y normal…. Entonces… ya partimos con esa, de que no tiene tampoco mucha visibilidad… se suele

ver como mucho los juegos olímpicos si eres una persona que no tiene mucha relación como por ejemplo con la halterofilia. Eh… pero… bueno, eso igual no es algo negativo, en el sentido de que, luego por ejemplo tenemos representaciones femeninas, como puede pasar aquí en España como con Lidia Valentín, que es super famosa, incluso más famosa que chicos que también son super buenos pero que…bueno, ella al fin y al cabo en nuestro país tenemos la suerte de contar con ella, con todo el palmarés de la halterofilia que tenemos, y yo creo que es un ejemplo a seguir y gracias a eso, en la halterofilia hay mucha representación femenina y muchas chicas que están entrenando halterofilia que son muy buenas. Entonces en cuanto a la halterofilia el propio deporte, eh… yo creo que es un deporte que está bastante compensado entre chicas y chicos, eh… pero bueno, aun así, es un deporte minoritario y que es una población muy pequeña en comparación con otros tipos de deporte." (Entrevistado nº1, entrevista personal, 6/06/2021)

LA MUJER EN EL DEPORTE, EL ANTES Y EL AHORA

En a la pregunta de porque creían que la mujer se había incorporado más tarde en el deporte, el entrevistado nº1 argumentaba que según su opinión "*la mujer sí que ha realizado deporte, pero es que, cuando realizaba deporte, era para… no era para realizar deporte en cuando a la salud o una práctica de rendimiento, sino que era para reírse de ella"*; *"La mujer en el deporte lo ha tenido muy difícil, siempre. En deportes concretos ¿no? igual otros deportes siempre se les ha premiado, como ha sido la gimnasia."*. La entrevistada nº2 argumenta que la incorporación tardía de las mujeres en el deporte puede ser fruto de los enormes sacrificios personales y profesionales que no hace el hombre, la cual tenía más responsabilidades. Esto último es algo que podemos ver en los comentarios de los encuestados anónimos.

Finalmente, en la pregunta a sí creían que la trasmisión de estereotipos dificulta que se logre una mayor igualdad entre sexos, ambos entrevistados afirmaban que sí claramente.

8.4; RESULTADOS DEL ANÁLISIS DE CAMPEONATOS DE HALTEROFILIA

Los resultados obtenidos fueron los siguientes:

Campeonato de halterofilia europeo femenino 2012 categoría 75kg.:

MINUTO	

13:35	"Esa pequeña caricia (tortazo) en la cara que además lo ha pedido ella para sentirse más activa a la hora de tirar de esos 96 kilos. (Aquí podemos ver como el comentarista, sin previa experiencia, se sorprende ante este gesto)
21:10	(Una participante entra con una coleta y pinzas de colores en la cabeza bastante llamativas) "look "impresionante" … sí… quiere salir bien en televisión… por pintas que no sea." + "Eh… bueno ahí… con el cabello adornado".
30:29	Se repite otro comentario hacia su cabello: "Con su… con su cabello colorido" + otro comentarista añade que Lidia Valentín siempre compite con diadema rosa. + reflexionan y añaden: "Bueno se demuestra que a pesar de ser un deporte donde la fuerza prima sobre otras cosas no deja de ser femenino para, para ella" + "hay que quitar viejos mitos sobre la halterofilia femenina".
41:02	Una concursante pide limpiar la tarima porque se está resbalando por el magnesio y a pesar de repetirlo 2 veces anteriormente no le hacen caso. Finalmente, y contra el final, el staff lo hace.
1:07:20	Lidia Valentín se dispone a hacer un movimiento y entre el público se escucha "¡va, cojones!".

Campeonato de halterofilia europeo masculino 2012 categoría +105 kg.

MINUTO	
09:28	"Distintivo azul que se puede presumir en la barra, son 20 kilos ya, ese matiz que distingue de la categoría femenina". + "5 kilos más" (Dice presumir y aparte todas las categorías inferiores masculinas ya tenían esa barra).
0:14:20	"Luego para que digan que la halterofilia puede dejar a los chicos y a las chicas más bajitos de lo que debiera, como este Petter Nagui puede llegar casi a los 2 metros de altura" (por comentarista que es atleta de halterofilia).

0:14:40	"Eso son tópicos sin sentido, yo creo que a estas alturas… (comentarista sin experiencia). + "No viene nunca de más recordarlo" (reproche atleta). + "Por supuesto, y hemos visto que la de "la halterofilia es un deporte poco femenino… etc y puede ser un deporte tanto o poco como cualquier otro deporte, vamos, ni más ni menos, no tiene que ser ese el matiz, no tiene que ser eso un problema. (añadido por comentarista sin experiencia).
0:37:53	Un levantador pide limpieza en la tarima y le hacen caso a la primera.
1:19:57	"Si algún chaval lo está viendo puede ser el siguiente campeón mundial español…"

Campeonato de halterofilia europeo femenino 2012 categoría 48kg.

Se destacaría que fueron las primeras en competir, e iban mucho más maquilladas y con el pelo adornado, y el comentarista no dijo nada, pero sí en la categoría de 75kg y por menos.

Campeonato mundial de halterofilia 2019 final femenino categoría 45 kg.

MINUTO	
8:28	"Madre mía" (comentario de sorpresa por comentarista femenina sin experiencia).
10:40	"Mucha cara de sufrimiento" C.F (comentarista femenina)
11:05	"Con una facilidad pasmona" C. F
30:03	"Desde luego las piernas… tiene un físico… muy muy potente eh…! C.F
1:00:02	Muy bonito" C.M
1:05:55	El levantador sufre" C.M
1:12:36	"Qué poderosa" C. F
1:19:59	Alguien del público le grita a una atleta antes de su movimiento: "Agresiva, agresiva"

En general, hay que destacar que:

Tanto en 2012 como 2019, 8 de cada 10 son entrenadores masculinos.

En 2012 con dos comentaristas masculinos, un joven halterófilo y otro sin experiencia. Sin en cambio, en 2019 hay dos comentaristas, un atleta joven y una comentarista sin experiencia. Es necesario añadir incluso hoy en día y como vimos tanto en resultados como en el marco teórico, este deporte es minoritario. Esto hace que lo medios no presenten un interés especial por la retrasmisión por el deporte y decidan meter a comentaristas sin experiencia en este deporte, lo que hace que la retrasmisión sea más precaria. Además, como hemos podido ver, suelen meter a alguien con experiencia en el este deporte, como pueden ser atletas para que den su punto de vista experto en las competiciones. En este caso, tanto en 2012 como 2019 eran hombres los atletas comentaristas. Si que es verdad que, en un campeonato español reciente, el campeonato absoluto de España 2021 retrasmitido los días 12 y 13 de junio, el día 13 contaba con una atleta femenina comentarista, lo que nos hace reflexionar sobre la evolución de la mujer en los medios y al mismo tiempo puede que las exigencias que se les hace a los medios para lograr una igualdad.

En 2012, se puede ver cómo a las atletas mujeres reciben un apoyo y entusiasmo por sus entrenadores que, en el caso de los hombres, hay más frialdad y seriedad. En cuanto al público, sí que se aprecia más entusiasmo en el campeonato masculino que femenino, cuando la importancia es la misma. Además, un atleta masculino se quejaba de la tarima sucia y fue limpiada inmediatamente, en cambio, en las mujeres no se les hizo caso hasta reclamar 3 veces.

En el campeonato de 2019 y dada su importancia, había un gran entusiasmo con las mujeres participantes por parte del público. Se puede ver presencia femenina entre los jueces. En cuanto a la comentarista mujer sin experiencia, se puede apreciar que al principio de la retrasmisión se impresiona bastante con los movimientos que hacen las mujeres, e incluso “sufre” los pesos que levantan.

A nivel general de los campeonatos, los comentaristas no han dicho ningún comentario ofensivo, también dada la cuidada imagen que se les pide a la hora de retrasmitir. Se ve

como una evolución, en 2012 se sacan comentarios con respecto a normalizar este deporte y en 2019 no, lo cual puede hacernos sospechar que hay un sentimiento generalizado de que obviamente hay una igualdad, sea o no verdad. El público y sus comentarios son importantes, ya que no tienen censura y se aprecian sus comentarios ya mencionados de connotación positiva a lo referente a lo masculino.

CONCLUSIONES

Como hemos podido apreciar a lo largo del trabajo, las mujeres en el plano deportivo no lo han tenido fácil y su incorporación ha sido bastante tardía. Entre las dificultades de mayor peso, se encuentra el progresivo control y relegación de las mujeres a la esfera privada ejercido por el patriarcado, la iglesia y el estado entre otros factores. El deporte había evolucionado hasta convertirse en una demostración de agresividad, caballería e incluso nobleza, lo que limitó la mujer a la figura obsérvate, pasando a ser el deporte considerado masculino, o por lo menos en su gran mayoría. Hoy en día la trasmisión de estereotipos y valores continúan estando presentes de una manera evolucionada.

El objetivo específico 1; *Conocer la percepción del ideal de cuerpo femenino que existe actualmente en la sociedad* se ha cumplido, todos los encuestados de las dos encuestas y los dos entrevistados de la entrevista a profesionales han dado su opinión. El ideal de cuerpo femenino que tiene la sociedad en general está enfocado en cuerpos muy delgados y con pechos grandes, sobre todo los que salen en los medios de comunicación y redes sociales. También hay una evolución en el pensamiento, ya que mucha gente solo busca sentirse bien con su cuerpo y estar saludable. Se aprecia como poco a poco los cuerpos musculados empiezan a tener un poco de relevancia en el canon de belleza, pero todavía lejos de la realidad. En el caso de las mujeres halterófilas, muchas han cambiado su percepción del cuerpo una vez iniciada la práctica de este deporte. En general, la sociedad todavía ve negativamente un cuerpo musculado en las mujeres, considerándolo poco femenino y atractivo.

El Objetivo específico 2; *Analizar cuál es la opinión acerca de la práctica de halterofilia por parte de las mujeres y adolescentes* se ha cumplido parcialmente, es decir, finalmente se hizo un estudio mayor contemplando diversas opiniones sobre la práctica de

halterofilia por parte de mujeres y adolescentes halterófilas y por parte de la encuesta general contentada por hombres y mujeres para tener unos resultados más variados.

Objetivo específico 3: *Cómo afectan los estereotipos de género en la concepción del cuerpo femenino musculado y la práctica de deportes de fuerza, concretamente de la práctica de halterofilia en mujeres que tiene la sociedad actual.* Se ha cumplido, tanto por el análisis de ambos cuestionarios, entrevistas a profesionales y el análisis de los vídeos de campeonatos analizados.

Objetivo específico 4: *Averiguar si hay una percepción de la violencia simbólica y desvalorización de la mujer en deportes de pesos libres, por parte de mujeres que practican halterofilia.* Se ha cumplido. A nivel general, los datos obtenidos por la muestra de mujeres que practican halterofilia reflejan que la mayoría de las mujeres se sienten apoyadas y valoradas en este deporte y creen que se les suele dar el mismo reconocimiento que sus compañeros. En cuanto a los medios de comunicación, consideran que ofrecen una imagen distorsionada del ideal de cuerpo femenino, y además creen que no se valora a la mujer deportista y mucho menos se les da importancia a las que practican halterofilia, reconociendo así sus logros y haciendo un seguimiento de este deporte. Con ello también concuerdan los datos obtenidos por la encuesta general y por la entrevista a los profesionales.

Objetivo específico 5: *Interpretar cómo afectan los valores e influencia psicosociales en la práctica deportiva de la halterofilia en las mujeres.* Se ha cumplido a través de la encuesta a mujeres, entrevistas a profesionales y vídeo analizados. Como resultado, la mayoría de las mujeres halterófilas afirman haber recibido comentarios por parte de su entorno social a cerca de la halterofilia y su práctica, pero que esto no les ha influido en seguir con el deporte, es más, se siente muy apoyadas por sus compañeras y el club, lo que les hace seguir adelante con el deporte. La mayoría afirma sentir valorada pero las que no, continúan con este deporte por su pasión. A nivel general, los datos obtenidos por la muestra de mujeres que practican halterofilia reflejan que la mayoría de las mujeres se sienten apoyadas y valoradas en este deporte y creen que se les suele dar el mismo reconocimiento que sus compañeros. En cuanto a los medios de comunicación, consideran que ofrecen una imagen distorsionada del ideal de cuerpo femenino, y además creen que no se valora a la mujer deportista y mucho menos se les da importancia a las que practican halterofilia, reconociendo así sus logros y haciendo un seguimiento de este

deporte. Con ello también concuerdan los datos obtenidos por la encuesta general y por la entrevista a los profesionales.

Objetivo específico 6: *Analizar la opinión de expertos de la actividad física y del deporte y su opinión sobre temas en relación con los estereotipos, la halterofilia y la violencia simbólica.* Se ha cumplido, ambos entrevistados coinciden en que los estereotipos todavía siguen estando profundamente arraigados en la sociedad y que siguen influyendo en la práctica deportiva, sobre todo en aquellos deportes socialmente considerados como masculino o femeninos. Los dos entrevistados consideran que la práctica deportiva en diferentes deportes por parte de los niños y niñas, así como la clase de educación física son muy importantes para su posterior desarrollo. Una de las partes más importantes para tratar este tipo de transmisión de estereotipos y valores, así como lograr una igualdad de género, sobre todo en los deportes es a través de la educación. La educación es por tanto el pilar fundamental, ya que es uno de los principales trasmisores de conocimiento y además en las diferentes etapas de nuestra vida educativa. Por tanto, los entrevistados resalta la importancia de la educación y concretamente de la educación física, así como piden un cambio en la educación deportiva. Por tanto, podría decirse que la enseñanza es la base fundamental del desarrollo humano y social, por ello, siendo el deporte parte del sistema educativo, tiene la suficiente relevancia para ser tratado en un trabajo de fin de máster y al mismo tiempo servir como línea futura de complementación para otra investigación.

Los medios de comunicación constituyen otro pilar fundamental. Estos medios tienen el poder de retrasmitir información sobre cánones de belleza, deportes femeninos y la violencia simbólica que ejercen sobre estos cuando la retrasmiten, lo que los convierte en un arma de doble filo. Positiva si se hace una buena práctica y negativa si continúa trasmitiendo este tipo de valores y concepciones en la sociedad.

En cuanto al objetivo general: *Conocer los factores psicosociales y estereotipos que giran en torno a la práctica de halterofilia en mujeres, así como la violencia simbólica en relación con sus logros y reconocimientos que influyen negativamente en su desarrollo personal.* También se ha cumplido.

Retomando las hipótesis inicialmente planteadas, la hipótesis 1: *Todavía existen y persisten numerosos estereotipos y valores asociados a la mujer en el deporte, concretamente en deportes de fuerza, como la halterofilia, que continúan ejerciendo un*

efecto negativo en la percepción de esta práctica en sociedad actual. Se ha confirmado, tanto los dos cuestionarios como en las entrevistas a profesionales.

Hipótesis 2: *A pesar de que en halterofilia se han incrementado el número de mujeres deportistas, los valores psicosociales influyen en la decisión de las mujeres a la hora de practicar halterofilia.* Se ha confirmado parcialmente. Se confirma que los valores trasmitidos influyen a la hora su inicio, ante una situación de desconocimiento, pero con los resultados en los cuestionarios específicos a mujeres que practican halterofilia, la mayoría afirma que no se ha planteado dejar este deporte a pesar de recibir comentarios estereotipados por parte de su entorno.

Hipótesis 3: *La violencia simbólica en los medios hacia las mujeres deportistas continúa siendo un hándicap que obstaculiza la igualdad entre sexos en los deportes.* Se confirma esta hipótesis, tanto en ambos cuestionarios como en las entrevistas están completamente de acuerdo en que a la mujer deportista no se les da el mismo reconocimiento que a al hombre, y la mayoría de las noticias no tienen un seguimiento continuo y en algunas ocasiones la mujer deportista es el centro de atención no por sus logros, sino por su físico u otras cuestiones, lo que hace se sigan trasmitiendo noticas sobre mujeres deportistas con menos importancia y valor. Esto confirma lo analizado por Ibáñez (2011) que destaca que, en diferentes medios de comunicación estudiados, hay un tratamiento desigual a hitos deportivos logrados en condiciones similares por hombres y mujeres, hay un trato discriminatorio, la información de las mujeres pasa a segundo plano y no hay, por parte de los medios, un seguimiento continuo. También afirma que hay una masculinización deportiva, no hay mujeres en el Olimpo informativo e incluso en excesivos casos se vincula el deporte femenino con cursilería. Además, también relaciona la falta de referentes femeninos deportivos con el poco interés en las niñas por el deporte.

Hipótesis 4: *Confirmar si hay una percepción de la violencia simbólica y desvalorización de la mujer en deportes de pesos libres por parte de mujeres que practican halterofilia.* No se confirma del todo esta hipótesis. Se han obtenido dos repuestas a nivel general divergentes. Por un lado, una mayor parte de la muestra de encuestadas halterófilas se siente valorada y reconocida al igual que sus compañeros por parte de su entrenador, y entorno social, y tampoco percibe ningún tipo de discriminación en los medios de comunicación. Por otro lado, otro grupo, pero más reducido si que es consciente y percibe este tipo de violencia simbólica y desvalorización de la mujer en halterofilia. Esto nos hace llegar a la conclusión de que hay una fuerte interiorización de estereotipos y valores

y que quizá poco a poco, como este último grupo, las mujeres empiezan a percibir este tipo de violencias y discriminaciones. Otra posible opción es que hoy en día el deporte de pesos libres por parte de las mujeres esté prácticamente normalizado y se haya producido un avance en la trasmisión de estereotipos. Por tanto, se podría interpretar de dos maneras, pero en este estudio creemos que la primera opción es la más fiable.

Finalmente, podríamos decir que la incorporación de la mujer en el deporte está en un proceso continuado de integración e igualdad con respecto a los varones, pero todavía hay estereotipos asociados a los deportes y a las mujeres que lo practican, se tratan de estereotipos y valores evolucionados y que están integrados en la sociedad de una manera innata. Todavía hay la creencia de que algunos deportes son masculinos o femeninos, y solo a través de una educación más igualitaria y un cambio en el currículum, así como la promoción de la mujer deportista y un cambio en la trasmisión de información por los medios, se logrará un cambio significativo para la mujer y sobre todo en el deporte, concretamente en aquellos considerados como masculinos.

Entre los posibles sesgos mencionados anteriormente, me gustaría volver a recordar que la muestra de los cuestionarios, a pesar de ser representativa, puede estar sesgada, a un mayor número de encuestados, mayor representatividad. Por otro lado, una mayor colaboración por parte de las mujeres halterófilas encuestadas puede que nos diese unos datos más representativos. También cabe la posibilidad de un sesgo en las entrevistas realizadas o en los vídeos analizados, pasando por alto información importante.

Alcanzar una igualdad de género en el deporte pasa a ser otro objetivo más en la lista de diseño de políticas sociocomunitarias. Como mujer, deportista y socióloga, tenía la necesidad de investigar más sobre este tipo de estereotipos y valores que había percibido con anterioridad a lo largo de mi trayectoria como deportista. Investigar para este trabajo hizo que una vez más me diese cuenta de lo importante que es la educación, la familia, la sociedad y los medios de comunicación en la trasmisión de valores. Esto hizo que este trabajo pasase a ser un logro personal y al mismo tiempo espero que se convierta en una línea de futuras investigaciones y proyectos para lograr una igualdad en el deporte.

Como investigadora, considero que este trabajo me ha proporcionado una serie de conocimientos y destrezas en el ámbito de la investigación. El conocimiento y capacidades adquiridas en este máster y en concreto en la especialidad de género me ha permitido desarrollar este trabajo con un a mayor precisión. En cuanto a futuras líneas de

investigación, me gustaría desarrollar más este trabajo si es posible, y continuar estudiando e investigando en temas de deporte, género y desigualdades, ya que considero que todavía son pocos los estudios que se encuentran y es una línea olvidada pero importante para el desarrollo de una sociedad más igualitaria.

BIBLIOGRAFÍA

Adichie, C. N. (2015). *Todos deberíamos ser feministas*. Nigeria: B Literatura Random House.

Alonso, L. E. (2005). El estructuralismo genético y los estilos de vida: consumo, distinción y capital simbólico en la obra de Pierre Bourdieu. *Universidad de Navarra, Publicaciones y Recursos de Sociología y Áreas Afines*.

Amorós, C. & De Miguel, A. (2018). Capítulo 1 Feminismo e Ilustración. *Teoría Feminista: De la ilustración al segundo sexo* (pp.91-145). Madrid: Biblioteca nueva, 3ºEdición.

Balanta, Y. L. (2012). Aportes de la mujer en la transformación de los estereotipos socioculturales del deporte colombiano. *Revista UDCA Actualidad & Divulgación Científica*, *15*, 27-35.

Baudrillard, J. (1995). *A sociedade de consumo*. Rio de Janeiro: Elfos

Blanchard, K., & Cheska, A. T. (1986). *Antropología del deporte*. Bellaterra.

Beauvoir, S. (1989). *El segundo sexo*. Buenos Aires: Siglo Veinte.

Bravo, P. C., & Moreno, P. V. (2007). La interiorización de los estereotipos de género en jóvenes y adolescentes. *Revista de Investigación Educativa*, 25(1), 35-38.

Caspistegui, Francisco Javier (2006): "De la marginación a la práctica: mujer y deporte en la primera mitad del siglo XX". En: *Vasconia*, nº 35, pp. 253-269.

Castillo,E. (7, Mar, 2017) 21 tipos de violencia contra las mujer. Recuperado de https://elucabista.com/2017/03/07/21-tipos-violencia-la-mujer/

Cobo Bedía, R. (2005). El género en las ciencias sociales. *Cuadernos de trabajo social*, 249-259.

Delgado, C. C. (2013). Del consumismo al consumo sostenible. *Punto de vista*, *4*(6).

Douglas, M., & Simons, E. (1973). *Pureza y peligro: un análisis de los conceptos de contaminación y tabú*. Madrid: Siglo Veintiuno de España.

Eguizábal, R. (2007). *Teoría de la publicidad*. Madrid: Ediciones Cátedra

Expósito, F., & Moya, M. (2011). Violencia de género. Mente y cerebro, 48(1), 20-25.

Federici, S. (2004). *Calibán y la bruja: mujeres, cuerpo y acumulación originaria*. Madrid: Traficantes de Sueños, 2004.

Fernández, J. M. F. (2005). La noción de violencia simbólica en la obra de Pierre Bourdieu: una aproximación crítica. Cuadernos de trabajo social, 18, 7-31.

Fernández Carretero, D. (2018). Mujer y deporte: Análisis del seguimiento informativo de las recomendaciones del Consejo Superior de Deportes en los telediarios de TVE1. (Trabajo de finde de grado). Universidad de Sevilla, Sevilla, España.

Fernández Villarino, M. D. L. Á., & López-Villar, C. (2012). *"La participación de las mujeres en el deporte: un análisis desde la perspectiva de género."*. Mosquera González, María/ Ciclo de conferencias xénero, Actividade física e Deporte 2009-2010. Coruña: Universidade da Coruña, Servicio de publicación, 2012, 13-27.

Figueredo de la Rosa, E. A (s.f.). Evolución histórica del levantamiento de pesas desde la Antigüedad. [Entrada de blog]. Recuperado de https://www.monografias.com/trabajos65/historia-levantamiento-pesas/historia-levantamiento-pesas.shtml

Fuentes-Guerra, F. J. G. (2015). *El deporte en el marco de la Educación Física*. Wanceulen SL.

García, J. N. 2009. "Mujer y Deporte. Prejuicios y logros", *Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud,* 1(1): 32 -50.

González-Badillo, J. J. (1991). Halterofilia. *Comité Olímpico Español*.

González, M. J. M. (2014). ¿Las mujeres no hacen deporte porque no quieren? ¿Los hombres practican el deporte que quieren? El género como variable de análisis de la práctica deportiva de las mujeres y de los hombres. In *IV Ciclo de Conferencias Xénero, Actividade Física e Deporte, 2012-2013* (pp. 71-84).

Guerra Marrero, A. (2018). Mujer, deporte y educación en el siglo XXI. (Trabajo de grado). Universidad de La Laguna, Tenerife, España.

Gutiérrez, A. B. (2004). Poder, hábitus y representaciones: recorrido por el concepto de violencia simbólica en Pierre Bourdieu. Revista complutense de educación, 15(1), 289-300.

Hernández-Sampieri, R., & Torres, C. P. M. (2018). *Metodología de la investigación* (Vol. 4). México^ eD. F DF: McGraw-Hill Interamericana.

Ibáñez, E. (2001). Información sobre deporte femenino: El gran olvido. *Apunts. Educación física y deportes*, *3*(65), 111-113.

Inglehart, R. (1991). *El cambio cultural en las sociedades industriales avanzadas.* Madrid (No. 121). CIS.

Judith Butler (2019). Filósofa en todo género [Archivo de vídeo] Recuperado (16/04/2021) de https://www.youtube.com/watch?v=KkB8O7-jGoM

Lerner, G., & Tusell, M. (1990). La creación del patriarcado (pp. 34-36). Barcelona: Crítica.

López, P. (2011). Deporte y mujeres en los medios de comunicación. *Recomendaciones y sugerencias. Consejo Superior de Deportes, Madrid*.

Martín Criado, E., 2009, "Habitus" en Reyes R. (Dir): Diccionario Crítico de Ciencias Sociales, volumen 2, Plaza y Valdés, Madrid; pp. 1427-.1439.

Martínez-Oña, M. D. M., & Muñoz-Muñoz, A. M. (2015). Iconografía, estereotipos y manipulación fotográfica de la belleza femenina. *Estudios sobre el Mensaje Periodístico*, 21(1), 369-384.

Mateo Girón, J. (2008). Zygmunt Bauman: una lectura líquida de la posmodernidad. *Relaciones internacionales.*

París, C. L. (2000). Influencia del sexo en la práctica deportiva. Biología de la mujer deportista. *Arbor*, *165*(650), 249-263.

Pérez, J. M., & Coello, A. P. (2012). Estudio de revisión sobre estereotipos de género, adolescencia y la práctica físico-deportiva. Un análisis bibliográfico y

bibliométrico. In *II Ciclo de Conferencias Xénero, Actividade Física e Deporte, 2010-2011* (pp. 33-56). Servizo de Publicacións.

Preciado, Beatriz (2008). *Texto yonki.* Madrid, España: Espasa.

Radl Philipp, R. (2011). Medios de comunicación y violencia contra las mujeres, elementos de violencia simbólica en el medio televisivo.

Ritzer, G. (2001). Capítulo 10 Thorstein Veblen en *Teoría sociológica clásica*. (pp.395-429) Madrid: McGraw-Hill, 3ª Edición.

Robles, B. Z., & del Prado, C. E. T. (2014). Evolución histórica y educativa del deporte femenino. Una forma de exclusión social y cultural. *Cuestiones de género: de la igualdad y la diferencia*, (9), 216-232.

Sainz de Baranda Andújar, C. (2013). Mujeres y deporte en los medios de comunicación: estudio de la prensa deportiva española (1979-2010). (Tesis doctoral), Universidad Carlos III de Madrid, Madrid, España.

Salguero, A. R. C. (2010). El deporte como elemento educativo indispensable en el área de Educación Física. *EmásF: revista digital de educación física*, (4), 23-36.

Sánchez, T. E. R. (2009). Desarrollo de la identidad de género desde una perspectiva psico-socio-cultural: un recorrido conceptual. *Interamerican Journal of Psychology*, *43*(2), 250-259.

Sastre Vilarrasa, G., & Moreno Marimon, M. (2000). Nuevas perspectivas sobre el razonamiento moral. *Educação e Pesquisa*, *26*(2), 123-135.

Rodríguez, D., Martínez, M.J. & Mateos, C. (2005). Identidad y estereotipos de la mujer en el deporte: una aproximación a la evolución histórica. *Revista de investigación en educación*, *2*, 109-126.

Rodríguez Fernández, C. (1998). La igualdad desde la diferencia: la coeducación en la iniciación deportiva escolar. *Fundamentación de los contenidos en Educación Física Escolar*.

Uribe, R., Manzur, E., Hidalgo, P., & Fernández, R. (2008). Estereotipos de género en la publicidad: un análisis de contenido de las revistas chilenas. *Academia. Revista Latinoamericana de Administración*, (pp.41).

Wohlgemuth, K. J., Arieta, L. R., Brewer, G. J., Hoselton, A. L., Gould, L. M., & Smith-Ryan, A. E. (2021). Sex differences and considerations for female specific nutritional strategies: a narrative review. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, *18*(1), 1-20.

ANEXOS

Cuestionario género y deporte

GÉNERO Y DEPORTE

El siguiente cuestionario tiene como finalidad analizar la percepción y sensibilidad de género en el deporte en la sociedad actual. Se trata de un trabajo académico de género para un TFM de la UDC en relación con la mujer y el deporte, estereotipos valores y logros, concretamente un estudio de caso en mujeres practicantes de halterofilia en los clubes gallegos seleccionados.

*Encuesta para mayores de 15 años.

El trabajo sólo busca fines pedagógicos y reserva en todo momento el ANONIMATO y CONFIDENCIALIDAD

*Obligatorio

1. P.1 Edad *

_____

2. P.2 Género *

Marca solo un óvalo.

- Femenino
- Masculino
- Otro

3. P.3 ¿Practicas o has practicado algún deporte? *

Marca solo un óvalo.

- Sí, en la actualidad practico
- deporte No (pasar a pregunta
- 9)

Antes practicaba deporte, pero ahora no

4. P.3.1 ¿Qué tipo de deporte?

5. P.4 ¿Cuánto tiempo llevas o llevabas practicándolo?

Marca solo un óvalo.

- Menos de 6 meses
- Entre 6 y 12 meses
- Entre 12 y 24 meses
- Más de 24 meses

6. P.5 ¿Cómo o a través de quien iniciaste la practica en este deporte?

Selecciona todos los que correspondan.

- [ ] Iniciativa propia
- [ ] Pruebas de captación realizadas por Clubes
- [ ] Por un amigo/a
- [ ] Por un familiar
- [ ] Por tu pareja
- [ ] A través de otro deporte

Otro: [ ] _____

7. P.6 ¿Con quién sueles practicar tu deporte?

Selecciona todos los que correspondan.

- [ ] Solo/a
- [ ] Con algún familiar
- [ ] Con amigos
- [ ] Con amigas

Otro: [ ] _____

8. P.7 En cuanto al lenguaje, ¿has escuchado o dicho alguna frase del estilo de "échale huevos" "menuda nenaza" en tu entorno social o deportivo?

Marca solo un óvalo.

- Sí, las suelo escuchar a menudo
- Sí, las escucho y las digo
- No
- Ns/nc
- Otro:

9. P.8 En relación con tu entorno deportivo, ¿Has percibido o notado un trato diferente del entrenador/a diferente a la hora de referirse a mujeres a diferencia de cuando se refieren a hombres?

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No
- Tal vez

10. P.8.1 En relación con la pregunta anterior, ¿podrías describirnos qué tipo de diferencias percibiste?

11. P.9 ¿Te has planteado practicar algún deporte en el que implicase levantar pesos? Por ejemplo: Musculación, halterofilia, crossfit... * *Marca solo un óvalo.*

- Sí
- No
- Ya lo practico

12. P.9.1 Si tu respuesta en la anterior ha sido NO, explicar el motivo

13. P.10 Actualmente, el nivel de integración y práctica de deportes por parte de las mujeres todavía es inferior con respecto a los hombres. ¿A qué crees que se debe?

Selecciona todos los que correspondan.

- [ ] Las mujeres no tienen el mismo interés por los deportes que los hombres
- [ ] Las mujeres tienen más dificultades para integrarse en el ámbito deportivo
- [ ] La existencia de estereotipos y valores en torno al género
- [ ] No tienen la misma capacidad que los hombres
- [ ] El deporte generalmente es de "hombres"
- [ ] Por el apoyo recibido de su entorno social
- [ ] Otro: _____

14. P.11 ¿Qué opinas sobre la práctica de halterofilia por mujeres? (se puede marcar varias opciones)

Selecciona todos los que correspondan.

- [ ] Me parece genial, debería haber una mayor representación de las mujeres en todos los deportes, sobre todo en los que hay menos presencia de mujeres, por ejemplo, los que son asociados a deportes masculinos.
- [ ] Creo que es un deporte masculino
- [ ] Las mujeres tienen las mismas capacidades y derechos que los hombres a ejercer cualquier deporte
- [ ] Deberían practicar otros deportes menos brutos, más afines a su género.
- [ ] Otro: _____

LOGROS Y RECONOCIMIENTOS

15. P.12 ¿Crees que a las mujeres se les da el mismo mérito y reconocimiento que los hombres en el ámbito deportivo? * *Marca solo un óvalo.*

- Sí
- No
- Ns/nc

16. P.12.1 En relación con lo anterior, ¿por qué?

17. P.13 ¿Crees que se les da más importancia a los logros alcanzados por el varón que por la mujer? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No
- Ns/nc

EDUCACIÓN Y DEPORTE

18. P.14 Durante la etapa educativa, ¿recibiste clases de educación física? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No *Salta a la pregunta 20*

19. P.15 En cuanto a las clases de E.F: Consideras que tu profesor/a de E.F... (En el caso de no recibir educación física, no contestar)

Marca solo un óvalo por fila.

	Sí	No	Ns/nc
Cuando evaluaba, no tenía en cuenta si era un alumno o una alumna.			
Organizaba del mismo modo los grupos de chicos y chicas			
Creía que el nivel de mejora podía ser diferente según fuera chico o chica			
Utilizaba el mismo tipo de expresiones para referirse a alumnos y alumnas			
Intentaba que la participación fuese igualitaria			
Creía que los chicos y chicas partían de un nivel de capacidad distinto según las diferentes actividades			
A la hora de evaluar, tenía en cuenta lo que había mejorado cada alumno/a con respecto a su nivel inicial			
Se interesaba y preocupaba de forma diferente por los alumnos que las alumnas			
Escuchaba por igual las propuestas			
Delegaba las mismas responsabilidades tanto en chicas como chicos			
Exigía más a los chicos que a las chicas			
Utilizaba como ejemplos de forma igual a alumnos y alumnas			
Motivaba de forma diferente al alumnado			

LA PERCEPCIÓN DEL CUERPO

20. P.16 A tu criterio personal, ¿Cuál es tu ideal físico o de belleza física? ¿te gustaría alcanzar un objetivo físico? ¿Cuál? *

21. P.17 ¿Cuál crees que es el ideal físico femenino o canon de belleza ideal, que tienen la sociedad actualmente? *

22. P.18 ¿Crees que este "ideal" de cuerpo femenino está influenciado por los medios de comunicación y las redes sociales? * *Marca solo un óvalo.*

- Sí
- No
- Ns/nc

23. P.19 ¿Crees que la sociedad en general, tienen una concepción negativa hacia las mujeres musculadas que salen de la normativa social? * *Marca solo un óvalo.*

- Sí
- No
- Ns/nc

24. P.20 ¿Has visto o escuchado alguna noticia en las redes sociales, donde alguna deportista recibiera comentarios ofensivos por su físico?

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No
- Ns/nc

25. P.20.1 Con relación a la pregunta anterior, ¿Qué opinas sobre ellos?

MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y DEPORTE FEMENINO

26. P.21 Valora del 0 al 10 la importancia que crees que les dan a las mujeres deportistas en los medios de comunicación. * *Marca solo un óvalo.*

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Nada												Mucha importancia

27. P.22 Has visto o escuchado alguna noticia en el último mes alguna noticia sexista y discriminatoria hacia la mujer deportista? * *Marca solo un óvalo.*

- Sí
- No
- Ns/nc

28. P.22.1 Recuerdas en que deporte y medio de comunicación?

Selecciona todos los que correspondan.

- [ ] Sí especificar en "Otra"
- [ ] No

Otro: [ ] _____

29. P.23 ¿Qué deporte o deportes consideras que son los más destacados en los medios? (especificar, si es el caso, de si es femenino o masculino) *

_____

_____

_____

_____

_____

30. P.24 ¿Crees que algunos medios informativos de deporte se centran más en otros aspectos de la mujer deportista, como anécdotas, físico...etc, antes que el propio deporte y el seguimiento de este? * *Marca solo un óvalo.*

- ( ) Sí
- ( ) No
- ( ) Ns/nc

31. P.25 Del 0 al 10 cuanto dirías que es el nivel de importancia y retrasmisión de noticias sobre halterofilia en los medios de comunicación? * *Marca solo un óvalo.*

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Ninguna	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	Mucha

32. P.25.1 En relación con la pregunta anterior, ¿Cómo crees que es la representación femenina de halterofilia en los medios? * *Marca solo un óvalo.*

- Ninguna
- Prácticamente inexistente
- Poca pero cada vez más
- Igual que la representación masculina
- Más que la representación masculina
- Ns/nc

33. 25.2 ¿Recuerdas en que medio de comunicación hay más noticas de halterofilia y concretamente de mujeres practicantes de esta disciplina?
Selecciona todos los que correspondan.

- [ ] Televisión
- [ ] Radio
- [ ] Prensa en papel
- [ ] Prensa digital
- [ ] Redes sociales

Otro: [ ] _____

34. P.28. Por último, ¿crees que la transmisión de estereotipos y valores relacionados con la mujer y el deporte dificulta que se logre una igualdad entre sexos? * *Marca solo un óvalo.*

- Sí
- No
- Ns/nc

Cuestionario para mujeres practicantes de halterofilia en clubes gallegos

Cuestionario para mujeres practicantes de halterofilia en clubes gallegos

El siguiente cuestionario tiene como finalidad la recopilación de datos que nos muestren el grado de sensibilización y percepción de la mujer en el deporte. Siendo la halterofilia uno de los deportes más estereotipados, decidimos realizar el siguiente cuestionario para analizar el panorama actual de esta disciplina y sus deportistas. Se trata de un trabajo académico de género para un TFM de la UDC en relación con la mujer y el deporte, estereotipos valores y logros, concretamente un estudio de caso en mujeres practicantes de halterofilia en los clubes gallegos seleccionados. Encuesta para mayores de 15 años.

El trabajo sólo busca fines pedagógicos y reserva en todo momento el ANONIMATO y CONFIDENCIALIDAD. *Obligatorio

1. P.1 Edad *

_____

2. P.2 ¿Cuánto tiempo llevas practicando halterofilia en tu Club? *

Marca solo un óvalo.

- ( ) Menos de 6 meses
- ( ) Entre 6 meses y 12 meses
- ( ) Entre 12 y 24 meses
- ( ) Más de 24 meses

3. P.3 ¿Cómo o a través de quien iniciaste la práctica de este deporte? *

Selecciona todos los que correspondan.

- [ ] Iniciativa propia
- [ ] Pruebas de captación por clubes en el colegio
- [ ] Por un amigo/a
- [ ] Por un familiar
- [ ] Por tu pareja
- [ ] A través de otro deporte

Otro: [ ] _____

4. P.4 Antes de iniciarte en la práctica, ¿Te habías planteado practicar este deporte? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No
- Ns/nc

5. P.5¿Qué percepción, opinión tenías sobre este deporte antes de conocerlo mejor o practicarlo? *

6. P.6 En una escala del 1 al 5, siendo 1 completamente en desacuerdo y 5 completamente de acuerdo. ¿Cómo te situarías ante las siguientes afirmaciones? *

Marca solo un óvalo por fila.

	Completamente en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo	Completamente de acuerdo
Mi entorno social y familiar me ha apoyado y animado desde el primer momento					
La mayoría de la gente piensa que la halterofilia es un deporte masculino					
A veces pienso que la gente no me toma en serio cuando le digo que practico halterofilia					
La gente no valora tu capacidad hasta que no te ven compitiendo					
La gente suele relacionar halteroflia y mujeres con las lesiones					
Algunas personas cuestionan la sexualidad de las mujeres que practican halterofilia					
La gente asocia este deporte como bruto donde no tiene cabida la figura femenina					
Creo que en este deporte se les suele dar más merito a los hombres					
Me gustaría que se promocionase más este deporte entre las mujeres					
La sociedad en general desvaloriza la halterofilia en comparación con otros deportes					
He llegado a plantearme					

dejar el deporte por mi entorno social					
El apoyo de otras compañeras de halterofilia me anima y me motiva a seguir	⬭	⬭	⬭	⬭	⬭
No creo que la halterofilia, por mucho que se promocione entre las mujeres, llegue a ser tan atractiva como otros deportes que la sociedad denomina como "femeninos"	⬭	⬭	⬭	⬭	⬭
No creo que existan deportes para mujeres y para hombres	⬭	⬭	⬭	⬭	⬭

7. P.7 Con relación a la familia y entorno, ¿Crees que ha cambiado su percepción sobre este deporte? *

Marca solo un óvalo.

- ⬭ Sí, a mejor
- ⬭ Sí, a peor
- ⬭ No
- ⬭ Ns,nc

8. P.8 A la hora de participar en una competición, ¿Cómo desarrollas tu actividad cuando hay competición? ¿vas sola o te acompaña alguien? ¿quién? ¿te anima alguien? Relata el proceso teniendo en cuenta los apoyos y acompañamientos durante la competición (familia, amigos, entrenadores etc...) *

LOGROS Y RECONOCIMIENTOS

9. P.9 Cómo manejas el éxito y el fracaso? *

10. P.10 ¿Te sientes reconocida/valorada?

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No
- Ns/nc

11. P.11¿Qué opinas acerca de las opiniones de tu gente cercana y del público/sociedad en general acerca del esfuerzo que supone el deporte? (en particular y en la halterofilia) *

12. P.12. ¿Crees que a los hombres se les premia más por sus logros que a las mujeres?

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No
- Ns/nc

13. P.13 ¿Crees que la mayoría de las veces se premia levantar un mayor peso antes que el esfuerzo propio de la persona?

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No
- Ns/nc

14. P.14 En cuanto al hábito de entrenamiento, ¿Has notado alguna vez un trato diferente por parte del entrenador en comparación con un compañero varón? * *Marca solo un óvalo.*

- Sí
- No
- Ns/nc

15. P.12 ¿Alguna vez has notado que, a pesar del mismo esfuerzo, premian más los logros del varón? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No
- Ns/nc

16. P.12.1 En relación con la pregunta anterior, ¿Crees que, a pesar de entrenar con "igualdad" siempre se espera más de los varones para alcanzar algunos logros o premios en las competiciones? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No
- Tal vez
- Ns/nc

17. P.13 En cuanto al lenguaje, ¿Has escuchado alguna frase del estilo de "échale huevos", "menuda nenaza" en tu entorno deportivo? *

Marca solo un óvalo.

- Sí, las suelo escuchar a menudo
- Sí, las escucho y las digo
- No
- Ns/nc
- Otro: _____

18. P.14 ¿Eras consciente de que este tipo de frases tenían una connotación positiva cuando se refieren a hombres y negativa hacia las mujeres? * *Marca solo un óvalo.*

- Sí
- No, no me había dado cuenta
- Ns/nc

EDUCACIÓN Y DEPORTE

19. P.15 Durante la etapa educativa, ¿Recibiste clases de educación física? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No *Saltar a la pregunta 21*

20. P.16 En cuanto a las clases de E.F: ¿Consideras que tu profesor/a de E.F...? (En el caso de no recibir educación física, no contestar)

Marca solo un óvalo por fila.

	Sí	No	Ns/nc
Cuando evaluaba, no tenía en cuenta si era un alumno o una alumna.			
Organizaba del mismo modo los grupos de chicos y chicas			
Creía que el nivel de mejora podía ser diferente según fuera chico o chica			
Utilizaba el mismo tipo de expresiones para referirse a alumnos y alumnas			
Intentaba que la participación fuese igualitaria			
Creía que los chicos y chicas partían de un nivel de capacidad distinto según las diferentes actividades			
A la hora de evaluar, tenía en cuenta lo que había mejorado cada alumno/a con respecto a su nivel inicial			
Se interesaba y preocupaba de forma diferente por los alumnos que las alumnas			
Escuchaba por igual las propuestas			
Delegaba las mismas responsabilidades tanto en chicas como chicos			
Exigía más a los chicos que a las chicas			
Utilizaba como ejemplos de forma igual a alumnos y alumnas			
Motivaba de forma diferente al alumnado			

PERCEPCIÓN DEL CUERPO FEMENINO

21. P.17 A tu criterio personal, ¿Cuál es tu ideal físico o de belleza física? ¿Te gustaría alcanzar un objetivo físico? ¿Cuál?

22. P.18 ¿Cuál crees que es el ideal físico femenino o canon de belleza ideal, que tienen la sociedad actualmente?

23. P.19 ¿Crees que este "ideal" de cuerpo femenino está influenciado por los medios de comunicación y las redes sociales?

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No
- Ns/nc

24. P.20 En relación con la práctica de halterofilia, ¿Has recibido o escuchado algún comentario en relación con cómo iba a ser tu físico por practicar ese deporte? * *Marca solo un óvalo.*

- Sí
- No

25. P.20.1 Si la respuesta anterior ha sido sí, ¿Podrías referenciar alguno de estos comentarios?

26. P.20.2 ¿Y con relación a tu capacidad y fuerza?

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No

27. P.21 ¿Crees que la sociedad en general, tienen una concepción negativa hacia las mujeres musculadas que salen de la normativa social?

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No
- Ns/nc

28. P.22 ¿Has visto o escuchado alguna noticia en las redes sociales, donde alguna deportista recibiera comentarios ofensivos por su físico?

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No

29. P.22.1 En relación con la pregunta anterior, ¿Qué opinas sobre ellos?

MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y DEPORTE FEMENINO

30. P.23 Valora del 0 al 10 la importancia que crees que les dan a las mujeres deportistas en los medios de comunicación. * *Marca solo un óvalo.*

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Nada												Mucha importancia

31. P.24 ¿Has visto o escuchado en el último mes alguna noticia sexista y discriminatoria hacia la mujer deportista?

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No

32. P.24.1 ¿Recuerdas en que deporte y medio de comunicación?

Selecciona todos los que correspondan.

☐ Sí (especificar en otros)
☐ No
Otro: ☐ _____

33. P.25 Del 0 al 10, ¿Cuánto dirías que es el nivel de importancia y retrasmisión de noticias sobre halterofilia en los medios de comunicación?

Marca solo un óvalo.

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Ninguna	⬭	⬭	⬭	⬭	⬭	⬭	⬭	⬭	⬭	⬭	⬭	Mucha

34. P.25.1 Con relación a la pregunta anterior, ¿Cómo crees que es la representación femenina de halterofilia en los medios?

Marca solo un óvalo.

⬭ Ninguna
⬭ Prácticamente inexistente
⬭ Poca pero cada vez más
⬭ Igual que la representación femenina
⬭ Más que la representación masculina
⬭ Ns/nc

35. 25.2 ¿Recuerdas en que medio de comunicación hay más noticas de halterofilia y concretamente de mujeres practicantes de esta disciplina?

Marca solo un óvalo.

⬭ Televisión
⬭ Radio
⬭ Prensa en papel
⬭ Prensa
⬭ digital
⬭ Redes
sociales Otro:

_____

36. P.26 ¿Qué deporte o deportes consideras que son los más destacados en los medios? (especificar, si es el caso, de si es femenino o masculino)

37. P.27 ¿Crees que algunos medios informativos de deporte se centran más en otros aspectos de la mujer deportista, como anécdotas, físico...etc, antes que el propio deporte y el seguimiento de este?

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No
- Ns/nc

38. P.28. Por último, ¿Crees que la transmisión de estereotipos y valores relacionados con la mujer y el deporte dificulta que se logre una igualdad entre sexos?

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No
- Ns/nc

Guion entrevistas a profesionales del deporte

GUIÓN ENTREVISTA PARA PROFESIONALES DEL DEPORTE

La siguiente entrevista está diseñada especialmente para 2 profesionales del deporte, un hombre y una mujer, ambos graduados en CAFYD, son entrenadores personales y además son practicantes de halterofilia y pertenecientes a un club gallego.

PRIMERA TOMA DE CONTACTO

MODERADORA- Hola "NOMBRE"

ENTREVISTAD@- Su respuesta.

MODERADORA- Antes de nada, quería agradecerte tu participación en este estudio que estoy haciendo para mi TFM de género sobre mujer y deporte. Bien, para comenzar me gustaría preguntarte a modo resumen, como fue tus inicios en el deporte, y como acabaste estudiando la carrera de CAFYD.

ENTREVISTAD@- Su respuesta.

MODERADORA- Genial, y con respecto a la carrera, ¿Crees que se trata de una carrera masculinizada? Y en cuento al trato, profesor-alumno/a y entre compañer@s, crees que existen o has percibido algún trato diferente hacia tus compañeros o compañeras por parte de los profesores?

ENTREVISTAD@- Su respuesta. (Seguir hilo de conversación)

MODERADORA- En cuanto a las asignaturas y su contenido, ¿Crees que hoy en día, o cuando estudiaste, había los suficientes referentes femeninos en el deporte? ¿teníais alguna asignatura específica sobre género?

ENTREVISTAD@- Su respuesta. (Seguir hilo de conversación)

MODERADORA- En relación con tu trabajo, ¿como ves a la mujer en el panorama como profesional del deporte? ¿Crees que, por ejemplo, hay más demanda de entrenadores que de entrenadoras? ¿crees que, por ejemplo, los alumnos/as suelen demandar una figura masculina más que femenina como entrenador?

ENTREVISTAD@- Su respuesta. (Seguir hilo de conversación)

MODERADORA- En cuanto al trato, ¿Crees que por parte de los entrenadores en general, se suele dar un trato diferente en algunos casos si es hombre o mujer? Por ejemplo, algún tipo de discriminación positiva etc…

ENTREVISTAD@- Su respuesta. (Seguir hilo de conversación)

MODERADORA- Y, por ejemplo… tienes escuchado a algún compañero o empleado frases tipo "échale huevos, ¿no seas nenaza etc…? ¿qué opinas de esto?

ENTREVISTAD@- Su respuesta. (Seguir hilo de conversación)

EDUCACIÓN Y DEPORTE

MODERADORA- En cuanto a la educación en el deporte, centrado en la escuela y la asignatura de educación física. ¿Que crees que aporta, o debería aportar a los alumnos? ¿Crees que en los colegios se hace una buena práctica de la enseñanza del deporte o por el contrario, es precaria? ¿Por qué?

ENTREVISTAD@- Su respuesta. (Seguir hilo de conversación)

MODERADORA- En lo que respecta a tu educación deportiva en la escuela, ¿Qué podrías destacar? ¿Consideras que tu profesor utilizaba un lenguaje diferente, o valoraba diferente a las chicas y chicos?

ENTREVISTAD@- Su respuesta. (Seguir hilo de conversación)

MODERADORA- ¿Por qué crees que a medida que van creciendo las niñas, hay una disminución por el interés en el deporte?

ENTREVISTAD@- Su respuesta. (Seguir hilo de conversación)

MODERADORA- Mucha gente considera que hay deportes para mujeres y otros para hombres, ¿Qué opinas al respecto? ¿Qué opinas sobre la tendencia de algunos padres, de matricular a sus hijos en ciertos deportes según su sexo? ¿Crees que las niñas se sienten apoyadas o tienen el mismo apoyo de sus padres a la hora de practicar un deporte que si fuera un niño, o con respecto a sus hermanos? ¿Qué opinas?

ENTREVISTAD@- Su respuesta. (Seguir hilo de conversación)

LOGROS Y MEDIOS DE COMUNICACIÓN

MODERADORA- Bueno, y ahora me gustaría conocer tu opinión acerca el siguiente tema, ¿Crees que a la mujer deportista se les da el mismo mérito y reconocimiento que los hombres deportistas? ¿Qué opinas? ¿Crees que se les da más importancia a los logros conseguidos por los hombres que a las mujeres?

ENTREVISTAD@- Su respuesta. (Seguir hilo de conversación)

MODERADORA- En lo que se refiere a la mujer deportista, ¿Cuál crees que es la importancia y valor que se les da en los medios? ¿Crees que los medios siguen eclipsando a las mujeres con los logros masculinos?

ENTREVISTAD@- Su respuesta. (Seguir hilo de conversación)

MODERADORA- ¿Cómo crees que afectan las relaciones sociales, es decir, el apoyo de familiares, amigos… en la práctica deportiva? ¿y en deportes practicados por mujeres que suele ser considerados "masculinos"? ¿Cómo crees que afecta su entorno?

ENTREVISTAD@- Su respuesta. (Seguir hilo de conversación)

MODERADORA- ¿Qué crees que es lo que más destaca si sale una noticia de una deportista? ¿Cuáles crees que son los deportes que más destacan en los medios? ¿Crees que hay un seguimiento informativo en los medios del deporte femenino?

ENTREVISTAD@- Su respuesta. (Seguir hilo de conversación)

MODERADORA- ¿Cómo crees que es la representación femenina de halterofilia en los medios? ¿Por qué crees que destaca o no destaca tanto como otros deportes?

ENTREVISTAD@- Su respuesta. (Seguir hilo de conversación)

MODERADORA- Como deportista y practicante de halterofilia, crees que a las mujeres que practican halterofilia se le reconocen los logros al igual que sus compañeros… o crees que por ejemplo en tema de pesos, ¿el hecho de levantar mucho más peso es una cuestión que hace decantar una "discriminación positiva" y

mayor reconocimiento al varón? ¿Qué opinas? (ESTO LO DIGO CON MIS PALABRAS)

ENTREVISTAD@- Su respuesta. (Seguir hilo de conversación)

¿MODERADORA- Cuales son los estereotipos que crees tú que están asociados a la halterofilia y al físico de sus atletas? ¿Qué opinas acerca de las opiniones de tu gente cercana y del público/sociedad en general acerca del esfuerzo que supone el deporte?

ENTREVISTAD@- Su respuesta. (Seguir hilo de conversación)

MODERADORA- ¿Cómo crees tu que se podría cambiar el modo de ver o visión que hay actualmente en relación con este deporte y a la mujer?

ENTREVISTAD@- Su respuesta. (Seguir hilo de conversación)

PERCEPCIÓN DEL CUERPO

MODERADORA- Como profesional, ¿cuál crees que es el canon de belleza que tiene la sociedad? ¿Has vivido o vives algún tipo de situación donde un alumno va en busca de ese tipo de canon de belleza? ¿Alguna vez has tenido algún alumno o alumna que cambiara su parecer al entrenar al lado de un profesional?

ENTREVISTAD@- Su respuesta. (Seguir hilo de conversación)

MODERADORA- ¿Qué opinas de la imagen del cuerpo femenino al igual que masculino que ofrecen los medios de comunicación? ¿Cómo crees que influyen en la sociedad?

ENTREVISTAD@- Su respuesta. (Seguir hilo de conversación)

MODERADORA- ¿Crees que la sociedad en general tiene una concepción negativa hacia las mujeres musculadas que se salen de la normativa social?

ENTREVISTAD@- Su respuesta. (Seguir hilo de conversación)

MODERADORA- ¿Qué opinas sobre las noticas a cerca de mujeres que han recibido comentarios por su físico? ¿Crees que cuando pasan este tipo de situaciones

se tienen unas reprimendas justas contra las personas que las ejercen o finalmente no se le acaba dando importancia y quedan en el olvido?

ENTREVISTAD@- Su respuesta. (Seguir hilo de conversación)

MUJER Y DEPORTE TEMA FINAL GENERAL

MODERADORA- Para ti, podrías hacer un breve resumen de como ha sido la incorporación de la mujer en el deporte. ¿A que crees que se ha debido esta incorporación más tardía en la historia, es decir, cual crees que es el motivo fundamental, para ti, de la tardía incorporación de la mujer en el deporte?

ENTREVISTAD@- Su respuesta. (Seguir hilo de conversación)

MODERADORA- ¿Qué opinas, por ejemplo, de que no se le permitiese participar a las mujeres en los primeros juegos olímpicos y que luego, en los siguientes, solo se les permitiese participar en ciertos deportes?

ENTREVISTAD@- Su respuesta. (Seguir hilo de conversación)

MODERADORA- Hoy en día, todavía hay países, como por ejemplo en los juegos olímpicos de Londres 2012 que acudieron sin representación femenina, a pesar de que se redactara una carta por parte del comité olímpico, publicada en 1994 y que se destacaba la importancia y necesidad de incluir los medios necesarios para promocionar la participación femenina. ¿Qué opinas al respecto? ¿Crees que se le dan los suficientes medios a las mujeres deportistas?

ENTREVISTAD@- Su respuesta. (Seguir hilo de conversación)

MODERADORA- Y ya, por último, ¿crees que la transmisión de estereotipos y valores relacionados con la mujer y el deporte dificulta que se logre una igualdad entre sexos?

ENTREVISTAD@- Su respuesta. (Seguir hilo de conversación)

MODERADORA- Antes de dar terminada la entrevista, darte las gracias nuevamente por tu colaboración y participación en este estudio.

FIN GRABACIÓN

Transcripción entrevista nº1

ENTREVISTA A PROFESIONALES DEL DEPORTE

CÓDIGO DE LA ENTREVISTA	EPDD
NOMBRE DE LA ENTREVISTA	Profesionales del deporte
DURACIÓN TOTAL	01:00:48
FRAGMENTO ININTELIGIBLE	(*****)

ENTREVISTA	Nº1
MODERADORA	ANA FEIJÓO RODRÍGUEZ
ENTREVISTADO	DANIEL MERAYO FERNÁNDEZ

(TIEMPO: 00:00:00)

MODERADORA: Hola

ENTREVISTADO: Buenas

MODERADORA: Hola Dani, ¿Qué tal estas?

ENTREVISTADO: Todo bien

MODERADORA: Muy bien, bueno, pues, antes de nada, quería agradecerte tu participación en este estudio que estoy haciendo para mi TFM sobre género y… bueno sobre la mujer el deporte y… bueno, antes de nada… así para… para ir calentando un poco, quería que me… bueno, que me contases así un poquito como fueron así tus inicios… en el deporte… como acabaste estudiando CAFYD…

ENTREVISTADO: Bueno, yo ya… desde pequeño solía estar muy activo, físicamente, solía hacer muchos deportes… había empezado en el taekwondo, luego me metí en atletismo… y bueno, digamos que llegué a un nivel profesional bastante alto y… fue lo que me llevó a luego querer estudiar esta carrera, ¿no? de deporte que antes era INEF, ahora es CAFYD… y… así es como empecé, poco a poco, en diferentes deportes… y

bueno, al apuntar algo de maneras por así decirlo, pues ya… ya me llevó allí a… a realizar la carrera.

MODERADORA: Y… por ejemplo, eh… ¿Cómo empezaste en el deporte? Es decir, quién… quién te… por así decirlo ¿quién te animó a practicarlo… a iniciarte? ¿Tu madre, tu padre…?

ENTREVISTADO: A ver… de siempre… eh… ya… en la propia calle yo soy una persona que ya vine así de un pueblo pequeño… que solíamos realizar mucha actividad física, lo que fuese jugar al fútbol, jugar a muchos juegos… de pequeños el juego es super importante… y… nada, empecé el… empecé a hacer deporte pues… un día que pasaba por allí en mi ciudad natal, que era Ponferrada, y… vi un gimnasio de taekwondo, tenía 6-7 años… y le dije a mi madre que quería probar ahí y… ahí es donde empecé a hacer mi primer deporte que fue el taekwondo.

MODERADORA: Ujum… y tu madre… ¿era la que solía acompañarte cuando ibas a los deportes o también ibas con tu padre?...

ENTREVISTADO: Sí, sí… principalmente era mi madre la que solía venir conmigo, me llevaba a entrenar… la que me llevaba a las competiciones siempre ha sido mi madre, mi padre siempre ha solido estar… al ser autónomo, siempre estaba trabajando… ya fueran fines de semana, entonces digamos como que mi madre era la que siempre disponía de tiempo para venir conmigo.

MODERADORA: Vale, genial, y… por ejemplo, con respecto a la carrera, en cuanto al trato, profesor-alumno o entre compañeros, ¿no?... em… bueno, ¿Crees que se trata de una carrera masculinizada… a día de hoy? (risas)

ENTREVISTADO: Eh… a ver… a día de hoy… yo recuerdo que el primer año de carrera que entré había muy pocas chicas, yo creo que de… 120 personas que entrábamos… yo creo que no llegaba a 20 chicas que estudiaban la carrera. Y o creo que ahora eso está cambiando, hay muchas más mujeres en… en… bueno, ya en le deporte en general, pero en la carrera ya… por lo menos en la facultad de La Coruña… aumentó, y… y bueno, sí que… siempre ha estado bastante masculinizada. Ya en los inicios de INEF de Madrid ya había muy pocas chicas, no se si el primer año, llego a haber alguna chica, pero bueno, que siempre ha habido una clara…. Había más gente que era hombre que mujer… en la carrera… ya… de siempre.

MODERADORA: Y… por ejemplo, em… bueno, cuando tu estudiaste CAFYD, eh… no sé… ¿has notado por ejemplo algún tipo de trato… en algún profesor por ejemplo diferente con… siendo un alumno o una alumna…? ¿la forma de dirigirse a ellos…? O, por ejemplo, no sé, ¿la integración con los compañeros y con las chicas pues por ser menos teníais la misma integración o… no se daba el mismo caso…? No sé… que… ¿Qué me puedes contar?

ENTREVISTADO: A ver, entre alumnos… no creo que hubiese problema, yo no vi ningún problema de trato, sino que era un grupo muy unido… tanto mujeres con hombres… entonces no… no vi ningún problema. Lo que sí vi fueron conductas digamos que más machistas en profesores con… con mujeres, y conductas machistas pues… bueno… que muchas veces nos quedábamos sorprendidos los propios alumnos.

MODERADORA: Claro, pero, por ejemplo, conductas que digamos que… ¿le hacían un poco más el vacío o, o, o… a la hora de valorarlas en las asignaturas o… por ejemplo a la hora de referirse a ellas?

ENTREVISTADO: Sí, a la hora de valorar yo creo que si que llegaba a haber momentos en los que sí que era diferente y… también había una clara diferencia dependiendo el deporte que fuese, deportes que… de normal solían ser masculinos, digamos que igual no se les sacaba a participar tanto… en comparación con un deporte femenino como podría ser la natación sincronizada, que eran digamos, el… el claro ejemplo a seguir cuando había que hacer un ejemplo en las piscina… o… hacer algún tipo de ejercicio, al igual que en el gimnasia. Claro está que…siempre se tiraba más por las personas que habían practicado ese deporte que estaban con nosotros en la asignatura, porque por ejemplo teníamos gimnasia y había una gimnasta, entonces esa chica siempre solía hacer las… los ejercicios que había que hacer. ¿Por qué? Porque lo hacía bien, y porque llevaba mucho entrenao, al igual que una persona de fútbol, en fútbol, pues… salía más veces hacia fuera a realizar algunos ejemplos ya fuesen tiros o pases porque era una persona que ya hacía futbol, entonces a la hora de enseñar un… una acción motriz, pues era mucho más… más fácil que saliese una persona relacionada al deporte, que solía estar relacionada con… con deportes que fuesen más masculinos o femeninos.

(TIEMPO: 00:05:38)

MODERADORA: Y… por ejemplo, en cuanto a las asignaturas y al contenido que teníais de ellas, de las asignaturas que diste en la carrera… eh… ¿Crees que, hoy en

día, o cuando estudiaste, había los suficientes referentes femeninos en el deporte… o sea, en las asignaturas que dabais…?

ENTREVISTADO: Eh… nosotros en la facultad teníamos la suerte de que teníamos profesoras que estaban muy, digamos que en la lucha por la igualdad entre el… los hombres y las mujeres en el deporte. Entonces, de esa manera, tuvimos, bastante…. Bueno, bastantes referencias de mujeres, ya por trabajo que hacíamos, incluso asignaturas de las que hablábamos al respecto… había incluso una asignatura que era mujer y deporte, que era especialmente de la mujer a la hora de realizar deporte y actividad física, ejercicio físico… entonces, en…. Por lo menos en esta facultad si que estaba bastante peleao eso… la igualdad y conocer bien a la mujer dentro del deporte, pero bueno, de siempre pocas referencias ha tenido, porque siempre han sido el género masculino el principal… eh… protagonista en el deporte.

MODERADORA: Vale muy bien (risas) justo te iba a preguntar si… eso, si tenías alguna asignatura específica… eh… bueno, sobre género o algo en la carrera así que ya me has respondido, genial. Y, por ejemplo, en relación a tu trabajo, eh… ¿cómo ves el panorama de la mujer como profesional del deporte? ¿Crees que tiene aún, por ejemplo, dificultades para integrarse… que los hombres por ejemplo, que salís de vuestras promociones… em… se suele dar por así decir, tenéis más facilidad para encontrar un trabajo… o por ejemplo… ¿crees que hay más demanda de entrenadores que de entrenadoras…?

ENTREVISTADO: Eh… igual, sí hay más demanda de entrenadores que de entrenadoras, pero bueno, siempre se está… creo que ahora siempre se está intentando tener un fifty-fifty… o sea, un 50-50 de entrenadores dentro de un gimnasio que sean chicas y otros chicos, porque al fin y al cabo te aportan diferentes cosas, y nunca malas, son todo cosas buenas. Entonces, yo creo que ahora mismo la tendencia va a ello… pero bueno, en cuanto al deporte, si te refieres al deporte profesional también, eh… aún así la mujer… está bastante… digamos… le queda mucho por estar ahí arriba… tener toda la implicación de los medios que tienen por ejemplo con el género masculino en el deporte, ya que… a parte ya que es por tradición, digamos que mucha gente no tolera a la mujer siendo profesional, entonces bueno, digamos que aún queda mucha lucha para… para conseguir eso, per bueno , sí que está tendente a… a ir a más, ¿no?

MODERADORA: Claro… y… y por ejemplo, bueno, ya que estábamos hablando del tema del trabajo… tú como profesional, ¿Tú crees que, por ejemplo, los alumnos y alumnas que tenéis o mayoritariamente, suelen demandar más una figura masculina que femenina? Por ejemplo, como al entrenador como que da la sensación… no que sabe más pero que… si que suelen… hombre, si le toca este entrenador o esta entrenadora y no pueden decir nada porque… es el que me toca, pero… ¿tú crees que… suelen preferir más a los hombres que a las mujeres?

ENTREVISTADO: Sí, yo creo que ese es un problema que tenemos los profesionales del ejercicio físico, porque siempre se tiende a… a ver un entrenador por su imagen, ¿no? que ya… con el propio… el propio trabajo que tenemos, muchas personas… que son deportistas, que hacen ejercicio físico todos los días… acaban siendo entrenador principalmente porque igual tiene una imagen muy imponente de… gimnasio… de… mucha fuerza… y siempre suelen ser bastante masculinos… o sea, siempre suelen ser de género masculino y no del femenino, y… y sí que tenemos ese problema, y la gente, pues bueno, se guía mucho por la vista…si ve a una persona que no es fuerte es como si esa persona ya… no fuese entrenador… y… eso la verdad, nos está perjudicando bastante, porque no significa una cosa la otra, pero bueno… digamos que, ya no es ser fuerte o no fuerte, sino estar bien con tu propia salud ya tendría que ser suficiente para poder ver que un entrenador es bueno, en el sentido de que bueno, por lo menos si eres entrenador que tengas una buena salud, que físicamente estés correcto, porque tampoco hay que ser una persona super fuerte para ser entrenador, porque al fin y al cabo, los conocimientos teóricos no… no funcionan por tener más bíceps o más cuádriceps, ¿no?

(TIEMPO: 00:10:15)

MODERADORA: Ujum… y… vale, por ejemplo, en cuanto al trato, esto en general… digo entrenadores, pero pueden ser compañeros o compañeras de trabajo o… yo que sé, otros entrenadores de otros gimnasios o algo, ¿tu crees que suelen dar los entrenadores un trato diferente a si eres hombre o mujer? Lo digo, por ejemplo, en el lenguaje verbal o a la hora de dirigirte… aún que sea una discriminación positiva, por ejemplo, hacia la mujer. ¿Tú crees que hay un tipo de trato… bueno pues eso, como te dije… como discriminación positiva hacia la mujer, como que tratan diferente…? Los entrenadores en general… no digo que justamente puedan

ser tus compañeros… pero… ¿tú crees que hacen, así como que al tío lo trato de esta forma y a la tía la vamos a tratar de esta otra forma?

ENTREVISTADO: Sí a ver, yo creo que es algo… bueno, normal ahora mismo principalmente por la ideología que tienen las mujeres como los hombres ahora mismo con el ejercicio físico. Por… o sea, ya las… las mujeres siempre pueden llegar de una primera instancia a las mujeres y decir que ellas quieren entrenar, pero no quieren ganar mucha masa muscular, ¿sabes? O sea, no se quieren poner fuertes, que es algo que es muy complicado, y digamos que siempre tienes que intentar tratar al… al alumno o al cliente por así decirlo, pues… dándole seguridad y lo que el pida, pero bueno, siempre intentando tender a que… a que entiendan que no va a pasar nada por entrenar fuerza, no te vas a poner como un culturista de fuerte. Entonces, igual una persona… un… chico te viene y te comenta que el no se quiere poner fuerte porque el no lo ve negativo, los chicos igual lo ven positivo. Pero igual una chica digamos que va a un gimnasio porque quiere tonificar, que esa es la palabra clave que te suelen decir todas las mujeres, pero no quieren ganar mucha masa muscular, no se quieren poner muy fuertes, y eso… a ver, es lo mismo, pero el problema es que para conseguir masa muscular es muy complicado. Pero es eso, esa connotación que tiene ganar masa muscular en los hombres es algo positivo, yo creo que en las mujeres es algo negativo. O es el… por el pensamiento que hay ahora, ¿no?...

MODERADORA: Justo me acabas de responder a una pregunta que tenía luego, porque yo por ejemplo me refería, a la hora de… pongámonos en un caso, se dan unas clases pues… por ejemplo de crossfit y hay chicos y chicas, ¿tu crees que a veces algunos entrenadores… aún que sea de forma positiva, como que… tratan a la mujer como que ¡venga!... te animan, pero como… bueno tal… y a los hombres ya le están ahí ¡venga! ¡No se que… tal… incluso pueden tratar a los hombres de una forma más… venga, no se qué ¡tal!... y a las tías más… más… cuidadosamente más verbalmente hablando… ¿Tu crees que hacen esa diferenciación? O… ¿crees que los tratan a todos iguales? En general eh… los entrenadores, en general…

ENTREVISTADO: Sí… digamos que… como que siempre se les suele dar un trato al género masculino un… bueno, intentar que… como que consigan un logro como que tienen que ser el más de cada sitio, ¿no? que tienen que ser digamos el "macho alfa2 por así decirlo, ¿no?, eso en ningún gimnasio vas a ver alguien decirle a una mujer eso, intentarle que… sea la mejor en el gimnasio. Siempre suele ser a una persona que es masculina, ¿no? en el sentido de… "tienes que levantar más de aquí" ¿sabes? o… en

ningún momento te dicen, na venga, con eso ya basta, ya lo estás haciendo bien, ¡no!, siempre se tiende a que sea el que más levante y siempre suele coincidir con que sea una persona masculina, ¿no? Con una persona… con una chica… pues no…eh… digamos que no se les intenta a pedir tanto como igual se le pide a un hombre.

MODERADORA: Pero… ¿por qué crees que no se les intenta pedir tanto?

ENTREVISTADO: Porque… porque ese pensamiento general de la sociedad es eso, que la mujer, ya se… como que se sabe que no va a conseguir los mismos niveles que un hombre… entonces ya digamos como que… ya no se les pide tanto como un hombre, porque digamos por ejemplo por la potencialidad… "no vas a llegar a este peso entonces bueno, con que llegues a esto… ya me vale" no vas a ser la mejor de este gimnasio, ¿no? siempre va a ser un hombre. Entonces yo creo que igual puede ser… puede ser por eso, ¿no?

MODERADORA: Claro, y por ejemplo, ¿tienes escuchado o empleado algún tipo de frases por ejemplo como "venga échale huevos no sé qué, tal" … cuando estás entrenando a alguien o por parte de tus compañeros… que igual lo dicen inconscientemente ¿no?... hablando… que por así decirlo este tipo de frases tienen una connotación negativa cuando es hacia la mujer por frases como "no seas nenaza, venga… no sé qué… tal…" ¿Sí? ¿Las has escuchado?

(TIEMPO: 00:15:04)

ENTREVISTADO: Sí… lo he escuchado y lo he dicho, al fin y al cabo, la sociedad en la que vivimos es muy machista, entonces tenemos ya implementao esas frases que no nos damos cuenta, no lo queremos decir igual con… con… por lo menos sen mi caso, con lo que significa realmente, sino que más lo dices por animar o por intentar picar a una persona… ¿no? entonces… digamos que… que sí, que sí, que lo he hecho, y lo he escuchado muchísimo. Bueno, yo en mi caso por ejemplo lo intento cambiar, y bueno siempre intento dar igual una connotación positiva a igual a algo que es femenino, ¿no? y… lo que sí nunca lo he hecho, y en sí la sociedad no… no permite, es como una connotación negativa a… a algo que es masculino, ¿no? como… " ¡menudos cojones tienes! " por así decirlo, ¿no? que es algo que siempre se dice que parece que siempre es positivo, ¿no? nunca se le da una connotación negativa sino, como a un niño si le dices…

que parece una niña… que es como una connotación negativa, y no tiene porque ser una connotación negativa.

MODERADORA: Ujum, vale, ahora vamos a pasar un poquito a hablar del tema del deporte en la educación en los colegios, a ver que me… que opinas… y bueno, por ejemplo, en cuanto a la educación, y bueno, a la asignatura de educación física ¿Tú crees que hoy en día aporta lo debería aportar lo suficiente a los alumnos? ¿Crees que… en los colegios se hace una buena práctica de la enseñanza del deporte o lo contrario, es precaria?

ENTRAVISTADO: A ver, yo creo que solamente se tiene que ver… eh… como está ahora mismo la sociedad, ¿no? ahora tenemos por ejemplo en España, uno de los índices de obesidad en… en… de escolares… eh… más grandes de toda Europa, ¿no? y… yo creo que es principalmente una de las consecuencias de no tener una buena educación en la escuela ya a nivel de primaria, como de ESO, sobre el ejercicio físico. Eh… yo he tenido la oportunidad de realizar las prácticas de la carrera en un instituto, y… vamos a ver, los niños llegan a educación física eh… para pasar el rato… no… no lo tienen, no lo tienen como una asignatura… lo tienen como una asignatura "maría" que solo se va ahí a hacer un poquito de ejercicio y con eso ya apruebas, no se les está enseñando los valores reales del ejercicio físico y… lo bueno que tiene a nivel de salud a lo largo de toda la vida. Y yo creo que eso, una de las principales causas es de los profesionales de la educación física, que digamos que no le dan, la connotación verdadera eh… que se debería dar a esta asignatura, ¿no? y bueno, ya con eso ya a mayores, pues eh… las horas que ocupa la educación física pues en… los colegios y los institutos, porque diga… creo que… aquí en Galicia son 2 horas a la semana y creo que… es muy poco. O sea, las recomendaciones son mucho, mucho más tiempo, además que luego las clases de educación física no es llegar y empezar a entrenar y empezar a moverte, sino que tiene su parte teórica, y… digamos que yo creo que en, en, en ese caso, no se está haciendo bien… en la educación ¿no? en la enseñanza en… en las personas, en los jóvenes… ¿no?

MODERADORA: Y… por ejemplo, eh… con respecto a la educación que recibiste tú de educación física, cuando tus eras… bueno, cuando eras un niño, eh… no sé, destacarías algo positivo… algo negativo… ¿crees que… era igual que lo estás describiendo ahora mismo… o tuviste la suerte de tener algún profesor o profesora que se implicaba más…?

ENTREVISTADO: Positivo… coincidí que, tanto en mi etapa de primaria como mi etapa de secundaria, siempre tuve eh… profesoras de educación física. Pero, eh… solamente puedo decir que tuve una que realmente se implicaba con nosotros y… y digamos que… nos enseñaba o nos quería enseñar a realizar cosas que no se salían hacer de normal, ¿no? o sea, tuve la posibilidad en… en la ESO de coincidir con una profesora que por lo menos, nos enseñó baile, a movernos… que… de aquella, cuando eres un niño… digamos que no… no lo pones tan es estima, pero es algo que no se suele realizar y que algo super importante, ¿no? y hay igual cursos que no se ve nada de eso, y es todo deporte, o… bueno, no sé, realizar algo bien… Entonces, ¡bueno!... pues connotaciones… digo cosas positivas pues… esa…. Cosas negativas pues eh… muy mala enseñanza… lo dicho, lo mismo que vi cuando he sido profesor, eh… en educación física, en la ESO, como se portan los niños en la… en, en… el curso… pues yo también viví eso y se lo que es, y se llegar a educación física y decir, esta asignatura es para pasar el rato, para… si nos dan un balón y podemos jugar un poco al fútbol mucho mejor que me lo voy a pasar mejor… y… todo eso… bueno… digamos que por ese lao ha cogido esta fama, porque no se le tiene tanta importancia a… a esta asignatura que en realidad es super importante, ¿no? y que va a ser necesaria en un futuro, si no queremos eh… estar la mayor parte de la población mal físicamente, ¿no? que al fin y al cabo repercute en la salud.

(TIEMPO: 00:20:21)

MODERADORA: (Afirmación), Y, por ejemplo, considerabas que tu profesora… ¿no?, porque me habías dicho que tenías profesoras sobre todo… bueno, también tuviste profesores… eh… ¿utilizaba algún lenguaje diferente o valoraba diferente a los chicos y a las chicas? Por ejemplo, a la hora de poner los ejemplos… esto en cuanto a la educación en la escuela, ¿no? que a la hora de poner un ejemplo pues si utilizaba a un chico, o a una chica… o… por ejemplo… solía decir "bueno venga, tal, no se qué…" Y solía por así decirlo em… recomendar, por ejemplo, jugar al futbol más a los chicos… y a las chicas otra cosa… o como… ¿Cómo crees tú?

ENTREVISTADO: Sí, sí, sí… he tenido las situaciones estas de… eh… momento libre, de educación física, la hora libre… y… lo chicos jugar al fútbol y las chicas estar sentadas mirando como jugamos, ¿no? Eh…. Ese tipo de situaciones si que las he vivido y las he visto, y… o… las chicas estar dentro en las colchonetas sin hacer nada ¿no? entonces… por eso digo que… que está… está… bueno…

MODERAORA: Y… y… ¿El profesor como que no le exigía hacer nada, ¿no? em… ya…

ENTREVISTADO: Por ejemplo, en esta situación que era mítica hora libre de educación física en la que no se hacía nada, y que era hacer lo que vosotros queráis… pues bueno, es lo mítico de chicos jugar al fútbol y las chicas pues… si no querían hacer nada, pues no hacían nada, al igual que había chicos que igual tampoco les apetecía hacer nada, que no les gustaba el fútbol y estaban con las chicas ¿no?, pero bueno, eh… pues digamos que yo viví eso y es eso, al fin y al cabo eran profesoras, en este caso, eh… digamos del INEF de… principios de año, que había empezado… yo creo que recibieron otro tipo de educación, ¿no? y no se han ido renovando, y por lo tanto, se han visto ese tipo de situaciones, ¿no?, pero bueno, que son casos concretos ¿no? nunca se sabe…

MODERADORA: O sea, tu crees que ahora mismo, con las nuevas promociones que están saliendo… igual con la… con el mínimo, ¿no? que os han enseñado con respecto… bueno, a la igualdad de género, ¿tu crees que hoy en día un profesor de las nuevas generaciones que van saliendo, intentaría por así decirlo… intentar… em… que se hiciese un trato igual entre los chicos y las chicas… exigir también a las chicas que a los chicos que hagan… también deporte y… y eso, ¿no? ¿Tú crees que… que hoy en día va cambiado eso? Por ejemplo, con las nuevas generaciones que van saliendo…

ENTREVISTADO: A ver, al fin y al cabo, nos lo enseñan en la carrera, se supone que nosotros tenemos esa competencia, ¿no? de igualdad, a la hora de estar en clase y de intentar que los dos géneros pues… eh… digamos que se junten y consigan trabajar y realizar deportes juntos, ¿no? pero bueno, siempre hay… al fin y al cabo no dejamos de ser personas, cada uno tenemos nuestro pensamiento, y habrá personas que son profesores de educación física y verán eso mal, y personas de educación física y profesores que intentarán implementar eso, y que haya una igualdad de géneros dentro de la… de la clase, ¿no?

MODERADORA: Y, por ejemplo, em… ¿Por qué crees que a medida que van creciendo las niñas, hay unja disminución por el interés en el deporte? Porque la sigue habiendo, quizá más antes que ahora, pero ¿a qué crees que se debe esto? A una… no sé, puede ser una desmotivación que tiene de ir a clase, o… igual no tienen el mismo… "impulso" por así decirlo por parte de sus familiares que a los chicos…

ENTREVISTADO: Esa es, sí, yo creo que porque no se les valora y iguala ellas que a ellos, por así decirlo, ¿no? siempre hay un momento en el que piensas en un deporte y siempre piensas en alguien masculino que femenino, en vez de alguien femenino, ¿no?. Entonces, yo creo que es eso, las pocas chicas que pueden seguir en el deporte es porque realizan un deporte y son buenas y están motivadas con ello, pero… al igual que… esa es la diferencia, yo creo, ¿no?... que igual las chicas lo dejan por eso, porque no se les da el mismo valor e importancia a lo que realizan ellas en comparación con lo de ellos.

(TIEMPO: 00:24:25)

MODERADORA: Y… por ejemplo, hay mucha gente que considera que hay deportes para mujeres y otros para hombres, que… ¿qué opinas al respecto?

ENTREVISTADO: Eh… yo, yo…lo que opino sobre eso es que me parece una auténtica tontería, el deporte no está para realizarlo un chico o una chica, el deporte está para realizarlo y punto. Da igual ser chico o chica, entonces, que de normal, tradicionalmente haya deportes en los que haya habido más chicos, y otros deportes en los que ha habido más chicas, me parece perfecto, vale, es algo de nuestra historia, pero yo creo que es algo que hay que cambiarlo pero… eh… el deporte no entiende de género, yo creo que no. Entonces tendría que… tendría que realizarlo tanto chicos como chicas, como… cualquier persona que quiera practicarlo.

MODERADORA: Claro, estábamos hablando que por ejemplo también hay muchos padres que… que por ejemplo si que se animan… bueno pues, pues ah… a que sus hijos tengo un poco de… bueno, que realicen actividades extraescolares, o se apunte a algún deporte, pero es verdad que a sus hijos, suelen apuntarlos en un deporte pues eso, en función de su… de su sexo, y hoy en día sigue pasando, ¿no? entonces… no sé, crees que las niñas se sienten apoyadas o tienen el mismo apoyo de sus padres a la hora de practicar el deporte que si fuera un niño… con respecto a sus hermanos… o aunque los padres sean deportistas al… al… a los niños se les suele dar algo más de apoyo… no se… ¿qué opinas? Bueno algo ya me contestaste, pero…

ENTREVISTADO: Sí, yo creo… pues eso, lo que te he dicho. Yo creo que el apoyo que se les da a las chicas es, para realizar un deporte femenino. Y el apoyo que se les da a un chico, para realizar un deporte masculino. En el momento en el que un chico, quiere

realizar un deporte tradicionalmente de chicas, la familia… eh… o digamos que tiene una mente muy abierta que es lo que se suele decir ahora, o… probablemente no lo apoyen. Al igual que un chico si quiere hacer gimnasia rítmica, que es un deporte que lo suelen realizar las chicas, muy raro, que por ejemplo, un cabeza de familia, un padre de familia que se suele decir, pues… lo apoye, ¿no? a no ser que tenga una mente por así decirlo liberal. Que tradicionalmente no se apoyaría en la mayoría de las familias, pero, bueno, esto es… es mi opinión personal. Al igual que a una chica en el momento que empieza a jugar al fútbol, sí que he visto mucha participación más estos últimos años de las chicas y la integración de equipos mixtos en categorías menores, ¿no? principalmente porque muchas veces, por ejemplo, como puede pasar en el fútbol, eh… las chicas no son suficientes para realizar un equipo de fútbol y suelen jugar con los chicos en categorías menores, hasta que consiguen llegar a una edad, y consiguen hacer un equipo principalmente de chicas, en… en ese sentido me parece bien, es más, si suele… suelen haber muchas chicas que suelen ser muy buenas y las mejores de los quipos en… en… equipos mixtos de categorías menores, entonces, em… de esa manera me parece bien, pero bueno, lo que, lo que dije, yo creo que, se tiene la mentalidad que en el momento que tu hijo, realiza un deporte femenino o tu hija realiza un deporte masculino, es como… poco más una desgracia, y… no sé, no se quiere apoyar eso, entonces… bueno, eso poco a poco esperemos que vaya, vaya… cambiando…

MODERADORA: Bueno ahora que ha surgido el tema, sí que me gustaría preguntarte, porque estábamos hablando del fútbol, es… haber, es verdad que hay deportes que… pues que… por las condiciones físicas y por el cuerpo que tienen, pues sí que hay unas diferencias, por así decirlo, en los resultados y el rendimiento entre el hombre y la mujer…

ENTREVISTADO: Sí…

MODERADORA: Que podíamos hablar… por ejemplo de… halterofilia, ¿no?, vale. Pero por ejemplo en fútbol, que es lo que dices tú, eh… también podría ser que podrían hacer equipos de hombres y mujeres mixtos y que fueran igualitarios, ¿no? no sé, no se que opinas al respecto de esto porque… claro el fútbol, bueno no sé, tú como profesional lo sabrás mejor que yo, igual hay algún tipo de motivo por el que no hacen eh… equipos mixtos entre hombres y mujeres, pero bueno, yo creo que también podría ser un poco… ¿no?...

ENTREVISTADO: Eh… Sí a ver… el caso del fútbol es… es complicado, porque tiene muchas variables en… implicados en su propio deporte, intrínsecos eh… como puede ser… el aspecto físico, el técnico y el táctico, ¿no? entonces… si a nivel físico, bueno, está demostrado que… en todos los deportes, sigamos que el género masculino ha conseguido unos resultados mejores que la mujer, ¿no? y por eso se suele decir deporte femenino, deporte masculino… que le hombre es más fuerte o menos fuerte… tal…

MODERADORA: Pero tu crees que por ejemplo… el hecho de separarlos… no es que sea una desventaja sino que crees que por ejemplo sería una ventaja para que la mujer destacase cuando logra sus logros, dentro de las mujeres porque… quizá, eh… aunque los dos, aun que hay mujeres que están físicamente mucho mejor que los hombres y viceversa, crees que de esta forma, separándolos, sí que se hace destacar a las mujeres que si por ejemplo estuvieran en mixto, que muchas veces, podrían destacar las mujeres, pero mayoritariamente no… decir la palabra fea… "que le haga sombra" un hombre pero…

ENTREVISTADO: Sí, sí, sí, sí…

MODERADORA: ¿Crees que más que nada es por esto, ¿no?

ENTREVISTADO: Yo creo que, lo podríamos encajar en diferentes modalidades, ¿no?... o sea, modalidad de deporte masculino, deporte femenino y deporte mixto, y bueno, pues… no te quita de hacerlo, vamos a ver… el deporte está para hacerlo, y lo que tenemos que hacer es intentar integrarlo pues… de la mejor manera posible. ¿Qué es futbol masculino? ¿Pues es fútbol masculino, que es fútbol femenino? Pues es fútbol femenino… la cosa es que hay que intentar verlo los dos por igual, ¿no? porque… porque sean chicas no significa que sean menor que que sean chicos, sí… en este caso, hay más dinero y digamos que hay más afición y tal… pues eso, llevan muchos años más los equipos masculinos de fútbol por así decirlo, eh… estando al bode del cañón, por así decirlo, y los equipos femeninos están saliendo ahora poco a poco más a flote, ¿no?, entonces, es comprensible que se les digamos… un mayor protagonismo al masculino que al femenino… pero bueno, porque ya viene de tradición ¿no? de siempre, ahora lo que hay que intentar que hacer, pues eso, por el propio deporte, ya sea masculino o femenino, pues que esté al mismo nivel ¿no? que consigan los patrocinios… que la gente se implique igual… y bueno, yo creo que poco a poco se está sabiendo que va mejorando, pero bueno, ponemos le fútbol porque es donde más chicha hay, por así decirlo… pero

bueno, luego hay otros deportes en los que también tendría que pasar lo mismo, ¿no? Al igual que en la gimnasia, que la halterofilia, al igual que la natación… ¿no? y… yo creo que igual donde más discrepancias hay de género es en… en el fútbol, ¿no? porque… luego al fin… bueno… en otros deportes siempre pasa lo mis… también pasa igual, pero igual no se le ve tan… tan diferente, ¿no?... pues… en halterofilia eh…. se ve las chicas que son fuertes, los chicos que son fuertes… o sea, no creo que haya tanta diferencia de géneros de… protagonismo, ¿no? en otros deportes. Yo creo que igual ponemos le ejemplo como fútbol que… es digamos el… donde más se intenta discrepar entre mujeres y hombres… suele haber más machismo relacionado, pero…. En otros deportes creo que no está tan… tan implementado ese machismo.

(TIEMPO: 00:31:58)

MODERADORA: Bueno pues… ya te me has adelantado a los temas… (risas). Vamos a empezar ahora con el siguiente tema, que es el de logros y medios de comunicación, y bueno que ya… vas ahí… adelantándoteme, y me gustaría conocer también eso… eh… ¿crees que, a la mujer deportista, en general, se les da el mismo mérito y reconocimiento que a los hombres deportistas en los medios de comunicación… con la gente?...

ENTREVISTADO: Claramente no, pero bueno, tenemos que tener en cuenta que estamos hablando de medios de comunicación, y los medios de comunicación eh… comunican en base a quién comunica… entonces, si la persona que comunica tiene un pensamiento machista, y sin… igualdad de géneros, pues entonces, a la hora de realizar las noticias, pues no va a ser igualitario, ¿no? entonces… ese es el problema que tenemos, o sea, no se les da… no se les da la misma importancia a las chicas que a los chicos, eso está claro, de normal, por la sociedad en la que estamos…

MODERADORA: Claro… claro, o sea, se podría decir que…um… no se les da la misma importancia tampoco a los logros que consiguen los hombres y las mujeres, y por así decirlo, los hombres siguen en los medios de comunicación "eclipsando", ¿no? por alguna forma por así decirlo… a los logros conseguidos por… por las mujeres… o eso es lo que también nos hacen ver, ¿no? que no… que nos muestran… entonces…

ENTREVISTADO: Sí…

MODERADORA: Claro… um… vale, y… por ejemplo, eh… en cuento a los logros, sin ser en los medios de comunicación, en la familia, en los amigos… ¿tu crees también que se les da la misma importancia a los hombres y las mujeres o crees que a los hombres se les sigue como… premiando más... con la familia… que a las mujeres?

ENTREVISTADO: Sí, probablemente sí, por… también por lo mismo, además, eso, se tiene un pensamiento de que la mujer no puede realizar unos ciertos deportes y que el hombre puede realizar todos los deportes, y… en el momento en el que una mujer, rompe por así decirlo ese esquema, digamos que la familia no lo ve bien de todo, ¿no? entonces… digamos que… eso, que sí, puede llegar el momento y la ocasión de que no se le da la misma importancia, ¿no?...

MODERADORA: Y ¿crees que eso también le puede afectar a la deportista no? que… quizá pueda pensar en dejar el deporte o hacer un deporte "más femenino" al igual que el hombre que hace uno más "femenino" que considera la sociedad, y lo deja porque está sufriendo una especie de… que no lo apoyan y que… y que no… que, aunque le guste el deporte quizá no lo lleva adelante porque…

ENTREVISTADO: Si… sí… eso también depende de la persona. Una persona que no necesita muchas alabanzas y ve que lo consigue con sus propios méritos y está contenta sí, pero bueno, si es una persona que ve que su familia no la apoya, sus amigos no la apoyan… pues entonces la chica va a decir, pues mira… estoy consiguiendo esto y nadie me apoya, pues mira, no me merece la pena, por así decirlo… no sé… depende del caso.

(TIEMPO: 00:34:52)

MODERADORA: Y… por ejemplo en las noticias, ¿Qué crees que es lo que más destaca cuando sale una noticia de una mujer deportista? Em… ¿crees que destaca más el logro conseguido o a veces suelen salir noticias y se les suele dar mayor importancia a cosas como el aspecto físico que tiene la deportista o…

ENTREVISTADO: Sí, sí… depende de la noticia, ¿no? em… lo habrá noticias que lo harán en base al logro que han obtenido y habrá noticias que se basan en el aspecto físico. Sí que he visto, por ejemplo, em… a no ser que sean personas muy características, por así decirlo, o hombres muy característicos, no se suelen fijar en su físico, ¿no?... y en las mujeres siempre… antes si una mujer quedaba campeona de algo… siempre hay noticias

que antes se fijan en físicamente como es esa persona antes que el logro que ha obtenido, ¿no? que igual no se le pone más en valor eso, que igual tiene mucha masa muscular, que es algo que se ve negativamente en la sociedad, ¿no? y antes de que esta persona ha conseguido tal, no, esta persona… mirad cuanta masa muscular tiene… oh… mirad que cuerpo tan feo tiene, ¿no? se suele decir… Entonces bueno, depende de la noticia, y depende del medio de comunicación, pero sí que hay ese tipo de noticias que en el género masculino no suele pasar…

MODERADORA: Y… ¿crees que por ejemplo hay un seguimiento informativo en los medios de… del deporte femenino o crees que no se sigue tanto, cuando sale una noticia es algo casual de que han ganado algún tipo de deporte y… o… ¿crees que, por ejemplo, al contrario, que sí que hay un seguimiento diario o semanal de estas…

ENTREVISTADO: A ver, yo creo que ahora con el auge que hay de las redes sociales y de los medios de comunicación que están en internet, sigamos que no son los… los medios tradicionalistas que había antes, ¿no? como podían ser los periódicos y la televisión normal. Yo creo que ahora, sí que hay más noticias sobre el deporte y el ejercicio físico femenino, pero sí que se… de normal, se les suele dar más importancia al… a los logros masculinos que femeninos.

MODERADORA: Ujum… vale, y ahora centrándome un poco más en el tema del deporte, como por ejemplo halterofilia, ¿Tú crees que la representación femenina en los medios… empieza a destacar un poco? O sea, ¿crees que destaca, no destaca como otros deportes… en si la halterofilia y luego las mujeres en halterofilia… ya… en los medios… como en… en… las redes sociales, la televisión….

ENTREVISTADO: Sí, a ver, hay que tener en cuenta, que la halterofilia es un deporte minoritario, que no lo realiza mucha gente, entonces son tienen mucha visibilidad como puede tener los deportes de equipo como puede ser baloncesto… eh… como puede ser el rugby, fútbol americano… ¿no? por decir otros deportes que no son el fútbol clásico y normal…. Entonces… ya partimos con esa, de que no tiene tampoco mucha visibilidad… se suele ver como mucho los juegos olímpicos si eres una persona que no tiene mucha relación como por ejemplo con la halterofilia. Eh… pero… bueno, eso igual no es algo negativo, en el sentido de que, luego por ejemplo tenemos representaciones femeninas, como puede pasar aquí en España como con Lidia Valentín, que es super famosa, incluso más famosa que chicos que también son super buenos pero que…bueno, ella al fin y al

cabo en nuestro país tenemos la suerte de contar con ella, con todo el palmarés de la halterofilia que tenemos, y yo creo que es un ejemplo a seguir y gracias a eso, en la halterofilia hay mucha representación femenina y muchas chicas que están entrenando halterofilia que son muy buenas. Entonces en cuanto a la halterofilia el propio deporte, eh… yo creo que es un deporte que está bastante compensado entre chicas y chicos, eh… pero bueno, aun así es un deporte minoritario y que es una población muy pequeña en comparación con otros tipos de deporte.

MODERADORA: Y… por ejemplo, en los logros mismo de la halterofilia, ¿Tu crees que las mujeres que practican halterofilia se les reconoce los mismos logros al igual que los compañeros? Por ejemplo, crees que el tema de los pesos… el hecho de que los pesos que pueda levantar un chico, por ejemplo, es una cuestión que hace decantar esta discriminación positiva… o por ejemplo, que cuando hay una competición, tu también como competidor, em… que se suele esperar más ganar un campeonato o no… se espera de esos chicos… va venga, a ver si por lo menos el equipo masculino, gana, ¿no? pero igual en las chicas, ¿es verdad que las animan, pero no… no… se le da el mismo mérito ese de que bua… este levanta 200 kilos y a la chica también "muy bien" pero al final no es lo mismo?

ENTREVISTADO: A ver, siempre se intenta premiar el que más levanta, el que más corre, el que más salta, en este caso, siempre suele ser el género masculino, entonces… siempre… digamos que… da más visibilidad eso… el que consigue más. Entonces en este caso, al ser el género masculino el que suele hacer esas cosas en mayor nivel, el que suele… digamos… la gente antes prefiere ver una persona que levanta 200 kilos que una persona que levanta 100, ¿no? aunque luego los dos, en relación de peso y… kilos levantados, andan ahí, ¿no? Entonces bueno… eh… no se, yo creo que… suele pasar… en un equipo… yo creo que siempre quieres que gane tu equipo, ya sean chicos o chicas, y yo creo que no… no… no hay ningún tipo de discriminación, yo creo que tu si eres de un equipo, siempre quieres que gane tu equipo, sea masculino o femenino, pero eso depende de las personas y como piensan. Lo que si te digo al respecto es eso, quién… siempre se le da más visibilidad al que más levanta, quien mejor hace las cosas por así decirlo, quien mejor logra el objetivo principal, ¿no? porque, al igual que en una carrera de 100 metros lisos, lo importante es correr lo más rápido esos metros, por eso se les da tanta repercusión a Usain Bolt, ¿no? que es la persona que más ha corrido los cien metros lisos en… en todo el mundo, toda la historia… y como igual las chicas no consiguen eso,

no consiguen ese objetivo, pues igual no se les da esa visibilidad, aunque se sea un logro también como corren esos metros de una forma brutales.

(TIEMPO: 00:41:26)

MODERADORA: Sí… sí… yo lo decía porque puede haber una chica que… eh.. pesa 49 kilos y haga un levantamiento de alguno de los movimientos de halterofilia que supere… no se, que haga una arrancada con 60 kilos, pero pesa 49… a un chico que bueno, tiene un peso alto y levanta mucho peso, pero el echo de conseguirlo, el esfuerzo que le supone, que aún así sigan premiando más lo otro que este…

ENTREVISTADO: Sí, sí, yo creo que sí que pasa eso, no es por lo que digo, ya no voy a poner género masculino o femenino, sino quien levanta más y quien levanta menos. Ojalá, hubiese el caso ese, que las chicas levantasen más, porque yo creo a mi pensar, que… o sea… la gente estaría más viendo como levanta esos quilos… aun que, si fuese chico como chica, ¿no? la cosa es eso, quién levanta más, quién da más exhibición, lo que da ahí la chicha en un campeonato, ¿no? el ver quien levanta más.

MODERADORA: Vale… y… por ejemplo, ¿Cuáles crees que son los estereotipos que vienen asociados a la halterofilia, y luego al físico de sus atletas? Tanto a chicos como a chicas. ¿Qué crees tú que opina la sociedad? Pues… halterofilia… de los chicos… esos estereotipos que vienen asociados al deporte… ¿Cuáles destacarías tú? ¿Qué crees tú que son los que se ven más…?

ENTREVISTADO: Los estereotipos de la halterofilia creo que uno es “te vas a herniar”, o sea, de que te vas a romper…

MODERADORA: ¿Pero eso a los chicos, a chicas o a ambos?

ENTREVISTADO: Eso a ambos, ¿Qué quieres, que te diga el estereotipo por género?

MODERADORA: A no…no…no… tu…

ENTREVISTADO: Yo creo que en la halterofilia de que te vas a lesionar, que te vas a lesionar… que te vas a romper levantando esos kilos… y todo eso. Yo creo que ese es el más top, y que luego se ha visto la incidencia lesional de este deporte es de las más bajas. Entonces, que pasa, que ver levantar tantos kilos parece que te vas a romper, ¿no? por así decirlo, porque es lo que piensa la sociedad, entonces bueno, suene estar en esa relación. Luego en las chicas, lo que más se ves es “te vas a poner muy fuerte” porque al final lo

que más se ve es que un entrenamiento de fuerza como está implícito en la halterofilia, pues ganas mucha masa muscular… es un tipo de entrenamiento en el que acabas poniéndote fuerte, pero es principalmente salud…

MODERADORA: Claro, pero cuando dicen fuerte, como si te fueras a poner… más… como si lo asociaran a un físico masculino, ¿no? es más a eso que tú puedes estar fuerte y tener un cuerpo… bonito…

ENTREVISTADO: Exacto… pero tu luego, tu luego ves… a las personas que realizan halterofilia, y no están monstruosas. Que pasa, que la sociedad piensa que una mujer tiene que estar delgada, con poquita masa muscular, con tales cuervas no sé qué… pues claro, si se sale de ese canon que ya está marcado… pues claro, luego piensan que te vas a poner super fuerte y vas a parecer un chico y tal… y luego ves a personas que llevan 20 años entrenando y que tiene un cuerpo normal y corriente, que está fuerte y aún por encima está sano, está sano…

MODERADORA: Ya… ya… y ¿cómo crees tú que se podría cambiar este modo de ver que tiene la sociedad actualmente o que… que crees… tú qué harías? ¿Cómo crees que se podría cambiar esto en relación a… a este deporte y por ejemplo a la mujer, ¿no?

(TIEMPO: 00:45:02)

ENTREVISTADO: Pues yo creo que está… tienen este tipo de estereotipos por el desconocimiento que hay hacia ese deporte. Tenemos que tener en cuenta que es un deporte minoritario, que mucha gente no lo conoce… lo poco que se conoce es gente, levantando kilos, entonces… al tener… ese tipo de estereotipo… lo que hay que hacer es concienciar a la gente que es la halterofilia, enseñarle como se realiza, que es súper segura… que no… no te vas a lesionar a la mínima ni nada… y eso, enseñarles y que… y que haya reconocimiento con respecto a ello, ¿no?

MODERADORA: Y… por ejemplo, ahora ya pasando a la percepción del cuerpo, tú como profesional, cuando trabajas, o sea… cual crees tú que es el canon de belleza que tiene la sociedad y por otro lado, también me gustaría preguntar se has vivido o vives alguna situación donde algún alumno o alumna eh… busca ese tipo de… de canon de belleza… o por ejemplo…em… si también te ha pasado que hayan ido

buscando ese tipo de canon de belleza y al final, al entrenar contigo o con otros entrenadores, haya cambiado su percepción. Es decir, ¿Cuál crees tú que es el canon de belleza actual, te ha pasado alguna situación de estas… o...?

ENTREVISTADO: Sí, a ver… contextualizándolo en mi gimnasio, em… lo que se suele hacer cuando van a un gimnasio y… digamos que quieren entrenar…. Y bueno, nosotros como educadores y profesionales físico-deportivos lo que tenemos que decirle es, oye, quieta, vamos a ver… eh… tu entrenando los brazos no te vas a poner… super fuerte... al igual que un chico por entrenar el glúteo no vas a ser una chica… que es lo que suele pasar en los gimnasios convenciones. Entonces nosotros al fin y al cabo también somos educadores a nivel mental, ¿no? tenemos que educarles en el ejercicio físico, y enseñarles que tener un glúteo y unos brazos grandes no es de chico o de chica, es salud. Entonces, es lo que digamos que… y es lo que debemos intentar, ¿no? a lo mejor hay personas de que sí que se les ha cambiado la mentalidad y personas que no, porque son muy cabezones y… tienen digamos esos estereotipos fijados en la mente y no consigues quitárselos, digamos que es imposible hacer nada.

MODERADORA: Y… por ejemplo, bueno, con relación a esa imagen que tiene la sociedad, eh… eh… bueno, la imagen del cuerpo femenino, al igual que de cuerpo masculino, ¿Cómo crees que afectan los medios de comunicación? O sea, ¿Cómo crees que influyen estos medios en la sociedad? De… en cuanto a la imagen del cuerpo, tanto femenino como masculino… porque tu dices que vienen con un canon… tu crees que la principal fuente… lo que dan problemas son los medios de comunicación que están difundiendo continuamente este canon?

ENTREVISTADO: El gran problema no, pero bueno, digamos que es algo que también afecta e influye. Si tu por ejemplo siempre estás viendo la imagen de una deportista que siempre están poniendo como que es la mejor tal, y físicamente tienen este cuerpo, y luego a lo mejor otra persona con sus logros, una chica que con sus logros consigue mayores cosas, pero físicamente no es el cuerpo que a ellos les gusta, pues claro, al fin y al cabo es como… como un anuncio, ¿no? como una promoción a este cuerpo, al igual que en un chico, ¿no? Entonces siempre tienen algo de culpa los medios de comunicación y hay que tener mucho…mucho cuidao con eso… con que promocionas o que enseñas en los medios de comunicación porque claro, luego hay millones de personas viendo esas cosas y se van a fijar en unos cánones de belleza que igual no son los reales…

MODERADORA: Que pueden tener problemas de salud luego…

ENTREVISTADO: Esa es… también. Entonces por eso siempre ha habido problemas de anorexia, bulimia… por ejemplo con las chicas de conseguir cuerpos super delgados porque digamos que el canon de belleza es ese, ¿no?

MODERADORA: Bueno, y tampoco nos podemos olvidar de los hombres que dentro de lo que cabe, también quieren llegar a veces a un ideal de cuerpo y no lo consiguen y… y sufren…

ENTREVISTADO: Sí, sí… exacto, y se hacen muchas barbaridades y se acaba poniendo la salud en riesgo por eso, por intentar llegar a ese canon de belleza masculino o femenino a cosata de la salud…

MODERADORA: Bueno, entonces digamos que, en general, la sociedad tiene una concepción negativa hacia las mujeres musculadas, que salen de la normativa social. ¿tu crees que esto está cambiando o que todavía sigue… ahí… bastante…? Sobre todo, las que sí que salen de la normativa, aunque poquito a poco…

(TIEMPO: 00:50:16)

ENTREVISTADO: Yo creo que…sí, sí, sí… sigue habiendo una connotación negativa hacia la masa muscular en las mujeres. Eh… bueno, poco a poco yo creo que se irá normalizando, al fin y al cabo, cada vez hay más, por lo que cuantas más mujeres haya con masa muscular más se va a normalizar, ¿no? bueno, y hay de deportes que es eso, ahora por ejemplo está el tema del crossfit que son personas musculadas, ¿no? personas que pasan mucho tiempo en el gimnasio, y bueno, cada vez hay más personas en el crossfit y están viendo que para conseguir esos cuerpos que tienen los profesionales en el crossfit, pues que, es, muy complicado. Entonces, por practicar crossfit no te vas a poner así, al igual que por practicar halterofilia no te vas a romper la rodilla… ¿sabes? Entonces, digamos que yo creo que poco a poco se irá normalizando, pero dependiendo donde vives, porque si eres una persona que no realiza deporte, ni ejercicio físico ni estás metido en ese mundillo… pues vas a tener otro tipo de pensamiento, ¿no? un poco más… más… digamos… eres más ignorante sobre eso.

MODERADORA: Ajaa, y… por ejemplo, me gustaría saber un poco tu opinión sobre… bueno, algunas noticias que salen en relación a mujeres que han recibido comentarios por su físico, porque estaban musculadas, al igual que por no estar musculadas y tener… eh… más peso, y… y… ¿Crees que cuando pasan este tipo de situaciones se tienen reprimendas eh… las suficientes reprimendas contra las personas que ejercen este abuso? ¿No? O… o… al fin y al cabo, se le acaba dando la menor importancia y quedan en el olvido?

ENTREVISTADO: Eh… bueno, a ver… el claro ejemplo que se me ocurre ahora por ejemplo es con los árbitros y árbitras ahora, que hay en el fútbol profesional, ¿no? que últimamente ha habido muchos insultos hacia ellas, a Linieres… como que no tienen ni idea de cómo realizar su trabajo y todo eso… y luego las sanciones que tienen no tienen sentido ninguno, ¿no? igual sancionan al club, que el club no ha hecho nada, y… son los aficionados que están fuera los que están poniendo a parir a esas árbitras. Eh… no sé, por ejemplo, luego en cuanto a chicas que tienen mucha masa muscular eh… que en redes sociales exhiben su cuerpo se les pone a parir también por eso… como que son horrendas y tal… eh… buf… yo que se, siguen pasando esas cosas, esperemos que cambien, pero bueno, es complicado todo, siempre hay personas que no piensan igual o no piensan como deberían pensar, o para ellos es una aberración y… lo van a seguir pensando. El objetivo que hay que hacer es que no, que entiendan que sea fea, feo o malo o lo hagan mal o lo hagan bien.

MODERADORA: Todos los cuerpos son válidos… Bueno, y ahora ya vamos entrar en las últimas preguntas, eh… ahora vamos hablar un poquito sobre la mujer y el deporte en general, y me gustaría así que me hicieras un mini resumen de como crees que ha sido la incorporación de la mujer en la historia, en el deporte. O sea, ¿Cuál crees tu que ha sido el motivo por el que la mujer se ha incorporado más tarde…? No sé, lo que tú…

ENTREVISTADO: Eh… a ver, yo tampoco soy un profesional sobre ello, y con pocos conocimientos teóricos que tengo, no puedo hablar con mucho criterio, pero bueno, yo creo que a la mujer, siempre se le ha tratado como que no es apta para realizar deporte, los indicios históricos que he visto tanto aquel maratón que hubo hacer muchos años que una mujer sin dorsales se puso a correr y los hombres le empujaban y la sacaban de la carrera, pues marcaron un comienzo, y se vio como que, que no se aceptaba que la mujer hiciese deporte, que la mujer tenía que estar en su casa, cuidando sus hijos… que cuando estás embarazada no puedes hacer deporte ni ejercicio físico porque la vas a liar, tal…

Entonces yo creo que esas concepciones que se han tenido históricamente son las que han provocado que la mujer se incorpore más lentamente en el deporte. Eh…. la mujer sí que ha realizado deporte, pero es que, cuando realizaba deporte, era para… no era para realizar deporte en cuando a la salud o una práctica de rendimiento, sino que era para reírse de ella. Por ejemplo, muchos partidos de fútbol antiguos de mujeres, pues… ya loas propias retrasmisiones que se hacían por televisión, los propios comentaristas se reían de ellas, ¿no? y… y… ponían barbaridades, ¿no?... que pasa, que si ya desde esa historia, eh… en la que siempre se ha tratado a la mujer así, pues es normal que luego más tarde se haya incorporado, ¿no? digamos que poco a poco la sociedad intenta evolucionar y tener… y… y… y eso, evolucionar para bien, ¿no? entonces por eso poco a poco se va integrando poco a poco porque digamos que aún que no sé si será así, la sociedad es un poco más tolerante, siempre quedan los rezagados que poco a poco van desapareciendo y van aceptando a la mujer en el deporte, pero bueno, la mujer en el deporte lo ha tenido muy difícil, siempre. En deportes concretos ¿no? igual otros deportes siempre se les ha premiado, como ha sido la gimnasia.

(TIEMPO: 00:55:40)

MODERADORA: Te iba a preguntar…sobre… eh… que opinas sobre que no se le permitiese a las mujeres participar en los primeros juegos olímpicos y que luego, en los siguientes, se les permitiese participar pero solo en algunos, como en tenis… o así… no sé… ¿qué opinas tú al respecto de esto…?

ENTREVISTADO: Bueno pues eso, por esas creencias que ha habido bulos de que… bueno, de que no podían realizar deporte y todo eso… y bueno, es por desconocimiento al fin y al cabo, pues eh… había un desconocimiento sobre ello, sobre el… vamos a ver, el ejercicio físico, el deporte, la actividad física aún está explotándose, aún hay conocimientos teóricos que no se saben…eh… que están en auge… entonces hay mucho desconocimiento sobre ello, y más sobre todo en aquellas fechas, entonces… claro, ya partiendo de que ahora mismo hay mucho desconocimiento aún en este ámbito, de aquella ni me lo imagino. Entonces claro, eh… de aquellas se tendía a hacer eso, y ante ese desconocimiento a no dejar que la mujer pudiese hacer cosas.

MODERADORA: Claro, y… ya pasando al… hoy en día, todavía hay países, que todavía en los juegos olímpicos del año 2012 de Londres, todavía acudieron sin

representación femenina, bueno, pues en ciertos deportes, a pesar de que en el año 94 se redactara una carta por parte de comité olímpico donde se destacaba pues la importancia y necesidad de incluir los medios necesarios para promocionar la participación femenina. O sea, me gustaría saber… ¿crees que se le dan los suficientes medios a las mujeres en el deporte profesional? Para que… y lo promocionan… o… ¿crees que todavía aún no…. no se le da la suficiente importancia o los suficientes medios no, a ellas para que puedan destacar en el plano deportivo profesional?

ENTREVISTADOI: Pues clara, clara, claramente… se ve que no… que no es así, que a la mujer no se le da la misma importancia ahora mismo y que poco a poco está evolucionando y esperemos que para mejor y bueno pues… esperemos que siga evolucionando y veamos más deporte femenino, porque… tenemos el pensamiento, ya, por tradición, de que es peor que el masculino, y no… no… no significa nada. Entonces bueno, esperemos que los próximos juegos olímpicos haya más representación femenina… eh… haya deportes en los que no falle… no haya solo equipos masculinos, sino que haya femenino… que al fin y al cabo es eso, el deporte, el ejercicio físico, la actividad física… es…es… eso y ya está., no es deporte masculino, es deporte y ya está, no entiende de géneros ni de sexos ni nada. Entiende de deporte, ejercicio físico y actividad física y punto.

MODERADORA: Ujum… vale, y ya, por último, la última pregunta… eh… bueno… Tú crees que la trasmisión de estereotipos y de valores que se van transmitiendo de generación en generación… eh… relacionados con la mujer y el deporte y todo esto que tu decías de la mujer embarazada… tanto el hombre también… que si hacer ciertos deportes te vas a lesionar una rodilla… ¿tu crees que estos estereotipos que se van transmitiendo dificultan en gran parte o por no decir casi, que se logre una igualdad entre sexos? ¿Tú crees que esta es casi, por así decirlo, la mayor dificultad que hay que combatir?

ENTREVISTADO: Sí… sí, sí… yo creo que… es más, lo vivo conmigo mismo, hay momento es los que estás que me aparece esa frase en la cabeza y aún que sepa que es mentira, pues aparece, pero porque están muy arraigadas en nuestra cultura, ¿no? entonces esto directamente se tienen que erradicar en la educación, ¿no? Si ya tu familia en eso es

ignorante, en el sentido de que la mujer no puede realizar ciertos deportes y tal, el único sitio por donde se puede hacer es mediante la educación escolar. Entonces, ahí es donde en la educación física se tiene que educar en valores, en valores de igualdad de géneros al igual que en igualdad en deportes, en el que no es más el fútbol que la halterofilia porque salga más en la tele, y que no te vas a lesionar más en uno que en otro, no, no, no, no… Eso todo lo vemos en la incidencia lesional, pero eso, ya desde pequeños hay que enseñar en valores, lo que significa, este mundillo por así decirlo.

MODERADORA: Y nada, vamos ya… antes de dar terminada la entrevista solo quería darte las gracias nuevamente por tu colaboración y participación en este estudio, que ha sido un placer hacer esta entrevista contigo y bueno, que nada, que muchas gracias.

ENTREVISTADO: Bueno muchas gracias, yo encantado de hablar un ratillo aquí contigo y espero que te salga todo bien en el trabajo (risas).

MODERADORA: (RISAS) Vale, gracias, venga (risas) hasta luego.

ENTREVISTADO: Chao.

(TIEMPO FINAL: 01:00:48)

Balance previo histórico del deporte

Utilizando aportaciones de Merchán y García (1990), Fuentes-Guerra (2015) analiza sintéticamente las diferentes etapas de cada periodo específico establecido, entre ellas destaca:

La Prehistoria, período comprendido desde hace más de 60.000 años hasta el siglo XXXI a.c). En esta etapa la caza y la pesca son actividades físicas muy importantes, la actividad física forma parte de la educación en general. También gana importancia la preparación para la guerra o las danzas espirituales.

En la Edad Antigua, comprendida entre el siglo XXXI a.c y el siglo IV d.c, Aquí se incluirían las culturas griegas, romanas, de centro y extremo oriente. Se plantea la enseñanza de artes nobles como la equitación, la lucha y la natación. Aparecen un primitivo prototipo de deportes parecidos al fútbol, al boxeo…etc. Se practica ejercicio físico como cura de la inactividad física, preparación para la guerra y Yoga. En el caso de Grecia, el ejercicio físico tenía gran importancia, sobre todo por sus fines estéticos. En Esparta, en la educación la actividad física tenía un papel central, sobre todo para fines relacionados con la preparación para una guerra. En Roma, los fines deportivos eran sobre todo para los guerreros, celebraban juegos y festivales no por ideales deportivos, sino por razones políticas.

En la siguiente etapa, la Edad Media, comprendida entre el siglo V y XV d.c. se destaca la cultura feudal, visigoda y Azteca. En la España visigoda se practican juegos circenses parecidos a los de Roma y las costumbres deportivas eran de influencia germana: salto, esgrima… etc. En cuanto a la cultura Azteca, se ejercitaban para la guerra y tenían un papel muy importante los juegos con pelota.

La edad moderna comprende entre los siglos XV y XVIII d. c. Se vuelve al ejercicio físico como preparación para la guerra y caza. Se produce una distinción entre la actividad física, relacionada con la caza y deporte de combate, y, por otro lado, los juegos deportes atléticos practicados más por el pueblo y no tanto por los nobles. Una vez en el renacimiento, aparecen los primeros libros relacionados con la práctica físico-deportiva. Se difunde la importancia de la actividad física en la formación de la juventud, así como para la medicina y la salud.

La edad contemporánea (siglo XIX), destaca por sus escuelas y métodos de bases científicas anatómicas y fisiológicas que tendían a sistematizar y racionalizar los

ejercicios corporales. En la primera mitad del siglo XX, aparecen los movimientos gimnásticos, y en la segunda mitad del siglo XX, a partir de 1940, la educación física se universaliza, los movimientos gimnásticos se transforman en nuevas tendencias como por ejemplo la lúdica-creativa, salud, rendimiento… etc. Hacia los últimos años, la educación física pasa a ser parte importante de la educación integral del alumnado (Fuentes-Guerra, 2015).

Enlace para visualizar las entrevistas realizadas a profesionales del deporte.

https://drive.google.com/drive/folders/1ZBQjc9equfxtEqyKa8ZbVWgfoBwEKZYG?usp=sharing

Enlaces para visualizar los campeonatos de halterofilia analizados

- Campeonato de halterofilia europeo femenino 2012 categoría 75kg. https://www.rtve.es/alacarta/videos/halterofilia/halterofilia-campeonato-europa-75-kgs-femenino/1376302/
- Campeonato de halterofilia europeo masculino 2012 categoría +105 kg. https://www.rtve.es/alacarta/videos/halterofilia/halterofilia-campeonato-europa-105-kgs-masculino/1377038/
- Campeonato de halterofilia europeo femenino 2012 categoría 48kg. https://www.rtve.es/alacarta/videos/halterofilia/halterofilia-campeonato-europa-48-kgs-femenino/1371842/
- Campeonato mundial de halterofilia 2019 final femenino categoría 45 kg. https://www.youtube.com/watch?v=7rcryT-1Jcw