

**IX Congreso de la Asociación Latinoamericana de Estudios Socioculturales del
Deporte (ALESDE)
Deportes, prácticas democráticas y sociedad: nuevas encrucijadas y desafíos en las
tramas regionales**

**Barreras y estrategias para la participación deportiva femenina: propuesta educativa
Barreiras e estratégias para a participação esportiva feminina: proposta educativa**

Eje: Deporte, Educación y Enseñanza

Autores/as: Ciria Margarita Salazar C¹., Claudia Marcela Prado-Meza² e Isela Guadalupe Ramos Carranza³

Salazar-C., Ciria Margarita:

¹Universidad de Colima, México, ciria6@uacol.mx

Prado-Meza, Claudia Marcela:

²Universidad de Colima, México, claudiaprado@uacol.mx

Ramos Carranza, Isela Guadalupe

³Universidad de Colima, México, iramos5@uacol.mx

Resumen:

Introducción: Esta investigación identifica las barreras de género y propone estrategias para incrementar la participación deportiva de adolescentes femeninas en la Universidad de Colima. Metodología: Se realizó un estudio descriptivo con enfoque mixto. Se aplicaron cuestionarios ad hoc y entrevistas semiestructuradas a una muestra de 10,427 estudiantes de bachillerato, 60 docentes deportivos y 15 directivos de nivel medio superior de la Universidad de Colima entre octubre-noviembre 2023. Resultados: Se observaron diferencias estadísticamente significativas en la práctica deportiva por género ($p < 0.001$), con mayor participación masculina. Las principales barreras identificadas para las mujeres fueron: horarios incompatibles (43,1%), falta de acompañamiento (24,1%), responsabilidades domésticas (16%) e inseguridad (9,1%). Se evidencia una disminución significativa en la práctica deportiva conforme avanzan los semestres: 86.1% en el primer semestre vs 78.3% en el quinto semestre ($p < 0.05$). El turno escolar influyó significativamente en los patrones de actividad física ($p < 0.01$). Conclusiones: Es imperativo implementar estrategias con perspectiva de género para reducir las brechas identificadas y fomentar una mayor

participación femenina en actividades físico-deportivas. Se propone un modelo pedagógico e instrumental con enfoque de género para la planeación didáctica inclusiva en la materia de actividades deportivas de nivel bachillerato, así como capacitación docente y difusión de materiales informativos sobre los beneficios de una oferta deportiva con perspectiva de género.

Palabras clave: deporte- perspectiva de género-estudiantes de preparatoria-mujeres-estrategia educativa.

Introducción

La participación de las mujeres en el deporte y la actividad física ha estado históricamente limitada por barreras de género y estereotipos arraigados en la sociedad. A pesar de los avances logrados en las últimas décadas, persisten desigualdades que afecta el acceso y la participación a nivel recreativo, iniciación, escolar y alta competencia especialmente a las adolescentes y jóvenes mexicanas (Salazar, 2023). El presente trabajo analiza las barreras de género que enfrentan las estudiantes de bachillerato en Colima, México, para realizar actividad física y deporte, con el objetivo de identificar estrategias para promover una mayor participación femenina.

La exclusión de las mujeres del ámbito deportivo tiene profundas raíces históricas. En la antigua Grecia, cuna de los Juegos Olímpicos, las mujeres tenían prohibido participar e incluso presenciar las competencias (Fernández, 2015). Esta marginación se mantuvo durante siglos, reforzada por discursos médicos y sociales que consideraban la actividad física intensa como perjudicial para la salud y la femineidad de las mujeres (Macías, 1999).

La génesis del deporte moderno en la "*Rugby Public School*" de Thomas Arnold en 1828 se caracterizó por la exclusión sistemática de las mujeres en su creación, desarrollo y expansión. Este periodo fue fundamental en la consolidación de una pedagogía de la masculinidad, denominada "*cristianismo musculoso*", que ha constituido un obstáculo persistente para los movimientos emancipatorios femeninos en su lucha contra los estereotipos de género en el ámbito deportivo (Cercó, 2007). La estructura androcéntrica del deporte institucionalizado, cimentada en esta época, ha perpetuado barreras significativas para la participación equitativa de las mujeres, tanto en la práctica como en los roles de liderazgo y toma de decisiones en las organizaciones deportivas.

¹ *Muscular Christianity* fue una pedagogía orientada a desarrollar la moralidad cristiana, un cuerpo atlético y un comportamiento viril.

No fue sino hasta finales del siglo XIX y principios del XX que surgieron los primeros movimientos para incorporar a las mujeres al deporte, impulsados por activistas como Alice Milliat, quien organizó los primeros Juegos Olímpicos femeninos en 1922 (Fernández, 2015). Sin embargo, el proceso de inclusión fue lento y gradual. En los Juegos Olímpicos de 1900 se permitió por primera vez la participación de mujeres, aunque de forma muy limitada. Recién en los Juegos de Londres 2012 se logró la participación femenina en todas las disciplinas olímpicas (Fernández, 2015).

En México, la incorporación de las mujeres al deporte siguió un proceso similar. Las primeras deportistas mexicanas destacadas surgieron en la década de 1920, pero enfrentaron fuertes críticas y obstáculos. No fue sino hasta la segunda mitad del siglo XX que se incrementó notablemente la participación femenina en competencias nacionales e internacionales (Macías, 1999). Las mujeres mexicanas que se mueven en el deporte de alto rendimiento han ganado 26 medallas en su historia, las últimas 18 se han conquistado en dos décadas, con una relación directa a la presencia de política pública de estado con perspectiva de género (Salazar, 2023).

Sin embargo, los números de participación en los sectores base de actividad física y deporte escolar son cada vez más dramáticos. El MOPRADEF (2023) reveló que al menos 4 de 10 mujeres mexicanas no han practicado jamás actividad física o deporte en toda su vida, y del 40% de las personas que se ejercitaron en 2023 las mujeres realizan menos actividad física y sus niveles cuando lo practican no muestran suficiencia de acuerdo con los parámetros de impacto de la OMS.

El desarrollo de las mujeres en la práctica físico-deportiva según la investigación realizada por la CONADE e INMUJERES en 2004 se ve influenciada por diversos factores de tipo institucional, social y escolar. Entre los factores sociales encontramos a la familia principalmente, con una formación generacional que pone a los hombres al centro y en un lugar secundario a las mujeres con un rol de cuidadoras y sumisas; en lo relativo a los escolares, vemos en la figura del docente una gran oportunidad para la incorporación de la perspectiva de género en su práctica docente y planeación, lo que permitiría reducir la reproducción de estereotipos de género de la persona a cargo de la clase de educación física o bien, la enseñanza deportiva; finalmente, la parte institucional, hasta hoy es la que más avance ha tenido de las tres, en México desde 2000 a la fecha se han considerado en todos los planes sexenales de gobierno la perspectiva de género a través de los programas PRO-Igualdad (Salazar, 2023).

Los estereotipos de género en el deporte que persisten y limitan la participación de las mujeres en la actividad física y el deporte, de acuerdo a la literatura sobre las barreras de género en el deporte y la actividad física son: la idea de que existen deportes "masculinos" y "femeninos", asociando a las mujeres con actividades de menor intensidad o que resaltan la estética, la percepción de que el deporte masculiniza a las mujeres y afecta su feminidad y la idea de que las mujeres tienen menor interés, motivación hacia la práctica deportiva (Fernández, 2015); y la creencia de que las mujeres tienen menor capacidad física y habilidad deportiva que los hombres; la mayor valoración social y mediática del deporte masculino frente al femenino (Macías, 1999).

Estos estereotipos se transmiten y refuerzan a través de diversos agentes socializadores como la familia, los medios de comunicación y la escuela. En el ámbito educativo, el profesorado de educación física juega un papel crucial, pudiendo reproducir o desafiar estos estereotipos a través de sus prácticas docentes.

El rol del profesorado de educación física de acuerdo con diversas investigaciones ha evidenciado cómo puede, consciente o inconscientemente, reproducir estereotipos de género que limitan la participación femenina (CONADE-INMUJERES, 2004). Algunas prácticas problemáticas incluyen: utilizar un lenguaje sexista o excluyente, tener expectativas diferenciadas sobre las capacidades de alumnos y alumnas, brindar mayor atención y feedback a los varones por sobre las estudiantes (Piedra et al., 2014), así como, proponer actividades y contenidos estereotipados según el género y evaluar sin perspectiva de género (Fernández, 2015).

Sin embargo, el profesorado también tiene el potencial de ser un agente de cambio hacia una educación física más inclusiva y equitativa. Para ello, es fundamental que reciba formación específica en perspectiva de género y desarrolle una práctica docente reflexiva y crítica (Piedra et al., 2014).

Desarrollo

Barreras de género en el deporte: resultados de investigación

En abril de 2023, realizamos un estudio con 550 estudiantes de segundo y cuarto semestre de 12 preparatorias de la Universidad de Colima, utilizando un cuestionario ad hoc con respuestas nominales Múltiples, validado por expertos. El cuestionario se dividió en cuatro categorías: determinantes deportivos, sociales, económicos y políticos. Entre los resultados más destacados se observará una disminución del aprecio por la asignatura de educación física a medida que los estudiantes avanzan en su educación: 42.6% en primaria, 23.1% en

secundaria y solo 8.6% en bachillerato en la UdeC. Además, se evidencia una notable disminución de la actividad física entre los estudiantes en los niveles de secundaria ($p=0.013$) y bachillerato ($p=0.000$), con un descenso de casi el 50% en la participación de las mujeres (Salazar & Prado-Meza, 2023).

En cuanto a las experiencias que marcaron de forma positiva y negativa la clase de educación física en los niveles de primaria y secundaria, los estudiantes valoraron positivamente la pericia docente en términos de planeación, creatividad, diversidad de actividades recreativas y el uso de materiales dinámicos. Sin embargo, en los aspectos negativos, resaltó la ausencia de una actuación docente que priorizara los valores, la integridad y el respeto a las necesidades e intereses del estudiantado. La falta de actitud y respeto por parte del profesorado de educación física ha sido un factor determinante en la deserción y/o alejamiento de la actividad física (Salazar & Prado, 2023).

Estos resultados nos permitieron crecer la línea de investigación y actuación proponiendo un proyecto de tipo investigación-acción feminista que tuvo como objetivo, identificar los elementos pedagógicos e instrumentales necesarios para desarrollar un modelo con perspectiva de género que garantice que la planeación didáctica de la materia de actividades deportivas permitirá sensibilizar al profesorado promotor y entrenador deportivo de DGCFyD; conformado por cuatro etapas, diagnóstico para identificar barreras, diseño del modelo pedagógico para realizar planeación didáctica, capacitación al promotorado deportivo y valoración de la implementación.

Lo que presentamos en esta ponencia es justamente algunos aspectos del diagnóstico (primera parte) que nos permitieron identificar las barreras para formular estrategias que permitan aumentar la participación de más adolescentes en la práctica física-deportiva en la Universidad de Colima. Los resultados que a continuación presentaremos provienen de la respuesta de 10,427 estudiantes de preparatoria de 35 bachilleratos, el promotorado deportivo de la Universidad de Colima (60) y personas con cargos directivos de nivel preparatoria y de la oficina que otorga la prestación del deporte (15), dicha consulta se realizó entre los meses de octubre y noviembre de 2023.

Los estudios realizados en Colima sobre la participación deportiva de las estudiantes de bachillerato han identificado diversas barreras de género. De acuerdo con la Encuesta de práctica deportiva y ejercicio físico en estudiantes de bachillerato (EPDEFEB, 2023), existe una marcada diferencia entre hombres y mujeres, con un 90% de los varones realizando actividad física frente a solo un 77.3% de las mujeres (Orozco Rocha et al., 2024), de igual

manera se aplicaron cuestionarios y aplicaron entrevistas a las diferentes figuras del proceso docente en materia de deporte.

Entre las principales barreras identificadas en las estudiantes de nivel preparatoria por Orozco Rocha et al., 2024: *Falta de tiempo y horarios accesibles*: Un 43.1% de las mujeres señaló este factor como razón para abandonar la práctica deportiva, frente a un 37.3% de los hombres; *inseguridad*: El 9.1% de las mujeres mencionó la inseguridad en su colonia o en el traslado como impedimento, comparado con solo el 5.5% de los hombres; *responsabilidades domésticas*: El 16% de las mujeres indicó que las labores del hogar y el cuidado de otras personas les impedían hacer deporte, frente al 10% de los hombres; *falta de compañía*: El 24.1% de las mujeres señaló no tener con quién hacer ejercicio como barrera, comparado con el 16.3% de los hombres; y *experiencias negativas previas*: Muchas jóvenes reportaron haber tenido malas experiencias en clases de educación física, con docentes que reproducían estereotipos o no atendían sus necesidades e intereses; *menor apoyo familiar*: Se encontró que los padres tienden a prestar menor atención y apoyo a las aficiones deportivas de las hijas que a las de los hijos; *oferta deportiva limitada*: Las actividades ofrecidas en los bachilleratos a menudo no responden a los intereses y preferencias de las estudiantes mujeres (Salazar & Prado-Meza, 2023); *baja autoeficacia*: Muchas jóvenes manifestaron sentirse menos competentes o hábiles para el deporte, lo que disminuye su motivación para participar (Salazar & Prado-Meza, 2024).

Estos hallazgos evidencian cómo las barreras de género operan en múltiples niveles, desde lo individual hasta lo institucional y social, limitando las oportunidades de las jóvenes para desarrollar una vida activa y saludable.

Estrategias para reducir las desigualdades en la docencia deportiva

A partir de los resultados obtenidos analizamos trabajos previos externo y propios, para proponer las siguientes estrategias con la intención de aumentar la participación de las mujeres en el deporte y la actividad física: *Formación docente*: Capacitar al profesorado de educación física y deportivo en perspectiva de género, para que puedan identificar y desafiar estereotipos en su práctica; *Evaluación con perspectiva de género*: Revisar y adaptar los criterios de evaluación en educación física para que sean equitativos e inclusivos (Piedra et al., 2014); *Diversificación de la oferta*: Ampliar y adaptar las actividades deportivas ofrecidas en los bachilleratos, considerando los intereses y preferencias de las estudiantes mujeres; actividades deportivas ofrecidas por la Dirección General de Cultura Física y Deporte desde la perspectiva de género. (Salazar & Prado-Meza, 2024). *Flexibilización de horarios*: Ofrecer

opciones de práctica deportiva en horarios variados que se adapten a las necesidades de las estudiantes y Creación de espacios seguros: Garantizar entornos seguros y libres de acoso para la práctica deportiva femenina; *Políticas institucionales*: Desarrollar normativas y programas a nivel institucional que promuevan activamente la equidad de género en el deporte escolar (Orozco Rocha et al., 2023) y transversalizar la perspectiva de género en la planeación y práctica docente de los educadores y educadoras físicos (Salazar et al., 2024); *Programas de mentoría*: Implementar iniciativas donde deportistas mujeres exitosas puedan inspirar y orientar a las jóvenes; *Uso de referentes femeninos*: Visibilizar y promover modelos de mujeres deportistas exitosas para inspirar a las jóvenes (Fernández, 2015); *Sensibilización familiar*: Desarrollar campañas para concientizar a las familias sobre la importancia de apoyar la actividad física de las hijas (Arago et al., 2022), y *Fomento de la autoeficacia*: Implementar estrategias pedagógicas que fortalezcan la confianza y percepción de competencia de las estudiantes mujeres (Salazar et al., 2021).

Reflexiones finales/conclusiones

Las barreras de género que enfrentan las estudiantes de bachillerato en Colima para participar en actividades físicas y deportivas son múltiples y complejas. Abordarlas requiere un enfoque integral que involucre a diversos actores: docentes, familias, autoridades deportivas, instituciones educativas y la sociedad en su conjunto.

Es fundamental reconocer el papel crucial que juega el profesorado de educación física como potencial agente de cambio. Una práctica docente con perspectiva de género puede contribuir significativamente a desafiar estereotipos y crear ambientes más inclusivos y equitativos. Para ello, es esencial brindar formación específica y promover la reflexión crítica sobre las propias prácticas.

Asimismo, en el ámbito institucional es necesario adaptar la oferta deportiva a los intereses y necesidades de las jóvenes, considerando las barreras específicas que enfrentan (ya mencionadas en esta ponencia), así como, crear espacios seguros y flexibles para la práctica deportiva femenina es clave para incrementar su participación.

Agradecimientos: La presente ponencia se deriva del Proyecto: Diseño de un modelo para el fomento a la participación de las mujeres de preparatoria en actividades físico-deportivas, financiado con recursos propios por la Universidad de Colima en la convocatoria de Fortalecimiento de la Investigación 2023.

Referencias bibliográficas

- Arago, D. H., Romero, E. C., Pineda, L. T. B., & Salazar, C. M. (Eds.). (2022). La juventud en el deporte y en la cultura física: diálogos, travesías y desafíos. Universidad de Colima.
- Cercós, R. (2007). Les pedagogies de la masculinitat. Thomas Arnold i el 'Muscular Christianity'. *Temps d'educació*, 281-290.
- CONADE, Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (2004). Mujer y Deporte. Una visión de género. [En línea]. Disponible en: http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/100559.pdf. Fecha de consulta: 6 de febrero de 2022.
- Fernández, E. (2015). Género y deporte. En M. García Ferrando, N. Puig, F. Lagardera, R. Llopis y A. Vilanova (Eds.), *Sociología del deporte* (pp. 97-124). Alianza Editorial.
- Macías, V. (1999). Estereotipos y deporte femenino. La influencia del estereotipo en la práctica deportiva de niñas y adolescentes (Tesis doctoral). Universidad de Granada.
- MOPRADEF. (2023). Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico 2022. Sitio Web de INEGI. Obtenido en: <https://www.inegi.org.mx/programas/moprade/>
- Orozco Rocha, K., Prado-Meza, C. M., & Vallejo-Jiménez, B. (2024). Caracterización de la práctica deportiva en estudiantes del nivel medio superior de la Universidad de Colima: Un análisis por género, turno y semestre. Universidad de Colima.
- Piedra, J., García-Pérez, R., Fernández-García, E., & Rebollo, M. A. (2014). Brecha de género en educación física: actitudes del profesorado hacia la igualdad. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 14(53), 1-21.
- Salazar, C. M., Andrade, A. I., & Vargas, C. S. P. (2021). Percepción del apoyo social en jóvenes preuniversitarios de Colima, México. *Revista Arista-Crítica*, 1(1), 103-117.
- Salazar-C., C. M. (2023). Mujer y deporte: comportamiento de la política pública mexicana de 2000-2022. *CienciaUAT*, 18(1), 141-157. <https://doi.org/10.29059/cienciauat.v18i1.1738>
- Salazar, C. M., & Prado-Meza, C. M. (2023). Acercamiento a las experiencias de mujeres adolescentes que desertaron de la práctica física deportiva. V Bienal Latinoamericana y Caribeña en Primeras Infancias, Niñeces y Juventudes.
- Salazar, C. M., & Prado-Meza, C. M. (2024). Estrategia educativa con perspectiva de género para aumentar la práctica deportiva de adolescentes colimenses. *Actas, 7o Congreso Mundial de Educación, EDUCA 2024*, 541-545.
- Salazar, C. M., et al. (2024). Planeación didáctica con perspectiva de género para la docencia deportiva en Educación Media Superior. [Proyecto: Diseño de un modelo para el fomento a la participación de las mujeres de preparatoria en actividades físico-deportivas]. Universidad de Colima.