

MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva

Volumen 1

Número 3

2022

Director: Ph.D. Richar Posso Pacheco

Email: rjposso@revistamentor.ec

Web: <https://revistamentor.ec/>

Subdirectora: Ph.D. (c) Patricia León Quinapallo

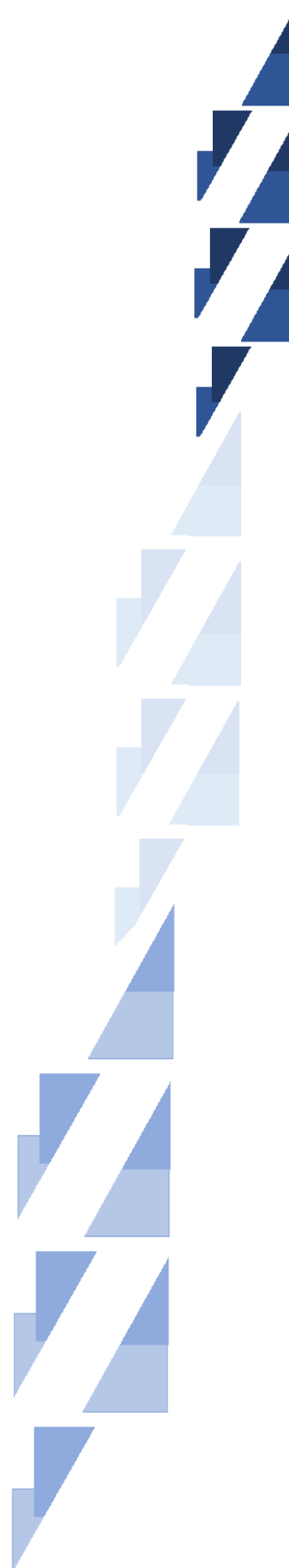
Editora en Jefe: Ph.D.(c) Susana Paz Viteri

Coordinador Editores Asociados: Msc. Luis Noroña Casa

Coordinador Editorial: Ph.D. (c) Josue Marcillo Ñacato

Coordinadora Comité Científico: Ph.D. Laura Barba Miranda

Coordinador del Consejo de Revisores: Msc. José Julio Lara Reimundo



Desigualdad de género en la actividad física y deporte: Revisión sistemática

Gender inequality in physical activity and sports: A systematic review

Ángel Freddy Rodríguez Torres*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5047-2629>

Yulecsy Estefanía Sabando Casanova**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2794-2052>

Anshelo Sebastián Soasti Mejía***

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4433-7943>

Docente de la Universidad Central del Ecuador. Ecuador *

Estudiante de la Universidad Central del Ecuador. Ecuador ** ***

Contacto:

afrodriguez@uce.edu.ec *

yesabando@uce.edu.ec**

assoasti@uce.edu.ec***



Resumen

En la antigüedad la práctica de la Actividad Física y el Deporte el papel de la mujer no era muy notorio, ya que, todas las actividades que denotaran fuerza eran exclusivamente practicadas por hombres debido a los estereotipos sociales de aquel entonces, si bien es cierto, con el pasar de los años la mujer se ha ido incorporando de manera notoria al ámbito deportivo, se ve claramente que aún existe la exclusión del género femenino en algunos deportes y actividades. El objetivo del estudio es conocer la desigualdad de género que existe en la práctica de la actividad física y el deporte. Para lo cual se realizó una revisión sistemática donde se empleó como principal motor de búsqueda las siguientes bases de datos: Scielo, Redalyc, Science Direct, Dialnet y Google Académico y se pudo seleccionar 34 estudios publicados en revistas científicas. Se puede concluir que la igualdad de género en la sociedad debe ser clave para el razonamiento personal de los individuos, ya que todos tienen mis mismos derechos y las misas oportunidades en cualquier contexto.

Palabras clave: Desigualdad, deporte, actividad física, género.

Abstract

In ancient times, the practice of Physical Activity and Sport, the role of women was not very noticeable, since all activities that denoted strength were exclusively practiced by men due to the social stereotypes of that time, although it is true, Over the years, women have been incorporated in a notorious way into the sports field, it is clearly seen that there is still the exclusion of the female gender in some sports and activities. The objective of the study is to know the gender inequality that exists in the practice of physical activity and sport. For which



a systematic review was carried out where the following databases were used as the main search engine: Scielo, Redalyc, Science Direct, Dialnet and Google Scholar and 34 studies published in scientific journals could be selected. It can be concluded that gender equality in society must be key to the personal reasoning of individuals, since everyone has the same rights and the same opportunities in any context.

Keywords: Inequality, sport, physical activity, gender.

Introducción

En la actualidad la sociedad espera que hombres y mujeres adopten y lleven a cabo roles específicos de género siguiendo estereotipos ya establecidos (Mujica-Johnson y Concha-López, 2020; Posso et al., 2022). Antiguamente, se esperaba de los hombres fuerza, independencia y que sean atléticos, mientras que de las mujeres se esperaba que fueran calladas, obedientes y atractivas, sumisas y “quedadas” (Dosal-Ulloa et al., 2017; Posso et al. 2021). Es por ello que, la sociedad exige una orden de género basado en estereotipos para definir la actividad física y el deporte; esperando que los varones realicen actividades más violentas o sean exigentes físicamente y de las mujeres actividades más pasivas o con menos contacto.

A pesar de estar en el siglo XXI la discriminación de género relacionada con la actividad física y el deporte sigue estando muy presente en los niveles de educación, es por ello que Alvariñas-Villaverde et al., (2009) mencionan que “se percibe que ciertas actividades continúan vinculando a los chicos con actividades de fuerza, riesgo, etc. y a las chicas con actividades de ritmo, expresión” (p. 114). Sin embargo, han ido adaptando varios deportes como el básquet, fútbol, ecua vóley entre otros, tanto para hombres como para mujeres en donde su



participación es equitativa e igualitaria (Passero et al., 2019). Pero a pesar de esto las mujeres y los hombres que vencen estas barreras tradicionales respecto al tipo de actividad realizada sufren comentarios ofensivos y sexistas por parte de personas de su entorno.

El deporte y las actividades físicas son áreas específicas en las cuales se han evaluado y analizado los estereotipos de género tradicionales (López-Crespo & Castejón-Oliva, 2017; Posso, 2018a). Al hacer una comparación de los estereotipos de género femeninos tradicionales con los de las mujeres en el siglo XXI, está claro que las mujeres que se inclinan por el deporte y comienzan a participar en diversas disciplinas deportivas (Perez-Ugena, 2020; Posso, 2018b). La mujer ha desafiado las barreras sexistas y nociones negativas sobre su apariencia física y su participación en el deporte y la actividad física.

Hoy en día la sociedad piensa en el deporte en términos de "género". Para Camacho-Miñano y Girela-Rejón, (2017) "(...) los hombres motivados para participar en extenuantes, agresivos y competitivos deportes de equipo, mientras que las mujeres son generalmente dirigidas hacia las distintas actividades más estéticas, tales como la gimnasia, el patinaje artístico y la natación sincronizada" (p.7). Es decir, que existe una división en los deportes tanto hombres y mujeres, este puede ser un factor que incentive y aliente a las mujeres a aceptar los límites físicos que han sido impuestos por la sociedad y romper con los estereotipos de género tradicionales.

Muchos de los estudios revisados hacen referencia a que la sociedad es un poco más reflexiva y permisiva con todo lo relacionado al género en la actividad física y los deportes, los estereotipos tradicionales del género para las mujeres aún persisten (Ordoñez, 2011; Posso et al., 2021). Esta desigualdad de género en la actividad física y el deporte puede ser equiparado a la naturaleza patriarcal de la sociedad (Domínguez-Nacimiento, 2011). Sin embargo, sigue



siendo desafiado por mujeres deportistas que son físicamente activas y están involucradas en todos los niveles deportivos existentes.

Conceptos básicos de actividad física y deporte

La actividad física es un factor que contribuye al pleno desenvolvimiento de las actividades diarias que realizan las personas, que contribuye a la mejora la calidad de vida de quienes la practican. Para la Organización Mundial de la Salud define a la actividad física (AF) como “(...) cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía” (OMS, 2020, párr.1). Es decir, todo aquel movimiento que genere un desgaste energético en quien lo produce mediante su corporeidad es considerado como actividad física, así también, la UNICEF, (2019) menciona que la AF “abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego” (p.5). Entre las actividades físicas más conocidas se puede mencionar: caminar, correr, saltar, agacharse, jugar, trotar, entre otras que se las realizan de manera inconsciente como por ejemplo el simple hecho de barrer una habitación o realizar un cambio de muebles en el hogar, por consiguiente, se puede mencionar que la AF abarca cualquier tipo de acción que realice una persona y que esta produzca un cambio en el funcionamiento del organismo.

La AF abarca al ejercicio y otras actividades que producen un desgaste energético en el cuerpo y el deporte es un claro ejemplo de esto, aunque este es mayor y muy distinto al de una actividad física común como lo es saltar o caminar. Realizar AF y practicar deporte son dos cosas muy distintas, ya que, el deporte es aquella AF ejercida dentro de un juego o una competición de cualquier tipo, cuya práctica está sujeta a unas normas específicas (Ramírez et al., 2004; Rodríguez et al., 2020; Posso et al., 2022). Es aquí donde encontramos la gran



diferencia entre AF y deporte, aunque ambas estén ligadas al gasto energético y a la AF el deporte por su parte tiene una característica importante que es el hecho de que las personas que lo practiquen están obligadas a cumplir con ciertas normas o reglas y de igual manera el deporte tiene un carácter competitivo como lo menciona Pereyra, (2020) que hace referencia a las actividades en las cuales la capacidad física pulmonar del competidor es la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder) y por consiguiente el deportista está sujeto a competencias de alto nivel con otros atletas.

Beneficios de actividad física y el deporte en hombres y mujeres

La AF regular es fundamental para mantener una mejor calidad de vida, ya que le permite mantenerse concentrado y concentrado en una meta, ya sea aumentar la masa muscular, perder grasa o aumentar la resistencia (González y Rivas, 2018; Morilla-Cabezas, 2001; Posso et al., 2021; Rodríguez-Torres et al., 2021).

Todos sabemos que un estilo de vida sedentario es el enemigo número uno de la salud. Nuestros cuerpos están diseñados para moverse y requieren activación física para mantener fuertes nuestros músculos. De hecho, una buena rutina de ejercicios puede prevenir muchas enfermedades. Es por ello que, desde la antigüedad hasta la actualizada se conoce diversos beneficios para la salud dentro de la AF y el deporte (Barbosa-Granados y Urrea-Cuéllar, 2018; García-González y Froment, 2018; Posso et al., 2022; Rodríguez et al., 2020; Rodríguez-Torres et al., 2020). Los beneficios se pueden detallar a continuación:

- Mejora el tono muscular de los hombres y mujeres.
- Incrementa la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones.
- Ayuda a mantener la salud de los huesos incrementando o manteniendo la densidad ósea.



- Regula la presión arterial.
- Previene las enfermedades cardiovasculares.
- Colabora con la eliminación del colesterol malo (LDL), favoreciendo a su vez la formación del colesterol bueno (HDL).
- Reduce el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer.
- Aumenta la autoestima.
- Ayuda a la relajación.
- Reduce los niveles de estrés, depresión y ansiedad.
- Genera valores y aptitudes positivas como el compañerismo.
- Favorece el sueño, entre otros.

Género

La Asociación de Academias de la Lengua Española (ASALE) y la Real Academia de España (RAE) define al género como un conjunto de seres que tienen uno o varios caracteres comunes, y; como un grupo al que pertenecen los seres humanos de cada sexo, entendido este desde un punto de vista sociocultural en lugar de exclusivamente biológico (RAE, 2021; ASALE, 2019). El género es la construcción de la sociedad a partir de ideas que definen los roles, sistemas de creencias y actitudes, valores y expectativas de hombres y mujeres (Cesola, 2017). Pero a lo largo de la historia sus rasgos se han ido moldeando de las relaciones sociales, ya que, el enfoque o perspectiva de género considera las diferentes oportunidades que tienen hombres y mujeres, las interrelaciones existentes entre ellos y los distintos roles que socialmente se les asignan.

Discriminación de género

Para Flores et al., (2016) mencionan que la “discriminación de género se refiere, lógicamente, a cualquier acción en la que un hombre o una mujer se encuentren en situación de



desigualdad por pertenecer a un sexo u otro” (p.8). Quiere decir que existe una asimetría social entre hombres y mujeres, la desigualdad de género se relaciona con factores económicos, sociales, políticos y culturales que están presentes en la sociedad con la ideología que una persona es superior a la otra en la mayoría de los casos existe más discriminación hacia la mujer (Flores-Fernandez et al., 2022; Sagarzazu y Lallana, 2012). Teniendo en cuenta que desde la antigüedad se ha visto la desigualdad de género más en las mujeres sin acceso a empleo decente y enfrentan diferencias salariales por motivo de género. Hasta hoy en día que en algunos lugares del mundo las mujeres y las niñas son privadas sistemáticamente de acceso a la educación y la atención de la salud, excluidas de decisiones económicas y políticas y son víctimas de la violencia (Rodríguez-Rodríguez y Miraflores-Gómez, 2018).

Participación de la mujer en los deportes

Según Vázquez, (2002) menciona que “la participación de la mujer en el deporte ha ido evolucionando a medida que ha ido cambiando su rol social” (p.23). Esto quiere decir que, la participación de la mujer hace años atrás no era algo frecuente, a pesar de que ahora sigue siendo minoritaria debido a los mitos o prejuicios de la sociedad. Sin embargo, ha ido aumentando con el pasar de los años (Granda-Vera et al., 2018; Sagarzazu y Lallana, 2012). La participación de la mujer en los deportes era muy escasa ya se era considerada como el sexo débil, y que no podría igualarse a la fuerza, rapidez y velocidad del hombre, como lo menciona Lucumí-Balanta (2012):

La mitología griega asociaba a los dioses con cualidades masculinas, como la fuerza, el vigor y la actividad, mientras que, a las diosas, las caracterizaban con rasgos de belleza, de sensualidad y de pasividad. Por tal motivo, las mujeres eran



tratadas como porcelanas y desempeñaban un rol de “adorno” pasivo en el deporte, puesto que su fragilidad le impedía desarrollar actividades en las que las capacidades físicas, como la fuerza, la velocidad o la resistencia tenían que ser desarrolladas única y exclusivamente por el hombre el “sexo fuerte”, en tanto que la mujer debía conservar su condición de feminidad otorgada por la sociedad” (p.5).

En el deporte hay todavía muchas evidencias respecto al rechazo o a la desvalorización de la presencia femenina. Así, mientras las mujeres participan en el deporte de alto nivel, obtienen resultados proporcionalmente mejores a los hombres, construyen en el mismo su identidad de género, siguen persistiendo en este mundo graves obstáculos para su pleno reconocimiento e igualdad de trato (Vega et al., 2019). Encontrándose de esta manera en desventaja con respecto a los mismos al no poder avanzar en el ámbito deportivo, sin embargo, con el pasar de los años ha ido cambiando dicha ideología ya que se han logrado obtener excelentes resultados deportivos de parte de las mujeres.

Deportes mixtos

Desde los inicios de la formación escolar, el sistema impone históricamente la separación entre varones y mujeres para la práctica deportiva. Un paso más allá, al introducirnos en el ámbito profesionalizado o de alta competencia, se vuelve notorio cómo se les inyectan más recursos, atención mediática y capacitación a las ramas masculinas, marginando a las demás identidades (Garnini, 2020). El término “mixto” en la actividad deportiva, impuesta tempranamente en nuestra sociedad, está dejando de ser una práctica imposible para volverse un camino hacia la equidad de género. Mientras las posturas que dividen a las disciplinas en “femeninas” y “masculinas” desde una mirada biologicista encuentran cada vez más cuestionamientos, la postura no binaria por la libertad de los cuerpos se presenta como una gran



alternativa para fomentar la inclusión. Pero el cambio de paradigma no puede darse sin una ruptura de las lógicas actuales de la docencia y el entrenamiento (Salguero y Martos, 2011).

Uno de los más grandes esfuerzos por derrocar estas percepciones sexistas, ha sido la creación de los llamados deportes mixtos, que tienen como finalidad establecer igualdad entre géneros, según Cortés (2019) “realmente no existe un sexo fuerte y mucho menos un sexo débil; solo una competencia de talento puro entre mujeres y hombres” (párr.8). En los Juegos Olímpicos de Río 2016 se pusieron en juego 306 medallas de oro; de ese total, los hombres tuvieron la posibilidad de competir por 161, mientras que las mujeres disputaron 136 y las restantes 9 estuvieron destinadas a disciplinas mixtas.

Metodología

Se realizó una revisión sistemática, para lo cual se seleccionó y valoró críticamente la información relevante de cada artículo. La metodología es de tipo descriptiva, no experimental con la utilización de métodos teóricos. Para elaborar este estudio, fue necesario la búsqueda de información actualizada y fiable, en las siguientes bases de datos: Scielo, Redalyc, Science Direct, Dialnet y Google Académico, la cual las 4 primeras fueron seleccionadas debido a que son bases de datos multidisciplinares que presentan mayor cantidad de artículos incluidos, y la última fue seleccionada debido a que es una base de datos más específica para artículos relacionados con la desigualdad de género; para encontrar información adicional, se realizó una búsqueda en los repositorios nacionales e internacionales.

Para la búsqueda de información se utilizó las siguientes palabras claves como “desigualdad en el deporte” e “igualdad deportiva”. Al total de artículos encontrados se le aplicaron criterios de selección; los criterios de inclusión para esta revisión bibliográfica fueron

los siguientes: a) estudios publicados entre el 2005 hasta la actualidad, b) escrito en español o en inglés, c) artículos elaborados dentro del contexto de la desigualdad, además se incluyeron los artículos cualitativos y cuantitativos con el objetivo de ampliar la gama de artículos disponibles y, así, poder obtener una mayor cantidad de información sobre el tema a estudiar.

Luego se revisó las fuentes seleccionadas que favorecieron la reflexión sobre el problema objeto de estudio y su búsqueda en diferentes bases de datos. Para el proceso de obtención de información del presente artículo se realizó una búsqueda de información

Para la revisión de los estudios publicados recopilados en las diferentes bases de datos ya mencionadas, se usó una serie de palabras claves como: desigualdad y el deporte, igualdad y el deporte, la mujer y el deporte e inclusión femenina en el deporte; la mayoría de los estudios encontrados en esta revisión, se lo ha conseguido en formato electrónico, lo cual facilito la traducción y comprensión de estos. Alrededor de 6 artículos no se pudieron conseguir en formato electrónico, por lo que tuvieron que ser descartados, además, los documentos seleccionados para formar parte de la muestra cumplían con criterio de inclusión.

Tabla 1
Criterios para la inclusión y exclusión de documentos.

<i>Nº</i>	<i>Criterios de inclusión</i>
1	Búsqueda solo de palabras claves.
2	Artículos de los últimos 12 años.
3	Artículos con texto completo.
<i>Nº</i>	<i>Criterios de exclusión</i>
1	Artículos en idioma diferente al español (catalán).
2	Artículos que no aportan al estudio.
3	Artículos que solo tienen resumen.
4	Artículos repetidos.

Para la muestra nos enfocamos en artículos de revistas científicas; en la primera fase de búsqueda, los resultados fueron un total de 27.252 documentos entre todos los términos claves. luego, se buscó con las palabras claves; “desigualdad y el deporte, igualdad y el deporte, la mujer y el deporte e inclusión femenina en el deporte”, reduciéndose los documentos a 5.498,

también se introdujo los términos obteniendo como resultado 34 artículos, que se ajustaban a los criterios establecidos. Además, se consideraron las palabras claves en los diferentes documentos seleccionados.

Los documentos seleccionados se clasificaron atendiendo a los siguientes criterios: Autor/es, Título, Año, Palabras Claves, Tipo de estudio y desigualdad de género en el deporte.

Tabla 2

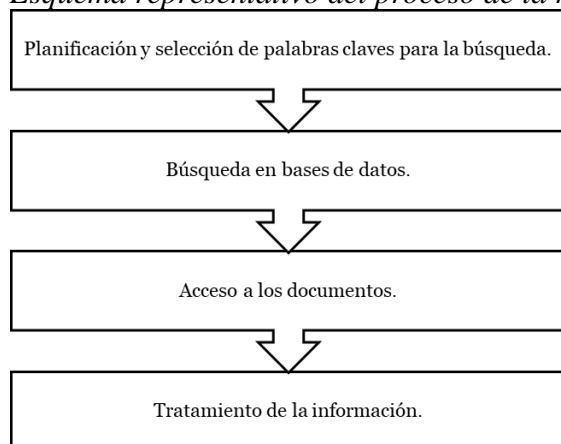
Artículos Características de las variables del estudio de revisión sistemática.

<i>Variable</i>	<i>Descripción</i>
Título	Título del artículo seleccionado.
Autor/es	Nombre científico de cada autor de la referencia seleccionada.
Año	Periodo de publicación.
Palabras claves	Palabras claves empleadas para el documento.
Tipo de estudio	Procedimiento utilizado.
Desigualdad de género en el deporte	Principales anotaciones relacionadas con la desigualdad de género en el deporte.

El procedimiento de registro para los estudios y análisis de datos se basó en todos los documentos seleccionados para el estudio cumplían con los criterios de inclusión establecidos. En la Figura 1, se expone el proceso de búsqueda llevado a cabo para el desarrollo de este trabajo.

Figura 1

Esquema representativo del proceso de la revisión sistemática.





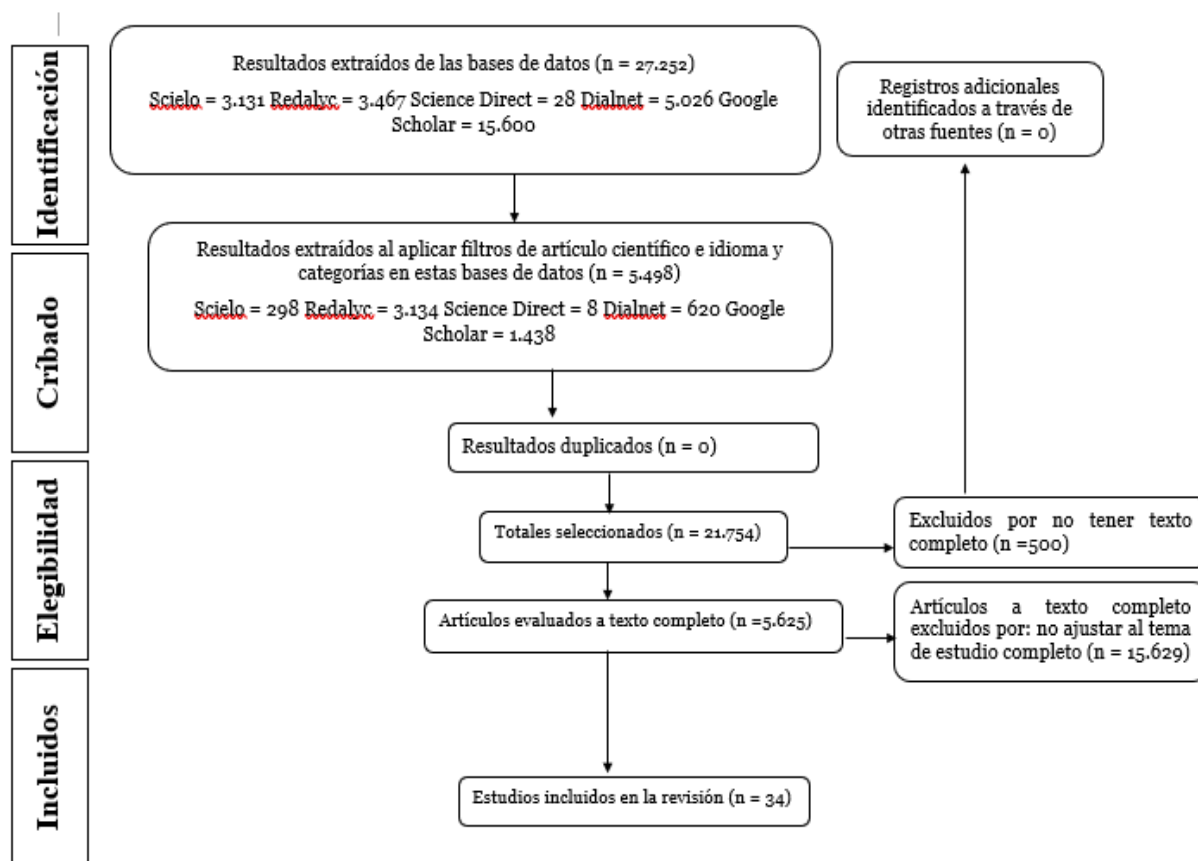
Fase 1. Planificación y selección de palabras clave para la búsqueda. Para poder seleccionar las palabras clave, se consideraron los objetivos de la revisión sistemática relacionada con la desigualdad de género en el ámbito deportivo y la actividad física; para poder enfocar la mayor cantidad de artículos científicos relacionados, se realizó la búsqueda de palabras claves en lengua inglesa e hispana utilizando “desigualdad y el deporte”, “igualdad y el deporte”, “la mujer y el deporte” e “inclusión femenina en el deporte”.

Fase 2. Búsqueda en base de datos. Se realizó búsquedas bibliográficas y sistemáticas en las bases de datos informatizadas Scielo, Redalyc, Dialnet, Science Direct y Google Académico. La estructura de búsqueda de documentos en las distintas bases de datos se muestra en la Figura 2. Además, según se iban añadiendo las palabras clave en el buscador, los resultados disminuían considerablemente.

Fase 3. Acceso a los documentos. Se seleccionaron únicamente los artículos que tenían acceso al texto completo, para ello, se empleó la búsqueda en las diferentes plataformas y sitios web (Calvo y Gutiérrez-San Miguel, 2016). La muestra quedó reducida a 34 artículos que fueron revisados a profundidad. Hay que tener en cuenta que el número de documentos elegidos no debe ser en gran cantidad, ya que, el procesamiento de la información podría ser malinterpretado por el investigador (Bautista, 2011).

Fase 4. Tratamiento de la información. Se analizó el Autor/es, Título, Año, Palabras claves, Tipo de estudio y Desigualdad de género. Se realizó una síntesis de cada documento, mediante la elaboración de una tabla con toda información que permitiera su revisión de manera óptima y eficaz

Figura 2
 Diagrama de flujo del proceso de selección bibliográfica



Resultados

La tabla 3 que se muestra a continuación es un resumen de toda la información que se ha necesitado para esta revisión sistemática, como se puede mostrar la tabla muestra Autor/es, Título, Año, Palabras claves, Tipo de estudio y Desigualdad de género en el deporte. Los 34 artículos seleccionados cumplieron con los criterios de inclusión.

Tabla 3

Principales investigaciones y características en torno a la desigualdad de género en el deporte.

Título	Año	Desigualdad de Género en el deporte
Actividad física y percepciones sobre el deporte y género.	2009	Grado de participación del alumnado en actividades físico-deportivas, así como describir las razones de práctica y las causas por las que no se practica
Asociación d Academias de la Lengua	2019	Género es un conjunto de seres que tienen uno o varios caracteres comunes
Influencia del deporte y la actividad física n el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica.	2018	El deporte y la actividad física son factores que influyen positivamente en la salud física.
Proceso de la investigación cualitativa Epistemología, metodología y aplicaciones.	2011	Información sobre todo lo relacionado a la metodología para cualquier investigación.
La mujer deportista y periodista en los informativos deportivos de televisión, Un análisis comparativo	2016	Presencia de las mujeres dentro del periodismo deportivo, un ámbito de gran relevancia dentro de la industria de los medios de comunicación.
Evaluación de una propuesta formativa sobre género en Educación Física	2017	Experiencia formativa sobre género y EF impartida a estudiantes de CCAFD de una universidad española.
Conceptos de género, sexualidad y roles de género – Educación Sexual.	2017	Conceptos básicos sobre el género, la sexualidad y los roles de género.
El deporte: Un camino para la igualdad de género.	2011	Problemática de la igualdad de género desde la acción política, mostrando una hoja de ruta para combatir la desigualdad mediante políticas públicas
Discriminación de género en el aula universitaria y e sus contornos.	2016	Actos de discriminación y violencia en las relaciones de género, que suceden en el aula y en sus contornos en la cotidianidad del ambiente
Beneficios de la actividad física sobre la autoestima y la calidad de vida de las personas mayores.	2018	El autoconcepto y la Autoestima aparecen como componentes psicológicos fundamentales de la calidad de vida durante la adultez mayor y del bienestar
Actividad física y ejercicio en la mujer	2018	Los beneficios de la actividad física y el ejercicio en la salud de la mujer son indiscutibles, evidencia científica en más de 25 condiciones médicas.
Género y relación con la práctica de la actividad física y el deporte.	2018	Estereotipos de género en la actividad física y el deporte de los niños y adolescentes españoles.
Mujer y pintura deportiva: La Colección del Consejo Superior de Deportes (España).	2017	Análisis de la representación de la mujer en la pintura deportiva, según la selección avalada por el Consejo Superior de Deportes, que aparece en “Deporte, arte y literatura”.
Aportes de la mujer en la transformación de los estereotipos socioculturales del deporte colombiano.	2012	Transformación de los estereotipos de las mujeres en la sociedad actual.
Beneficios psicológicos de la actividad física y el deporte.	2001	El ejercicio físico ha demostrado tener un impacto positivo en una diversidad de esferas.
Desigualdad de género en la prensa deportiva de El Mercurio	2020	Las mujeres han sido despreciadas históricamente por la cultura androcentrista, lo cual se mantiene hasta la actualidad y es una realidad que atraviesa
Género y deporte en la sociedad actual.	2011	Enfoques que buscan entender y solucionar la baja práctica deportiva femenina.
Gender (in)equality: a longitudinal analysis of women’s Basketball League (2010-2017).	2019	Análisis de la participación de las mujeres en los roles de entrenadora y árbitra en la Liga Brasileña de Baloncesto Femenino desde la primera edición
Aspectos regulatorios de la cuestión de género en el deporte.	2020	Las mujeres se incorporan a un espacio típicamente masculino, en el que van a ser valoradas de acuerdo con modelos masculinos y no conforme a otros, adaptados a sus propias condiciones y necesidades.
Influencia de la motivación en la actividad física, el deporte y la salud.	2020	motivación como aspecto psicológico tiene una gran interacción con el desarrollo del ser humano.
Propuesta de igualdad de género en Educación Física: adaptaciones de las normas en fútbol.	2018	En el ámbito de la actividad física y el deporte, es evidente el largo camino que aún queda por recorrer para conseguir una igualdad real entre géneros.
El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento	2004	Las investigaciones acerca de los beneficios de la actividad física y el deporte suelen estar enmarcadas dentro del discurso médico.
Estrategias del comité olímpico internacional para la igualdad de género en el deporte y la imagen mediática de las deportistas	2012	El deporte es una de las áreas específicas en las que los estereotipos tradicionales de género siguen teniendo más influencia a pesar de que las mujeres han demostrado su capacidad para desafiar las barreras sexistas
La influencia en los estereotipos de género tradicionales en la participación deportiva de las mujeres y su reproducción en los medios	2012	Los estereotipos de género tradicionales han influenciado la vida social de las mujeres y especialmente, han condicionado su participación deportiva basándose en argumentos arcaicos.
Desigualdad de género en competiciones populares de fondo.	2011	Los factores sociales que condicionan la participación en competiciones deportivas no son iguales, ni influyen de la misma
Actividad física en niños, niñas y adolescentes. Prácticas necesarias para la vida	2019	La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de juego.
La mujer en ámbitos competitivos: El ámbito deportivo	2002	El acceso de la mujer al ámbito deportivo, al igual que a otros ámbitos sociales, es tardío debido a múltiples causas, una de ellas por ser éste masculino.
Diversidad de género en las juntas directivas de federaciones deportivas: resultados económicos operacionales.	2019	Integración del género femenino en las federaciones deportivas y su importancia.



Discusión

Una vez analizados los resultados de la investigación y de acuerdo con el objetivo planteado: Conocer la desigualdad de género que existe en la práctica de la actividad física y el deporte, en este estudio se discuten los elementos que han ido surgiendo a lo largo de la investigación. Con esta finalidad, se expondrán aquellos aspectos importantes a partir de los principales hallazgos que se han detallado en el marco teórico.

Antiguamente se decía que la mujer no tenía cabida para participar en muchos de los eventos socioculturales, el género femenino tenía prohibido participar en deportes, ser parte de investigaciones científicas entre otras actividades; siendo esto pensamientos tradicionales absurdos, ya que, lo único que hacían era denigrar o hacer de menos a las mujeres (Dosal-Ulloa et al., 2017; Sagarzazu y Lallana, 2012). Hablar de desigualdad de género es hablar del machismo ya que, este es un mal social que nace desde el hogar y el pensamiento del padre y en ocasiones del pensamiento de la madre, se puede recalcar que este término es una actitud de superioridad de los hombres con respecto a las mujeres, dando por hecho que ellas solo sirven para los quehaceres domésticos, para la crianza de sus hijos y para atender a sus esposos, menospreciando el valor que tienen como mujeres, como personas y como seres humanos (Rodríguez-Rodríguez y Miraflores-Gómez, 2018). Es por ello, que la discriminación tiene lugar cuando una persona no puede disfrutar de sus derechos humanos o de otros derechos, esto lleva a que la sociedad viva en un ambiente hostil donde hay predominio de género masculino, donde unas personas reciben un trato menos favorable que otros. Al momento de hablar de discriminación también se toma mucho en cuenta que no solo existe discriminación al referirse de desigualdad de género, sino también a los factores externos a ellos (cultura, creencias religiosas, color de piel, etc.) (Domínguez-Nacimiento, 2011).



A nivel mundial se está erradicando estos estereotipos machistas para poder llegar a una igualdad de género, por lo que, hoy por hoy existen marchas, luchas, entre otras sobre este tema. Por lo que, los entrevistados piensan que, para llegar a este consenso de término igualitario, las personas primero deben entenderse a sí mismo y respetar al resto (Granda-Vera et al., 2018). Se puede determinar que la inclusión es un factor muy importante para que en la sociedad exista igualdad de género, ya que, al momento en el que una sociedad sea inclusiva, se van a terminar los estereotipos de superioridad entre ambos géneros y van a tener una visión en la que todas las personas sean iguales y tengan los mismos derechos, es por ello que, la sociedad debe “ayudar a ayudar” para que se pueda vivir en un ambiente sano y más que nada con igualdad.

Conclusiones

A partir de la investigación obtenida en esta revisión sistemática, se puede concluir lo siguiente:

El deporte ha sido un ámbito tradicionalmente masculino al que las mujeres no solo no han tenido un acceso fácil, sino que tuvieron una participación limitada por los estereotipos y los roles asignados socialmente a cada sexo. A pesar de estos obstáculos, y si bien las mujeres han ido incorporándose y participando en un mayor número de deportes, el aumento de la práctica deportiva por parte de las mujeres no ha conllevado un aumento proporcional de la participación de las mujeres en los estamentos técnicos y directivos, en los que su presencia es claramente inferior a la de hombres.

Si bien en las sociedades contemporáneas el espíritu de la competencia abierta ha estado en todos los ámbitos de la vida, habría que tomar en cuenta dos consideraciones muy importantes; Una, la exclusión de gran parte de las mujeres de participar y competir en variadas actividades incluido el deporte. La otra, los atributos del deporte trascienden el ámbito de la competencia y de su comercialización. Se debe tomar en cuenta que el deporte podría ser una vía de igualación de condiciones de participación y de aprendizaje sociales. Sin embargo, a la mujer se le exige más para



demostrar que tiene las capacidades y habilidades suficientes para participar en el deporte y alcanzar sus metas profesionales.

Referencias

- Alvariñas-Villaverde, M., Fernandez-Villarino, M., y López-Villar, C. (2009). Actividad física y percepciones sobre deporte y género. *Revista de Investigación En Educación*, 6(6), 113–122. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2011/4\).106.08](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2011/4).106.08)
- ASALE. (2019). *Asociación de Academias de la Lengua Española*. Real Academia Española. <https://www.asale.org/>
- Barbosa-Granados, S., y Urrea-Cuéllar, Á. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis: Revista de Ciencias Sociales*, 25, 141–160. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4836>
- Bautista, N. (2011). *Proceso de la investigación cualitativa Epistemología, metodología y aplicaciones*. El Manual Moderno S.A.
- Calvo, E., y Gutiérrez-San Miguel, B. (2016). La mujer deportista y periodista en los informativos deportivos de televisión. Un análisis comparativo con respecto a su homólogo masculino. *Revista Latina de Comunicación Social*, 71, 1230–1242. <https://doi.org/10.4185/rlcs-2016-1143>
- Camacho-Miñano, M. J., y Girela-Rejón, M. J. (2017). Evaluación de una propuesta formativa sobre género en Educación Física para estudiantes de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 12(36), 195–203. <https://doi.org/10.12800/ccd.v12i36.950>
- Cesolaa. (2017, Junio 15). Conceptos de género, sexualidad y roles de género. *Programa de*



- Educación Sexual*. <https://educacionsexual.uchile.cl/index.php/hablando-de-sexo/conceptos-de-genero-sexualidad-y-roles-de-genero>
- Cortés, F. (2019). *Deportes mixtos: La igualdad es una realidad*. Ilumno.
<https://doi.org/10.33349/2020.100.4644>
- Domínguez-Nacimiento, D. (2011). El deporte: Un camino para la igualdad de género. *Prisma Social*, 7, 479–504. <https://doi.org/https://doi.org/10.2307/j.ctvf3w3tj.31>
- Dosal-Ulloa, R., Mejía-Ciro, M. P., y Capdevila-Ortiz, L. (2017). Deporte y equidad de género. *Economía UNAM*, 14(40), 121–133.
<https://doi.org/10.1016/j.eunam.2017.01.005>
- Flores, A., Espejel, A., y Martell, L. M. (2016). Discriminación de género en el aula universitaria y en sus contornos. *Ra Ximhai*, 12(1), 49–67.
<https://doi.org/10.35197/rx.12.01.2016.03.af>
- Flores-Fernandez, Z., Chávez-Bermudez, B. F., Mier-Cisneros, R., y Obregón-Avelar, K. A. (2022). Violencia de género en el deporte. *Retos*, 43, 808–817.
<https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.85842>
- García-González, A., y Froment, F. (2018). Beneficios de la actividad física sobre la autoestima y la calidad de vida de personas mayores. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 33, 3–9.
<https://doi.org/10.47197/retos.v0i33.50969>
- Garnini, L. (2020). *Deporte mixto: un debate abierto sobre una realidad posible*. DEPORTV.
<https://doi.org/10.1344/did.2017.1.97-110>
- González, N. F., y Rivas, A. D. (2018). Actividad física y ejercicio en la mujer. *Revista Colombiana de Cardiología*, 25(1), 125–131.
<https://doi.org/10.1016/j.rccar.2017.12.008>



- Granda-Vera, J., Alemany-Arrebola, I., y Aguilar-García, N. (2018). Género y relación con la práctica de la actividad física y el deporte. *Apunts. Educacion Fisica y Deportes*, 132, 123–141. [http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2018/2\).132.09](http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2018/2).132.09)
- López-Crespo, C., y Castejón-Oliva, F. J. (2017). Mujer y pintura deportiva: La Colección del Consejo Superior de Deportes (España). *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y Del Deporte*, 17(65), 101–120.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.15366/rimcafd2017.65.007>
- Lucumí-Balanta, Y. (2012). Aportes de la mujer en la transformación de los estereotipos socio-culturales del deporte colombiano. *Revista U.D.C.A Actualidad & Divulgación Científica*, 15, 27–35. <https://doi.org/10.31910/rudca.v15.nsup.2012.890>
- Morilla-Cabezas, M. (2001). Beneficios psicológicos de la actividad física y el deporte. *Efdeportes*, 7(43).
- Mujica-Johnson, F. N., y Concha-López, R. F. (2020). Desigualdad de género en la prensa deportiva de El Mercurio. *La Trama de La Comunicación*, 24(120), 71–84.
<https://doi.org/https://doi.org/10.35305/lt.v24i1.717>
- OMS. (2020). *Actividad física*. Organización Mundial de La Salud.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Ordoñez, A. (2011). Género y deporte en la sociedad actual. *Polémika*, 7(12), 106–114.
- Passero, J. G., Barreira, J., Calderani, A., & Galatti, L. R. (2019). Gender (in)equality: a longitudinal analysis of women’s participation in coaching and referee positions in the Brazilian Women’s Basketball League (2010-2017). *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 19(1), 252–261. <https://doi.org/10.6018/cpd.348611>
- Pereyra, E. (2020). Influencia De La Motivación En La Actividad Fisica , El Deporte y la Salud. *Revista Científica Arbitrada de La Fundación MenteClara*, 5.



<https://doi.org/10.32351/rca.v5.200>

- Perez-Ugena, M. (2020). Aspectos regulatorios de la cuestión de género en el deporte. *Estudios de Deusto*, 68(2), 205–231. [https://doi.org/http://dx.doi.org/10.18543/ed-68\(2\)-2020pp205-230](https://doi.org/http://dx.doi.org/10.18543/ed-68(2)-2020pp205-230)
- Posso, R. (2018a). *Guía de estrategias metodológicas para Educación Física*. Ministerio de Educación.
https://www.academia.edu/38540331/Gu%C3%ADa_de_estrategias_Metodol%C3%B3gicas_de_Educaci%C3%B3n_F%C3%ADsica.pdf
- Posso, R. (2018b). Propuesta de *Estrategias Metodológicas aplicadas a la Educación Física* (Tesis de maestría). Universidad Internacional de la Rioja.
<https://reunir.unir.net/handle/123456789/7439>
- Posso, R. J., Marcillo, J. C. y Bedón, E. D. (2021). Las tecnologías de la Información y comunicación como alternativa para el entrenamiento en la pandemia. *Revista científica Olimpia*, 18(2), 1090-1100.
<https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/2682>
- Posso Pacheco, R., Villarreal Arias, S., Marcillo Ñacato, J., Carrera Toapanta, P. y Morales Pérez, N. (2021). Inteligencias múltiples como estrategia para la Educación Física: una intervención didáctica durante la pandemia. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(1), 120-131.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8363132>
- Posso Pacheco, R., Villarreal Arias, S., Marcillo Ñacato, J., Carrera Toapanta, P., y Morales Pérez, N. (2021). Inteligencias múltiples como estrategia para la Educación Física: una



- intervención didáctica durante la pandemia. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(1), 120 - 131.
<https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1184>
- Posso, R., Lara, L., López., S. y Garcés, R. (2022). Objetivo de desarrollo sostenible acción por el clima: un aporte desde la Educación Física. *Ciencia y Deporte*.7(2), 34 – 45.
<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/25953/1/22%20POSSO-LARA-LOPEZ%20OBJETIVO%20DE%20DESARROLLO.pdf>
- Posso, R., Barba, L., Paz, B., Pereira, M., León, X., Ortiz, N. y Noroña, L. (2022) *Exclusión del ejercicio físico desde la mirada de las TIC*. Unidad de Publicaciones de la UPEL IPB. <https://doi.org/10.46498/upelipb.lib.0011>
- RAE. (2021). *Diccionario de la lengua española*. ASALE.
<https://doi.org/10.7764/onomazein.24.18>
- Ramírez, W., Vinaccia, S., y Gustavo, R. S. (2004). El Impacto De La Actividad Física Y El Deporte Sobre La Salud, La Cognición, La Socialización Y El Rendimiento Académico: Una Revisión Teórica. *Revista de Estudios Sociales*, 18, 67–75.
<https://doi.org/10.7440/res18.2004.06>
- Rodríguez, Á., Rodríguez, J., Guerrero, H., Arias, E., Paredes, A., y Chávez, V. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2), 1-14.
- Rodríguez-Torres, Á., Arias-Moreno, E., Espinosa-Quishpe, A., & Yanchapaxi-Iza, K. (2021). Método HITT: Una herramienta para el fortalecimiento de la condición física en adolescentes. *Revista Científica "Conecta Libertad"*, 5(1), 65-84
- Rodríguez-Torres, Á., Cusme-Torres, A., & Paredes-Alvear, A. (2020). El sedentarismo y



- beneficios de la actividad física en los adolescentes. *Polo del Conocimiento*, 5 (9), 1163-1178. <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/1778>
- Rodríguez-Rodríguez, L., y Miraflores-Gómez, E. (2018). Propuesta de igualdad de género en Educación Física: adaptaciones de las normas en fútbol. *Retos*, 33, 293–297. <https://doi.org/https://doi.org/10.47197/retos.v0i33.56480>
- Sagarzazu, I., y Lallana, I. (2012). Estrategias del comité olímpico internacional para la igualdad de género en el deporte y la imagen mediática de las deportistas. *Hilos Tensados*, 1(8), 2048–2068. <https://doi.org/10.18002/cg.v0i6.3771>
- Sagarzazu, I., y Lallana, I. (2012). La Influencia En Los Estereotipos De Género Tradicionales En La Participación Deportiva De Las Mujeres Y Su Reproducción En Los Medios De Comunicación. *Hilos Tensados*, 1(8), 1–476. <https://doi.org/10.22201/crim.unam000001c.2017.c32>
- Salguero, A., y Martos, P. (2011). Desigualdad de género en competiciones populares de fondo. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 103, 91–100. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2011/4\).106.06](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2011/4).106.06)
- UNICEF. (2019). Actividad física en niños, niñas y adolescentes. Prácticas necesarias para la vida. *Unicef*. <https://doi.org/10.15332/dt.inv.2020.01657>
- Vázquez, B. (2002). La mujer en ámbitos competitivos: El ámbito deportivo. *FAISCA. Revista de Altas Capacidades.*, 9, 56–69.
- Vega, P., Pérez-González, B., Fernández-Luna, Á., y Burillo, P. (2019). Diversidad de género en las juntas directivas de federaciones deportivas: resultados económicos y operacionales. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 137, 115–128. [https://doi.org/10.5672/APUNTS.2014-0983.ES.\(2019/3\).137.09](https://doi.org/10.5672/APUNTS.2014-0983.ES.(2019/3).137.09)



Conflicto de intereses:

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Contribución de los autores:

Los autores han participado en la redacción del trabajo y análisis de los documentos.