

MONOGRAFÍAS FEMINISTAS

No. 4 _
DICIEMBRE
_2024

In Mujeres

INSTITUTO
DE LAS
MUJERES

Deporte





«No podemos bajar la guardia porque cualquier paso que no demos hacia delante será un retroceso, y a estas alturas del siglo, no podemos permitirlo»

Paloma del Río

Periodista deportiva



Revista In_Mujeres

ES UNA PUBLICACIÓN EDITADA POR:
INSTITUTO DE LAS MUJERES
C/Pechuán, 1
28002 - Madrid

DIRECTORA DE LA REVISTA:
Cristina Hernández Martín
Directora del Instituto de las Mujeres

COORDINADORA DE LA EDICIÓN:
María Vázquez Sellán
Subdirectora General de Estudios y Cooperación

CONSEJO DE REDACCIÓN:
Ana Blanco-Magadán Orta
Pilar Blázquez Gómez
M.ª Isabel García Calvo
Marina Martínez de Marañón Yanguas

EDITORA DE CONTENIDOS E IMÁGENES:
Diana Oliver Ortiz

ILUSTRACIÓN DE PORTADA:
Susana Blasco Navarro

FOTOGRAFÍA E ILUSTRACIONES:
Biblioteca Nacional de España
Archivo de las autoras
Comité Paralímpico Español
Agencia EFE
freepik.es

CONSEJO DE REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN:
C/Pechuán 1, 28002 Madrid
Telf.: (+34) 91 452 86 83

SUSCRIPCIONES REVISTA ELECTRÓNICA:
revista@inmujeres.es
www.inmujeres.gob.es

DISEÑO Y MAQUETACIÓN:
Editorial MIC
www.editorialmic.com

IMPRIME:
Editorial MIC
Telf.: 902 27 19 02



Catálogo de publicaciones
de la Administración General del Estado
<https://cpage.mpr.gob.es>
Nipo Papel: 050-22-040-7
eNipo: 050-22-041-2
Depósito Legal: M-26059-2022



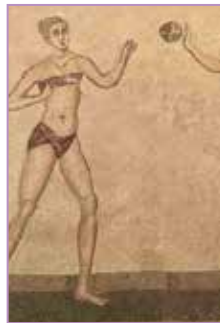
In_Mujeres no se hace responsable de las opiniones expresadas en los artículos publicados. Solo se considerarán opiniones de *In_Mujeres*. *Monografías feministas* aquellas que vayan suscritas por su directora o aparezcan en forma de editorial. Se podrán reproducir total o parcialmente los trabajos publicados en *In_Mujeres*, citando la procedencia y solicitando la autorización de la revista.

QUEDA PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL DE ESTA PUBLICACIÓN, POR CUALQUIER MEDIO FÍSICO O ELECTRÓNICO, SIN CITAR LA PROCEDENCIA.

Sumario

7.

Saludo
de la directora



10.

Mujer_es
ARTÍCULO
Paloma del Río

Toda la vida
cuesta arriba



22.

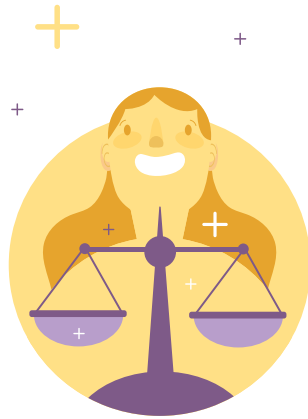
Mujer_es
ARTÍCULO
Almudena Cid

Una jubilación
anticipada



28.

Mujer_es
ENTREVISTA A
Concha Montaner



59.

Mujer_es
ARTÍCULO
María Laffitte Ageo

-
La protección social
en el deporte de alto
nivel

48.

Mujer_es
ARTÍCULO
Rocío Cupeiro Coto



-
Mujeres físicamente
activas

33.

Mujer_es
ARTÍCULO
Lola Fernández Ochoa

-
La medalla
de la salud mental

54.

Mujer_es
ENTREVISTA A
Elena Fort Cisneros

62.

Mujer_es
ARTÍCULO
Izaro Antxia Pulido

-
Deporte *amateur*

41.

Mujer_es
REPORTAJE
Diana Oliver

-
Las mujeres en el
deporte paralímpico



66.

Mujer_es
ARTÍCULO
Patricia Campos Doménech

-
Hechos, no palabras



«A lo largo del tiempo, los éxitos de las mujeres en el deporte han sido minimizados, etiquetados como “menores” o definidos según estándares masculinos»



Jugadoras españolas celebrando un gol durante un partido de UEFA 2019

Lavandeira Jr | © Agencia EFE



POR *Cristina Hernández Martín*

Directora del Instituto de las Mujeres

Nuestro éxito no necesita validación masculina

Pese a los avances en el reconocimiento de los logros de las mujeres en el deporte, aún queda un largo camino por recorrer para sortear la sombra de comparaciones que les restan valor.

E

n los Juegos Olímpicos de Río 2016, la gimnasta Simone Biles pronunció una frase que quedará marcada en la historia del deporte: «No soy la próxima Usain Bolt o Michael Phleps: soy la primera Simone Biles». Con esas palabras, Biles no solo afirmó su identidad única, brillante, sino que consiguió hacer visible ante el mundo una práctica normalizada en el deporte: comparar a las mujeres con sus compañeros masculinos como medida de validación. Usar los resultados deportivos de los hombres como herramienta para explicar, contextualizar y medir la relevancia del deporte femenino significa, de nuevo, otorgar a lo masculino la categoría de universal.



A lo largo del tiempo, los éxitos de las mujeres en el deporte han sido minimizados, etiquetados como «menores» o definidos según estándares masculinos. En disciplinas como la gimnasia, el fútbol o el tenis, las deportistas han tenido que abrirse camino en un entorno donde la excelencia ha sido, durante mucho tiempo, medida por figuras masculinas. Pero Biles rompió con ese patrón. Con una carrera repleta de logros extraordinarios -treinta medallas en campeonatos mundiales y once olímpicas-, dejó claro que no necesita ser la «próxima» nada ni nadie. Simone Biles ha redefinido su disciplina y su lugar en la historia del deporte, trazando un camino propio sin la sombra de comparaciones que amenacen con restar valor a sus éxitos.

En este número, desde el Instituto de las Mujeres, celebramos a mujeres como Biles. Mujeres que están revolucionando el panorama deportivo, pese a todo. Porque, aunque se han dado pasos importantes, las deportistas todavía enfrentan desigualdades que limitan su éxito. Este es un tema recurrente en el testimonio de Patricia Campos Doménech, expiloto y entrenadora de fútbol, quien nos recuerda la falta de reconocimiento y la necesidad urgente de transformar el deporte para garantizar la igualdad.

Como señala Paloma del Río, la historia del deporte femenino ha sido una lucha constante por el reconocimiento. Desde la antigua Grecia, donde el deporte para mujeres era prohibido, hasta la actualidad, las atletas han trabajado incansablemente para hacerse un lugar. Este esfuerzo se ve reflejado en el ejemplo de la futbolista Verónica Boquete, quien, junto a otras, nos ha demostrado que jugar como una chica al fútbol no solo puede significar ganar, sino también transformar la sociedad, rompiendo barreras que parecían inamovibles.

La trayectoria de la exatleta Concha Montaner, que recogemos a través de una entrevista, también es un buen ejemplo de lo importante que es seguir dando pasos por la equidad en el ámbito deportivo. Su transición del atletismo a la política demuestra cómo el deporte y la igualdad de género están intrínsecamente vinculados, y cómo es necesario promover políticas que impulsen el desarrollo del deporte femenino. En este mismo sentido, la en-

«Las presiones del alto rendimiento, unidas a la falta de apoyo, afectan a muchas atletas»

«Las mujeres han demostrado una y otra vez que merecen el mismo reconocimiento, oportunidades y apoyo que sus compañeros hombres»

trevista realizada a Elena Fort, vicepresidenta del Fútbol Club Barcelona, pone de manifiesto la urgencia de que las mujeres ocupen posiciones de liderazgo en las masculinizadas instituciones de ámbito deportivo.

La profesionalización del deporte también está presente en este número. María Laffitte Ageo, abogada, subraya la importancia de reconocer a las deportistas como trabajadoras profesionales. Integrarlas en el sistema de Seguridad Social y garantizar su estabilidad laboral es fundamental para que puedan competir en igualdad de condiciones y tener una transición digna al mercado laboral una vez finalizada su carrera deportiva.

Otro tema crucial que abordamos en este número es la salud mental en el deporte, que ha sido tratado con exquisita sensibilidad por Lola Fernández Ochoa, presidenta de la Fundación Blanca Fernández Ochoa y hermana de la conocida esquiadora Blanca Fernández Ochoa. Las presiones del alto rendimiento, unidas a la falta de apoyo, afectan a muchas atletas, y como nos recuerda Lola, visibilizar estas cuestiones es esencial para poder crear un entorno más seguro y humano para las deportistas. Las presentes y, por supuesto, las futuras.

Contamos también con la experiencia de Almudena Cid, exgimnasta rítmica, quien subraya un desafío común en el deporte de alto nivel: el complejo proceso de la retirada. La búsqueda de una nueva identidad después de una carrera deportiva es una etapa crucial que muchas mujeres enfrentan en soledad. Es imperativo para la exgimnasta que el sistema deportivo apoye de manera más sólida esta transición para garantizar un futuro saludable para las deportistas.

Izaro Antxia Pulido nos recuerda que el deporte no solo es una vía de autoconfianza, sino también una lucha constante por la inclusión. Su testimonio revela la importancia de derribar las barreras que aún persisten y muestra cómo el deporte puede ser un refugio, pero también un campo de batalla por la igualdad.

Por su parte, Rocío Cupeiro Coto, experta en ciencias del deporte, señala la urgente necesidad de más investigación enfocada en las mujeres atletas, un área largamente desatendida.

Les invito a leer con atención este cuarto número de nuestra revista, porque no podemos negar que el deporte femenino está en un momento crucial de transformación. Nuestras atletas están desafiando las normas tradicionales para que las futuras generaciones no tengan que hacerlo.

Sigamos adelante. Porque la historia del deporte femenino sigue escribiéndose, y cada triunfo es un paso más hacia la igualdad. El éxito de las mujeres no necesita validación masculina. El deporte femenino ya ha demostrado su capacidad para levantar a un país. Las mujeres no necesitamos tuteladas, pero sí justicia; no buscamos aprobación, sino reconocimiento.

Queremos ocupar el espacio que nos corresponde, no solo porque somos la mitad de la población, sino porque nuestro esfuerzo, dedicación y éxitos se lo merecen. Nos debemos a esas niñas que ahora nos miran y encuentran en las deportistas un ejemplo a seguir. ■

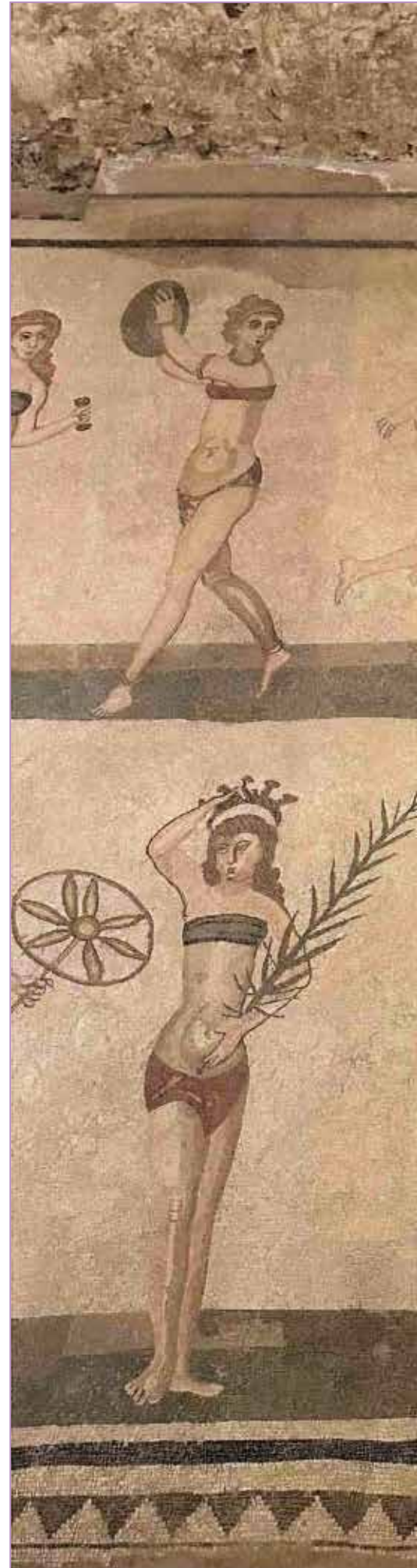


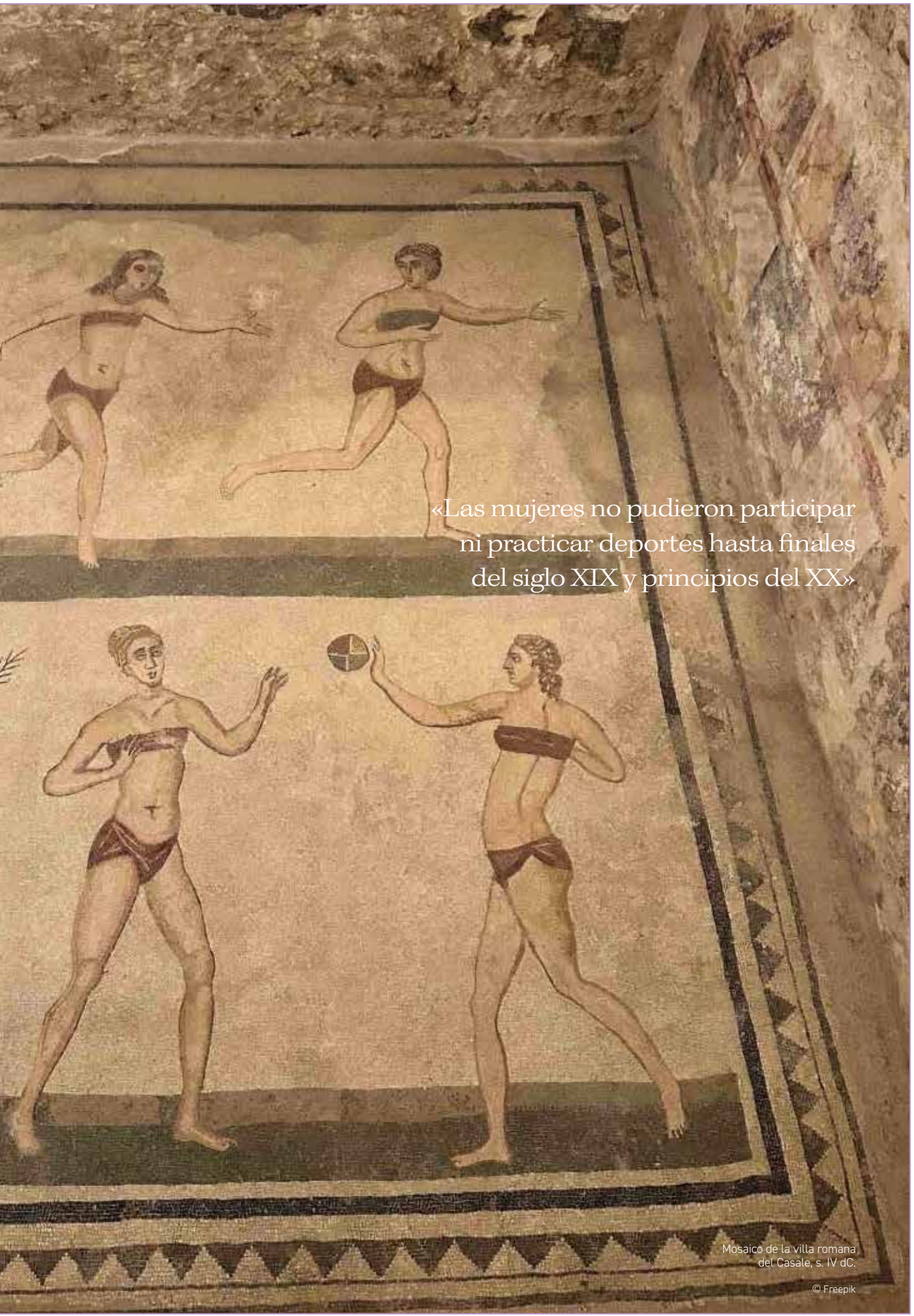
POR *Paloma del Río*

Periodista deportiva

Toda la vida cuesta arriba y llega un momento en que te cansas

La trayectoria del deporte femenino ha sido históricamente una cuesta arriba. Desde la prohibición de su práctica y presencia en los eventos deportivos de la Grecia antigua, pasando por una participación testimonial a comienzos del siglo XX, donde las mujeres solo asistían para acompañar a sus maridos, hasta el momento en que comenzaron a reivindicar su participación en competiciones nacionales, internacionales y Juegos Olímpicos. Estas mujeres desafiaron al todopoderoso Comité Olímpico Internacional de la época, plantando la semilla del deporte femenino que perdura hasta hoy.





«Las mujeres no pudieron participar ni practicar deportes hasta finales del siglo XIX y principios del XX»

Mosaico de la Villa romana del Casale, s. IV dC.

© Freepik

D

Estamos cerrando un año olímpico y deberíamos hacer balance de los acontecimientos que más nos han llamado la atención. Sin duda alguna, los Juegos Olímpicos de París han puesto en los titulares de prensa las mejores hazañas deportivas.

Ha sido un ciclo olímpico raro, de tres años en lugar de los cuatro habituales. El retraso de los Juegos de Tokio 2020 por la covid-19 y su disputa en 2021 ha significado que el ciclo haya sido más corto de lo habitual y esto ha tenido sus ventajas y desventajas para las y los atletas.

El paso del tiempo y la evolución de la sociedad nos debería llevar a encontrarnos con una realidad mejorada en términos de igualdad y equidad para con las mujeres –en este caso hablamos de las mujeres deportistas–, pero tengo la impresión de que en estos avances vamos a paso de carreta.

No hace falta irse a la Grecia antigua, en la que encontramos vestigios y restos de competiciones deportivas en las que únicamente participaban los hombres. Las mujeres tenían prohibida su presencia incluso como espectadoras. Decían que era por discreción, ya que por aquel entonces los hombres competían desnudos. El hecho de ser descubiertas dentro de una competición deportiva suponía la cárcel y la pena de muerte.

Hubo una excepción: Callipatira o Fenice de Rodas, hija, hermana y madre de campeones olímpicos. Para

asistir a la competición de su hijo, se disfrazó de hombre y logró entrar en el evento. Sin embargo, al celebrar la victoria, perdió su túnica y reveló su verdadera identidad como mujer. A pesar de la infracción, su ilustre linaje olímpico le permitió evitar una muerte segura.

Las mujeres no pudieron participar ni practicar deportes hasta finales del siglo XIX y principios del XX. Los clubes deportivos, reservados a los hombres de clase alta, no solo albergaban competiciones, sino que eran centros de reunión social. Cualquier actividad deportiva servía para el encuentro en el que ellos, una vez más, eran los protagonistas convirtiendo a sus mujeres en meras comparsas.

Lo máximo que podían hacer eran largas caminatas o paseos a caballo, pero de una intensidad suave, no fuera que su «delicada configuración femenina» se viera alterada por el esfuerzo. Los mensajes machistas de la época incidían en que el cuerpo femenino no estaba preparado para un ejercicio de intensidad como es el deporte. Y lo decían ellos sin ninguna base científica que verificara semejante afirmación.

La activista inglesa Susan B. Anthony afirmó que «la bicicleta ha hecho más por la emancipación de las mujeres que ninguna otra cosa en el mundo», argumentando que el uso de la bicicleta, que en un principio se utilizó como mero medio de transporte, ayudó a las mujeres a liberarse de la ropa victoriana de largas faldas y tules. En su lugar, adoptaron una indumentaria mucho más práctica para poder montar en bicicleta, como los pantalones bombachos, en lugar de los incómodos miriñaques.

Además del cambio de vestimenta, la bicicleta permitió que las muje-

res pudieran desplazarse solas, sin acompañantes, y eso les dio una independencia que hasta entonces no habían disfrutado.

La sociedad cambiaba y en Francia destacó la figura de Alice Milliat, una precursora del asociacionismo. Mujer de clase alta, bilingüe, casada con un diplomático y alto poder económico, luchó por la participación efectiva de las mujeres en las actividades deportivas hasta entonces vetadas para ellas. En 1915 fundó el club Femenino de París, que dos años más tarde se extendió a nivel nacional y que en 1921 llegó a nivel internacional.

Alice Milliat se enfrentó al todopoderoso Barón Pierre de Coubertin, padre del olimpismo moderno, ya que este vetó la presencia de las mujeres en el mundo del deporte en general y de los Juegos Olímpicos en particular.

De Coubertin hemos tenido que leer frases como: «El papel que la mujer debería desarrollar en los Juegos es el mismo que habrían desarrollado en la Grecia antigua: coronar a los vencedores». O como esta otra: «El deporte femenino no es práctico, ni interesante, ni estético, además de incorrecto».

Ante la negativa del Comité Olímpico Internacional de dejarlas participar en los JJOO, Milliat tuvo la idea de organizar unos Juegos Olímpicos exclusivamente para mujeres. La primera edición fue en 1922 y llegó a realizar cuatro ediciones, hasta 1934, con gran éxito de participación en cada una de ellas y grandes elogios por parte de la prensa de la época.

Fue entonces cuando el COI, viendo la campaña feminista que Milliat había organizado ante la negativa de dejarlas participar, consideró la inclusión de las mujeres en los JJOO, pero solo en algunas disciplinas.

LA EXCURSIÓN A TOLEDO.—GRUPO DE DAMAS DEL PEDAL



Sra. Sendras. Sra. Urcos.
Sra. Villaverde. Sra. Lasso de la Vega. Sra. Girod. Sra. Ruiz. Sra. Rodrigo.
(Fotqs. de Pérez y Sánchez de San Juan).

VELOCIPEDISMO

LA EXCURSIÓN A TOLEDO

Bien satisfecho puede estar Rodrigo de la excursión a Toledo por él organizada.

El elemento ciclista madrileño ha respondido a su llamamiento concurriendo a la excursión en número de 160 á 200 ciclistas que dieron animación y alegría á la fiesta.

Además de la flor y nata del ciclismo han ido muchos velocipedistas de los que no pertenecen á ninguna de las sociedades que hay en Madrid, de esas que apenas son conocidos como ciclistas, pero que, amantes de todo lo que con nuestro sport se relaciona, permanecen en el campo neutral, alejados de los ruidos místicos y antagonismos que existen entre las diferentes asociaciones velocipedicas, y sólo concurren á actos como el presente, en que la fiesta redonda en beneficio del ciclismo en general y la excursión no tiene color político velocipedico, pues también en el elemento ciclista madrileño existen lamentables diferencias, siendo de desear que á ella ponga término, la recién constituida Unión Velocipedica Española.

El sexo femenino, estuvo representado por la hermosa señora de Rodrigo, tan linda mujer como gallarda ciclista, de Ruiz, de Girod, de Lasso de la Vega y de Villaverde y por las Sras. Carmen Sendras y Matilde Urcos.

Las prensa tuvo su representación en los redactores ciclistas de *El Heraldó*, *El Liberal*, *El Imparcial* y *Nuevo Mundo*, director, propietario y cronista del *Deporte velocipedico* y director-propietario, dibujante y cronista del *Nuevo Figaro*.

Desde las primeras horas de la mañana del domingo 8, se notaba extraordinaria animación en la calle de Sevilla. Los ciclistas que llegaban dispuestos á emprender la carrera, los que no pudiendo asistir se contentaban con despedirse y multitud de curiosos formaban un compacto grupo ante el Salón del Heraldó, donde desde muy temprano se encontraban el director de la excursión señor Cerecedas y *Juanito Pedal*, ocupado este último en la distribución del distintivo, precioso lazo de raso con los colores nacionales y dos violetas en el centro.

A las siete y media, con arreglo á programa, se da salida al primer grupo del que es jefe el Sr. Cuervo.

A las ocho sale el segundo para tomar el tren en la estación de las Delicias hasta Calañas. Las señoras van acompañadas por personas tan respetables como las señoras Sendras, Lasso de la Vega, Ruiz Barnat, Echeñique, Amodio, Rojas y otros cuyos nombres pronto no recordará.

A este grupo acompañan los fotógrafos Sras. Pérez y Sánchez de San Juan, con objeto de tomar algunos grupos de los excursionistas.

También fueron en este mismo tren un grupillo que espontáneamente se formó en la calle de Sevilla, de unos cuantos ciclistas que, conociendo el mal estado de la carretera decidieron montar en el tren hasta Illescas.

Acompaña á éstos el notable caricaturista D. Pedro Rojas, el cual no desperdiciaba ocasión de tomar apuntes en su álbum, que con tanta gracia ha reproducido en las planas del *Nuevo Figaro*.

A las ocho y media salió el tercer grupo, ó sea el de los fuertes, ratificando este calificativo el hecho de hacer el trayecto á un tren de 19 á 23 kilómetros por hora.

En Illescas se reunió con el primer grupo los que componían el tercero y además los que habían hecho el viaje en tren hasta aquella estación.

Desde Illescas hasta Oñta, más que camino parecía aquello el paseo de una feria, tal era el sin número de curiosos que de los pueblos inmediatos habían acudido á presenciar nuestro paso.

En Oñta donde se concentraron todos los grupos, había una animación indescripible, allí esperaba una comisión ciclista de la Academia, compuesta de los alumnos D. Cándido Soto, D. Arturo Orroz y D. José Velázquez y los Sras. D. José Castro, Campesón de Toledo, y D. Pedro Pedrasa en nombre de los velocipedistas toledanos.

También se agregó al grupo, la niña Esperanza López hija del dueño del Restaurant de Toledo -Petit Porcees.

En lo alto de la cuesta de Oñta formamos los excursionistas dos largas filas, colocándose en el centro las señoras. En este momento llega el distinguido autor dra-

mático D. Miguel Echegaray, que había salido solo de Madrid haciendo todo el trayecto en bicicleta, alcanzándonos en dicho sitio.

El golpe de vista que en aquella larga pendiente firmáramos los velocipedistas era digno de verse.

—¿Qué dirían de ésto los detractores del ciclismo?— pregunté á D. Miguel.

—¿Qué habían de decir, sino cantar el yo pesador, hay que reconocer que con un día así, un frío así, y una pendiente así, no hay quien se atreva á hablar mal del ciclismo—me contestó.

Efectivamente el día era hermoso, el piso estaba inmejorable y la suave pendiente que bajáramos satisfacía con exceso á los más exigentes, pues una cuestecita de 6 á 8 kilómetros de bajada siempre se toma á gusto.

El paseo Marchán estaba conajudismo de gento y cuando los morteros nos saludaron con su atronador lenguaje dándonos la bienvenida, se escucharon dos vivas simultáneos.

¡Vivan los ciclistas madrileños!—gritó el público.
¡Vivan los toledanos!—gritamos nosotros, echando pie á tierra.

En la histórica puerta de Vinagra nos esperaba la comisión receptora, de la que formaban parte los señores Gobernador y Alcalde de Toledo, los directores del *Día de Toledo* y de *El Independiente*, y los correspondientes de *El Liberal* D. Enrique Laorga, de *El Imparcial* don Gregorio Ledesma y de *El Heraldó* D. José Barros.

Continuamos á pie hasta el Hotel Castilla, donde se celebró el banquete, presidido por el Alcalde y Gobernador, el Presidente de la Unión Velocipedica Española, Excmo. Sr. Marqués de Casa Alta, y el del Club Velocipedico Madrileño, Sr. Cerecedas.

Iniciados los brindis, hicieron uso de la palabra los Sras. Gobernador, Alcalde, Juanito Pedal, Cerecedas, Amodio, Blanco y Marqués de Casa Alta.

En el jardín del hotel nacaron varios grupos fotográficos los Sras. Pérez y Sánchez de San Juan, del Centro Artístico de Madrid, examinándonos seguidamente á la Academia, visitando tan magnífico edificio y quedando reconocidos á las atenciones de que fuimos objeto por parte del coronel y oficialidad de la misma.

Cuando se supo que el sabio apóstol del ciclismo don José Echegaray llegaba á Toledo, en el tren de las nueve, cundió rápidamente la idea de hacerle un recibimiento digno, bajando los ciclistas en unida de los toledanos al mirador con hachas de viento, además de la comisión que en nombre de las autoridades, prensa y ciclistas bajaron á la estación á recibirle.

Precedió el segundo banquete, asistiendo después al teatro de Rojas; al enterarse el público (formado en número mayor por alumnos de la Academia) de la presencia de Echegaray saludó á éste victoreándole.

Desde el teatro nos dirigimos al casino donde tanto D. José como los velocipedistas, fuimos saludados nuevamente.

Terminada la fiesta, el regreso se hizo por diferentes grupos. Unos salimos aquella misma noche en bicicleta, otros tomaron el tren de las siete, y los restantes volvieron por la carretera durante el lunes, ese sí, todos satisfechísimos del éxito de la excursión, del recibimiento de los toledanos, de las distinciones de la oficialidad y alumnos de la Academia, de la comisión de la prensa, y sobre todo del incansable *Juanito Pedal* quien puede estar orgulloso de haber organizado la excursión más numerosa y más brillante de cuantas se han verificado en España.

LUIS LOZANO



LA EXCURSION A TOLEDO.—GRUPO DE CICLISTAS EN EL HOTEL CASTILLA, DE TOLEDO

«No hace falta más que echar un vistazo a la prensa deportiva o generalista, cada vez que se aproximan unos Juegos Olímpicos, para advertir lo lejos que estamos de un trato digno para las deportistas»

No hubo vuelta atrás: desde esos años las mujeres han estado presentes en el mundo del deporte, a veces a base de reivindicaciones feministas que se han extendido universalmente.

Mucho hay que hablar de la enmienda IX de la Ley de Educación estadounidense de 1964 y de la Ley de Derechos Civiles de 1972, en las que el Gobierno de Estados Unidos protegía a las personas de la discriminación racial y por sexo.

Con esas leyes impedían que organismos, federaciones, clubes o similares, recibieran ayuda económica federal si no eliminaban las barreras y estereotipos que hasta ese momento se mantenían con respecto a la competición masculina.

Esa legislación saltó de Estados Unidos a la comunidad internacional y todos los países se fueron ajustando a esas medidas y de esta manera la presencia de las mujeres en las competiciones deportivas aumentó.

La presidencia de Juan Antonio Samaranch al frente del Comité Olímpico Internacional desde 1980 a 2001 favoreció y catapultó la presencia de las mujeres en todas las facetas deportivas, desde la competición hasta el mundo de la gobernanza. Con las medidas promulgadas durante sus veintidós años de presidencia, las mujeres deportistas tuvieron una relevancia en las competiciones como no había ocurrido antes en la historia.

Pero, ¿qué presencia? ¿Qué imagen? No hace falta más que echar un vista-

zo a la prensa deportiva o generalista, cada vez que se aproximan unos Juegos Olímpicos, para advertir lo lejos que estamos de un trato digno para las deportistas. La avalancha de información sobre deporte femenino antes y durante una cita olímpica es impresionante, pero se acaba súbitamente cuando los Juegos acaban.

Las redes sociales han contribuido, y mucho, a divulgar para bien o para mal, esa imagen de deportista-objeto digna de ser admirada más por su físico que por sus cualidades deportivas. A poco que buceemos por Internet nos encontramos una retahíla de titulares ofensivos y denigratorios para la condición femenina y deportista.

En 2016, el periódico *El Mundo* titulaba: «La lista de buenorras internacionales en los Juegos de Río».

La avalancha de críticas ante semejante titular obligó a rectificar al diario, pero no sé qué fue peor, si el encabezamiento inicial o la rectificación: «La lista de atletas olímpicamente atractivas».

Redes como X (Twitter), Instagram o TikTok difunden internacionalmente en cuestión de segundos cualquier publicación que se haga, y en ocasiones esa publicación tiene carácter denigratorio u ofensivo para las mujeres. Cualquier cosa vale con tal de publicar algo que se sabe de antemano que va a tener una respuesta inmediata en cuestión de tráfico informático y rendimiento de la red social o el diario que se publique. Todo en términos comerciales, eso sí.

Con los Juegos de 2016 se abrió la veda de este tipo de publicaciones bochornosas. Yo tuve la sensación de vergüenza ajena cuando las leía y en alguna ocasión llamé al redactor o al director del diario en cuestión para hacerle ver el error de publicar ese titular o esa foto.

El paso del tiempo, la concienciación, los mensajes de igualdad y de trato justo y digno para con las deportistas me hicieron pensar que la sociedad había tomado conciencia y que ese tipo de mensajes y fotografías habían dejado de publicarse, pero nada más lejos de la realidad.

Los Juegos de Tokio, que se retrasaron a 2021 por la pandemia de covid-19, volvieron a traernos a la primera página de la actualidad fotos y titulares denigratorios para las deportistas. «Ana Peleteiro, la atleta medio gallega, medio negra, enamorada de un portugués por la que suspira toda España», «Ellas son las atletas más atractivas de los Juegos Olímpicos de Tokio».

Volvemos cinco años después, como ven, al listado de las mujeres más bellas, por no incidir en la adjudicación del éxito deportivo de las deportistas al entrenador, al novio, a la expareja... Todo con tal de que el gran titular no lo disfrute completamente ella en sí misma: «La admiradora de Nadal que ha destronado a Ledeska en los 400 libras», «El hombre detrás del éxito de Paula Badosa», «Adriana Cerezo lucha por el oro. La imitadora de Jackie Chan sueña con un oro en Tokio».



Cinco años pasaron desde los Juegos de Río a los de Tokio. ¿Hubo algún avance en cuanto al tratamiento del deporte femenino? Sin duda, sería injusto decir que los medios de comunicación no han avanzado, en general, en esta materia, pero siempre tengo la impresión de que hay ocasiones en las que se hace de una manera forzada, y no por el propio convencimiento de un tratamiento digno y respetuoso.

Siempre estoy alerta para encontrar estos titulares, que con el paso del tiempo se han convertido en habituales y que nuestro cerebro ha naturalizado sin percibir el menosprecio que contienen. Hay que sacarlos a la luz, enseñarlos y señalarlos para concienciar a quien no se da cuenta del mensaje discriminatorio que

llevan implícitos la desigualdad que incorporan.

En general, a los deportistas masculinos no se les interroga sobre su vida privada, no se les pregunta con quién han dejado a sus hijos, ni se cuestiona su vestimenta para competir, ni se les describe con términos y adjetivos infantiles al relatar sus logros deportivos. ¿Por qué se hace esto con las mujeres?

Hemos avanzado, sin duda, pero siempre contra la corriente, luchando por erradicar esas imágenes, titulares y preguntas en la normalidad de la cobertura deportiva. No podemos bajar la guardia porque cualquier paso que no demos hacia delante será un retroceso y, a estas alturas del siglo, no podemos permitirlo. ■

Judith Rodríguez durante los Juegos Paralímpicos de París 2024

Paulino Oribe | © Comité Paralímpico Español

«A los deportistas masculinos no se les interroga sobre su vida privada, no se les pregunta con quién han dejado a sus hijos, ni se cuestiona su vestimenta para competir, ni se les describe con términos y adjetivos infantiles al relatar sus logros deportivos»





«Crecí sin referentes femeninos, sin saber que ser futbolista era una opción para mí»



ENTREVISTA A *Verónica Boquete*
Futbolista

La futbolista gallega no solo ha logrado superar las barreras que afectan a las mujeres en el ámbito deportivo, sino que también ha contribuido a la normalización de la presencia femenina en competiciones futbolísticas como analistas y comentaristas.



«Tratar el fútbol femenino con el mismo respeto y atención que el masculino es fundamental para poder crecer»

Vero Boquete, como comentarista deportiva para Televisión Española | Archivo personal

P

ara Verónica Boquete (Santiago de Compostela, Galicia, 1987), conocida como Vero Boquete, haber ganado la Champions en 2015 con el Frankfurt fue una enorme satisfacción personal, pero también la constatación de que sus esfuerzos y decisiones habían sido acertadas. Y no es casualidad que fuera Alemania el punto de partida para alcanzar sus metas en el fútbol: allí estaban las mejores. Boquete ha sido una pionera en romper barreras, no solo en el campo de juego, sino también como comentarista en eventos internacionales, como el Mundial Femenino de Fútbol 2023 y la Eurocopa 2024. El camino, eso sí, no ha sido fácil; a las barreras que fue superando durante su infancia y adolescencia para poder jugar al fútbol, se sumó la escasa visibilidad y el nulo apoyo institucional para el avance del deporte femenino. Porque aunque la victoria en el Mundial y la grave polémica en torno a Rubiales han sido dos momentos cruciales para que se produzca un cambio en el fútbol femenino, son muchas las piedras superadas y las que están por superar.

Usted fue la primera futbolista española en conquistar la Champions en 2015, con la camiseta del Frankfurt. ¿Qué sintió en aquel momento?

Una satisfacción personal enorme. Era un sueño que llevaba buscando varios años. Cuando consigues algo así, además de la alegría inmensa que supone, te confirma que todo lo que has hecho y las decisiones que has tomado han sido las correctas para llegar hasta ahí.

Y Alemania tenía que ser el punto de partida.

Tenía muy claro que tenía que llegar a Alemania porque allí estaban las mejores futbolistas. Mi carrera siempre ha ido cambiando y se ha ido adaptando a las competiciones más destacadas y profesionales. En ese período, Alemania representaba la cúspide. En tan solo dos años, logré los dos objetivos que me había propuesto: ganar la Champions y conquistar la Bundesliga.

¿Cree que este logro influyó en el crecimiento y la visibilidad del fútbol femenino?

En ese momento era la única futbolista española jugando en el extranjero. Demostrar que era posible salir, jugar en grandes clubes y ganar títulos era importante. Creo que sobre todo ayudó a que las futbolistas españolas tuviesen más respeto internacional.

Por cierto, ¿qué opina de esa distinción entre «fútbol» y «fútbol femenino»?

Es el mismo deporte, eso debe quedar claro para todos. Aunque tradicionalmente o para muchas personas sea más fácil decir «fútbol femenino» para especificar quién está jugando, para mí no es un problema. Creo que el lenguaje tiene el poder de influir en el cambio, aunque a veces no se perciba como una prioridad.

A lo largo de su carrera, ¿cuál ha sido el mayor desafío que ha enfrentado y cómo logró superarlo? ¿Hay algún momento específico que recuerde como especialmente difícil?

Con cinco o seis años entré en mi primer equipo. Era la única niña, y una norma federativa prohibía a las niñas jugar con los niños. Me pasé un año yendo a todos los entrenamientos y a todos los partidos, pero sentada en el banquillo. Esa fue la primera vez que me di cuenta de que me encontraría más barreras fuera del campo que dentro de él.

Hasta los quince años era la única niña jugando en mi equipo y en mi ciudad. Por momentos sentía el fútbol como un deporte individual. Yo no vivía el vestuario, solo el tiempo que estábamos en el campo, y me perdía muchas cosas de un equipo. Habría sido fácil dejarlo poco a poco, pero la pasión por este deporte siempre me empujó.

¿Quiénes han sido sus mayores influencias y referentes en el fútbol y por qué? ¿Alguna futbolista o entrenador(a) que haya tenido un impacto significativo en su carrera?

Yo crecí sin referentes femeninos, sin saber que ser futbolista era una opción para mí. Mis referentes eran hombres, los futbolistas del momento, los que veía en la televisión y en los periódicos. El fútbol femenino no tenía visibilidad ni repercusión.

Fue la brasileña Marta Vieira la primera que consiguió un poco de notoriedad y la primera que tuve como referente. Años después se convirtió en compañera de equipo y amiga. Pero su carrera y saber que había conseguido llegar a ser la mejor del mundo me empujó en mi carrera.

¿Qué importancia tiene la visibilidad y representación de las mujeres en el fútbol para inspirar a las futuras generaciones?

Es fundamental. Para mí, haber creado referentes femeninos, futbolistas reconocidas, es el mayor avance e impulso en nuestro deporte. Que las niñas crezcan sabiendo que pueden ser como ellas es importante, pero igual de importante es que los niños crezcan también con eso referentes, sin distinción de sexo y viéndose iguales.

¿Qué papel juegan las ligas y federaciones en el apoyo y desarrollo del fútbol femenino?

Un papel muy importante. Las federaciones son las primeras que deben



«La victoria de España en el Mundial fue un hito deportivo, pero también fue un hito social»

Vero Boquete celebrando un gol en semifinales de la Liga de Campeones femenina 2017

Alberto Estévez | © Agencia EFE

promocionar y fomentar el deporte, hacerlo accesible a todas y todos y dar oportunidades. Esto es esencial tanto a nivel aficionado como profesional. Tratar el fútbol femenino con el mismo respeto y atención que el masculino es fundamental para poder crecer. Además, las ligas pueden dar un impulso mayor a nivel de visibilidad y profesionalización.

Usted ha roto muchas barreras. Primero, al incursionar en el fútbol profesional femenino y lograr no solo vivir de ello, sino convertirse en referente. Después, como comentarista del Mundial Femenino de Fútbol 2023 y de la Eurocopa 2024. Hasta ahora, era común ver a mujeres a pie de campo, pero no comentando partidos como expertas... ¿Cómo ha sido su experiencia en este nuevo rol y qué impacto cree que tiene para futuras generaciones de mujeres en el deporte?

La experiencia ha sido fantástica. Me gusta analizar el fútbol, verlo, comentarlo y poder hacerlo para millones de personas ha sido un privilegio. Estoy segura de que ha ayudado a normalizar que una mujer puede ocupar ese puesto de analista y comentarista.

A nivel social, las cosas se van consiguiendo poco a poco y todos los pasos son importantes. Quizás ahora podamos caminar mucho más rápido en cualquier ámbito, no solo en el deportivo.

¿Cuáles diría que han sido los cambios más significativos que ha visto en el fútbol femenino?

Sin duda, hay dos cambios clave: la creación de referentes y la inclusión dentro de los clubes de fútbol. Antes, la mayoría de los clubes eran solo femeninos. Ahora, poder formar parte de los grandes clubes de fútbol te da una nueva dimensión. Por estructura, organigrama, masa so-

cial, patrocinadores... Todo eso ha ayudado a mejorar el nivel, a que los campeonatos sean más atractivos, a que los patrocinadores se interesen, y con ellos los medios de comunicación. Esto anima a la gente, que ahora tiene mucho más acceso a los partidos y a las noticias de fútbol femenino.

¿Qué supuso la victoria de España en el Mundial?

Fue un hito deportivo, pero también fue un hito social. Con esa victoria se derrumbaron muchos muros y se avanzó rápidamente en lo que nos hubiera llevado años. Nos dio el respeto y reconocimiento internacional, puso en valor el talento español y también mostró al mundo algunas conductas y tratos que llevaban tiempo maltratando nuestro deporte y a nuestras futbolistas.

¿Cree que la polémica en torno a Rubiales sería concebible en el fútbol masculino?

Por supuesto que no. Lo que ocurrió en la entrega de medallas nunca se habría visto en un campeonato masculino. Sin embargo, también es cierto que sirvió para hacer visibles y explicar conductas que habían estado presentes durante mucho tiempo y que habían obstaculizado nuestro deporte.

A pesar de la vergüenza y del malestar, esta experiencia ha sido un punto de partida perfecto para derribar lo que existía y comenzar a construir algo nuevo, con la esperanza de que sea mejor.

Pese a lo gravísimo de este asunto, está esa parte positiva.

Sin duda. Creo que la gente vio y entendió muchas cosas. A veces tienen que pasar cosas extremas para poder cambiar y avanzar. Y en ello estamos. El camino es largo, pero ahora tenemos más aliados, y más y

mejores intenciones para avanzar y mejorar.

¿Qué medidas cree que deberían tomarse para asegurar que las mujeres tengan las mismas condiciones y el mismo reconocimiento que sus compañeros en todas las áreas del fútbol, incluyendo la dirección técnica, la administración y la cobertura mediática?

Es muy difícil plantear medidas de este tipo, pero está claro que los gobiernos, las instituciones y federaciones son los primeros que deben de velar y controlar estas cosas.

La gente que ocupa cargos de poder debe estar capacitada para ofrecer los mejores servicios posibles. Se tienen que implantar unos estándares, unos protocolos, unas bases, que sean iguales para todos.

A nivel social, ¿qué considera que sería importante para continuar avanzando en el reconocimiento de las mujeres en este deporte?

Tenemos que seguir educando. Lo más importante es la base, y esa base son los niños y las niñas de ahora, porque serán las personas adultas del futuro.

Seguir promocionando referentes femeninos, dar visibilidad y tratar con respeto el fútbol y el deporte femenino, potenciar las historias de mujeres deportistas o acudir a eventos deportivos femeninos son cuestiones que no deberíamos perder de vista para ir construyendo el camino. Todo suma. ■



POR *Almudena Cid*

Exgimnasta rítmica, actriz y escritora



Una jubilación anticipada

La retirada del deporte, aunque dolorosa y compleja, puede llevar a una nueva forma de identidad y a nuevas metas. La autoaceptación y el reconocimiento personal en el proceso de transición son clave para una retirada más saludable. Para resurgir.



La gimnasta española Almudena Cid se despide tras realizar su ejercicio de cinta en la ronda de clasificación del concurso completo individual de gimnasia rítmica en 2008

Julio Muñoz | © Agencia EFE



«La retirada es un proceso,
con un principio y un final.
Y ese final tiene que ver
con aceptar tu identidad»

Almodena Cid durante la IX Copa de España
Reina Sofía de gimnasia rítmica, mayo 2003

Fernando Díaz | © Agencia EFE



uando escucho hablar del edadismo en las empresas como una discriminación que afecta en particular a mujeres de más de cincuenta años, pienso en qué término debería acuñar para quienes vivimos el edadismo a los veinte. Porque sí, existen trabajos o actividades donde cumplir los veinte años es sinónimo de apartarse y dejar pasar a nuevas generaciones.

Es algo que ocurre en muchas disciplinas deportivas, y esa fue mi propia travesía en la élite de la rítmica. Empecé con seis años a lanzar el cepillo del pelo al aire y a no dejar que cayera, también a tocarme la cabeza con el dedo gordo del pie y de ahí a la actividad extraescolar de gimnasia rítmica. Pronto pasé a un club de competición. En el primer nacional la seleccionadora consiguió que me incorporara después de dos años de insistencia al equipo nacional. Dejé a mi familia en Vitoria para instalarme en Madrid. Tenía catorce años. Los primeros Juegos Olímpicos los viví con dieciséis -la más joven en mi competición- y logré meterme en mi primera final olímpica. La segunda, en Sídney, la alcancé con un menisco y el corazón rotos (mi primer desamor). Fue a la vuelta de estos Juegos cuando tuve que enfrentarme a ese cambio generacional. Tenía veinte años recién cumplidos. Ninguna gimnasta en el mundo se había mantenido en la élite tres ciclos olímpicos, ¿cómo iba a ser yo la primera? Pues lo fui, por coherencia.

Es difícil demostrar sin ejemplos, datos o referencias lo que una sienta que debería ser lo lógico. Así que

yo misma me convertí en ese experimento para crear nuevas estadísticas, porque algo me decía que la experiencia debía correr a favor y en la misma dirección que la pasión y el amor por los giros, saltos y equilibrios.

Normalmente, la rítmica se vincula con la flexibilidad, pero no es la única habilidad requerida. La disociación es fundamental para manejar la cuerda, el aro, la pelota, las mazas y la cinta con nuestras manos y nuestro cuerpo. Los años de convivencia con ellos hacen que aumente la destreza y que podamos llegar a manejarlos como si fueran una extensión nuestra. La parte artística también es un componente importante en la rítmica; transmitir ideas y emociones, impactar y sorprender es algo que solo puedes trasladar a tus ejercicios si has cumplido años y has atravesado las distintas etapas de tu vida dentro del deporte. Es decir, la excelencia solo es posible con el paso de los años. Así que me aventuré a alargar mi carrera deportiva dos ciclos olímpicos más en esa búsqueda de fluidez y de sentimiento de competencia absoluto, y esto derivó en un enfrentamiento con mi propia estructura federativa. Un enfrentamiento que duró ocho años. Lo que era lógico para mí no lo era para las mentes sin perspectiva.

Me retiré después de estar presente en cuatro finales olímpicas y, gracias a eso, las gimnastas en la actualidad transitan el cambio de cuerpo de niña a mujer con mayor normalidad. También ayudó a modificar la mente de jueces, público, entrenadores y, sobre todo, la de las propias gimnastas.

Cuando el 23 de agosto de 2008 besé el tapiz y colgué mis punteras tras mi cuarta final olímpica, sentí un alivio tremendo. Me recuerdo ligera por la Villa Olímpica de Pekín. Todo había salido como yo quería. Me retiré donde, cuando y como yo había

imaginado. Un beso, un clic, un instante separaba a la gimnasta de la exgimnasta tras los últimos acordes del Nessum Dorma de mi ejercicio de cinta. El Ave Fénix dibujado en mi maillot blanco y rosa -como mi poste favorito de nata y fresa y como el primer maillot que me confeccionó mi madre- me acompañó en aquel segundo.

Y de eso trata la retirada: de un resurgir. Lo llevaba dibujado en mi pecho, sin saber que ese renacer sería el primero de muchos.

Pero qué difícil es recoger todos los pedazos que quedan del destrozo, porque despedirte de lo que más amas, de lo que te hace sentir competente y válida, dificulta esa recogida. Mi retirada en parte tuvo que ver con lo difícil que resultaba convivir con dolores crónicos. A veces es una lesión sorpresiva lo que retira a la deportista; otras, que eres prescindible para la entrenadora. En unas ocasiones la estructura federativa se sale con la suya; y en otras, la exigencia termina siendo una batalla perdida.

Siempre he pensado que la persona deportista es muy individualista. Quizá sea una característica necesaria para la supervivencia en la élite, prueba de ello es que no existe un sindicato de deportistas, como sí existe en el mundo actoral, por ejemplo. Y esa individualidad no nos ha ayudado en la retirada, porque sin darnos cuenta hemos querido abordarla sin compartirla.

Es importante saber que los deportistas vivimos una especie de jubilación anticipada, y en numerosos casos no deseada, a diferencia de la de muchos de nuestros familiares cuando llegan a los 65 años.

Tras el beso de Pekín, atravesé una crisis de identidad porque todos me

«Es importante saber que los deportistas vivimos una especie de jubilación anticipada, y en numerosos casos no deseada, a diferencia de la de muchos de nuestros familiares cuando llegan a los 65 años»



Almudena Cid durante los Campeonatos Europeos de Moscú, 2006

Sergei Chirikov | © Agencia EFE

seguían viendo como la gimnasta cuando ya no lo era (aún hoy me pasa), y lo que es peor, mi forma de defenderme en la vida siempre fue a través del deporte, y esa herramienta tan poderosa la había abandonado o me había abandonado ella a mí.

Empecé a experimentar muchos cambios. El físico era el más evidente: te lo recuerda tu ropa en talla y estilo. Durante un tiempo agradecí que el chándal fuera ir a la moda, porque mientras me adaptaba a mi nueva vida la ropa de deporte me daba seguridad en esa transición obligada. Como si me abrazara.

Tu entorno cambia. Dejas de tener a tu entrenadora como brújula. Con ella solo debía seguir el plan de entrenamiento, y ahora era yo la que tomaba todas las decisiones sin la confianza como aval para hacerme sentir que estaba preparada para ellas. Sientes que los dolores corporales, antes mimados y cuidados por el servicio médico del Centro de Alto Rendimiento, van cogiendo más presencia -en mi caso, quince años después he descubierto que el *labrum* de mi cadera estaba roto desde entonces-, así que te invade el dolor del abandono, que duele más que el físico.

Recuerdo el día que quise visitar a mi mentora en el centro y tuve que pedir permiso para entrar en la que durante ocho años había sido mi casa. Por eso escribir sobre la retirada es demasiado complejo como para resumirlo en un artículo. No se puede leer, se tiene que sentir. Es un proceso. No hay un tiempo concreto para asimilarlo. Es un proceso de aceptación. Aceptar que las emociones más intensas y más fuertes en tu vida, tal y como las viviste, no las vas a volver a experimentar, y en cambio tendrás que convivir con las secuelas de aquel sobreesfuerzo. Asimilar que has puesto tu granito de arena para que una ge-

neración de jóvenes decidiese vincular su infancia al deporte y los valores que fomenta, con el impacto positivo que esto tiene, y que tu aportación no es cuantificable. Descubrir también la demoledora noticia de que la mayoría de los deportistas de alto nivel ni siquiera han cotizado en la Seguridad Social; buscan su historial de vida laboral y no aparece nada.

Siempre he tenido un alto compromiso con la retirada. Quizá porque sentí su peso durante ocho años y también porque me ha tocado atravesarla y he visto las terribles consecuencias en muchos compañeros y compañeras, los daños psicológicos, las depresiones e incluso el riesgo de suicidio, porque has «perdido» esa vida que te llenaba y ni sabes ni a lo mejor tienes fuerzas para sostenerte en una nueva, todavía por construir. Por eso es importante normalizar la retirada, trabajarla cuando sigues aún en activo, mientras poco a poco mejoran las medidas de ese «después» que a veces se antoja imposible.

Y también hay un porqué para esto: la falta de reconocimiento es uno de los primeros síntomas cuando se apagan las luces, y por eso el deportista debe trabajar la autoestima, el reconocimiento propio, para no tener que esperarlo del exterior. Imaginaos lo que se complica cuando tus resultados han dependido siempre de la valoración de unas juezas. Quizá alargar mi carrera deportiva me permitió entender que el aplauso del público era una unidad de medida mucho más justa. Al menos más alineada con mi reconocimiento personal. Por eso hay que ver cuáles de todos los cambios que experimentamos en la retirada aceptamos y cuáles no.

La retirada es un proceso, con un principio y un final. Y ese final tiene que ver con aceptar que tu identidad, esa que sentiste que perdías, no se

fue con la retirada, sino que es una más dentro de todas las facetas que forman parte de ti, de todas las identidades que empiezas a construir; en mi caso la de actriz, la de tía, la de emprendedora... Porque sigo elevando los talones para alcanzar algo en altura. Porque sigo midiendo las distancias y los pesos a través de los ojos de la rítmica.

La retirada es una pérdida, pero cuando llega nos ayuda recordar que no es la primera vez que experimentamos una. Si lo analizamos en profundidad, pasar de niña a mujer, esa transformación, es una pérdida. La primera vez que sentimos que somos prescindibles en el equipo es una pérdida, porque tu situación en ese entorno cambia para siempre. Es despedirte de algo que antes era y ya no.

Por lo general, las expectativas de los deportistas son altísimas y esto puede ser un hándicap, porque lo que se vive en el deporte es excepcional. Nuestro error es creer que vamos a vivir algo parecido en la vida después de la retirada. Sentir el privilegio de haberlo experimentado, esa excepción, ayuda a tener expectativas, pero realistas.

Tras la retirada anhelamos el sentimiento de competencia porque siempre ha sido muy alto, por encima de la media, y es uno de los sentimientos que más echamos de menos. Así que somos trabajadoras potenciales para dejarnos el alma en lo que hacemos.

Hemos convivido con el posible final de nuestra carrera deportiva en cada lesión, en cada decisión, en cada techo de cristal. «¡Almu, no pongas resistencia a lo que ocurre y sí voluntad a lo que quieres que ocurra!». Ese fue mi mantra cuando la edad me empujaba a la retirada. Ahora, como actriz, pienso en que hay actrices con arrugas sobre el escenario y eso es bonito. Eso es lo correcto. Quién sabe, quizá algún día la discriminación por edad no tenga un lugar donde alojarse, porque creo fielmente en la reinención, esa que ha hecho que la haya adelantado por la izquierda.

La persona deportista debe hacer un balance sincero y honesto de su paso por el deporte, y no permitir que el peso de todas las medallas que cuelgan en su cuello la mantengan colgada del pasado. El mejor ejercicio de mi carrera no fue ninguno de minuto y medio, que es lo que dura uno de rítmica (afortunadamente, ahora tengo más tiempo para poder demostrar mi valía). El mejor fue el de ordenar qué me dio el deporte y qué deseo seguir conservando, porque ese ejercicio me ha proporcionado mucha información sobre mi propia esencia, esa que me hizo ser quien soy a través del deporte.

Agradezco que me hayan pedido escribir este texto, ya que es un nuevo ejercicio de responsabilidad tanto para los organismos competentes responsables del cuidado de las y los deportistas, como para las propias deportistas. ■

«La falta de reconocimiento es uno de los primeros síntomas cuando se apagan las luces, y por eso el deportista debe trabajar la autoestima, el reconocimiento propio, para no tener que esperarlo del exterior»



ENTREVISTA A *Concha Montaner*

Exatleta

«Creo que hay bastantes referentes femeninos, lo que debemos lograr es que las niñas lleguen a estas mujeres»

La que fuera una de las mejores saltadoras de longitud de nuestro país decidió retirarse al ámbito de la política local para promover mejoras en el deporte y la igualdad.

C

oncha Montaner (L'Elia, Valencia, 1981) ha sido una de las mejores saltadoras de longitud de España. Llegó a esta disciplina a los doce años, tras haber probado antes otros deportes como la gimnasia rítmica, el balonmano o la natación, y a ella se ha dedicado durante dos décadas. Un tiempo en el que ha logrado colgarse varias medallas en campeonatos de atletismo en Europa y convertirse campeona de España en numerosas ocasiones en su disciplina. Además, representó a España en los Juegos Olímpicos de Sídney 2000, Atenas 2004, Pekín 2008 y Londres 2012. Montaner, conocida por su gran constancia, reconoce en esta entrevista que sus logros no hubieran sido posibles sin una dedicación total, pero tampoco si no hubiera contado con el apoyo de su familia.

Madre también de una niña, reconoce que la conciliación entre maternidad y carrera deportiva sigue siendo un desafío, con insuficientes ayudas institucionales y una dependencia enorme del entorno. Tras su retirada lo tuvo claro: se involucró en política en el ámbito local con el objetivo de contribuir a la mejora del deporte y a la igualdad desde su experiencia personal.

Usted ha participado en cuatro Juegos Olímpicos y ha ganado dos medallas internacionales en longitud. ¿Qué factores cree que fueron clave para lograr estos y otros importantes hitos como atleta de élite?

Creo que la dedicación absoluta ha sido fundamental, tanto de mi parte como de mis entrenadores. Cada día de entrenamiento requiere un compromiso total y perseverancia. Además, el apoyo de mi marido y mi familia ha sido crucial. Su presencia y aliento en cada momento, tanto en las victorias como en los momentos difíciles, me dieron la estabilidad y motivación necesarias para seguir avanzando.



Optó por el atletismo casi por descarte y luego se mantuvo en el salto de longitud a pesar de las sugerencias para que se dedicara a la velocidad. ¿Qué fue lo que le hizo sentir que el salto de longitud era su verdadera pasión?

Correr me gustaba, pero el salto de longitud es algo especial. Tienes que combinar muchas cosas, no solo sirve estar en buena forma, también es fundamental la técnica, los ajustes a tabla, el sistema nervioso... Y luego está esa sensación incomparable de ponerte en el pasillo, cuando sabes que estás bien, y tener la sensación de volar cuando despegas.

¿Cómo diría que ha evolucionado la visibilidad y el reconocimiento del deporte femenino a lo largo de los últimos años?

En los últimos veinte años, la visibilidad y el reconocimiento del deporte femenino han avanzado notablemente. El deporte refleja los cambios de la sociedad y, en este sentido, hemos visto una evolución importante en cómo se valora y se reconoce a las mujeres en el ámbito deportivo. Sin embargo, aunque hemos progresado, todavía queda mucho por hacer para alcanzar una verdadera igualdad y visibilidad plena.

Usted fue madre durante su etapa como deportista de alto rendimiento y tuvo que hacer un paréntesis en su carrera profesional. ¿Cómo planifica una deportista de élite la maternidad?

¡Todo se planifica al detalle! Desde el momento de la concepción, calculando los meses para intentar perder solo una temporada, hasta el proceso de recuperación tras el parto. Durante el embarazo, los entrenamientos se adaptan cuidadosamente para mantener la forma física sin comprometer la salud propia ni la del bebé. Es un equilibrio delicado, pero con una buena planificación y el apoyo adecuado, es posible lograrlo.

«Pese a que en los últimos veinte años la visibilidad y el reconocimiento del deporte femenino han avanzado notablemente, aún queda mucho por hacer»



La exatleta Concha Montaner | Archivo personal

El cuerpo de las mujeres pasa por cambios físicos muy importantes. ¿Qué impacto tuvo en su entrenamiento y su rendimiento posterior para volver a las pistas como deportista de élite?

Sí, es cierto, cambiamos física y hormonalmente. En mi caso, no volví a sentirme yo misma hasta después de un año. Salí a competir a los cinco meses de dar a luz, y fui al campeonato de Europa diez meses después. Al principio fue muy duro.

Como deportista, estaba acostumbrada a manejar mi cuerpo, pero después de la maternidad sentía que mi cuerpo iba en una dirección y mi mente en otra. Por suerte, el cuerpo humano, tan sabio, te va enviando pequeñas dosis de energía cada cierto tiempo, para que percibas esa mejora física.

¿Cree que hoy por hoy hay suficientes ayudas institucionales, sponsors, becas, etc., para compaginar la maternidad y la crianza con las carreras profesionales de las deportistas? O, por el contrario, ¿la conciliación sigue recayendo fundamentalmente en las familias de las atletas?

No, actualmente no existen ayudas suficientes ni una verdadera conciliación. La mayoría de las veces, las deportistas dependen casi exclusivamente del apoyo de sus familias para poder compaginar la maternidad con sus carreras profesionales.

¿Cambió su perspectiva sobre el deporte y la competición después de convertirse en madre? ¿Influyó de alguna manera en su rol como atleta?

Sí, por supuesto. La madre es la que existe, la que deja a su hija para ir a competir, la que siente culpa, la que no llega a todo, la que sufre por viajar... Ya nada vuelve a ser igual.

¿Qué lecciones ha aprendido de su experiencia combinando la maternidad con una carrera en el deporte de élite que cree que podrían ser útiles para otras mujeres atletas?

Es esencial saber que tienes que tener un gran apoyo detrás y, aun teniéndolo, es complicado. Una bebé te necesita, te reclama, y tú estás preparada hormonalmente para estar con ella. Así que, cuando tienes que separarte, te sientes como si la estuvieras abandonando.

Desde su perspectiva, ¿qué políticas y apoyos institucionales cree que serían necesarios para facilitar las carreras deportivas sin renunciar a la maternidad?

Sería muy importante ofrecer ayudas específicas, reales, que lleguen a las deportistas para que puedan continuar con sus carreras.

¿Por qué cree que este no es un tema habitual en las entrevistas a deportistas masculinos?

Porque la que deja de lado su carrera para ser madre, a la que le cambia la mente y el cuerpo, es la mujer. El hombre puede seguir entrenando y compitiendo, aunque sea padre.

Después de su retirada, ha participado de la política local, ocupándose de las áreas de Igualdad y Deporte, y también en la organización de eventos de atletismo. ¿Cómo fue esa transición? ¿Por qué eligió ese camino?

Ocurrió justo después de mi retirada del deporte. Decidí involucrarme en áreas como Igualdad y Deporte porque quería seguir contribuyendo desde mi experiencia como deportista y mujer. Mi objetivo era aportar mi granito de arena para ayudar a mejorar algunas cosas.

¿Qué impacto desearía que tuviera su trabajo en la promoción del deporte y la igualdad? ¿Cree que a las niñas todavía les siguen faltando referentes de mu-

eres deportistas que las impulsen a practicar determinados deportes?

Creo que hay bastantes referentes femeninos, lo que debemos lograr es que las niñas lleguen a estas mujeres, que las conozcan. Y por supuesto, que en la etapa de la adolescencia no dejen el deporte, que es lo que suele ocurrir. ■

«Como deportista estaba acostumbrada a manejar mi cuerpo, pero después de la maternidad sentía que mi cuerpo iba en una dirección y mi mente en otra»



La salud mental en el deporte de élite sigue siendo una tarea pendiente. Detrás de las marcas y las medallas habitan personas de carne y hueso, tan humanas como vulnerables ante las patologías y problemas de salud mental. Visibilizarlo es un paso más hacia un mejor y mayor acompañamiento.

La esquiadora Blanca Fernández Ochoa, tras finalizar su última competición como profesional en el Campeonato de España de Esquí Absoluto

Lluís Gene/jd | © Agencia EFE



POR *Lola Fernández Ochoa*

Presidenta de la Fundación Blanca, de apoyo al deportista

La medalla de la salud mental

E

l cuidado y el acompañamiento de la salud mental en el ámbito del deporte de élite aún es una tarea pendiente. La ansiedad, la depresión o los trastornos alimentarios siguen siendo, según un estudio realizado en 2021 en la Universidad de Toronto, afecciones comunes a nivel global entre quienes llegan a este nivel deportivo.

Parte de este silencio tiene su origen en la propia percepción social de este perfil de deportistas. En ellas y ellos vemos cuerpos ágiles, fuertes e inquebrantables, seres superiores que todo lo pueden. Es cierto: superan todo tipo de barreras, conquistan clasificaciones angustiosas y baten marcas estratosféricas. Sin embargo, aunque parezcan maravillas de la naturaleza por esa excelencia física incomparable, no son de otro planeta. Son personas tan humanas como usted y como yo.

Detrás de las marcas y de las medallas («las medallas de los cojones», como las denominaba mi hermana Blanca), hay una persona que se enfrenta a los mismos desafíos emocionales que cualquiera. Y me atrevo a decir que, en muchos casos, incluso con alguno extra que no pueden exteriorizar por miedo a que les perjudique cuando están a punto de entrar en una convocatoria o durante una concentración. Se juegan mucho, y expresar alguna de sus angustias puede costarles caerse de una selección. Esto ha sido una realidad durante mucho tiempo, aunque, afortunadamente, estamos viendo ahora cómo, poco a poco, se supera ese otro agobio y se normaliza la proyección de los sentimientos en la competición deportiva.

Las y los deportistas de élite no realizan sacrificios personales excepcionales para quedar en segundo, tercer

o cuarto lugar. Lo dan todo para quedar en el primer puesto o para conquistar un reto deportivo tan grande como participar en unos Juegos Olímpicos. Sin embargo, en muy pocas ocasiones se les han ofrecido las herramientas necesarias de salud mental para que su cabeza pueda ir con la misma fuerza y a la misma velocidad que sus cuerpos. Cuando la salud mental no acompaña a la salud física, ninguna medalla puede compensar el haber descuidado tu presente y tu futuro.

Algunos compañeros y compañeras aún no son conscientes de que después del podio y de ser el foco de atención de los medios y de su comunidad, comienza otra competición igual de exigente: la vida. Aquí también se necesita estar preparados para enfrentar los desafíos personales, familiares, laborales y emocionales de cada día. A veces, a través de un camino desprovisto de aplausos y autógrafos, lo que

aumenta el riesgo de caer en un vacío emocional profundo.

Es cierto que existen casos de éxito donde los deportistas han logrado compaginar sus estudios, relaciones sociales, proyección laboral e incluso el manejo de sus emociones. Sin embargo, también hay quienes arriesgan toda su vida hipotecando su futuro por un récord, una medalla o una posición destacada en el *ranking*. Ese es el coste del deporte de élite, y es un precio que se conoce y se seguirá asumiendo. El verdadero peligro surge cuando no se cuida a las y los jóvenes deportistas, al menos haciéndoles conscientes de que el futuro también está lleno de desafíos que deben enfrentar en óptimas condiciones mentales. Además, es crucial que estén preparados no solo para su carrera deportiva, sino también para su vida profesional, personal y social.

El problema no es el deporte de élite en sí, que es algo maravilloso. El verdadero problema radica en no proporcionar a nuestras estrellas las herramientas necesarias para que tomen conciencia de sus límites, de sus necesidades y de las soluciones para su futuro. No basta con intervenir en el temido «día después»; es fundamental hacerlo desde el momento en que ingresan en el alto rendimiento. Solo así podrán afrontar su carrera con una visión más completa y preparada para los retos que vendrán, tanto dentro como fuera del deporte.

La «Fundación Blanca de apoyo al deportista» nació con ese propósito. Tras el fallecimiento de mi hermana Blanca Fernández Ochoa, primera medalla olímpica española femenina de la historia, y siendo muy conscientes de cuáles habían sido algunas de las causas de su decisión de dejarnos, un grupo de amigos cercanos a la familia, junto a profesionales del deporte

y la psicología, decidimos dar un paso adelante. Nuestro objetivo es concienciar, visibilizar y normalizar que la salud mental no puede seguir siendo un tabú, una vergüenza o algo que se oculta. La salud mental es uno de los pilares fundamentales de nuestro día a día, clave para la felicidad y para enfrentar situaciones difíciles, que a menudo pueden resolverse simplemente hablando con profesionales de la psicología, con el entorno deportivo o con la familia. Cada vez conocemos más casos, muchos de ellos difíciles de resumir aquí, pero créanme, hay muchísimas personas -incluidos esos «superhéroes y superheroínas» que admiramos- que necesitan ayuda. A veces, lo único que requieren es poder hablar con libertad.

Estamos atravesando una etapa dorada en el deporte, con resultados excepcionales en una amplia variedad de disciplinas. Nuestras estrellas cuentan con los mejores equipos de fisioterapeutas, técnicos, de entrenamiento e incluso profesionales especializados en mejorar el rendimiento a través de la orientación psicológica deportiva, ayudándoles a prepararse para alcanzar sus próximos objetivos. Sin embargo, debemos preguntarnos -nosotros y todas las instituciones que conforman el ecosistema deportivo-, si ante el extraordinario nivel de exigencia al que se enfrentan las y los deportistas de élite, nos acordamos lo suficiente de su salud mental, de sus emociones, de sus dudas, de sus preocupaciones diarias o de si están preparados para los próximos capítulos de su vida. Es un privilegio vivir el deporte, especialmente el de alto rendimiento, pero solo cuando se practica de manera saludable, con el apoyo necesario y pudiendo convivir con una formación educativa y profesional. Al final debe ser algo que proporcione felicidad.

En el documental que lleva el mismo nombre que este artículo, *La medalla de la salud mental*, que produjimos con RTVE y RENFE, tuvimos la oportunidad de conocer tanto los momentos más hermosos como los más difíciles de la vida de un deportista de élite. A menudo, se ha asumido que las y los deportistas que se enfrentaban a problemas como la depresión, lo hacían por estar «locos» o por caer en vicios poco saludables. Sin embargo, lo que quizá no se había considerado suficientemente es que estas situaciones venían provocadas por la falta de atención psicológica ante el exceso de presión de su entorno o porque, literalmente, se estaban jugando la vida por rebajar una centésima su récord personal. Aunque se empiezan a visibilizar los beneficios de la atención mental y se ven avances en este ámbito de la salud deportiva, aún queda mucho por hacer.

Esto es igualmente aplicable a la sociedad en general, especialmente a las personas más jóvenes. Cuántos niños y cuántas niñas, de toda condición y edad, podrían liberarse de sus prisiones interiores si se les brindase la atención adecuada ante problemas que, en muchos casos, son relativamente fáciles de solucionar. Es el momento de ser valientes, de hablar sin reservas sobre nuestras situaciones, y también de que las instituciones públicas y deportivas proporcionen a las generaciones actuales y futuras mecanismos efectivos de protección mental.

Ya lo dijo el poeta Juvenal hace muchos siglos, y hoy con más vigencia que nunca, lo repetimos: *Mens sana in corpore sano.* ■

«Cuando la salud mental no acompaña a la salud física, ninguna medalla puede compensar el haber descuidado tu presente y tu futuro»



Lola Fernández Ochoa, Presidenta de la Fundación Blanca | Archivo personal

«Es un privilegio vivir el deporte, especialmente el de alto rendimiento, pero solo cuando se practica de manera saludable, con el apoyo necesario y pudiendo convivir con una formación educativa y profesional»

Publicaciones

A

Lo largo de sus 40 años de historia, el Instituto de las Mujeres ha desarrollado una abundante labor de creación y difusión de información sobre estudios, salud, educación, empleo y las múltiples formas de discriminación aún vigentes contra las mujeres y otros colectivos, entre ellas las brechas en el ámbito deportivo.



Desigualdades de las deportistas de alta competición en España y medidas para la igualdad efectiva. David Moscoso Sánchez y Ana Martín Rodríguez, Instituto de las Mujeres-Universidad de Córdoba, 2023.



El informe recoge los resultados del proyecto de investigación titulado "Detección de situaciones de desigualdad de género y medidas de fomento de igualdad efectiva en el deporte de competición y profesional en España", impulsado por el Servicio de Educación y Deportes del Instituto de las Mujeres.

El propósito del trabajo ha sido recoger propuestas para implementar medidas de igualdad de género en el sistema deportivo español. De los resultados del estudio se extraen claves para impulsar la formación especializada con perspectiva de género de profesionales de la dirección, la organización y el entrenamiento deportivo, el diseño de campañas de sensibilización para mejorar la igualdad entre mujeres y hombres en el ámbito de las federaciones deportivas, recomendaciones para la promoción e impulso del deporte femenino entre los medios de comunicación públicos y privados, el diseño de ayudas específicas para mujeres deportistas con menores a cargo, propuestas de incentivos fiscales específicos para el patrocinio del deporte femenino o la regulación de las competiciones y las ligas profesionales deportivas femeninas.





Mujeres mayores y actividades físicas. Instituto de las Mujeres. Ilustraciones: Carmen Sáez Díaz y Roser Capdevilla i Valls. Instituto de las Mujeres, 2020. Colección: Guías de salud.

Reedición del folleto ilustrado que presenta las ventajas que para el bienestar y la salud de las mujeres mayores representa la actividad física, tanto para ocupar el tiempo de ocio como para fortalecer la vida cotidiana. La guía ofrece claves y recomendaciones para un envejecimiento saludable y cómo ha de acometerse por las mujeres ancianas la práctica físico-deportiva para que ésta sea la adecuada.



Siempre adelante: mujeres deportistas. Pati Blasco Soto. Instituto de las Mujeres, 2013.

Catálogo de la exposición que diseñó el Instituto de las Mujeres en 2013, Siempre Adelante. Mujeres Deportista 1990-2013, cuyo objetivo fue mostrar el mayor número de mujeres deportistas de élite. El libro contiene entrevistas y fotografías con las mujeres seleccionadas.



Mujer y deporte: de las pioneras a los años 80. Instituto de la Mujer, 2013.

Catálogo de la exposición que recoge, a través de fotografías la evolución del papel de la mujer en la disciplina deportiva desde las "pioneras" de finales del siglo pasado hasta la década de los 80 donde la profesionalización alcanzó tanto al deporte masculino como al femenino.



Hablamos de deporte: en femenino y en masculino. Elida Alfaro Gandarilla, Mercedes Bengoechea Bartolomé y Benilde Vázquez Gómez. Instituto de las Mujeres, 2010.

El objetivo de esta publicación editada en 2010 es analizar y sugerir nuevas formas de lenguaje deportivo, supone establecer un útil vehículo para el cambio en relación con los estereotipos de género asociados al deporte y, consecuentemente, para el logro de la igualdad efectiva entre mujeres y hombres en el deporte. Se incluye un glosario de términos.



El Programa Editorial del Instituto, gestionado por el Servicio de Publicaciones (<https://www.inmujeres.gob.es/servRecursos/ServicioPublicaciones/Edicion.htm>) consta de diferentes series y colecciones como estudios, guías, folletos, catálogos y otros trabajos de apoyo y difusión de las campañas del organismo, que pueden consultarse en el catálogo anual: https://www.inmujeres.gob.es/servRecursos/ServicioPublicaciones/docs/Catalogo_Historico_Publicaciones_2024.pdf



PREMIOS LILÍ ALVAREZ

Trabajos periodísticos por
la Igualdad en el deporte



10 medidas para lograr la igualdad efectiva en el deporte

Transversalidad y coordinación de la acción pública. Aunar el esfuerzo común interadministrativo para aplicar la legislación en materia de igualdad y de deporte.

1

2 Mejorar el compromiso político de las administraciones públicas y las organizaciones deportivas con la igualdad. Con el impulso de la acción pública, dotando de financiación, midiendo el impacto de género y modulando las subvenciones en función del cumplimiento de la legislación vigente.

3 Deporte seguro libre de violencia, mediante la prevención y la actuación con protocolos antiviolencia, mecanismos de denuncia accesibles que proporcionen amparo jurídico y psicológico específico, campañas de sensibilización y códigos de conducta participativos para promover una cultura deportiva de buen trato.

4 Buen gobierno más igualitario, inclusivo y democrático. Que asegure la presencia y voz de las mujeres en toda su diversidad, mediante el cumplimiento de las cuotas en puestos de toma de decisiones de ligas y federaciones deportivas españolas, así como el fomento del liderazgo femenino.

5 Reparto más equitativo de los recursos que garantice la igualdad de trato y de oportunidades de las deportistas. Equiparación de premios y primas, implementar los informes anuales de igualdad, medir el impacto de género de las inversiones que empleen fondos públicos y mejorar la transparencia en la concesión y rendición de cuentas.

6 Promover la profesionalización de las deportistas mediante la mejora de sus condiciones laborales y el desarrollo de su carrera dual. Regulación de competiciones y ligas profesionales, ordenamiento de convenios laborales, promoción del asociacionismo, inspección laboral específica y promoción de la conciliación deportiva, académica y profesional.

7 Incorporar al deporte las diferentes condiciones de vida de las deportistas. Eliminación de facto de las cláusulas antiembarazo, protección de la maternidad con ayudas específicas e iniciativas para fomentar la corresponsabilidad y conciliar la maternidad con el entrenamiento y la competición deportiva.

8 Mejorar el reconocimiento y la visibilización de las mujeres en el deporte de alta competición para generar referentes y promover el patrocinio con mayor responsabilidad social, primando la partida presupuestaria pública a la promoción del deporte femenino, ampliando la colaboración público-privada, cumpliendo cuotas de pantalla y mejorando el tratamiento de las deportistas mediante la sensibilización, la formación y la promoción de referentes femeninos de la comunicación deportiva.

9 La formación es el cimiento sobre el que se construye la igualdad. Tanto formal en la educación reglada universitaria y federativa como en la no formal, para las deportistas, profesionales y miembros de la comunidad deportiva. Con especial atención a las necesidades de las deportistas, la violencia de género y el entrenamiento basado en el conocimiento científico de las diferencias biológicas de las mujeres, como el ciclo menstrual, la maternidad o el RED-S, desde una actitud más abierta que elimine tabús.

La hoja de ruta de la Comisión Europea para mejorar la igualdad de género en el deporte recomienda incorporar transversalmente la perspectiva de género, la interseccionalidad, la financiación, la educación, la comunicación y la evaluación, así como hombres aliados en seis áreas clave: participación, entrenadoras y profesionales, liderazgo, aspectos sociales y económicos del deporte, cobertura mediática y violencia de género.

10



Decálogo extraído del estudio MOSCOSO SÁNCHEZ, David y MARTÍN RODRÍGUEZ, María (2023). *Desigualdades de las deportistas de alta competición en España y medidas para la igualdad efectiva*. Madrid: Instituto de las Mujeres.







POR *Diana Oliver*

Periodista y escritora

Las mujeres en el deporte paralímpico

La participación femenina en la XVII edición de los Juegos Paralímpicos de París ha alcanzado el 45 %, una cifra que ha ido en aumento en las últimas décadas. Sin embargo, a pesar de los logros alcanzados, las mujeres todavía enfrentan obstáculos en cuanto a acceso y visibilidad en el deporte paralímpico. Marta Arce, Susana Rodríguez y Elena Congost destacan la importancia de reconocer a las deportistas paralímpicas como competidoras de élite, superando actitudes paternalistas y compasivas que pueden restarles valor.



E

scribía

Kathryn Schulz en *Una estela salvaje* (Gatopardo ediciones) que «vivimos vidas extraordinarias porque la vida misma es extraordinaria, un hecho que es imposible no advertir si el sufrimiento nos da una tregua el tiempo suficiente». En el deporte, como en la vida, hay momentos que nos permiten vislumbrar esa excepcionalidad que menciona Schulz. Cuando una atleta cruza la meta, supera sus límites o alcanza una nueva marca personal, no solo se enfrenta al desafío físico, sino también a la esencia de lo que significa vivir plenamente. Porque la práctica deportiva, más allá de sus aspectos competitivos, ofrece una tregua del sufrimiento cotidiano, un espacio donde cuerpo y mente se unen en una búsqueda de algo más grande: la conexión con la vida misma.

Un claro ejemplo de esta conexión lo hemos presenciado recientemente en la XVII edición de los Juegos Paralímpicos, celebrada este verano en París. Estos juegos no solo fueron un escenario de superación personal y colectiva, sino que marcaron un hito histórico en la participación femenina, con 1.983 mujeres entre los 4.400 atletas, un 45 % del total, superando el récord de Tokio 2020, donde el porcentaje había alcanzado el 42 %.

Si histórica fue la participación femenina, igual de notable fue el éxito de la nadadora Teresa Perales, quien con una medalla de bronce en los 50 metros espalda alcanzó su 28.ª medalla paralímpica. Con este logro, no solo se consagró como la deportista española más laureada, sino que igualó el impresionante récord de medallas en Juegos

de Michael Phelps. Entonces, ¿quién podría considerar al deporte paralímpico como un deporte menor? O mejor aún: ¿quién podría ignorar el afán de superación de una atleta de élite?

UN DEPORTE DE ÉLITE DE MÁXIMO NIVEL

Según estudios de la empresa Nielsen para el Comité Paralímpico Internacional, España es uno de los países en los que la sociedad tiene mayor conocimiento del deporte de personas con discapacidad. De hecho, como señala Silvia Mansilla Vallejo, directora financiera del Comité Paralímpico Español, existe una paradoja: si bien en el deporte general los referentes suelen ser hombres como Rafael Nadal, Pau Gasol o Andrés Iniesta, en el deporte paralímpico las grandes figuras han sido mayoritariamente mujeres, como Teresa Perales o Susana Rodríguez, quienes han jugado un papel clave en la promoción y desarrollo del deporte adaptado. A pesar de este liderazgo femenino y del aumento de la cobertura mediática durante los Juegos de París -que ha impulsado la visibilidad en televisión, prensa, radio y redes sociales-, Mansilla subraya que estos avances aún no son suficientes para lograr una verdadera equidad en términos de reconocimiento y visibilidad.

Marta Arce se define como mujer, madre de tres hijos y judoka. Nació con albinismo oculo-cutáneo completo, lo que le provoca una grave deficiencia visual y falta de pigmentación en la piel, el cabello y los ojos. Sin embargo, esto no ha sido un obstáculo para su participación en el mundo de la competición y el alto rendimiento. «No sé si las atletas paralímpicas tenemos la visibilidad suficiente para lograr un cambio significativo y animar a las mujeres con discapacidad a practicar deporte, pero creo que es esencial que estemos presentes», afirma. Marta enfatiza el poder del afán de superación que se

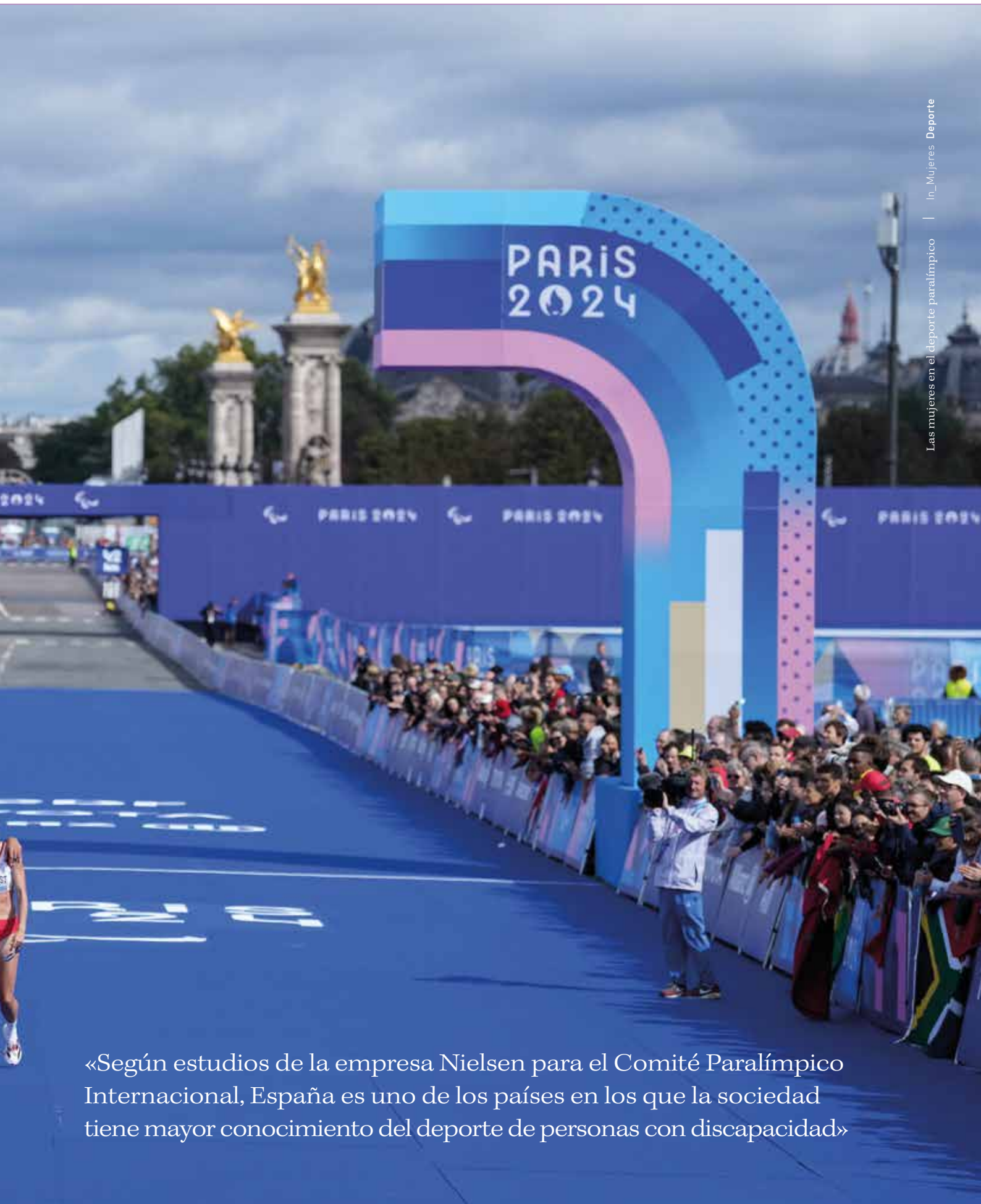
encuentra en el deporte y considera fundamental ser un referente para quienes enfrentan la difícil realidad de vivir con discapacidad, tanto dentro como fuera del ámbito deportivo.

Para Susana Rodríguez, campeona paralímpica de triatlón y médica especialista en Medicina Física y Rehabilitación, el deporte paralímpico es el mayor «escaparate» para mostrar al mundo de todo lo que son capaces las personas con discapacidad y, por tanto, también las mujeres con discapacidad. «Tenemos muy buenas deportistas con discapacidad que son referentes increíbles». Ella misma lo es. Su impresionante palmarés incluye cinco campeonatos del mundo (2012, 2018, 2019, 2021 y 2022), así como tres subcampeonatos (2013, 2017 y 2023). Además, ha conquistado el título continental en cuatro ocasiones (2014, 2019, 2022 y 2023). Su destacada trayectoria le llevó a recibir el Premio Nacional del Deporte en categoría absoluta el año pasado, junto al tenista Carlos Alcaraz.

EL DIFÍCIL ACCESO AL DEPORTE ADAPTADO

«La brecha de género en el deporte paralímpico es similar a la del deporte olímpico, pero hay diversos factores que aumentan la discriminación», declara Silvia Mansilla. Se refiere a cuestiones como la falta de instalaciones deportivas accesibles para personas con discapacidad, la formación de técnicos y profesores especializados o el elevado coste de material deportivo específico que hacen difícil practicar actividad física o deporte adaptado. «Es un porcentaje ridículo el de las mujeres que tienen acceso y esto es por lo que habría que luchar», recuerda Marta Arce, que considera que dentro del deporte de alto rendimiento hay mucha discriminación, no solo por cuestión de género, sino por la edad y por cualquier cuestión que pueda ser susceptible de ser discriminatoria.





«Según estudios de la empresa Nielsen para el Comité Paralímpico Internacional, España es uno de los países en los que la sociedad tiene mayor conocimiento del deporte de personas con discapacidad»



«La brecha de género en el deporte paralímpico es similar a la del deporte olímpico, pero hay diversos factores que aumentan la discriminación como el acceso a instalaciones adecuadas o el coste del material deportivo»

Elena Congost Mohedano comparte la denuncia de Arce. Nacida en Barcelona hace 37 años, es un ejemplo de superación en el atletismo adaptado. A lo largo de su carrera ha destacado por su tenacidad, logrando medallas en los Juegos Paralímpicos de 2012 y 2016. A pesar de vivir con una enfermedad hereditaria que le provoca una pérdida progresiva de visión, encontró en el atletismo una vía para desafiar sus límites y crecer tanto a nivel personal como deportivo. Pero la atleta cree que sigue habiendo mucha disparidad entre deporte olímpico y deporte paralímpico. «Es cierto que ahora, con las redes sociales y gente que se interesa mucho por el deporte paralímpico, sí que hay una mayor visibilidad y se está profesionalizando más en todos los países; pero, en general, creo que hay una diferencia enorme entre un deporte y otro», explica.

Un primer paso para acercar ambas esferas es para Congost cambiar la mirada: dejar de ver a una persona discapacitada haciendo deporte, para pasar a ver deporte de élite de máximo nivel que lo hacen personas que tienen alguna discapacidad. «No tenemos que caer en el paternalismo de sentir pena, sino quedarnos en ese rendimiento, en ese espectáculo. Y, sobre todo, dar visibilidad a los valores, pero no porque seamos paralímpicos sino porque el deporte en sí, más allá de las medallas, transmite unos valores». Para la catalana es importante pensar también que si bien la mayoría de niños y niñas que practican deporte hoy no irán a unos Juegos Olímpicos, sí se nutrirán de unos valores que estarán presentes a lo largo de toda su vida.

SEGUIR, A PESAR DE TODO

A lo largo de estos años, Elena Congost se ha enfrentado principalmente a retos deportivos, como el objetivo de conseguir una medalla. «En los Juegos de Londres gané mi primera medalla de plata en 1.500. Al cabo de cuatro años, cambiando de prueba, me saqué mi espinita y conseguí la medalla de oro en Río», cuenta al otro lado del teléfono. En los últimos Juegos Paralímpicos de París experimentó una situación desafortunada: aunque inicialmente había obtenido la medalla de plata en la prueba de maratón T12, posteriormente fue descalificada debido a una infracción relacionada con su guía, lo que le impidió conservar la medalla. «Siento que me han robado una cosa que era mía, que yo me he ganado. A medida que van pasando los días me siento agradecida: he perdido una medalla, pero he ganado mucho cariño y mucho apoyo ante esto que ha pasado», expresa.

Pero hay otros logros, ya no a nivel deportivo, sino moral. Después de ser oro, decidió ser madre. Y lo ha sido de cuatro hijos: la mayor nació en 2018 y el pequeño hace un año. Dice Congost que ser madre y deportista de élite ha sido un reto enorme porque, aunque es cierto que se le está dando más visibilidad a la mujer y a la maternidad, aún estamos muy lejos de hacerlo visible. «En el momento que tú decides ser madre y te quitas de la primera línea, desapareces. Desapareces para todo el mundo. Para la federación, para empresas, para marcas... y tienes que ir a oscuras y sola hacia delante», lamenta. Hasta que no ha vuelto este año y ha demostrado estar en primera línea otra vez, dice que nadie se preocupó por saber dónde estaba

o qué hacía. «Me he sentido muy sola. Este ha sido el mayor reto», sostiene.

La carrera de una deportista de élite es corta si la comparamos con otras profesiones. Ser madre de cuatro hijos, como Elena Congost, o de tres, como Marta Arce, coloca algunos baches en el camino por esa invisibilidad que mencionaba la atleta paralímpica. Pero no solo. La cuestión económica también es un reto: no siempre es fácil encontrar la inyección económica que les permita seguir trabajando en el oficio de la competición deportiva. Congost es maestra de Educación Física y primaria, aunque no ejerce porque una condición para tener beca es dedicarse en exclusiva al deporte. Marta Arce imparte charlas motivacionales y promueve el deporte adaptado. Y Susana Rodríguez trabaja como médica en el Complejo Hospitalario de Vigo. «El deporte me ha dado mucha disciplina, me permite mantener una rutina, disfrutar con mis compañeros de entrenamiento, competir... Y el trabajo en el hospital me mantiene unida a la realidad de la gente que tiene problemas de mucha mayor magnitud», explica Rodríguez.

Ante la pregunta de si ha merecido la pena, todas colocan un sí en su respuesta. Merece la pena seguir el planteamiento de Marta Arce: disfrutar el camino; que tenga sentido el simple hecho de dar esos pasos hacia el objetivo marcado. «Se podrá lograr o no, porque no todo depende de nosotras, pero lo importante es el disfrute. Es importante tener la mente abierta y saber que hay problemas o dificultades que a veces te pueden retirar de ese camino. Detrás de un objetivo conseguido hay mucho trabajo y mucho esfuerzo», concluye. ■

«El deporte paralímpico es el mayor «escaparate» para mostrar al mundo de todo lo que son capaces las personas con discapacidad y, por tanto, también las mujeres con discapacidad»



POR *Rocío Cupeiro Coto*

Profesora titular en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF) de la Universidad Politécnica de Madrid e investigadora principal del proyecto IronFEMME

Mujeres físicamente activas Conocimientos actuales y futuras perspectivas en entrenamiento



En los últimos años, ha aumentado la participación de atletas de élite y del público general en competiciones deportivas, alcanzándose por primera vez la paridad total en los Juegos Olímpicos y Paralímpicos de París. Sin embargo, este incremento no ha ido acompañado de un aumento proporcional en la investigación biomédica centrada en la mujer deportista, ya que la mayoría de los estudios siguen realizándose en hombres. Dado que las diferencias anatómicas y fisiológicas entre ambos sexos pueden afectar la respuesta al ejercicio, se necesitan entrenamientos específicos y más investigaciones enfocadas en mujeres.

E

n el ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CCAFyD) las investigaciones se han centrado tan predominantemente en hombres, que incluso las guías y consensos de recomendaciones también reflejan este sesgo masculino. Es decir, tenemos un conocimiento científico con mayor certeza en ellos que en ellas. Más concretamente, podemos apreciar dos tipos de sesgos principales: el sesgo de muestra, donde se han investigado menos mujeres, y el sesgo de omisión, donde los estudios no aclaran si se realizaron en hombres o mujeres. Todo este panorama muestra la necesidad urgente de investigaciones más equitativas que consideren las particularidades femeninas en el ámbito deportivo.

El cuerpo de las mujeres presenta particularidades que es posible que deban considerarse para optimizar su entrenamiento, ya sea con objetivo de

salud o para mejorar su condición física, así como el bienestar general de la persona. Los dos aspectos clave a tener en cuenta son: primero, entender las diferencias entre el cuerpo de la mujer y el del hombre, que actualmente sigue siendo el «patrón oro» debido a que están mucho más estudiados; y segundo, conocer los efectos sobre el entrenamiento y el cuerpo que tienen los cambios hormonales que experimentan las mujeres; tanto a largo plazo, es decir, a lo largo de las diferentes etapas de su vida (pubertad, edad adulta, embarazo, menopausia), como a corto plazo, teniendo en cuenta los ciclos hormonales que ocurren mensualmente. Sin embargo, multitud de profesionales del deporte (educadores/as físico-deportivos/as, entrenadores/as, técnicos/as, monitores/as, etc.) aún no hacen estas distinciones, principalmente porque no las conocen.

En relación con las particularidades o diferencias del cuerpo de la mujer frente al del hombre, podemos destacar algunas cuestiones que se conocen ya con claridad. Por ejemplo, las células musculares de las mujeres son de menor tamaño, lo que contribuye a que los músculos suelen ser más pequeños y la capacidad de fuer-

za sea menor en ellas. Sin embargo, las mujeres tienen relativamente más fuerza en el tren inferior en relación con el tren superior. Es decir, que sus piernas suelen ser más fuertes si las comparamos con las de un hombre que tenga su misma fuerza de brazos. Además, tienen una mayor proporción de fibras tipo I en sus músculos, lo que hace que la contracción muscular sea más lenta (el músculo se contrae un poco más despacio), pero también permite una mayor utilización de grasas durante ejercicios de resistencia de intensidad media-baja. Esto implica, por ejemplo, que si queremos entrenar el sistema anaeróbico (el que funciona cuando se hace ejercicio intenso), las mujeres deben trabajar a una mayor intensidad para obtener los mismos beneficios que los hombres.

Otra diferencia entre sexos que se ha constatado en estudios científicos es la ventaja que tienen las mujeres en cuanto a la recuperación y la resistencia a la fatiga. Ellas tienden a recuperarse mejor y más rápidamente tras un ejercicio o una sesión intensa. Durante y después de una tanda de ejercicio dinámico, así como durante varias tandas, las mujeres muestran menos fatiga muscu-

lar. Asimismo, presentan una mayor resistencia a la fatiga durante contracciones isométricas –aquellas en las que las articulaciones no cambian su posición– y en contracciones a velocidades lentas o moderadas. Esto les permite, en algunos casos, superar a los hombres en ejercicios que implican contracciones isométricas sostenidas –aguantando posiciones–. A efectos prácticos, el resumen podría ser que nosotras necesitamos menores tiempos de recuperación tras ejercicios y sesiones de entrenamiento.

Pero, además de las particularidades en el cuerpo de la mujer con respecto al del hombre, en la fisiología del ejercicio y el entrenamiento deberían tenerse en cuenta también las variaciones hormonales que se dan en el cuerpo femenino. Por un lado, tenemos los cambios hormonales que se dan a lo largo de la vida de la mujer y, por otro, tenemos las variaciones en las hormonas sexuales femeninas que se dan a lo largo del ciclo menstrual (o del ciclo de anticonceptivos hormonales, en caso de utilizarlos). En cuanto a los cambios a lo largo de la vida, durante la infancia las niñas y los niños no presentan diferencias hormonales. En la pubertad –el periodo en el que las personas pasan de la niñez a la adolescencia– comienza la diferenciación hormonal entre sexos y se producen cambios corporales por los efectos hormonales. Durante este periodo, en concreto para las mujeres, se da la menarquia, que es la aparición de la primera regla. A partir de ahí la mujer tendrá cambios cíclicos en sus hormonas sexuales hasta que llegue la perimenopausia –etapa en la que sigue habiendo cambios hormonales y reglas, pero de forma más irregular– y la postmenopausia –la etapa en la que la mujer ya tiene niveles hormonales estables y ausencia de reglas–.

«Para poder entrenar adecuadamente es clave entender las diferencias entre el cuerpo de la mujer y el del hombre y conocer los efectos que tienen los cambios hormonales sobre las respuestas al entrenamiento»





En cuanto a los cambios cíclicos a corto plazo, debemos tener en cuenta el llamado ciclo menstrual, que no es lo mismo que la regla o menstruación, ya que el primero son todos los cambios que se dan a lo largo de más o menos un mes, mientras que la segunda es únicamente el sangrado que se da al inicio del ciclo. Un ciclo menstrual considerado como normal tiene una duración de entre veinticinco y treinta y cinco días, siendo veintiocho días lo más común. Durante este proceso, se producen variaciones importantes, principalmente en dos hormonas clave: los estrógenos (específicamente el estradiol) y los progestágenos (como la progesterona). Este ciclo se suele dividir en tres fases principales: la fase folicular, la fase ovulatoria y la fase lútea. Estas fases hormonales dentro de un ciclo pueden afectar a aspectos físicos y fisiológicos, como el metabolismo o la recuperación del ejercicio. Considerar estos cambios al planificar entrenamientos, aunque hoy en día no se haga en la mayor parte de las ocasiones, podría ser beneficioso para obtener mejores resultados. Es cierto también que una razón para no planificar en base al ciclo menstrual hoy en día es que todavía hay muchas cuestiones relacionadas con su influencia en el ejercicio y el entrenamiento sobre las que no tenemos evidencia científica. Esta es otra desafortunada herencia de la falta de investigación en mujeres y de haber visto el ciclo menstrual más como un estorbo al investigar, que como una variable más para investigar. En cualquier caso, aunque todavía haya lagunas de conocimiento, sí que sabemos, por ejemplo, que las mujeres tenemos menor riesgo relativo de rotura del ligamento cruzado anterior en la fase lútea –cuando la progesterona está elevada–. También, que el daño muscular postejercicio –que es un proceso que ocurre cuando el músculo se expone a un ejercicio

extenuante al que no está acostumbrado– parece ser mayor al inicio del ciclo, más o menos coincidiendo con la regla –cuando estrógenos y progesterona están bajos–. También sabemos que el rendimiento deportivo parece verse poco afectado por los cambios hormonales, por lo que una mujer sería capaz de levantar el mismo peso o correr igual de rápido independientemente de la fase del ciclo. Por supuesto, esto último siempre que no haya sintomatología asociada a estas fases (por supuesto, si hay dolor en una de las fases, está claro que rendirá menos, pero por culpa del dolor y no por la concentración hormonal en sí).

Y si sabemos poco sobre el ciclo menstrual, mi sensación personal es que todavía sabemos menos sobre el efecto de los anticonceptivos hormonales sobre el cuerpo de la mujer activa y deportista. Las más estudiadas han sido las píldoras anticonceptivas y, similarmente a como ocurre en el ciclo menstrual natural, las dos fases de la píldora –descanso/placebo y píldora activa– parecen no influir en el rendimiento deportivo.

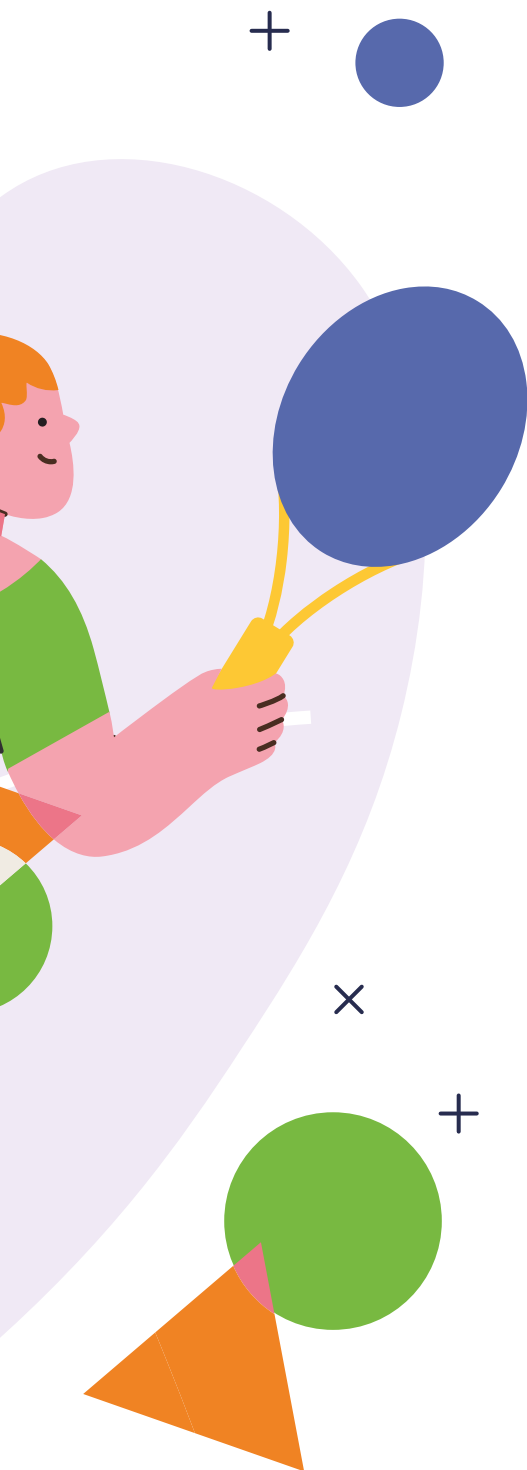
Por último, dentro del periodo fértil de la mujer, otra etapa trascendental que se puede dar en su vida es el embarazo. Durante estos meses, los cambios hormonales son drásticos, con niveles de estrógenos que pueden aumentar hasta treinta y cinco veces y los de progesterona hasta siete veces en comparación con los máximos del ciclo menstrual. El ejercicio físico durante el embarazo es clave para un óptimo desarrollo materno-fetal y una mejor recuperación en el posparto. Es esencial tener en cuenta algunas precauciones para minimizar riesgos, entre otras: mantener una intensidad moderada, con picos vigorosos solo en mujeres entrenadas, y evitar ejercicios en posición supina a partir de la semana

veinte, debido a la posible compresión de vasos sanguíneos principales. Cada vez hay más evidencia de los grandes beneficios que el ejercicio físico bien planificado (por parte de profesionales del deporte con adecuada formación) tiene sobre el cuerpo de la madre gestante y de su descendencia, por lo que debería formar parte de la primera línea de acción en la salud durante el embarazo.

Por último, en los últimos años de vida fértil de la mujer, los cambios hormonales van siendo más irregulares y los niveles de estrógenos y progesterona en sangre van disminuyendo poco a poco. Este periodo es el que llamamos perimenopausia y abarca hasta un año después de la última regla. La disminución de estrógenos y otros cambios hormonales que se dan en este tiempo conllevan un descenso en la densidad mineral ósea y en la masa muscular, así como una mayor acumulación de grasa en todo el cuerpo y en especial en la zona abdominal, lo que se asocia con problemas cardiometabólicos. Al finalizar esta transición, cuando la mujer no tiene reglas, perder peso se vuelve más difícil. Aunque el aumento de peso es común en la etapa posmenopáusica, la perimenopausia puede ser incluso más complicada desde el punto de vista fisiológico. En promedio, durante esta transición las mujeres suelen ganar alrededor de quinientos gramos al año. Además, la actividad física tiende a disminuir durante y después de este periodo, lo que agrava los problemas metabólicos típicos de esta etapa. Sin embargo, el ejercicio físico ha demostrado ser altamente efectivo para contrarrestar estos problemas metabólicos. Las mujeres físicamente activas que se acercan a la menopausia tienden a tener un índice de masa corporal más bajo, menos grasa corporal, más masa muscular, menos grasa abdominal y una mayor densidad ósea que sus homólogas no

«Proyectos a nivel nacional como IronFEMME, o a nivel internacional como Feminae, tratan o han tratado de avanzar en el conocimiento de cómo las hormonas sexuales femeninas influyen sobre parámetros relacionados con el ejercicio, la salud y el entrenamiento de las mujeres»





activas. De nuevo, el ejercicio debería pautarse teniendo en cuenta estos factores sobre los que actuar de forma más acuciente como, por ejemplo: generar un adecuado impacto para promover la formación ósea, mejorar el equilibrio para prevenir caídas, aumentar el gasto energético para evitar la ganancia de peso y mejorar la condición física de estas mujeres, lo que ayuda a combatir posibles problemas metabólicos.

Por tanto, el ejercicio físico y el movimiento bien planificado se plantean como herramientas muy útiles para mejorar la vida de la mujer en todas las etapas. Las y los profesionales del deporte deben formarse adecuadamente y actualizarse, para conocer bien cómo adaptar los entrenamientos, y el grado en el que son viables o no estas adaptaciones. Por otro lado, las mujeres deberían conocer estos beneficios proporcionados por el ejercicio físico y el hecho de que una mínima adaptación a sus características como mujeres es un sello de calidad y profesionalidad.

Por concluir con una nota optimista (aunque ya hemos dicho que hay bastante conocimiento en este campo que nos queda por descubrir), en los últimos años está surgiendo una corriente importante y con mucha energía entre las científicas y científicos para tratar de compensar esta desigualdad. Proyectos a nivel nacional como IronFEMME o a nivel internacional como Feminae tratan de avanzar en la comprensión de cómo las hormonas sexuales femeninas influyen sobre parámetros relacionados con el ejercicio, la salud y el entrenamiento. Por tanto, la perspectiva a futuro es alentadora y, con suerte, las niñas y mujeres del presente podrán beneficiarse de una vida activa en la que se conozcan y tengan en cuenta las condiciones marcadas por su fisiología femenina. ■

Referencias

CUPEIRO, R. (2020). Capítulo 11. Entrenamiento en patologías y poblaciones especiales. Mujeres. En: P.J. Benito (Ed.), *Conceptos avanzados del entrenamiento con cargas VOL.II*. Punto Rojo.

ELLIOTT-SALE, K. J., MCNULTY, K. L., ANSDSELL, P., GOODALL, S., HICKS, K. M., THOMAS, K., SWINTON, P. A. Y DOLAN, E. (2020). The Effects of Oral Contraceptives on Exercise Performance in Women: A Systematic Review and Meta-analysis. *Sports Medicine*. Disponible en <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01317-5>

GONZÁLEZ-GÁLVEZ, N., MORENO-TORRES, J. M. Y VAQUERO-CRISTÓBAL, R. (2024). Resistance training effects on healthy postmenopausal women: a systematic review with meta-analysis. *Climacteric*, 0(0), 1-9. Disponible en <https://doi.org/10.1080/13697137.2024.2310521>

HUNTER, S. K., ANGADI, S. S., BHARGAVA, A., HARPER, J., HIRSCHBERG, A. L., LEVINE, B. D., MOREAU, K. L., NOKOFF, N. J., STACHENFELD, N. S. Y BERMON, S. (2023). The Biological Basis of Sex Differences in Athletic Performance: Consensus Statement for the American College of Sports Medicine. En: *Translational Journal of the American College of Sports Medicine* (Vol. 8, número 4). Disponible en <https://doi.org/10.1249/TJX.0000000000000236>

KISTLER-FISCHBACHER, M., WEEKS, B. K. Y BECK, B. R. (2021). The effect of exercise intensity on bone in postmenopausal women (part 2): A meta-analysis. *Bone*, 143. Disponible en <https://doi.org/10.1016/j.bone.2020.115697>

MCNULTY, K. L., ELLIOTT-SALE, K. J., DOLAN, E., SWINTON, P. A., ANSDELL, P., GOODALL, S., THOMAS, K. Y HICKS, K. M. (2020). The Effects of Menstrual Cycle Phase on Exercise Performance in Eumenorrheic Women: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 50(10), 1813-1827. Disponible en <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01319-3>

PANDIT, A., TRAN, T. B., LETTON, M., COWLEY, E., GIBBS, M., WEWEGE, M. A. Y HAGSTROM, A. D. (2023). Data Informing Governing Body Resistance-Training Guidelines Exhibit Sex Bias: An Audit-Based Review. *Sports Medicine*. Disponible en <https://doi.org/10.1007/s40279-023-01878-1>

ROMERO-PARRA, N., CUPEIRO, R., ALFARO-MAGALLANES, V. M., RAEL, B., RUBIO-ARIAS, J., PEINADO, A. B. Y BENITO, P. J. (2021). Exercise-Induced Muscle Damage during the Menstrual Cycle: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 35(2), 549-561. Disponible en <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003878>

SOMERSON, J. S., ISBY, I. J., HAGEN, M. S., KWEON, C. Y. Y GEE, A. O. (2019). The Menstrual Cycle May Affect Anterior Knee Laxity and the Rate of Anterior Cruciate Ligament Rupture: A Systematic Review and Meta-Analysis. *JBJS reviews*, 7(9). Disponible en <https://doi.org/10.2106/JBJS.RVW.18.00198>

Enlaces de interés

IronFEMME
<https://ironfemmecom.wordpress.com/>
Feminae
<https://bmjopensem.bmj.com/content/9/4/e001675>



ENTREVISTA A *Elena Fort Cisneros*

Vicepresidenta del Fútbol Club Barcelona

«Tengo el desafío diario de demostrar que una mujer puede estar al frente de uno de los clubes más importantes del mundo»

La vicepresidenta del Fútbol Club Barcelona habla del desafío diario al que se enfrenta: demostrar que una mujer puede liderar uno de los clubes de fútbol más importantes del mundo, y cómo la visión femenina aporta empatía y adaptación en la gestión.

Para Elena Fort (Barcelona, 1970) es imposible entender la vida sin la pasión que siente por el Fútbol Club Barcelona. Vicepresidenta del mismo y exdiputada de Junts per Catalunya, sabe bien el desafío constante que supone ser mujer en un mundo tan masculinizado. No solo son las barreras culturales que aún persisten, también por la falta de confianza que muchas veces arrastramos las mujeres. «Es fundamental superar el llamado síndrome de la impostora, que a menudo nos limita», nos dice Fort en esta entrevista. A pesar de las dificultades, está

convencida de que las mujeres tienen un papel clave en la transformación del fútbol, aportando empatía y una visión más inclusiva. Con pasión y determinación, lucha por normalizar el liderazgo femenino y romper moldes, convencida de que las mujeres han llegado para quedarse y cambiar el deporte para mejor.

Su bisabuela ya era abonada del Barça en la década de los treinta del pasado siglo y fue su abuela quien le transmitió el sentimiento barcelonista. Ya apuntaban maneras... No sería muy habitual en aquel momento encontrar mujeres futboleras.

Pocas. No eran demasiadas en esa época, pero las que había estaban muy comprometidas. En mi familia la figura de la mujer siempre ha tenido una fuerza real, una especie de matriarcado. Mi abuela es uno de mis referentes personales. Pura pasión.

¿Cómo influyó esta tradición familiar en su identificación con los valores del FC Barcelona?

Ha sido fundamental. Mi familia por parte de padre, catalana de generaciones, ha estado más de cien años ligada al FC Barcelona, consolidando una tradición de socios y socias a lo largo del tiempo. Siempre digo que, cuando nací, ya era del Barça. Y creo que esta identidad no solo refleja una pasión deportiva, sino también ligada a una posición social vinculada a Catalunya, a los derechos colectivos del país y a los valores de democracia y los derechos humanos. No se puede comprender el sentimiento de pertenencia al club sin reconocer su vínculo con el catalanismo y la defensa de la democracia.

Usted es la única mujer en la junta directiva del Barça... ¿Fue difícil el inicio?

«La visión femenina en la gestión de colectivos es sumamente más empática que la masculina»



Elena Fort, vicepresidenta del CF Barcelona | Archivo personal

«Encontrarme casi siempre con una mayoría masculina que, en ocasiones, me ignora o no reconoce mi cargo, sigue siendo una realidad»

Sinceramente, no lo fue. En mi primera etapa como directiva (2008-2010) ocupaba el cargo de vocal, lo que implicaba una menor carga de responsabilidad, y mi incorporación no fue particularmente complicada. Mi rol era relativamente discreto, aunque es innegable que, como mujer en el mundo del fútbol, en algún momento una se siente un poco fuera de lugar, rodeada de hombres que en su mayoría no comprenden qué hace una mujer en ese puesto. Entonces era poco visible, pero de eso hace años. Ahora, con una mayor responsabilidad como vicepresidenta, sigo experimentando esa misma sensación, e incluso en muchas ocasiones se ha intensificado. Lo que me preocupa es precisamente eso: que el paso del tiempo no haya cambiado esa percepción, sino que la haya agravado. Participar en actos oficiales, representar al club, y encontrarme casi siempre con una mayoría masculina que, en ocasiones, me ignora o no reconoce mi cargo, sigue siendo una realidad.

¿Cuáles han sido los mayores desafíos a los que se ha enfrentado en este sentido y cómo los ha superado?

Tengo el desafío diario de demostrar que una mujer puede estar al frente de uno de los clubes más importantes del mundo, y que esto se perciba con normalidad. Ese es el eje que me impulsa a superar situaciones complicadas. Mantener la calma, sonreír y seguir adelante con el camino trazado. Todo ello con la firme convicción de no permitir que nadie me menosprecie, ni en público ni en privado. Se trata de resistir y de no dejar que los prejuicios ajenos me desvíen de mis objetivos.

El mundo del fútbol es un mundo especialmente masculino. ¿Cree que la inclusión de más mujeres en las directivas podría beneficiar tanto a los clubes como al deporte en general?

La visión de las mujeres en la gestión de colectivos es sumamente más empática que la masculina, con más matices y una mayor capacidad de adaptación. En el deporte, y en concreto en el fútbol, no solo gestionamos equipos, sino emociones colectivas y pasiones profundas, y creo que esta perspectiva es esencial. Puede transformar el deporte de manera significativa, mejorándolo y llevándolo a una dimensión más acorde con los valores del siglo XXI y del futuro. Las nuevas generaciones están siendo educadas con principios de igualdad y equidad distintos a los de mi generación, y la visión de las mujeres puede facilitar enormemente esa adaptación al cambio.

A menudo nos cuesta más a nosotras hablar de los logros conseguidos, pero, si usted mira hacia atrás, ¿qué cambios o mejoras considera que ha aportado al club?

Creo que he podido ayudar a visibilizar como normal que una mujer pueda gestionar un club de fútbol. Y especialmente, visibilizar los elementos intangibles del club; aquello que nos define como *Més que un Club*. La vinculación con la sociedad, los ciudadanos y los derechos individuales y colectivos.

Ha tenido una carrera tanto en la política como en el ámbito deportivo. ¿Cómo se logra equilibrar las responsabilidades como diputada

del Parlament de Catalunya con las del FC Barcelona?

Entendiendo que, en ambas posiciones, ya sea en la política o en la gestión de un club como el FC Barcelona, el bien a proteger es el colectivo. En política, se trata de salvaguardar el interés general y el bienestar de los ciudadanos. En el ámbito del FC Barcelona, el objetivo es proteger al club en su dimensión social y representativa, velando por cada uno de sus socios como verdaderos propietarios. La misión es la misma: defender una forma de entender la vida arraigada en la democracia, los derechos humanos y los valores que nos guían como sociedad.

¿Es más difícil enfrentar los desafíos de la política o los del fútbol?

En ambos ámbitos los desafíos son muchos, pero sigo pensando que esa parte irracional del fútbol da mucha más intensidad personal a la gestión y a la responsabilidad que acepta.

Ha mencionado varias veces la invisibilidad de las mujeres en roles de liderazgo como el suyo. ¿Cómo se podría aumentar el reconocimiento de las contribuciones de las mujeres en el ámbito deportivo?

Posicionando a mujeres en espacios de alta responsabilidad. Visibilizando positivamente su contribución a la entidad y confiando en ellas. Con la máxima normalidad y sin ningún tipo de tendencia a la cosificación.

¿Cuáles son los principales obstáculos a los que se enfrentan las mujeres para acceder a roles directivos en el ámbito deportivo, tanto en equipos masculinos como femeninos?



Elena Fort en un acto público | Archivo personal

Hoy en día, el principal obstáculo es de carácter cultural. Aún persisten barreras y limitaciones cuando se trata de ver a una mujer asumir responsabilidades en el mundo del deporte. A esto se suma, y aquí hago una autocrítica, la tendencia que tenemos las mujeres a no reconocernos como más capaces o mejores que otros. Es fundamental superar el llamado síndrome de la impostora, que a menudo nos limita. Tenemos que perder el miedo a ocupar esos espacios que siguen siendo predominantemente masculinos, romper

moldes, plantarnos con firmeza y reivindicar nuestra visibilidad. Es un paso necesario para avanzar.

Desde su perspectiva, ¿qué medidas cree que podrían implementarse a nivel institucional o por parte de las federaciones para aumentar la representación de mujeres en las directivas de los equipos de primera división?

Aunque conceptualmente no soy partidaria de las cuotas, soy plenamente consciente de que son necesarias hasta que alcancemos una igualdad real en la práctica. También sé que

las cuotas son prácticamente imposibles en el mundo del fútbol de forma radical así que debemos aprovechar todos los liderazgos de mujeres que hay, mostrarlos y explicarlos.

Ejemplos como los de las jugadoras del fútbol femenino del Barça y de la Selección son el mejor camino para mostrar al mundo que las mujeres hemos entendido que debe acabarse una época y que hemos venido para quedarnos y superarla. ■

«Ejemplos como los de las jugadoras del fútbol femenino del Barça y de la Selección son la mejor manera de mostrar al mundo que las mujeres entendemos que es hora de cerrar una etapa, que hemos llegado para quedarnos y superarla»



«Durante décadas, a las mujeres se les ha puesto en duda sus capacidades y habilidades en diversas facetas, incluido el deporte, y se ha obstaculizado su participación en la gestión de las estructuras asociativas rectoras del deporte profesional»



POR *María Laffitte Ageo*

Abogada especializada en derecho deportivo

La protección social en el deporte de alto nivel

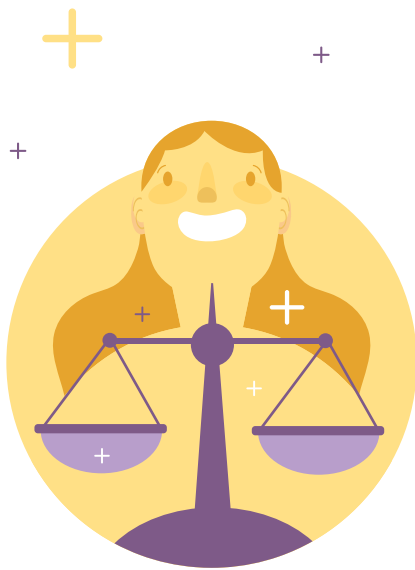
Las personas que se dedican al deporte de de alto nivel, deberían haber sido siempre reconocidas como trabajadoras profesionales y estar integradas en la Seguridad Social desde el inicio de su carrera. Es esencial proporcionarles todas las garantías y ayudas necesarias para su protección social. Esta preocupación es aún más urgente para las mujeres deportistas, quienes enfrentan una vulnerabilidad adicional y mayores desafíos en su transición al mercado laboral.

+ + +
+ +
+
E

xiste en el deporte español un ilusionante reto: la inclusión y la debida protección sociolaboral de las y los profesionales del deporte al concluir su etapa y trayectoria laboral deportiva. En todos los casos, aquellos deportistas que alcanzan unos méritos deportivos concretos y cuyos nombres son publicados en el BOE, siendo reconocidos como deportistas de alto nivel, logran este reconocimiento dentro de una verdadera relación laboral (ya sea por cuenta ajena o propia), independientemente de que las normas reconozcan el carácter profesional y la «laboralidad» solo en algunas disciplinas deportivas, y de que estos deportistas sean los únicos denominados como profesionales (RD 1006/1985, de 26 de junio).

Si nos preguntamos por qué no se ha resuelto el problema hasta ahora, la respuesta puede estar, en primer lugar, en que se trata de un derecho mucho más dinámico y de reciente desarrollo en la legislación española, el cual enfrenta enormes desafíos para lograr una compilación realista, actualizada y completa que satisfaga las expectativas del deporte español. En segundo lugar, debido a su faceta metajurídica, es decir, a las regulaciones que afectan a todo el colectivo diverso del deporte, sus relaciones con los poderes públicos y federaciones, así como con los agentes del deporte y las estructuras asociativas que rigen el deporte profesional.

Es cierto que partimos de la base de ciertas lagunas legales en las diversas regulaciones estatales que abordaban la situación de las y los deportistas profesionales. Se ha comenzado a apreciar una mayor sensibilidad hacia aquellos colectivos que, dada su especial situación de vulnerabilidad o dificultad, necesitan un auxilio específico. Por ello, el le-



«Los deportistas, especialmente las mujeres, deberían haber sido integrados desde el principio en la Seguridad Social y contar con garantías y ayudas adecuadas para una protección social efectiva, con medidas equitativas que mitiguen las dificultades en su transición laboral»

gislador ha introducido medidas con la finalidad prioritaria de buscar la igualdad de oportunidades para todos los colectivos, es decir, la inclusión de aquellos que requieren ayudas para su plena integración en la sociedad y el reconocimiento de los problemas latentes de estos colectivos más vulnerables. No obstante, dichas regulaciones eran poco o nada sensibles a la situación del deportista en su ocaso, careciendo de medidas específicas para su transición. La espera de una mayor seguridad regulatoria quedó a expensas de la publicación de la nueva Ley, la Ley 39/2022 del 30 de diciembre, que ha avanzado poco en la resolución de esta laguna legal concreta. Poco se ha previsto para el día después de la carrera de las personas deportistas y para protegerles en su transición a una vida profesional posterior. Las circunstancias de esta profesión son en gran medida desconocidas, y no se aprecia que renuncian a todo en la mejor época de su carrera profesional y personal por el deporte y por su país.

Cerrando el círculo de la nueva Ley del Deporte español, es evidente la necesidad de un desarrollo reglamentario que establezca el futuro estatuto del deportista. Este desarrollo debe abordar los problemas actuales y reales del modelo de organización, evitando complicar aún más la nueva Ley del Deporte, que parece tener muchos artículos cuyo contenido resulta difícil de cumplir.

No es desdeñable imaginar el incremento del problema si se articula dicho estatuto sin contar con la participación de los deportistas. Cabe destacar que estos tienen expresamente reconocido el derecho al acceso al sistema de la Seguridad Social (arts. 22 y Disp. Adic. 3ª.1 de la Ley 39/2022, de 30 de diciembre, del Deporte español), sin discriminación, garantizando el respeto a su dignidad y la lucha contra la exclusión.



Para entender mejor el desafío regulatorio relacionado con la protección social del deportista, se realizó un trabajo multiactivo que está disponible de forma gratuita y accesible en Internet bajo el título «Cotización a la Seguridad Social de los deportistas de alto nivel»¹ Este trabajo se realizó a raíz del inicio de la búsqueda y lucha por un mecanismo de justicia intergeneracional diseñado para las personas deportistas, con la colaboración activa de un número significativo de ellas. Este ilusionante proyecto comenzó con la inestimable ayuda de las distinguidas Almudena Cid y Lola Fernández Ochoa, tanto en el ámbito humano como deportivo.

MAYORES RETOS PARA LAS MUJERES

Las y los deportistas deberían haber sido siempre considerados trabajadores y profesionales del deporte. Esta debilidad estructural debería haberse corregido antes, integrándolos en el Sistema de la Seguridad Social desde su reconocimiento como deportistas de alto nivel. Deben contar con todas las garantías y ayudas necesarias para una protección social adecuada. Pero, además, no hay que olvidar que esta preocupación debe ser aún más acuciante en el caso de las mujeres deportistas, dada su vulnerabilidad latente y la mayor dificultad en la transición al mercado laboral posterior. En este caso, deben implementarse medidas basadas en la equidad que garanticen una base evolutiva que mitigue el desequilibrio. Para ello, debe situarse en el centro

de la reflexión la carrera profesional y deportiva de la mujer.

Recordemos que, hasta una época muy reciente, la mujer se hallaba condenada a la soledad y a intentar una y otra vez conseguir destacar profesionalmente con escaso éxito económico, estando forzada, en el caso de la mujer deportista, a subsistir no en pocas ocasiones buscando otros medios para lucrarse, defendiendo en paralelo la ardua tarea del entrenamiento y competición, algo que no concurría en la categoría masculina en su misma disciplina deportiva. Afortunadamente, los tiempos han cambiado también para la mujer deportista y se aprecia que ha soltado la soledad que arrastraba y se ha mitigado la desigualdad existente entre las categorías, en gran parte gracias a las exigencias que se ha marcado la sociedad en general, consciente que debía romper con ese trato desigual y la falta de equidad entre las categorías.

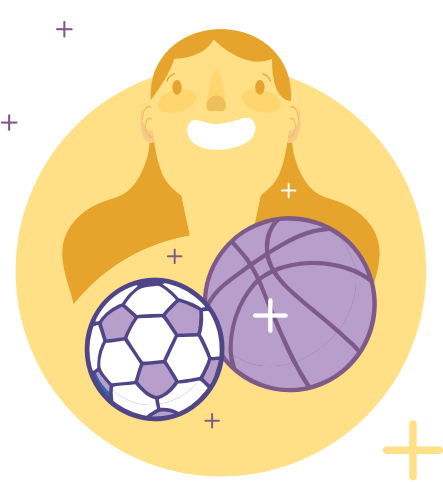
Durante décadas, a las mujeres se les ha puesto en duda sus capacidades y habilidades en diversas facetas, incluido el deporte, y se ha obstaculi-



zando su participación en la gestión de las estructuras asociativas rectoras del deporte profesional. Aunque se han logrado avances significativos en la búsqueda de igualdad en la participación dentro de algunas esferas deportivas, tanto públicas como privadas, aún queda mucho por hacer.

Es posible que en ocasiones se aprecien retrocesos e injusticias en el deporte, especialmente hacia las mujeres, quienes en el pasado y, en cierta medida, aún en la actualidad, han sufrido el descrédito de compañeros que mostraban sin disimulo su malestar por un supuesto «intrusismo» en su profesión. Sin embargo, no debemos doblegarnos ni perder la esperanza. Este largo camino debe recorrerse con determinación, y las personas, sin distinción de géneros, que hemos decidido transitarlo no debemos detenernos. Cada vez más personas se adhieren a la idea de que es posible una sociedad más justa, equilibrada y sin barreras innecesarias, más allá de aquellas que se basen en los méritos necesarios en cada ocasión.

Probablemente, estamos al inicio de una etapa que podría calificarse como «lo peor de lo mejor», vislumbrando los primeros indicios de una igualdad real y efectiva en comparación con otros sectores profesionales. Aunque el camino será largo y difícil, es fundamental no perder de vista que esta igualdad es beneficiosa para todas las partes involucradas. A pesar de los avances logrados, la lucha apenas ha comenzado. El camino por recorrer sigue siendo extenso y complejo, y el crecimiento no debe limitarse al ámbito deportivo, donde la inclusión



de la mujer ha mostrado un mayor progreso debido a su visibilidad en medios de comunicación y prensa. La progresión ha sido más notable en el deporte que en el ámbito profesional en general. Es necesario abordar también la escasa participación femenina en la gestión y dirección, donde las mujeres aún ocupan pocos puestos de responsabilidad.

Idealmente, el hecho de que una mujer ocupe el cargo de presidenta de un club, una federación o un alto cargo en un organismo público deportivo debería dejar de ser noticia y convertirse en algo cotidiano. Esto significaría que las personas se miden por su valía y no por su condición. La clave del éxito radica en tomar conciencia de que las mujeres pueden asumir cualquier reto.

En conclusión, si se facilita el acceso de las mujeres a la gestión y dirección deportiva, será más sencillo abordar los demás retos necesarios para el deporte femenino. Esto resultará en una mayor visibilidad, un incremento en el número de patrocinios obtenidos por ellas, una mayor presencia en los medios, entre otros beneficios. ■

Referencia

¹<https://view.genially.com/662e2b-3d69513e0014c72037/presentation-cotizacion-ssoc-de-los-deportistas-de-alto-nivel>

«El hecho de que una mujer ocupe el cargo de presidenta de un club, una federación o un alto cargo en un organismo público deportivo debería dejar de ser noticia y convertirse en algo cotidiano»



POR *Izaro Antxia Pulido*

Deportista federada en ciclismo y fútbol

Deporte *amateur*

El comienzo de todo futuro deportivo para hombres... ¿y mujeres?

Desde que tengo memoria, el deporte ha sido algo fundamental en mi vida. Lo he explorado, vivido intensamente, pero también he confiado en mí misma a través de él e, incluso, ha sido mi refugio en los momentos difíciles. Ha llegado a ser tan esencial que puedo decir, sin duda alguna, que me ha salvado la vida. Ojalá todas las mujeres pudieran experimentar el deporte de la misma manera, pero aún nos enfrentamos a multitud de barreras.

En los años ochenta y noventa del pasado siglo, cuando viví mi infancia, había muchos deportes completamente cerrados a las mujeres, no solo porque en la sociedad no estuviera bien visto el hecho de que nos dedicásemos a deportes «de hombres», sino porque tampoco existía una oferta deportiva para poder practicarlos. No estoy hablando solo de los deportes federados, sino también del propio deporte escolar. Si tú eras niño podías disfrutar de casi cualquier disciplina deportiva, pero si eras niña no tenías

esa posibilidad y solo podías aspirar a unos pocos deportes. Hoy en día, hemos evolucionado en este sentido, pero aún nos queda un largo y costoso camino por recorrer.

Resulta muy difícil hablar del deporte «a secas», ese en estado puro, el que alguna vez todas hemos practicado en las calles, los prados o los patios de las escuelas. Esas actividades que nos han enseñado a ser más inteligentes, más atrevidas o incluso más rápidas y fuertes. El momento en el que pruebas el deporte es el comienzo de todo, ya que desde ahí se puede comenzar a vislumbrar lo que esa «simple» actividad física puede hacer para que tu vida sea mejor.

Es complicado para quienes no se han ganado ni se ganarán la vida como deportistas profesionales entender lo que significa hacer del de-

porte su sustento. Sin embargo, es posible explicar lo que el deporte amateur puede significar para alguien que lo percibe como su modo de vida y una forma de preservar la salud.

Desde pequeñas nos dicen que el deporte es salud, y de eso no nos tiene que quedar ninguna duda, pero muchas veces pensamos que esto se reduce a estar en forma y cuidar nuestro cuerpo. Sin embargo, es nuestra mente la que más puede beneficiarse de la actividad física. No solo porque pueda ser una vía de escape de la rutina, sino porque nos aporta beneficios y lecciones que van más allá de los libros. Yo perdí mi salud mental durante años, víctima de depresiones, ansiedad crónica, complejos e, incluso, agresiones, y pude sobrevivir gracias a un balón de fútbol y una bicicleta. Aunque parezcan objetos simples,



«El momento en el que pruebas el deporte es el comienzo de todo, ya que desde ahí se puede comenzar a vislumbrar lo que esa «simple» actividad física puede hacer para que tu vida sea mejor»

me hicieron ver que todo vale la pena. Le debo todo al deporte, y estoy convencida de que no soy la única.

El deporte *amateur* no nos da para ganarnos la vida, pero sí nos permite descubrirla en su totalidad. A través de él hacemos amigos, vivimos experiencias únicas y nos integramos en algo que nos enseña valores tanto deportivos como cívicos. El deporte nos forma desde la niñez, nos acompaña en la adolescencia, y nos brinda la oportunidad de seguir vinculadas a él hasta que nuestros cuerpos o nuestras mentes decidan parar. Las categorías van desde prebenjamín hasta senior (o élite) e, incluso, pueden extenderse a máster o veteranas.

He tenido la suerte de poder vivir el deporte desde los dos lados de la barrera. Nacer con cromosomas XY me llevó a descubrir que tenía privilegios. Me crié deportivamente en Guriezo, un valle cántabro que se encuentra entre Castro Urdiales, Laredo y el Valle de Villaverde, a medio camino entre Bizkaia y Cantabria. Allí aprendí a jugar al fútbol y empecé a hacer ciclismo cada verano, compartiendo campos, colegios y carreteras con el resto de niñas y niños del valle. Recuerdo claramente cómo yo podía pasarme todo el día jugando, pero las niñas que participaban conmigo en estas actividades tenían que interrumpir para realizar tareas en la huerta, ayudar en casa o cuidar a personas mayores o con movilidad reducida. Esto refleja la desigualdad que enfrentaban para practicar deporte en comparación con los niños, una dificultad que se hacía evidente a medida que crecíamos.

Después, con 18 años, empecé a ayudar con los entrenamientos y dar apoyo a un equipo femenino de Barakaldo. Aún recuerdo ir a entrenar a nuestro horario y tener que compartir el campo con el equipo infantil, pero no compartíamos

la cancha completa de fútbol once, sino que teníamos que convivir en la mitad de la mitad con un equipo que tenía más de veinte niños. Era imposible para un equipo senior trabajar tácticamente o incluso tener la posibilidad de jugar un partido entre las jugadoras. Ese año se dividió entre horarios de partidos increíbles, entrenamientos imposibles e incluso viajes interminables. Y no solo esto, además, las jugadoras tenían que costearse prácticamente todo mientras que en la misma categoría senior masculina los jugadores tenían sueldos.

En definitiva, si desde la infancia a la adolescencia las chicas no tenían la opción de practicar ciertos deportes y, cuando lo hacían, era en los ratos que no tenían que dedicar a los cuidados o tareas domésticas; y, a parte, los clubes deportivos no ponían de su parte, resultaba casi imposible que existiera una igualdad efectiva para la práctica deportiva de hombres y mujeres en esa época.

Cuando ya pude empezar a practicar el deporte federado como mujer, pude descubrir que habían cambiado muchas cosas. Corría ya el año 2016 cuando el Leioa Maia me dio la oportunidad de comenzar en el fútbol sala femenino. Para entonces todo era muy distinto con respecto a lo que había visto quince años atrás: éramos las únicas, reconocidas y teníamos siempre la posibilidad de realizar los entrenamientos necesarios con suficiencia y contando con los medios adecuados para ello. Pero había grandes diferencias entre un club que estaba destinado al fútbol femenino y otros para los que su principal sustento, por llamarlo de alguna forma, era el equipo masculino. En estos últimos, por ejemplo, nosotras teníamos que pagarnos la ficha, la ropa, los desplazamientos e, incluso, muchas veces dejar fianzas por llevamos ciertas prendas del club, mientras que esos clubes pagaban sueldos a los hombres que competían en categorías equivalentes. Por suerte, hoy en día esto está cambiando y ya podemos en-



«El deporte nos forma desde la niñez, nos acompaña en la adolescencia, y nos brinda la oportunidad de seguir vinculadas a él hasta que nuestros cuerpos o nuestras mentes decidan parar»



Izaro Antxia en el Mundialito de Leioa | ©JB Monterrey

contrar muchos clubes que incluso se niegan a pagar sueldos a los hombres si las mujeres no tienen esa posibilidad. Aun así, seguimos encontrando momentos en los que nos tenemos que hacer valer, ya que resulta muy complicado que ellos dejen a un lado privilegios de los que han gozado durante décadas y ahora les estamos diciendo que tienen que compartir. Esta es una tarea que aún nos va a llevar muchos años.

Quizá donde más podemos ver una brecha importante es en el ciclismo, no ya por la falta de oportunidades, ya que es un deporte que va evolucionando a pasos agigantados tanto en el campo profesional como en el *amateur*, sino por la falta de tiempo y por el aún existente enfoque de la mujer a los cuidados. El ciclismo es un deporte al que le tienes que dedicar muchas horas a la semana, algo que se convierte en un problema muy serio a la hora de compaginarlo con trabajo y cuidados.

Si tenemos la suerte de no tener «obligaciones» domésticas, por llamarlas de alguna forma, es difícil porque hay que compaginarlo con un trabajo que, en nuestro país, muchas veces se extiende hasta horarios que solo hacen posible la práctica de este por la noche. A esto le sumamos el miedo y la inseguridad que nos produce a muchas el tener que entrenar de noche, lo que nos hace salir intranquilas o reducir los entrenamientos a menos tiempo para volver a casa lo antes posible.

Si esas «obligaciones» existen, el fin de semana también se convierte en un terreno minado para practicar el deporte de las dos ruedas: tener que llevar a los hijos a los partidos de fútbol, baloncesto, balonmano y otros deportes que casi siempre se disputan los sábados por la mañana quita una posibilidad añadida para ello. No podemos negar que cada vez hay más padres que ayudan también en esto, pero sigue sin ser lo más común. Al final, los días que podemos

disfrutar de este deporte se reducen a la mínima expresión y esto hace muy difícil que las mujeres podamos competir en deportes como el ciclismo en nuestro país y llegar incluso a profesionales. Es cierto que una vez se alcanzan esas metas ya es más sencillo que antes, pero si el hecho de que alcanzar la meta conlleva que tengas que seguir un terreno en constante cuesta arriba, hace que te plantees si esto merece la pena o no. Es así que muchas mujeres adultas y adolescentes terminan dejando el ciclismo en la etapa *amateur* (cada vez menos, por suerte) por la imposibilidad de compaginarlo con su vida cotidiana.

En resumen, en los últimos cuarenta años hemos avanzado. Tenemos la posibilidad de realizar actividades deportivas que antes nos estaban vetadas o no había oferta, tenemos más tiempo para dedicarles, sobre todo en la infancia y adolescencia, cosa que ha provocado que cada vez tengamos más deportistas mujeres compitiendo a alto nivel. Sin embargo, cuando comienza la edad adulta y no hemos llegado a alcanzar esas metas, hay deportes que se convierten en muy difíciles de practicar en categoría *amateur*, como es el caso del ciclismo. Esos beneficios que aporta el deporte, tanto a nivel físico como a nivel mental, se ven reducidos por las dificultades e incluso se convierten en agobios por la imposibilidad de llegar a nuestras metas deportivas. Es un camino que no ha sido fácil, no lo está siendo y en el que, como decimos en el argot ciclista, aún nos quedan muchas cotas y puertos por coronar antes de lograr esa ansiada meta que es la igualdad entre hombres y mujeres. ■

Referencias

MEC. Estadísticas año 2009. Licencias federadas por sexo. Disponible en: <https://www.educacionfpydeportes.gob.es/DeporteDATA>

MEC. Estadísticas año 2023. Licencias federadas por sexo. Disponible en: <https://www.educacionfpydeportes.gob.es/DeporteDATA>



POR *Patricia Campos Doménech*

Expiloto de la Armada española y entrenadora de fútbol

Hechos, no palabras

La visibilidad y el apoyo al deporte femenino son insuficientes, con mujeres deportistas enfrentando desigualdades y falta de reconocimiento, lo que limita su desarrollo y éxito en comparación con el deporte masculino.



Cuándo será normal ver a una mujer deportista en portada? Las mujeres solo aparecen cuando consiguen el oro olímpico por quinta vez consecutiva y acaban de ser madres o cuando superan un cáncer de mama y ganan un campeonato europeo. Es decir, debe haber una gran historia detrás para que una mujer salga en portada, mientras que ellos solo necesitan un nuevo tatuaje para ser noticia. En las páginas interiores de los medios tampoco aparecen. Las mujeres ocupan solo un 5 % de las informaciones deportivas, sin embargo los hombres están presentes en más del 92 %. Si hablamos de deportes minoritarios y, además, le sumamos el factor

«mujer», simplemente no existen. Si se diera cobertura al deporte practicado por mujeres, el interés crecería y los aficionados conocerían mejor los éxitos de los equipos femeninos.

Es cierto que los grandes logros obtenidos por las deportistas españolas desde las Olimpiadas de Barcelona 92 han captado la atención de los medios. Los Juegos han sido una herramienta excelente para atraer la atención y el reconocimiento de un país, pero esto solo ocurre de manera puntual. No existe un seguimiento de sus carreras. Y sin una presencia continua en los medios, a las marcas les cuesta asociarse con una deportista, aunque tenga un currículum brillante y consiga batir récords.

Los medios de comunicación tienen un gran impacto en la opinión pública, además de tener el poder de

visibilizar el deporte femenino y la responsabilidad de no contribuir a los estereotipos sexistas.

Históricamente ha habido una falta de mujeres referentes en todos los ámbitos y el deporte no ha sido ninguna excepción. Desde principios del siglo XXI, la presencia y el reconocimiento de las mujeres deportistas ha ido en aumento, aunque de manera insuficiente, ya que las desigualdades, los abusos y la perpetuación de los estereotipos de género siguen presentes en el ámbito deportivo. El deporte es un fiel reflejo de lo que ocurre actualmente en la sociedad: desigualdad salarial y falta de reconocimiento. No podemos aceptar que, para ser valoradas, las mujeres deportistas tengan que sacrificar su vida, esforzarse el triple y recibir una remuneración mínima. Como ejemplo, según la última lista Forbes, no



hay ni una mujer entre los cien deportistas internacionales con más ingresos.

Los últimos datos del Consejo Superior de Deportes reflejan que el porcentaje de mujeres deportistas en España es del 20 %, frente al 80 % de hombres. En el deporte federado, el 76,5 % son hombres, mientras que solo un 23,5 % son mujeres. Esta diferencia comienza a hacerse evidente en la adolescencia. A medida que las niñas van creciendo abandonan el deporte por diferentes razones: la falta de referentes, la influencia familiar, la gestión del tiempo, la presión social y el desarrollo de sus cuerpos, que las hace sentirse expuestas a ser juzgadas y afecta a su autoestima. Por eso, es fundamental el apoyo de los familiares y del personal profesional que las acompañan a lo largo de sus carreras para evitar el abandono en el ámbito deportivo. Además, la escasez de mujeres en los órganos de decisión en el deporte contribuye a una falta de sensibilidad respecto a cómo retener a las jóvenes y a una baja motivación para introducir los cambios necesarios. Es crucial intentar aumentar el número de mujeres en puestos de decisión y fomentar la inclusión en el deporte.

Aunque ahora hay equipos formados exclusivamente por mujeres en cualquier disciplina deportiva, y hay más mujeres practicando deporte y cosechando éxitos, la representación femenina aún no alcanza el nivel necesario para igualarse con la de los hombres.



© Freepik

«Las mujeres ocupan solo un 5 % de las informaciones deportivas»

«En el deporte federado, el 76,5 % son hombres, mientras que solo un 23,5 % son mujeres. Esta diferencia comienza a hacerse evidente en la adolescencia»

Cuando yo volaba en la Armada española, se solía decir que es preferible navegar en un barco grande ya que si encuentras mala mar, te mantendrás a flote. Esto es lo que le ocurre al deporte practicado por mujeres: navega en una canoa, por lo que le cuesta mucho llegar a la orilla y si encima hay mar de fondo, la situación se complica aún más.

Lo vimos durante la pandemia: las federaciones de fútbol y baloncesto femenino cancelaron sus competiciones, pero sus compañeros continuaron compitiendo. Rápidamente se buscaron soluciones para ellos. El resto existe, pero no importa. Muchas deportistas que se preparaban para Tokio 2020 tuvieron que apañárselas como pudieron por la reducción de patrocinios, salarios y contratos. Algunas no continuaron, la incertidumbre acabó con su sueño.

Pero como dice una amiga mía: «Para nosotras es un día más; estamos acostumbradas a sacar oro de la nada. Es lo que nos ha tocado». ¿Os imagináis lo que podrían conseguir con más apoyos y mejores condiciones laborales? Las mujeres no cuentan con las mismas oportunidades, ni se les considera profesionales en muchos deportes.

Las cosas han cambiado un poco, pero solo marginalmente. A menudo se dice que las mujeres no dan tanto espectáculo como los hombres o que a nadie le importa el deporte practicado por «chicas». Esto no es correcto. El de-

porte debería interesar, sin importar quién lo practique. Si las competiciones femeninas tienen menos seguimiento, ¿es porque no interesan a los aficionados, ni siquiera a la mitad de la población que es femenina, o se debe a la escasa repercusión en los medios y a la falta de estructura y organización por parte de los clubes? Todo esto se debe al escaso apoyo que recibe el deporte femenino. Basta con observar las redes sociales: cada vez que hay un partido con cierto interés, aparecen comentarios despectivos hacia las mujeres. Estos comentarios siempre recurren a los mismos argumentos y se acompañan de videos antiguos, a menudo de hace cincuenta años.

En el caso del fútbol, las jugadoras son conscientes de su realidad, de lo que generan y hasta dónde pueden llegar. Ellas exigen un salario digno al mes y una protección básica en caso de lesión, embarazo o despido. El crecimiento del fútbol femenino no implica que esté robando protagonismo al masculino. No se trata de una competición en la que hay que decidir cuál de los dos es mejor. Se pueden compartir espacios e intentar comprender que en esa diferencia radica la belleza de este deporte, permitiéndonos disfrutar de él en todas sus versiones. ¿Por qué quedarnos con uno solo si podemos tener los dos? El fútbol femenino ha llegado para sumar, no para dividir.

La sociedad espera éxitos del deporte femenino sin preocuparse o

cuidar de sus activos más valiosos: las deportistas. Si estas no pueden desarrollar todo su potencial, es mucho más complicado conseguir esos triunfos que han hecho más visible al deporte femenino y han llevado la marca España fuera de nuestras fronteras.

Hay muchas asignaturas pendientes en el ámbito del deporte, como el distinto trato económico a la hora de retribuir los premios en las competiciones, la presencia de mujeres en órganos de dirección o las desigualdades que han de hacer frente cuando hablamos de condiciones laborales.

Necesitamos educar en igualdad desde la infancia y utilizar el deporte como elemento de integración social promoviendo medidas que favorezcan la ruptura de los estereotipos de género. Además de prevenir la violencia sexual en el ámbito deportivo, incrementar la participación de las mujeres en puestos de liderazgo, fomentar la visibilidad de las mujeres deportistas y mejorar las condiciones de las deportistas profesionales. Es el momento idóneo para levantar cimientos más sólidos y para invertir en la sostenibilidad del deporte femenino a largo plazo.

¿De verdad se apuesta por el deporte femenino? Como decía mi abuela: «Hechos, no palabras». ■

Mujeres en cifras

ENERO 2025

DEPORTE

66 FEDERACIONES DEPORTIVAS

4 millones licencias

menos del **25%**



aeronáutica



ciclismo



baile deportivo



PRESIDENCIAS

3 63



fútbol



ajedrez



gimnasia

ÓRGANOS DE GOBIERNO

21,6%



10%



80%



EL **22,7%** DE QUIENES CURSAN ESTUDIOS EN EL ÁMBITO DEPORTIVO SON MUJERES



5 ↑ puntos más desde 2015



Durante la adolescencia, la tasa de **MUJERES** que abandona el deporte es el **DOBLE** que la de los hombres

Presión social



Falta de inversión

A NIVEL INTERNACIONAL

REDES SOCIALES

las deportistas tienen un **14%** más de seguimiento



Entre quienes ven deporte,

7 de **10** personas ven DEPORTES FEMENINOS

PERO

la cobertura mediática femenina supone

menos **16%** del total

el **TRIPLE** que en 2021

COMPARATIVA

PREMIO PRINCESA DE ASTURIAS AL DEPORTE



PREMIO LAUREUS



MEJOR EQUIPO 2024

A LA SELECCIÓN ESPAÑOLA DE FÚTBOL

PRIMER EQUIPO FEMENINO EN LOGRARLO

80%

de las empresarias FORTUNE 500

practicó DEPORTE durante su ETAPA FORMATIVA

RANKING MUNDIAL DE PERSONAS DEPORTISTAS MEJOR PAGADAS



FÚTBOL 1.ª DIVISIÓN (2024/2025) salario mínimo

22.500€

744% más que las mujeres

190.000€

e-NIPO: 050-24-002-X



Instituto de las Mujeres



LA IGUALDAD NO DIVIDE, MULTIPLICA NUESTROS DERECHOS

Fuentes: Instituto de las Mujeres (2024), ONU Mujeres (2024), Laureus (2024), Mfn. Universidades (2024), BOE

Índice de autoría y contenidos

Cristina Hernández Martín

Nuestro éxito no necesita
validación masculina

Paloma del Río

Toda la vida cuesta arriba
y llega un momento en
que te cansas

Verónica Boquete

Entrevista

Almudena Cid

Una jubilación anticipada

Concha Montaner

Entrevista

Lola Fernández Ochoa

La medalla de la salud mental

Diana Oliver

Las mujeres en el deporte
paralímpico

Rocío Cupeiro Coto

Mujeres físicamente activas,
conocimientos actuales y futuras
perspectivas en entrenamiento

Elena Fort Cisneros

Entrevista

María Laffitte Ageo

La protección social en el deporte
de alto nivel

Izaro Antxia Pulido

Deporte *amateur*, el comienzo
de todo futuro deportivo para
hombres... ¿y mujeres?

Patricia Campos Doménech

Hechos, no palabras



inmujeres.gob.es

ILUSTRACIÓN DE PORTADA:
Susana Blasco Navarro

FOTOGRAFÍA E ILUSTRACIONES:
Biblioteca Nacional de España
Archivo de las autoras
Comité Paralímpico Español
Agencia EFE
freepik.es