

TRABAJO DE FIN DE GRADO

**DIFICULTADES A LAS QUE SE ENFRENTA LA
MUJER EN EL DEPORTE DE ALTO
RENDIMIENTO: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA**

DIFFICULTIES FACED BY WOMEN IN HIGH-
PERFORMANCE SPORT: A SYSTEMATIZED REVIEW

5 de diciembre de 2022

Autora

Julia Perruca Coscollano

Tutora

María Rosario Romero Martín

Departamento de Expresión Musical, Plástica y Corporal

Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y EL DEPORTE

Universidad de Zaragoza

ÍNDICE

1. Listado de abreviaturas	pág. 3
2. Resumen y palabras clave	pág. 4
3. Introducción	pág. 5
3.1. Justificación	
3.2. Contextualización	
4. Fundamentación teórica	pág. 11
5. Objetivos	pág. 14
5.1. Objetivo general	
5.2. Objetivos específicos	
6. Métodos	pág. 15
6.1. Búsqueda	
6.2. Evaluación	
6.3. Análisis	
7. Resultados y discusión	pág. 28
8. Conclusiones	pág. 39
9. Bibliografía	pág. 43

1. LISTADO DE ABREVIATURAS

JJOO – Juegos Olímpicos

COI – Comité Olímpico Internacional

UE – Unión Europea

CCHHySS – Ciencias Humanas y Sociales

FECYT – Fundación Española de Ciencia y Tecnología

CSIC – Consejo Superior de Investigaciones Científicas.

IMRyC – Introducción, Metodología, Resultados y Conclusiones.

IAAF – International Amateur Athletic Federation

FIFA – Federación Internacional de Fútbol Asociación



2. RESUMEN Y PALABRAS CLAVE

El objetivo de este trabajo es realizar un análisis sobre el estado en el que se encuentra la investigación en relación a los problemas y adversidades a los que se enfrenta la mujer en el deporte de alto rendimiento en su día a día para llegar o mantenerse en la élite deportiva.

Para ello, llevaremos a cabo una revisión sistematizada utilizando los procedimientos y la metodología reconocidas en el ámbito científico y así obtener los resultados buscados.

Consideramos este un tema de especial relevancia en la sociedad debido a las dificultades que deben superar las deportistas para alcanzar el éxito en sus distintas disciplinas. Por lo tanto, realizamos este estudio con el fin de comprender cuales son las barreras a las que se enfrentan, el motivo de las mismas y buscar soluciones que ayuden a superarlas y así facilitar la carrera profesional de las deportistas.

PALABRAS CLAVE: mujer, deporte, alto rendimiento, dificultades, barreras, limitaciones, élite...

3. INTRODUCCIÓN

Este documento contiene el Trabajo de Fin de Grado (TFG) perteneciente al grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte) impartido por la Universidad de Zaragoza en el campus de Huesca.

Este consiste en una revisión sistematizada que pretende recopilar algunas de las dificultades a las que se enfrentan las mujeres a lo largo de sus carreras deportivas en la élite, los motivos de las mismas y algunas reflexiones sobre ellas.

JUSTIFICACIÓN

La elección del tema no ha sido una tarea sencilla, ya que desde el inicio barajé varias temáticas con poca relación entre ellas. Sin embargo, tras descartar varias de ellas y reducir la lista a tres o cuatro opciones, me decanté por el tema ya citado anteriormente. El motivo de esta elección es el interés que me suscita el papel de la mujer en el deporte, sobre todo en el de alto rendimiento, donde en muchas ocasiones ha estado a la sombra de los atletas masculinos.

En las últimas décadas, el deporte femenino ha sufrido un importante impulso por parte de los medios de comunicación, las empresas, las federaciones y la sociedad en general. Esto ha hecho que, la excelencia que se buscaba en el deporte de élite masculino se esté comenzando a buscar en el femenino de igual manera. Sin embargo, la falta de interés e investigación hasta ahora, hace que se tenga que recorrer un largo camino hasta alcanzar el rendimiento conseguido en el deporte masculino.

Como jugadora y entrenadora de fútbol, he podido ver y vivenciar el impulso que se le ha dado a este deporte en concreto estos últimos años y la evolución que este ha sufrido. Sin embargo, las jugadoras siguen sufriendo grandes desigualdades con

respecto a los futbolistas hombres que van más allá del salario y la fama, teniendo incluso que ponerse en huelga en el año 2019 ya que no contaban con un convenio laboral ni contratos profesionales hasta entonces.

Algunas de las reclamaciones de las jugadoras por aquel entonces fueron, por ejemplo: los contratos profesionales, las bajas por maternidad, la falta de recursos de los clubes, la escasez de investigaciones sobre preparación física o lesiones en el género femenino, los comentarios machistas...

Que estas situaciones de desigualdad y de desprotección hacia la deportista se den en el fútbol, teniendo en cuenta que es el deporte más visible, con más poderío económico, con más repercusión y uno de los más practicados en España, nos hace pensar en las condiciones en las que trabajarán deportistas de disciplinas minoritarias y con menos recursos económicos.

Ha sido por estos motivos por los que he decidido enfocar mi TFG en esta temática, que me llama la atención tanto a nivel personal como profesional, puesto que además de ser una mujer deportista y tener mujeres cercanas que se dedican al deporte de manera profesional, estoy formando a niñas deportistas que me gustaría que si algún día llegan a la élite, no tengan que enfrentarse a esas barreras o, al menos, no sean tan limitantes para ellas como lo han estado siendo hasta ahora.

Una vez decidido el tema, el objetivo ha sido buscar la manera más adecuada de trabajar sobre él. Finalmente, se ha tomado la decisión de realizar una revisión sistematizada siguiendo las pautas propuestas por Codina (2018). El motivo de esta decisión ha sido simple: no se pretendía llevar a cabo una investigación y obtener unos resultados sobre la temática, si no recopilar diferentes estudios realizados por expertos que expusieran la problemática elegida y la situación actual de la misma y extraer de

ahí conclusiones analizando el problema desde una visión más externa y general teniendo en cuenta diferentes opiniones y realidades.

En su estudio, Codina (2018) propone realizar las revisiones sistematizadas siguiendo las instrucciones plasmadas en el “*Framework ReSiste-CSH*”, más concretamente el “*Framework SALSA*”, más enfocado en temáticas que se engloban en el ámbito de las Ciencias Humanas y Sociales. Por lo tanto, organizaremos nuestro estudio en cuatro fases (búsqueda, evaluación, análisis y síntesis) que explicaremos con más detenimiento a lo largo del documento.

A partir de aquí, comenzaremos con una contextualización del tema elegido, continuaremos con la fundamentación teórica del mismo y pasaremos a plantear los objetivos tanto general como específicos.

A continuación, se llevará a cabo el apartado de métodos, en el que se expondrán las fases de *búsqueda*, *evaluación* y *análisis* ya mencionadas según el “*Framework SALSA*” para terminar con la cuarta fase de *síntesis* en los apartados de resultados y conclusiones y finalizar así el trabajo.

CONTEXTUALIZACIÓN

El progreso de las deportistas en términos de igualdad en la sociedad española no sólo se mide por el acceso de más mujeres al deporte o a la toma de decisiones, sino que es importante conocer aspectos como su realidad social y las dificultades con las que se encuentran. (Leruite, Martos & Zabala, 2015).

Por ello, es importante conocer a las deportistas, su entorno social, su situación económica, su situación laboral y su estado tanto físico como psicológico. Además, la legislación en cuanto al deporte femenino y el apoyo de las Administraciones Públicas y diferentes empresas y Federaciones también juega un papel determinante en el éxito de las deportistas.

Para poder indagar en esta problemática, es importante conocer los inicios de las mujeres en el mundo del deporte de alta competición a nivel mundial, para poder ir centrándonos en situaciones más concretas y analizar la situación presente de manera más detallada.

Vamos a estudiar la evolución de la figura femenina en el deporte de élite basándonos en la historia olímpica, ya que consideramos este evento un fiel reflejo de la situación del deporte de alto rendimiento puesto que es el mayor exponente de la competición deportiva a nivel internacional desde inicios de la práctica deportiva.

Desde los inicios de la práctica deportiva, las mujeres han estado en un segundo plano, siendo prohibida su participación tanto en los Juegos Olímpicos de la antigua Grecia, en los que, según García Romero (2005), su papel era el de “coronar al campeón” como en los inicios de los JJOO modernos salvo en situaciones puntuales en las que actuaban a modo de exposición o por motivos justificados. En Atenas 1896 (primeros JJOO modernos organizados por el barón Pierre de Coubertin) las mujeres no pudieron ser partícipes de las diferentes competiciones, lo que supuso importantes protestas por

parte de las deportistas, que consiguieron poder competir (en escasas disciplinas) a partir de París 1900 (Zapico, 2014). Esto se debe, según este mismo autor, a que “la mujer estaba relegada a un papel secundario en el mundo del deporte y su incorporación no era vista con agrado ni por la sociedad ni por los padres del Movimiento Olímpico moderno”. No obstante, se observa una gran diferencia entre la participación femenina a inicios del siglo XX, siendo prácticamente nula, y la participación a finales de ese mismo siglo y principios del XXI. Por ejemplo, los JJOO de Londres 2012, son llamados “los JJOO de las mujeres”, ya que el 45% de las participantes fueron mujeres y su papel pasó a ser más protagonista y las medallistas a ser más reconocidas.

Centrándonos de manera más concreta en España, es a partir de Los Ángeles 1984 cuando podemos ver una representación más amplia de deportistas españolas en unos JJOO, siendo Barcelona'92 cuando las deportistas de nuestro país dieron un golpe encima de la mesa presentándose 141 mujeres (29,7% de los atletas españoles). A partir de este triunfo en el deporte femenino español, las mujeres han ido cosechando importantes éxitos en estos últimos años. (Leruite, Martos & Zabala, 2015).

La lucha de las mujeres, el apoyo de las instituciones públicas, el aumento de interés de los medios de comunicación y la profesionalización del deporte femenino han colaborado en el progreso de este y dado herramientas para que siga avanzando y superando las barreras existentes.

A partir de estos acontecimientos, el papel de la mujer ha ido poco a poco adquiriendo protagonismo en el mundo del deporte de competición, sin embargo, estas siguen encontrándose multitud de problemas tanto para iniciarse de manera libre en el mundo del deporte como para llegar a la élite y mantenerse. En los países menos desarrollados, la cultura o la religión suponen grandes limitaciones; pero incluso en los países más

progresistas, estas tienen que hacer un sobreesfuerzo para participar y acabar con los estereotipos que las persiguen. (Olivera, 2012). Apoyando a este autor, afirma Leruite (2015), que las mujeres deportistas tienen que hacer frente a barreras sutiles o invisibles ya sean de índole educativa, legislativa, cultural o social que frenan su práctica deportiva.

Como hemos podido comprobar hasta ahora, el deporte femenino se ha encontrado siempre a la sombra del deporte masculino, sin embargo, como expone Terret (2016), no debemos considerar la evolución del deporte femenino como un intento de conquistar el deporte masculino por parte de la mujer, si no como un nuevo ámbito deportivo con sus propias dinámicas, sus problemáticas, sus instituciones y sus conflictos internos.

Basándonos en este pequeño resumen y contextualización, en los siguientes apartados vamos a investigar cuáles son esas barreras y como han tratado este asunto diferentes autores para poder extraer las conclusiones.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

“Las barreras internas o debilidades son los puntos débiles o aspectos internos de la deportista, que limitan o reducen su capacidad de desarrollo. Las externas, son los aspectos del entorno de la deportista que pueden impedir la implantación de una estrategia, o proyecto deportivo” (Selva, Pallarés & González, 2013). Teniendo en cuenta esta definición y conociendo a que nos estamos refiriendo con los términos “barreras” y “limitaciones”, podemos pasar a indagar sobre ellas y cuales son estas barreras tanto internas como externas.

El número de hombres supera al de mujeres en todos los ámbitos deportivos. La mayor parte de los entrenadores, preparadores físicos, licenciados en ciencias del deporte o altos cargos relacionados con el deporte son hombres. Pese a que esto está cambiando en los últimos años, esta situación de desigualdad en cuanto a número y poder sigue reflejando los estereotipos y la marginación que sufren las mujeres en el ámbito deportivo (Forsyth, 2019). Instituciones como el COI o la FIFA han promovido el deporte femenino y la participación de las mujeres en el ámbito deportivo, sin embargo, estas mismas instituciones siguen siendo gobernadas en su mayor parte por hombres (Meier et al. 2021).

El objetivo de este trabajo, como el de los diferentes artículos consultados para llevarlo a cabo, giran en torno a conocer cuáles son estas desigualdades, a que se deben y que soluciones se pueden aportar para reducirlas lo máximo posible y, por qué no, erradicarlas en un futuro lo más próximo posible.

De igual manera que Forsyth (2019), Sanz (2017) ya hablaba en su artículo de las mujeres siguen estando infrarrepresentadas e infravaloradas en el ámbito del deporte en general, teniendo que luchar para conseguir los apoyos y el reconocimiento social que tienen sus compañeros. Es cierto que, como remarca Sanz (2017), a nivel

legislativo sí que se reconoce esta igualdad entre géneros, pero las mujeres siguen teniendo que enfrentarse a dificultades, en muchas ocasiones invisibles, que entorpecen su carrera hacia el éxito.

La exclusión de la mujer del deporte de élite está siendo estudiada concienzudamente desde hace años. Algunas voces achacan este interés por introducir a la mujer en el ámbito deportivo a discursos feministas e intereses políticos. Sin embargo, nada más lejos de la realidad. Esta inclusión en el deporte es algo por lo que las mujeres llevan luchando más de un siglo, como se puede ver en las numerosas protestas llevadas a cabo por las mejores atletas del momento cuando Pierre de Coubertin, padre del movimiento olímpico moderno, las excluyó de los primeros JJOO modernos (Meier et al. 2021).

Desde entonces, las mujeres han luchado por hacerse un hueco en el deporte. Fruto de ello, han conseguido numerosos “privilegios” con los que era imposible contar años atrás. La profesionalización de algunos deportes, la creación de clubes y ligas y competiciones femeninas o el apoyo a las selecciones nacionales femeninas han supuesto un gran avance para las deportistas a la hora de adquirir el reconocimiento que merecen y ha fomentado el interés por el deporte femenino. Además de esto, Thomson (2022), añade que estos logros han supuesto un avance en la sociedad y han cambiado la visión que se tenía de las deportistas, considerando hoy en día a algunas de ellas como ídolos y modelos a seguir por los jóvenes.

Sin embargo, Thomson (2022), apoyándose en numerosos autores, recuerda que las mujeres siguen estando en un ambiente de desigualdad en lo que respecta al deporte. El acceso de las féminas a puestos de poder o a cargos como el de entrenadora, el escaso tiempo dedicado al deporte femenino en los medios de comunicación, la falta de recursos e investigación y el desinterés de los patrocinadores siguen siendo barreras

muy difíciles de superar para las deportistas profesionales. Esta situación les impide poder centrarse exclusivamente en su carrera deportiva, penalizando gravemente su rendimiento y llegando incluso a abandonar su sueño.

Sumado a todo esto, encontramos también que las mujeres deben hacer frente a otro tipo de desigualdades como citan Hallam y Amorim (2022) en su estudio. A las diferencias fisiológicas, que hasta ahora no se pueden salvar debido a la falta de evidencia científica en cuanto al rendimiento de la mujer, debemos añadir las socioculturales y las psicológicas. Esto hace que las niñas, cuando se planean comenzar una carrera deportiva, se replanteen su decisión debido a la cantidad de situaciones a las que van a tener que hacer frente sin saber a ciencia cierta que alcanzarán el éxito (Eriksen, 2022).

Todas estas situaciones de dificultad y desigualdad vividas por las atletas tanto a la hora de comenzar una carrera, como durante la misma e incluso al finalizarla son el objeto de estudio de nuestro trabajo. En las próximas páginas hablaremos sobre la metodología utilizada para tratar esta temática y, posteriormente, sobre los resultados obtenidos de los artículos analizados.

5. OBJETIVOS

A la hora de realizar este documento, nos planteamos cumplir diferentes objetivos:

OBJETIVO GENERAL

El objetivo principal de esta revisión sistematizada es conocer las dificultades más comunes y limitantes que deben superar las deportistas de alto rendimiento durante su carrera profesional.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Contextualizar brevemente la evolución que ha tenido el deporte femenino en las últimas décadas.
- Conocer cuáles son estos factores que determinan el rendimiento de las atletas a lo largo de su carrera.
- Indagar en las diferentes limitaciones y problemáticas que impiden a las deportistas progresar con normalidad o incluso les obligan a abandonar el deporte de alto rendimiento.
- Descubrir las posibles soluciones que permitan solventar estos problemas o, al menos, reducir su repercusión en las carreras deportivas de las atletas.

6. MÉTODOS

De acuerdo con el apartado de “justificación” en el que exponía de manera muy breve la metodología que se iba a seguir para realizar el documento, a continuación, vamos a llevar a cabo una explicación más detallada.

Como ya concretamos, la metodología a seguir va a ser la del Framework SALSA, que pertenece al Framework ReSiste-CHS, explicada por Codina (2018) en su artículo. Este afirma que, al tratarse de una revisión sistematizada, lo que implica que es un estudio sobre el estado de la cuestión de un tema relacionado con CCHHySS, es óptimo basarnos en las pautas marcadas por el Framework SALSA.

Este se compone de cuatro fases: búsqueda, evaluación, análisis y síntesis. De acuerdo con el autor (Codina, 2018), las dos primeras fases siguen protocolos muy claros en cuanto a cómo llevarlas a cabo, sin embargo, las siguientes pueden variar más en función de los objetivos y las características del estudio.

En nuestro caso, en este apartado denominado *método*, expondremos de manera ordenada las tres primeras fases (búsqueda, evaluación y análisis). La última, conocida como síntesis, la expondremos en los apartados finales a modo de recopilación de resultados, discusión y conclusión.

Las tres primeras fases que se explican a continuación, son las que nos han permitido llevar a cabo la revisión sistematizada, ya que han sido la clave para recopilar los documentos más interesantes para nuestro trabajo, determinar si tenían o no la calidad suficiente para ser considerados y analizar aquellos que sí que han sido de interés. De esta manera hemos formado nuestro banco de documentos.

BÚSQUEDA

Para realizar la búsqueda de los diferentes artículos, nos hemos centrado en recopilar gran cantidad de documentos relacionados con la temática de nuestro estudio, como aconseja Codina (2018), para comenzar con una lectura muy general al principio y ponernos en contexto.

Puesto que nuestro estudio parte de una temática de carácter humanístico-social, pero con matices relacionados con la salud, la medicina, la psicología o la legislación, hemos tenido en cuenta y utilizado varias bases de datos de diferente índole para la búsqueda de los artículos. Pese a haber encontrado diferentes fuentes de información (libros, capítulos, tesis doctorales...), la gran mayoría de los documentos revisados han sido artículos científicos publicados en revistas científicas evaluadas, como indica Codina (2018) en su artículo.

La mayor parte de los artículos que no estaban escritos en lengua castellana, han sido extraídos de las bases de datos *Scopus* y *Web of Science*, entrando a ellas desde la página web de la FECYT y pudiendo acceder a los artículos utilizando mi cuenta de la Universidad de Zaragoza. También se ha utilizado, pero de manera menos frecuente, la plataforma *PubMed*. Por otra parte, el resto de artículos, tesis, libros... han sido encontrados en otras bases de datos más generales como son *Dialnet* y *Google Académico* y también se revisó la base de datos del CSIC, puesto que el presente trabajo corresponde a un ámbito académico español y así lo aconseja el autor de la explicación metodológica.

Además, debido a la cantidad de artículos consultados, hemos decidido utilizar el gestor bibliográfico Mendeley, que nos permite organizar y referenciar los artículos que hemos utilizado.

Para realizar de manera exitosa la búsqueda en estas bases de datos, utilizamos el Framework FDC, recomendado por Codina (2018). Estas siglas hacen referencia a las tres fases del método: facetar, derivar y combinar.

Facetar haría referencia a tener en cuenta todas las características de la investigación (objetivo, marco teórico, metodología...) para no perder informaciones relevantes que haya en los artículos. Para ello, Codina (2018), presenta una tabla con el procedimiento a seguir a la hora de facetar los artículos seleccionados.

Una vez hemos facetado los artículos y los tenemos estructurados, hemos pasado a la fase de derivar. Esto hace referencia a recoger las palabras clave que representen cada faceta y nos permitan ceñirnos a los términos exactos que necesitamos para nuestro estudio. Además, hay que tener en cuenta que, una vez propuestas las palabras clave, debemos incluir sinónimos de las mismas, expresiones similares e incluso traducciones de estas palabras a otros idiomas, en nuestro caso, inglés y francés. De esta manera, nuestra búsqueda será rigurosa y sabremos que los artículos seleccionados están relacionados con nuestra temática.

A continuación, hemos diseñado una tabla sencilla (Tabla 1), siguiendo las indicaciones de Codina (2018) en su artículo, en la que se exponen las facetas que él considera que hay que tener en cuenta. Además, hemos añadido las derivaciones tanto en español como su traducción en las otras lenguas utilizadas (inglés y en casos excepcionales, francés). De este modo ampliamos la búsqueda de artículos teniendo claras cuales son las palabras clave y sus sinónimos y traducciones, favoreciendo la aparición de resultados de interés.

Tabla 1. Facetas y derivaciones

Facetas	Derivación	Derivación (inglés/ francés)
Objeto de estudio	Mujer, femenino Barreras de género Limitaciones Alto rendimiento, élite Deporte Discriminación, desigualdad	Sport, sport women, athlete, sex gap, female Elite sport, competition Gender gap, discrimination, differences (Inégalité, femme, chez les femmes, haut niveau, sport, genre...)
Tipo de acción	Síntesis Comparación Análisis	
Marco teórico	Psicología Medicina, fisiología Situación laboral Igualdad de género	Medicine, physiology Psychology Earning
Técnicas de obtención de datos	Entrevistas Revisiones sistemáticas Estudios de caso	Systematic review Interview
Estrategias metodológicas	Cualitativa Cuantitativa Conceptual	Quantitative Qualitative Conceptual
Topónimos	No se han utilizado derivaciones para estas facetas puesto que no se utilizan software o herramientas ni topónimos y nombres propios ya que no se quiere delimitar nuestra búsqueda en estos aspectos.	
Nombres propios		
Software/ herramienta		

Fuente: tabla extraída de Codina (2018) con derivaciones propuestas personalmente

Finalmente, para terminar con este proceso de búsqueda de documentación, debemos explicar la última fase del Framework FDC, combinar. Esta fase pretende, una vez obtenidas las palabras clave, combinarlas en diferentes ecuaciones para realizar la búsqueda. Para ello, hemos conectado las palabras clave con los operadores booleanos “and”, “or” y “not”.

Un ejemplo de ecuación utilizada sería el siguiente: (barreras de género OR discriminación) AND (élite OR alto rendimiento) AND (mujer OR femenino).

Además de utilizar estos términos, salvo en casos especiales en los que los datos eran históricos y no influyen en la situación actual, hemos buscado documentación relativamente reciente, escogiendo aquellos artículos publicados a partir del año 2017 preferiblemente.

Una vez realizadas estas tres fases del Framework FDC, ya hemos obtenido nuestro banco de documentos de interés para continuar con el estudio.

EVALUACIÓN

Tras haber seleccionado los artículos en función de nuestro interés, pasaremos a la fase de evaluación. Esta es importante ya que es donde nos aseguramos de que los artículos que hemos seleccionado son válidos para ser utilizados en nuestro trabajo. Para ello, analizamos los artículos de manera rigurosa y, a partir de ese análisis, decidiremos si excluir o incluir ese artículo.

Para la realización de esta criba, Codina (2018), nos propone dos aspectos: los criterios pragmáticos y los criterios de calidad. Los primeros se encargan de asegurarse de que los artículos cumplen los requisitos que buscamos en nuestro trabajo, diagnosticando así los “falsos positivos”. Por su parte, los criterios de calidad se encargan de confirmar que los artículos seleccionados han sido realizados siguiendo unos procedimientos de calidad y rigurosos contrastados.

Una vez entendidos los criterios que se utilizan para sesgar los artículos seleccionados en un principio, continuamos con una tabla que indica cuales han sido todos los criterios tenidos en cuenta a la hora de incluir o excluir los documentos.

Tabla 2. Criterios de inclusión y exclusión

CRITERIOS PRAGMÁTICOS	CRITERIOS DE CALIDAD
<ul style="list-style-type: none">• Publicados a partir de 2015.• Objeto de estudio: la situación de la mujer en el deporte.• Tanto investigaciones científicas como revisiones bibliográficas.• La mujer es la protagonista.• Participantes de los estudios pertenecientes al deporte profesional.• Idioma: español, inglés o francés.	<ul style="list-style-type: none">• Cumple con los 5 criterios de calidad definidos por Dixon-Woods (2006).• Cumple con los 2 criterios de calidad definidos por Codina (2018). <p>(Desarrollado a continuación)</p>

Fuente: elaboración propia basándose en los criterios propuestos por Codina (2018) y Dixon-Woods (2006).

De acuerdo con los criterios pragmáticos, ya realizamos una primera criba inicial, sin embargo, los criterios de calidad requieren de cierto análisis más exhaustivo, ya que debemos unir las propuestas de Codina (2018) y Dixon-Woods (2006). Estos criterios consisten en responder “sí” o “no” a las preguntas propuestas por estos dos autores sobre los artículos que han superado la fase de exclusión de los criterios pragmáticos.

A la hora de excluir en función de los criterios pragmáticos, no se han analizado en detalle los artículos, si no que se ha tomado la decisión a través de la lectura del título, fecha, palabras clave y resumen del documento, lo que ya nos ha permitido si saber si cumple o no con las características definidas anteriormente (Tabla2).

Las preguntas a responder en cuanto a los criterios de calidad son las siguientes:

- Propuestas por Dixon-Woods (2006):
 1. ¿Los propósitos y objetivos de la investigación están claramente establecidos?
(C1)
 2. ¿El diseño de la investigación está claramente especificado y es apropiado para los fines y objetivos de la investigación? (C2)

3. ¿Los investigadores proporcionan una explicación clara del proceso por el cual obtuvieron los hallazgos que vamos a reproducir? (C3)
 4. ¿Los investigadores muestran suficientes datos para respaldar sus interpretaciones y conclusiones? (C4)
 5. ¿El método de análisis es apropiado y está adecuadamente explicado? (C5)
- Propuestas por Codina (2018):
 6. ¿El artículo sigue la estructura IMRyC o una estructura equivalente con un apartado de introducción donde explique la metodología utilizada y un apartado donde explique los principales resultados obtenidos? (C6)
 7. ¿Menciona una metodología que es adecuada a los objetivos y los resultados del artículo? (C7)

Una vez seleccionados los 24 artículos definitivos, los analizaremos uno por uno de manera detenida. En este caso, además de lo examinado para superar los criterios pragmáticos, también hemos leído la introducción, la metodología y los resultados y conclusiones. En ocasiones, si ha sido necesario, todavía se ha indagado más en el resto de puntos del artículo.

No obstante, Codina (2018), remarca que, si los artículos seleccionados forman parte de los buscadores recomendados en puntos anteriores y las revistas de las que proceden son fuentes contrastadas y con evidencia científica, no sería del todo necesario responder a todas estas preguntas de los criterios de calidad ya que se presupone que esos artículos ya han pasado por esa criba. A pesar de esto, hemos decidido llevarlas a cabo para cerciorarnos de la utilidad de estos artículos.

Para facilitar y esquematizar la calidad de los artículos, a continuación, hemos diseñado una manera sencilla y visual para evaluar el interés de los mismos (Tabla 3).

De cada artículo se ha buscado la respuesta a las 7 preguntas proporcionadas por los autores y, los que cumplían con todas ellas, han sido los artículos seleccionados para llevar a cabo nuestro trabajo.

Tabla 3. Evaluación según los criterios de calidad

ARTÍCULO	<i>C1</i>	<i>C2</i>	<i>C3</i>	<i>C4</i>	<i>C5</i>	<i>C6</i>	<i>C7</i>	<i>T</i>
A. William Sheel (2016)	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
Alana Thomson et al (2022)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Ali Bowes et al. (2022)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Celia Marcén et al. (2017)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Courtney Walton et al. (2021)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Hallam y Amorim (2022)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Henk Erik Meier (2021)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Ingunn Marie Eriksen (2022)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
J.J. Forsyth et al (2019)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Joaquín Piedra (2019)	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗
John Didulica (2019)	✓	✗	✗	✓	✗	✗	✗	✗
José Javier Sanz (2017)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Judith Martínez et al. (2022)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Judith Martínez, et al. (2021)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Karin Moesch (2012)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Lluisa Sauleda (2021)	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✗
Louise Deldicque (2022)	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
M ^a . Teresa Leruite, et al. (2015)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Massey y Whitehead (2022)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Mélissa Plaza et al. (2016)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Michaela Pascoe et al. (2022)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Orlaith Curran et al. (2019)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Pamela Wicker et al. (2021)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Seema Patel (2021)	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗

Fuente: elaboración personal siguiendo las pautas de Dixon-Woods (2006) y Codina (2018)

Leyenda: ✓: respuesta afirmativa a la pregunta – es válido

✗: respuesta negativa a la pregunta – no es válido

Como podemos ver en la tabla, de los 24 artículos seleccionados, hay 18 que cumplen con las características necesarias para formar parte de nuestro banco de documentos final. El número total de descartes ha sido de 6 artículos en esta fase.

Además de estos descartes finales, a lo largo de todo el proceso de elección de artículos se han ido descartando otros muchos ya sea por el idioma, que eran duplicados (o parte de algún artículo ya escogido), el acceso a ellos estaba restringido o no se adecuaban del todo a lo que se buscaba.

Queremos destacar también que, como indica Codina (2018), es una tarea prácticamente imposible evitar los falsos positivos (documentos recuperados no relevantes) y los falsos negativos (documentos relevantes no recuperados), lo que nos ha dificultado todavía más la búsqueda y elección de documentación.

Una vez cerrada esta fase, procedemos a continuar con la fase de análisis con los 19 artículos seleccionados.

ANÁLISIS

“El objetivo de esta fase es generar un análisis sistematizado de cada una de las obras que forman parte del banco de documentos.” (Codina, 2018). Esto significa que, puesto que contamos con una gran cantidad de artículos, debemos buscar la manera de que todos ellos sean analizados de manera similar para no perder información y trabajar con ellos de forma adecuada.

Para ello, Codina (2018), nos propone una lista con los siete ítems recomendables para analizar cada uno de los artículos y de esta forma tener toda la información relevante resumida en un documento. Estos ítems son los siguientes:

1. Referencia completa de la fuente.
2. Resumen informativo
3. Tipo de investigación o métodos de obtención de datos
4. Principales aportaciones
5. Aspectos más relevantes
6. Comentarios y síntesis valorativa
7. Palabras clave

En nuestro caso, basándonos en la idea propuesta por Codina (2018) y contrastándola con las de otros autores como Bloomberg y Dale (2016), hemos diseñado nuestra idea (Tabla 4) adaptada al estudio que estamos realizando con los aspectos más importantes en nuestro caso y sobre lo que queremos trabajar. Es un ejemplo muy básico que pretende un análisis general y simplificado que permita manejar los artículos de manera efectiva. A continuación, aparecen los artículos con su análisis:

Tabla 4. Análisis individual de los artículos

Artículo	Objetivo	Metodología	Resultados
A. Thomson (2022)	Estudiar el estado de la cuestión sobre el deporte femenino y buscar nuevas vías de estudio para seguir aumentando el conocimiento en este ámbito.	Mixta – revisión sistemática. Artículos de 2000-2019 relacionados con ligas deportivas femeninas. ⁵⁷ artículos.	Los autores concluyen que el desarrollo de estas temáticas será clave para el deporte femenino: nuevos y diversos estudios sobre la mujer, nuevos marcos conceptuales, estudios transdisciplinarios y modelos de negocio enfocados a las atletas.
Ali Bowes (2022)	Conocer como afectó el confinamiento por COVID a las deportistas de élite	Cuantitativa – Encuesta. 95 atletas de élite (solo mujeres)	Pese a sentirse respaldadas por la sociedad y sus entrenadores y clubes, las deportistas reconocen haber pasado serias dificultades para poder entrenar y, sobre todo, a la hora de mantener un sustento económico

			debido a la escasez de sponsors y la prioridad de sustentar el deporte masculino.
Celia Marcén (2017)	Recoger las desigualdades de género debidas a la conciliación.	Cuantitativa – Encuesta Hombres y mujeres de Zaragoza > 14 a.	Resulta necesario retirar a las mujeres parte del peso de hacerse cargo del cuidado de la casa y de los hijos, dejándoles así más tiempo y energía para continuar con su carrera deportiva.
C. Walton et al. (2021)	Conocer las diferencias que existen entre géneros en cuanto a la salud mental en el deporte de élite.	Cualitativo – estudio observacional transversal 523 dep. élite ambos géneros	La diferencia en salud mental en cuanto a hombres y mujeres es evidente en el deporte profesional. Ellas muestran mayores índices de ansiedad y estrés que ellos debido a su situación menos favorecedora dentro del mundo del deporte.
Hallam y Amorim (2022)	Indagar en los motivos por los que las atletas no alcanzan siempre su máximo rendimiento.	Mixta – Revisión sistemática + análisis de datos (récords masculinos y femeninos en atletismo)	Encontramos factores fisiológicos, socioculturales y psicológicos que impiden a las mujeres desarrollar al máximo su carrera deportiva, por lo que se deberán tomar medidas para que alcancen su máximo potencial.
Henk Meier (2021)	Examinar el impacto que tiene la desigualdad de género en un país en los resultados de las competiciones de atletismo.	Cuantitativa – análisis de datos de rendimiento proporcionados por la IAAF entre 2001-2019.	Los resultados indican que la desigualdad impide el desarrollo de las atletas. Su participación en el deporte de élite y sus resultados son inferiores a los que podrían ser debido a que muchas de ellas no pueden o no quieren realizar los esfuerzos necesarios para alcanzar el éxito.
Ingunn Eriksen (2022)	Conocer las aspiraciones de futuro de los jóvenes deportistas y el motivo de estas.	Cualitativa – estudio longitudinal. Entrevistas a 81 jóvenes de 12-13 años noruegos	Mientras que los niños sueñan con llegar a la élite y triunfar, las niñas ven esto como algo prácticamente inalcanzable puesto que analizan su situación y ven muy arriesgado dedicar su vida a triunfar en el deporte sin un apoyo social y económico que les permita dejar a un lado su carrera académica y laboral.
J.J. Forsyth (2019)	Investigar sobre la percepción que tienen las atletas de su carrera deportiva y las barreras que ellas consideran limitantes a lo largo de su carrera.	Cualitativa – Entrevista 3 focus groups 35 participantes entre 16-45 años.	Los entrevistados reconocen la discriminación en cuanto al género, algo que supone una preocupación para las deportistas que sufren problemas de autoconfianza a la hora de superar esas barreras. Tanto instituciones como organizaciones privadas deben hacer un esfuerzo para reducir esa brecha y dar oportunidades a las deportistas.

José Javier Sanz (2017)	Revisar como las mujeres atletas acceden a la competición profesional y su evolución en él.	Cualitativa - revisión bibliográfica descriptiva	Se aprecian numerosas barreras que dificultan el acceso de la mujer al deporte de alta competición: falta de referentes, falta de apoyo institucional, desmotivación... El autor recomienda seguir aplicando políticas que favorezcan la inclusión de las mujeres en el ámbito del deporte.
J. Martínez (2022)	Conocer la construcción de la identidad de las mujeres desde sus cuerpos y las dificultades que esto implica.	Cualitativa – entrevistas semiestructuradas 33 mujeres deportistas de élite (Navarra y P. Vasco)	Remarca los “cuerpos alejados de la feminidad”, las “lesiones” y la “maternidad” como las barreras más determinantes en la carrera de las deportistas de élite según las entrevistadas.
J. Martínez (2021)	Conocer como el sexismo y el androcentrismo influyen en el desempeño de las atletas de élite.	Cualitativa - entrevista. 19 mujeres deportistas de élite (Navarra y P. Vasco) y 3 <i>focous groups</i> de 16 deportistas	Pese al hueco que se están haciendo las mujeres en un “mundo de hombres” las entrevistadas reconocen seguir sufriendo situaciones de menosprecio y destacan el sobreesfuerzo que deben realizar para llegar a la élite.
Karin Moesch (2012)	Averiguar los motivos que llevan a las deportistas a abandonar sus carreras deportivas.	Cualitativa – cuestionario. 68 atletas daneses ambos géneros) entre 22-39 años retirados	Más de un tercio de las atletas abandonaron sus carreras de manera prematura. Los autores determinan 10 razones por las que esto sucede, siendo el tema económico y la conciliación familiar las principales.
M. T. Leruite (2015)	Conocer la realidad social y las dificultades a las que se enfrentan las mujeres en el deporte profesional	Cualitativa – entrevista semiestructurada. 9 personas relacionadas con la perspectiva de género en el deporte	En necesario un cambio en la estructura del deporte español, tanto legislativo como en la gestión, teniendo en cuenta la perspectiva de género para fomentar el desarrollo de las deportistas.
Massey (2022)	Indagar en diferentes experiencias de deportistas de élite en cuanto a su maternidad y conocer como esto ha impactado en sus carreras profesionales.	Cualitativa – 3 entrevistas semiestructuradas a 2 deportistas de élite que han sido madre durante su carrera	Pese a la felicidad que implica el nacimiento de un hijo, en deportistas de élite esto supone un motivo de conflicto interno ya que el parón, la conciliación familiar y los cambios en el cuerpo de la mujer suponen un riesgo para la carrera de las atletas que muchas de ellas tienen complicaciones para afrontarlo adecuadamente.
M. Plaza et al. (2016)	Analizar el estado de los estereotipos de género en el deporte y como estos afectan a la percepción del cuerpo femenino.	Cuantitativa – cuestionario. 2 grupos: adolescentes (242) y adultos	El estudio sugiere que todavía se siguen identificando los deportes como “de chicos” y “de chicas”, lo que tiene una importante relevancia a la hora de que los jóvenes elijan un

		(139) franceses con hombres y mujeres en ambos grupos.	deporte que practicar ya que pueden sentirse incómodos o juzgados por la sociedad. Existe la necesidad de acabar con los estereotipos.
M. Pascoe et al. (2022)	Analizar las causas del malestar psicológico de las deportistas.	Cualitativa - revisión bibliográfica sobre mujeres dep. de élite. No limitaciones en cuanto a edad y ubicación.	Las mujeres sufren situaciones específicas (violencia, acoso, inestabilidad económica) que les generan problemas psicológicos a la hora de competir y rendir al máximo nivel, por lo que será conveniente diseñar estrategias que ayuden a las atletas a erradicar esto.
O. Curran et al. (2019)	Reflexionar sobre la escasez de estudios científicos en cuanto al rendimiento deportivo de las atletas	Cualitativa - revisión bibliográfica. Artículos posteriores a 1999 relacionados con jóvenes atletas (21 años)	Los estudios relacionados con el rendimiento deportivo giran en la mayoría de los casos en torno a la figura del hombre, lo que supone un claro inconveniente a la hora de buscar rendimiento en las mujeres debido a la falta de evidencias científicas que ayuden a explotar sus capacidades.
P. Wicker et al. (2021)	Examinar cuales son las diferencias humanas, de rendimiento y económicas entre hombres y mujeres en el deporte de alto rendimiento.	Cualitativa – cuestionarios 1064 atletas semi profesionales (masc. y fem.) alemanes	Los resultados indican que la mayor barrera es la del salario, siendo muy inferior el de las mujeres debido a la falta de ayudas y se sponsors privados. Esto hace que las atletas se centren en su vida estudiantil o laboral, dejando al margen el rendimiento deportivo.

Fuente: elaboración personal basada en Codina (2018) y Bloomberg y Dale (2016)

Una vez analizados los artículos y expuesta la información podremos pasar al apartado de “resultados y discusión” donde encontramos la última fase pautada por el Framework ReSiste-CHS (Codina, 2018), la síntesis realizada a partir de lo extraído en los artículos.

7. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Una vez tenemos recopilados y analizados los 18 artículos de nuestro banco de documentos (Tabla 4), continuamos con la última fase propuesta en el Framework ReSist-CHS, la síntesis.

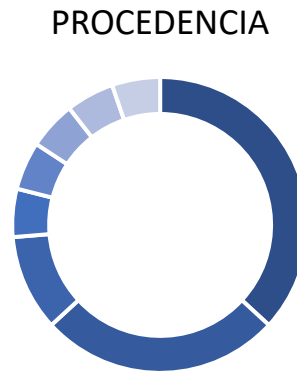
Como indica Codina (2018), este apartado debería consistir en la unión de las dos partes trabajadas: una presentación descriptiva de los datos trabajados y una interpretación crítica de los mismos, cumpliendo con las funciones de “agregar” e “interpretar” que determina este autor. No obstante, es una parte más subjetiva y que depende de la naturaleza del estudio realizado, por lo que no hay unas consignas tan marcadas como en las anteriores fases para llevarla a cabo.

Recordamos que el objetivo principal de nuestro trabajo es el de conocer el estado de la cuestión sobre las dificultades a las que se enfrentan las deportistas de élite a lo largo de su carrera deportiva, tanto a la hora de acceder a ella, como durante la misma y los motivos de su finalización.

Para contextualizar nuestros artículos, cabe destacar que el 100% (n = 18) de los documentos seleccionados en nuestro banco de documentos pertenece a artículos publicados en revistas con una cierta evidencia científica, descartando libros, artículos de opinión, tesis, etc.

En cuanto al idioma utilizado por los autores en sus investigaciones, destacamos que la mayor parte de ellos han desarrollado su estudio en inglés (13), mientras que el resto (5) lo han hecho en español. Esto coincide con que, de los estudios analizados, 5 han sido llevados a cabo en España (los desarrollados en español) y el resto en diferentes partes del mundo (Noruega, Australia, Francia, Dinamarca y Alemania (1); Reino Unido (2); Internacional/No concreta (6)). Que todos los estudios se sitúen dentro del

marco de la UE, del territorio europeo o en países desarrollados no es algo sorprendente puesto que son los territorios con sociedades lo suficientemente avanzadas y cultivadas como para pararse a reflexionar sobre las desigualdades de género en el ámbito deportivo. Otros lugares con menos recursos están ocupados en temas de más relevancia para su pueblo



- Internacional ■ España
- Reino Unido ■ Alemania
- Dinamarca ■ Australia
- Noruega ■ Francia

y, en muchos de ellos, su religión y su cultura siguen denostando la figura femenina en todos los ámbitos de la sociedad, prohibiéndoles incluso la realización de actividad física de manera libre.

La metodología utilizada ha variado en función de los artículos, de su contenido y de la información que proponían. En este caso, hemos encontrado 13 artículos con una metodología cualitativa (revisiones sistemáticas, entrevistas...), 3 con una metodología cuantitativa (cuestionarios y análisis de datos) y 2 con una metodología mixta que dentro del mismo estudio realizaban distintas investigaciones combinando métodos cualitativos y cuantitativos.

A continuación, hemos realizado un resumen (Tabla 5) donde se puede ver la cantidad de artículos que cumplen cada una de las características que hemos desarrollado en los párrafos anteriores.

Tabla 5. Clasificación de los artículos (resumen)

ORIGEN	Revista científica	n = 18
IDIOMA	Español	n = 5
	Inglés	n = 13

PARTICIPANTES	Revisión (sin personas participantes)	n = 5
	Mujeres	n = 6
	Mujeres y hombres (comparación)	n = 6
	No especifica	n = 1
PROCEDENCIA DEL ESTUDIO	España	n = 5
	Noruega	n = 1
	Reino Unido	n = 2
	Australia	n = 1
	Francia	n = 1
	Dinamarca	n = 1
	Alemania	n = 1
	Internacional/No concreta	n = 6
METODOLOGÍA	Cualitativa	n = 13
	Cuantitativa	n = 3
	Mixta	n = 2

Fuente: elaboración personal.

Una vez contextualizados los artículos, seguimos con la síntesis, analizando y plasmando los resultados extraídos de los diferentes artículos teniendo siempre en cuenta las instrucciones de Codina (2018), en las que nos recomienda primero agregar los datos recopilados y ya, posteriormente, realizar una interpretación de los mismos.

Para organizar en cierta manera los resultados obtenidos en los distintos artículos, puesto que no todos hacen referencia a la misma temática, si no que unos son más generales y otros hacen más hincapié en alguna de las limitaciones de manera más profunda, iremos recopilando y plasmando los datos por temáticas, con la intención de que quede más claro y organizado a la hora de poder extraer las conclusiones al final del trabajo.

Como podemos leer en el artículo de Hallam y Amorim (2022), la diferencia en cuanto a los resultados deportivos entre hombres y mujeres en deportes como el atletismo o la natación es incuestionable. Sin embargo, estos autores aceptan que gran parte de esa diferencia se debe a cuestiones fisiológicas, pero también a otras circunstancias que influyen en el menor rendimiento de las atletas femeninas como son los factores socioculturales, psicológicos y deportivos específicos. Estos advierten que lo

interesante sería adoptar medidas como el aumento de financiación, la igualdad de oportunidades o la presencia en medios para favorecer que las atletas alcancen su máximo potencial.

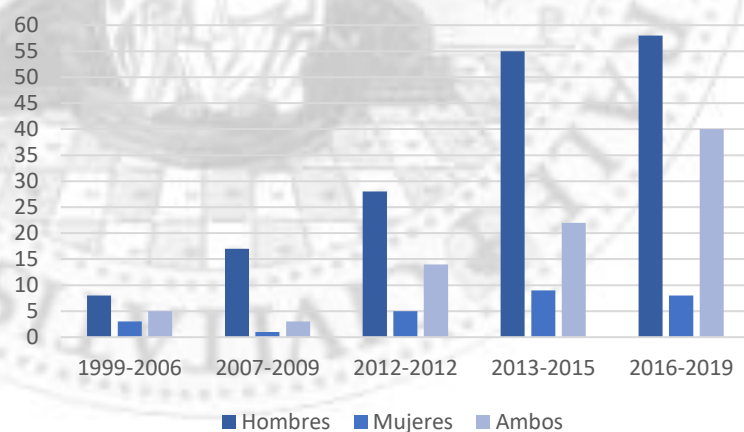
Para comenzar, queremos destacar los resultados expuestos en el artículo de Currant (2019), en el que concluye que una de las principales problemáticas del deporte femenino es **la falta de evidencia científica** sobre el deporte femenino, lo que supone un importante hándicap a la hora del desarrollo del mismo debido al propio desconocimiento. En su estudio recopila los diferentes artículos relacionados con el rendimiento en el deporte que se publicaron entre 1999-2019, siendo un 60,11% dedicados a los hombres, un 9,07% dedicados a mujeres y el resto a comparaciones entre ambos. Currant afirma que, en muchas ocasiones, no se cubren las necesidades demandadas por las deportistas debido a que se extrapolan los estudios en cuanto a desarrollo de talento, físico y psicológico realizados en hombres. Como vemos en la

gráfica, no es que el número de artículos en cuanto al rendimiento deportivo de las mujeres sea inferior al de los hombres, si no que el número de los estudios con respecto a

las mujeres es muy escaso.

Por lo tanto, en ocasiones, las mujeres requieren de estudios fisiológicos propios a la hora de planificar entrenamientos, evitar lesiones o estar preparadas física y

ARTÍCULOS PUBLICADOS EN FUNCIÓN DEL GÉNERO



psicológicamente teniendo también en cuenta aspectos únicos de la mujer como el ciclo menstrual o la maternidad (Bruinvels et al., 2017).

Para fomentar todavía más el desarrollo del deporte femenino, además de potenciar los estudios que ya se tienen en cuenta, se deben abrir nuevas líneas de investigación como son la necesidad de diversificar en investigación y fomentar la reflexividad de los investigadores, desarrollar teorías innovadoras, trabajar con enfoques de investigación transdisciplinarios y crear modelos de negocio sostenibles en torno al deporte profesional femenino. Solo de esta manera, y con la implicación de la comunidad científica, se podrá conseguir obtener nuevos indicios, conclusiones y resultados que impulsen el deporte femenino (Thomson et al., 2022)

El **ciclo menstrual** ha sido un tema tabú que ha supuesto una de las mayores barreras en el desarrollo del deporte femenino debido a la falta de investigación. El estudio de este ciclo, el estado fisiológico de la mujer durante las fases del mismo y las hormonas producidas es clave para entender el rendimiento de la deportista tanto a nivel físico como psicológico. Además, el riesgo de sufrir una lesión durante la práctica deportiva aumenta en las mujeres debido al valgo de rodilla y al aumento del estrógeno en la fase folicular y ovulatoria, que reduce la síntesis de colágeno, provocando un desequilibrio hormonal y a la tendencia a la laxitud, aumentando el riesgo de lesión y, por tanto, afectando al rendimiento deportivo. (Bruinvels, 2017; Sheel, 2016, Calderón, 2022).

Otro aspecto que resalta pero que no ha sido especialmente investigado es el tema de **la maternidad y la conciliación** entre deporte y familia. La decisión de quedarse embarazada supone un importante parón en la carrera de la deportista, alejándola de la alta competición durante varios meses o incluso llevándola al abandono. El estrés por planificar la vida familiar y tomar la decisión de quedarse o no embarazada supone un importante riesgo para el rendimiento de la atleta (Moesch, 2012). Además de esto,

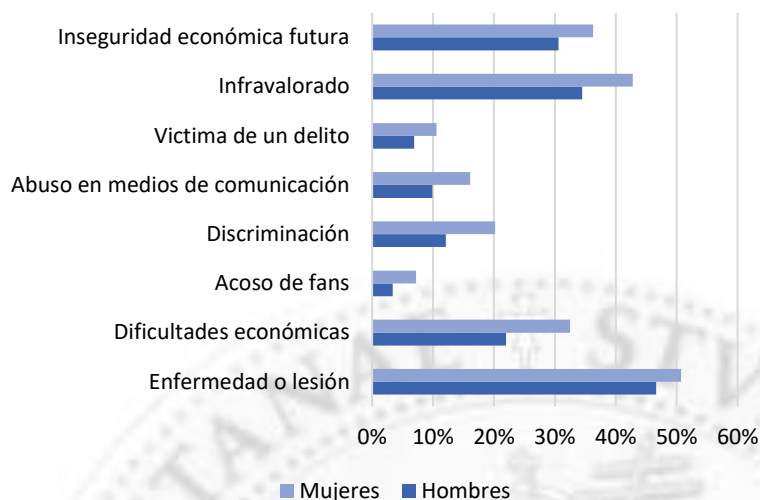
situaciones críticas como son los abortos y la infertilidad debido a la exigencia a la que se expone al organismo, también deben ser tenidos en cuenta como una limitación en el desarrollo deportivo tanto a nivel físico como psicológico. (Selva et al., 2013).

Durante el embarazo y el post parto, la atleta sufre un conflicto interno entre su “yo” atleta y su “yo” madre. Esto sucede sobre todo en los primeros meses tras el nacimiento del bebé, siendo una época crucial a la hora de tomar la decisión sobre abandonar el deporte o compaginar ambas cosas. Los cambios físicos y las dificultades económicas debido a la pérdida de patrocinios y otros tipos de financiación determinan muchas veces las decisiones de las deportistas (Massey & Whitehead, 2022). Sin embargo, como indican las autoras, la solución está en buscar un equilibrio entre la vida profesional y familiar. Sin embargo, Martínez (2022), una de las razones por las que más mujeres abandonan el deporte de alto rendimiento.

Como indica Marcén (2017), el hecho de que en muchas familias siga siendo la mujer la que se encarga de las tareas del hogar y del cuidado y la educación de los hijos, hace que puedan dedicar menos tiempo a desarrollarse en el ámbito deportivo y cargando sobre ellas la responsabilidad del bienestar familiar, llegando a ser esta su prioridad y dejando a un lado su carrera.

Un tema muy relevante a tener en cuenta son los **factores psicológicos**. Como podemos concluir tras el estudio de Walton et al (2021), las deportistas tienden a experimentar mayor número de síntomas que advierten de problemas de salud mental. En el gráfico que encontramos a continuación, podemos ver diferentes situaciones que han vivido los deportistas encuestados por este autor. En todos los casos hay más número de mujeres que de hombres que se han enfrentado a estas situaciones desagradables. Algunas de estas situaciones están relacionadas con el ámbito personal, sin embargo, la mayor parte de estas situaciones se enmarcan en un cuadro profesional.

% DE DEPORTISTAS QUE HAN VIVIDO EXPERIENCIAS NEGATIVAS



Podemos ver que las atletas están expuestas al acoso de los medios y los fans o que están más preocupadas que sus compañeros por el tema de la estabilidad económica ya que su profesión no se la

asegura. Todas estas situaciones provocan ansiedad, estrés, insomnio o depresión en las deportistas que no les permite rendir adecuadamente.

El estudio llevado a cabo por Pascoe (2022), y respaldado por Gorczynski (2017), confirma de igual modo que las mujeres sufren más enfermedades como ansiedad, estrés o depresión que les impiden rendir a su máximo nivel además de ser más propensas a sufrir trastornos alimentarios. Esto puede deberse, por ejemplo, a la presión que sufren las deportistas por parte de la sociedad y los entrenadores sobre su imagen corporal, siendo en torno a un 60% de las deportistas analizadas en el estudio de Kong y Harris (2015) las que afirmaban haber sentido presión sobre su imagen corporal.

Otro ejemplo que puede motivar problemas de ansiedad o depresión en deportistas, es el sentimiento de inferioridad con respecto a sus iguales masculinos y la necesidad de hacer un gran sobreesfuerzo para demostrar su valor y ser reconocidas (Leruite, 2015). Otras situaciones como pueden ser la violencia, el acoso sexual, el abuso o maltrato físico y psicológico, la sexualización en los medios, la maternidad, la falta de

reconocimiento y, en ocasiones, la escasa profesionalización, también puede ser causantes de problemas psicológicos (Pascoe et al., 2022).

Para hacer frente a todos estos asuntos sobre salud mental de las deportistas, el COI propuso en 2019 comenzar a desarrollar diferentes estrategias que acabaran con los estigmas sociales de la salud mental y ayudar de esta forma a los deportistas, puesto que al ser un tema tabú no se le ha dedicado la atención necesaria. Desde entonces, hemos visto como algunas de las deportistas más reconocidas mundialmente han dado la voz de alarma y han expuesto sus problemas para darles visibilidad a nivel internacional como es el caso de Simone Biles.

Los **factores sociales** también influyen de manera muy evidente en el rendimiento de las mujeres. Es una afirmación popular que “el deporte es el reflejo de la sociedad”. Una sociedad marcada por las desigualdades entre hombres y mujeres crea un ambiente desfavorable para la mujer también en el ámbito deportivo. El deporte ha sido, tradicionalmente, un entorno dominado por hombres. Esto hace que la mujer se encuentre con serias dificultades para hacerse un hueco aquí. (Harris et al, 2015).

Analizar y cambiar los aspectos sociales es un asunto complejo, puesto que se requiere la participación de la sociedad en general todo tipo de agentes como son los culturales, educativos, políticos, legislativos... (Sanz, 2022).

En cuanto a los medios de comunicación, como afirma Piedra (2019), las mujeres están infrarrepresentadas y, en ocasiones, se les asigna un rol sexista o secundario. En un estudio realizado por Musto (2017), destacaban que, de todas las noticias deportivas analizadas en diferentes países de la UE, solo en torno a un 5% se dedicaban al deporte femenino, algo llamativo para ellos puesto que el porcentaje de mujeres en la élite deportiva es bastante superior.

Otro asunto importante implica a los estereotipos de género dentro del deporte. Esto supone una gran preocupación debido a la tendencia de las personas a optar por practicar actividades consideradas de su género, lo que implica que los jóvenes no se sientan completamente libres a la hora de escoger un deporte que practicar o, si escogen un deporte considerado del género opuesto, se sienten juzgados (Plaza et al., 2016). Los autores resaltan que sería importante analizar los comportamientos que implican estos estereotipos y como eliminarlos de la sociedad.

Relacionado con esto, se observa que en muchas ocasiones los cuerpos de las mujeres deportistas no cumplen con los estándares de feminidad marcados por la sociedad, lo que en ocasiones causa problemas para las atletas al no cumplir con los estereotipos marcados llegando a sufrir actitudes machistas y homófobas (Martínez et al., 2022).

En un estudio llevado a cabo por esta misma autora (Martínez et al., 2021), algunas deportistas entrevistadas reconocen haber sufrido actitudes machistas y sexistas que les han hecho replantearse o parar su carrera deportiva. En ocasiones han sentido que no podían pertenecer a un deporte, que no estaban siendo valoradas o que han soportado comentarios machistas. De igual manera que estas deportistas, tanto los hombres como mujeres que participaron en el estudio de Forsyth (2019), reconocen que las mujeres sufren cierta discriminación en los entornos del deporte profesional y, que en edad universitaria, estas tienen serias dificultades para compaginar vida deportiva y académica.

Un momento relevante en la carrera de un deportista de élite es el inicio de la misma. En este momento, las niñas también se ven desfavorecidas con respecto a los niños. Según Eriksen (2022), se palpa una gran diferencia en cuanto a las aspiraciones en el mundo deportivo de unos y otros. Mientras que ellos se ven capaces y creen que es posible llegar a la élite, las niñas carecen de esa ambición puesto que ven como son

relegadas a un segundo plano en el ámbito deportivo y se creen incapaces de poder rendir a máximo nivel.

La formación de los docentes y entrenadores en cuanto a igualdad de género también es importante, junto con seguir desarrollando estrategias institucionales para fomentar el desarrollo de las atletas. De esta manera se conseguirá que las niñas superen esos estereotipos y ese miedo a adentrarse en un “mundo de hombres” y podrán enfrenar sus carreras deportivas de igual modo que sus compañeros (Sanz, 2017).

Además, que el número de mujeres en altos cargos deportivos sea escaso, hace que las deportistas tengan que adaptarse a la gestión llevada a cabo por hombres que en ocasiones no tienen en cuenta las circunstancias concretas de las mujeres y que les obligan a demostrar todavía de manera más elevada su valía. (Piedra, 2019).

No obstante, cuando entidades de renombre tienen en cuenta a las mujeres y desarrollan estrategias para potenciar su rendimiento, se obtienen resultados satisfactorios, como podemos comprobar con las estrategias aplicadas por la IAAF, que, tras invertir en la formación las atletas, consiguió que mejoraran sustancialmente los resultados de estas en las siguientes competiciones. (Meier et al., 2021).

Un motivo muy discutido, sobre todo recientemente, es el **aspecto económico** en el deporte femenino. En muchas ocasiones, atletas de élite de deportes minoritarios no obtienen la suficiente financiación como para dedicarse al deporte exclusivamente. Esto es algo que, tras los meses de confinamiento y el parón de las competiciones debido al COVID, todavía se ha acentuado más (Bowes et al., 2022). Las atletas entrevistadas en este artículo, reconocen haber ingresado menos dinero por parte de patrocinadores y sponsors durante esos meses, lo que supuso una gran dificultad para continuar con su carrera de la que todavía no se han recuperado del todo.

En la investigación llevada a cabo por Wicker (2021), apreciamos que la diferencia entre el salario de los deportistas y las deportistas es muy significativa, siendo el de ellos mucho mayor. Solamente las ayudas y becas estatales y de instituciones públicas dadas a las mujeres reducen algo esa brecha salarial.

Esta falta de financiación y la imposibilidad de vivir dignamente solamente con los ingresos deportivos, hace que las deportistas deban dedicar parte de su tiempo y sus esfuerzos a trabajar y estudiar, dejando de priorizar su carrera deportiva y disminuyendo, inevitablemente, su rendimiento. Para Leruite (2015), es indispensable que se regule y profesionalice el deporte femenino para que sea considerado como cualquier otro trabajo.

Con esto finalizamos el apartado de resultados obtenidos con el análisis de los diferentes artículos elegidos para proceder a reflexionar y extraer nuestras propias conclusiones de los datos y situaciones recuperadas a lo largo de nuestro trabajo.

8. CONCLUSIONES

Una vez llevadas a cabo todas las fases del estudio, llegamos a la parte final del mismo: las conclusiones. Siguiendo con nuestra metodología del Framework ReSist-CHS, expuesta por Codina (2018), situamos este apartado dentro de la última fase, la síntesis, ya comenzada y presentada en el anterior apartado de resultados.

En el anterior apartado hemos desarrollado una parte de la síntesis más agregativa, en la que nos hemos limitado a exponer los resultados obtenidos por los autores. Si embargo, en este otro, la intención es desarrollar la parte más interpretativa de la síntesis haciendo una reflexión más personal de lo extraído de los diferentes autores y artículos seleccionados.

Recuperamos nuestro objetivo principal del estudio: “conocer las dificultades más comunes y limitantes que deben superar las deportistas de alto rendimiento durante su carrera profesional.” A este, le sumábamos otros cuatro objetivos secundarios relacionados entre ellos y con el principal. Uno de ellos consistía en conocer la evolución del deporte femenino para poder así situarnos en el contexto actual y saber en base a que trabajábamos, indagar sobre los diferentes factores que determinan el rendimiento y así poder trabajar en cuanto a ellos, conocer que limitaciones se daban en estos factores de rendimiento en el género femenino que les impide llevar su carrera con normalidad o incluso tener que abandonarla y, finalmente, proponer de manera muy rápida y superficial diferentes estrategias que permitan reducir esa brecha de género si durante el estudio se demuestra que la hay.

Tras reflexionar sobre el trabajo realizado, se puede confirmar que se han cumplido todos los objetivos marcados al inicio en mayor o menor medida, por lo que considero que la investigación ha resultado ser satisfactoria.

Estoy de acuerdo con la afirmación de apartados anteriores en la que se compara la situación de la mujer en la sociedad con la de la misma en el deporte. Es un hecho que vivimos en una sociedad tradicionalmente machista en la que la mujer ha estado siempre en un segundo plano. Esto se evidencia todavía más en el ámbito deportivo, puesto que desde sus inicios se ha considerado una actividad preferentemente masculina en la que las mujeres no estaban bien vistas e incluso eran excluidas.

Bien es cierto que, en las últimas décadas, tanto en el día a día como en el mundo del deporte, las mujeres han conseguido hacerse un hueco y han luchado incansablemente por conseguir la igualdad, o, al menos, acercarse a ella lo máximo posible.

En este trabajo nos situamos en el mundo del deporte de élite, un ambiente poco confortable que requiere de un esfuerzo y un sacrificio enormes por parte de quienes llegan a él. Este sobreesfuerzo necesario, tanto para llegar como para mantenerse, se incrementa si además de atleta profesional eres mujer. Tras analizar los diferentes artículos, se puede llegar a la conclusión de que sí, las mujeres tienen barreras a la hora de acceder y mantenerse en el deporte de alta competición, como advierten todos los autores estudiados en este trabajo.

Ya sea por motivos sociales, culturales, fisiológicos, psicológicos, familiares o científicos, o una combinación de todos ellos, las atletas tienen mayores dificultades a la hora de rendir a su máximo nivel y alcanzar el éxito.

Debemos remarcar, por supuesto, que hablamos siempre de manera general y basándonos en estudios con grandes poblaciones que en sus resultados extraen las conclusiones más relevantes y que afectan a la mayor parte de las deportistas. No obstante, cada carrera deportiva y cada atleta tienen sus circunstancias propias que la diferencian del resto y que no siempre están representadas en estos estudios.

Una vez reflexionado y puesto en común todas las ideas quiero destacar que, según mi punto de vista, las limitaciones que frenan o acaban con la carrera de las deportistas no son situaciones aisladas con una solución concreta, sino que son la punta visible del iceberg.

El hecho de que las mujeres no rindan siempre al máximo nivel se debe a que parte de sus esfuerzos están focalizados fuera de su carrera deportiva ya sea porque tienen que compaginar su carrera profesional con carrera laboral, con estudios o con el cuidado de sus hijos, por la preocupación económica debido a la escasa seguridad financiera que tienen muchas de ellas, por el escaso reconocimiento o la infravaloración que sufren en comparación con sus iguales masculinos o por las diferentes situaciones machistas y de discriminación a las que se enfrentan (comentarios sexistas de fans y medios de comunicación, acoso, comentarios sobre su cuerpo y vida personal, violencia verbal, comentarios homófobos...).

Todas estas situaciones, además, producen en las deportistas diferentes síntomas de enfermedades mentales como son insomnio, ansiedad, estrés, depresión o trastornos alimentarios que imposibilitan, todavía más, rendir a su máximo nivel y alcanzar los resultados que se esperan de ellas.

A esto le añadimos que, la falta de estudios sobre la mujer y la tradición de aplicar las metodologías de entrenamiento, rehabilitación y prevención de lesiones testadas en hombres en las mujeres, provoca un gran desconocimiento sobre como alcanzar el máximo rendimiento en atletas femeninas. El creciente interés por el deporte femenino seguro que supone un gran impulso para que los investigadores se involucren en este campo y se tenga en cuenta también a la deportista a la hora de llevar a cabo estas investigaciones.

Como solución a estos asuntos, las diferentes instituciones deportivas internacionales están focalizando sus esfuerzos en promocionar y dar relevancia al deporte femenino mediante la creación de clubes y competiciones, la profesionalización de ciertos deportes o las diferentes ayudas económicas que se da a las deportistas para que puedan centrarse en su carrera profesional.

Considero esto algo fundamental. Recibir el apoyo de las instituciones públicas y privadas para conseguir en las atletas una estabilidad financiera y, además de esto, ganar espacio en los medios de comunicación para así poder adquirir el reconocimiento necesario que haga que patrocinadores y espectadores se interesen por el deporte femenino y este pueda seguir creciendo.

Todavía queda un largo camino que recorrer para acabar con las barreras a las que las deportistas hacen frente. Sin embargo, la continua lucha por los derechos y la igualdad han sentado unas bases sólidas para seguir avanzando hacia un deporte igualitario en el que las futuras jóvenes deportistas tengan su espacio y puedan disfrutar de sus éxitos sin preocuparse por nada más.

9. BIBLIOGRAFÍA

- Bruinvels, G.; Burden, R. J.; McGregor, A. J.; Ackerman, K. E.; Dooley, M.; Richards, T. & Pedlar, C. (2017). Sport, exercise and the menstrual cycle: where is the research? *British Journal of Sports Medicine*, 51(6), 487–488. 10.1136/bjsports-2016-096279
- Calderón, M. y Benhamú, S. (2022). *Podología Clínica*, 23 (1), 4-9.
- Codina, L. (2018). Revisiones bibliográficas sistematizadas: procedimientos generales y Framework para ciencias humanas y sociales. *Repositori.upf.edu*. Doi: <http://hdl.handle.net/10230/34497>
- Curran, O., MacNamara, A. & Passmore, D. (2019). What about the girls? Exploring the gender data Gap in talent development. *Frontiers in Sports and Active Living*. 1(3). Doi: 10.3389/fspor.2019.00003
- Eriksen, I. M. (2022). Teens' dreams of becoming professional athletes: the gender gap in youths' sports ambitions. *Sport in Society*, 25(10), 1909–1923.
- Forsyth, J. J., Jones, J., Duval, L., & Bambridge, A. (2019). Opportunities and barriers that females face for study and employment in sport. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education*, 24, 80–89.
- García Romero, F. (2005). Mujer y deporte en el mundo antiguo. *En Fernando García Romero y Berta Hernández García eds., In corpore sano. El deporte en la antigüedad y la creación del moderno olimpismo*, Sociedad Española de Estudios Clásicos, 177-204.
- Gorzynski, P. F., Coyle, M., & Gibson, K. (2017). Depressive symptoms in high-performance athletes and non-athletes: a comparative meta-analysis. *British*

journal of sports medicine, 51(18), 1348–1354. Doi:
<https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096455>

Hallam, L. C. & Amorim, F. T. (2022). Expanding the Gap: an updated look into sex differences in running performance. *Frontiers in Physiology*, 12, 804149. Doi:
<https://doi.org/10.3389/fphys.2021.804149>

Harris, K., Grappendorf, H., Aicher, T.J., & Veraldo, C.M. (2015). “Discrimination? Low Pay? Long Hours? I am Still Excited:” Female Sport Management Students’ Perceptions of Barriers toward a Future Career in Sport. *Advancing women in leadership*, 35, 12-21. Doi: <https://doi.org/10.21423/awlj-v35.a128>

Kong, P., & Harris, L. M. (2015). The sporting body: body image and eating disorder symptomatology among female athletes from leanness focused and nonleanness focused sports. *The Journal of psychology*, 149(1-2), 141–160. Doi:
<https://doi.org/10.1080/00223980.2013.846291>

Leruite Cabrera, M. T., Martos Fernández, P., & Zabala Díaz, M. (2015). Análisis del deporte femenino español de competición desde la perspectiva de protagonistas clave (Analysis of Spanish women’s sport competition from the perspective of key players). *Retos*, 28, 3–8. Doi: <https://doi.org/10.47197/retos.v0i28.34821>

Marcén, C., Arbonés, I., Eduardo Piedrafita, E. & Mayayo, N. (2017). Conciliación y deporte, más allá del género como barrera para la práctica deportiva. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 418 (Supl.), 281-287.

Martínez Abajo, J., Lasarte Leonet, G., Vizcarra Morales, M. T., & López de Arana Prado, E. (2022). El cuerpo en la construcción de la identidad. Las mujeres deportistas de alto rendimiento. *Cuestiones De género: De La Igualdad Y La Diferencia*, 17, 304–317. Doi: <https://doi.org/10.18002/cg.i17.7214>

- Martínez, J., Lasarte, G., Aristizabal, P. & Vizcarra, M^a.T.. (2021). Experiencias de mujeres deportistas de alto nivel ante a la realidad androcéntrica del deporte. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 23, 383-404. DOI: <https://doi.org/10.24197/aefd.0.2021.383-404>
- Massey, K. & Whitehead, A.E. (2022). Pregnancy and Motherhood in Elite Sport: The Longitudinal Experiences of two Elite Athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 60. ISSN 1469-0292
- Meier, H. E., Konjer, M. V. & Krieger, J. (2021). Women in international elite athletics: gender (in)equality and national participation. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3. Doi: 10.3389/fspor.2021.709640
- Moesch, K. (2012). Reasons for career termination in Danish elite athletes: investigating gender differences and the time-point as potential correlates. *Sport Science Review*, 5-6, 49. Doi: <https://doi.org/10.2478/v10237-012-0018-2>
- Musto, M., Cooky, C. & Messner, M. (2017). “From fizzle to sizzle!”. Televised sports news and the production of gender bland sexism. *Gender & Society*, 31(5), 573-596.
- Olivera, J. (2012). Juegos Olímpicos Londres 2012: la olimpiada de las mujeres. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 109(3), 7-10. Doi: 10.5672/apunts.2014-0983.es
- Pascoe, M., Pankowiak, A., Woessner, M., Brockett, C. L., Hanlon, C., Spaaij, R., Robertson, S., McLachlan, F., & Parker, A. (2022). Gender-specific psychosocial stressors influencing mental health among women elite and semielite athletes: a narrative review. *British journal of sports medicine*, 56(23), 1381–1387. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-105540>

- Piedra, J. (2019). La perspectiva de género en sociología del deporte en España: presente y futuro. *Revista española de sociología*, 28(3), 489-500. DOI: 10.22325/fes/res.2019.13
- Plaza, M., Boiché, J., Brunel, L. & Ruchaud, F. (2017). Sport = Male... but not all sports: investigating the gender stereotypes of sport activities at the explicit and implicit levels. *Sex Roles*, 76, 202–217. <https://doi.org/10.1007/s11199-016-0650-x>
- Sanz Gil, J. J. (2022). Una aproximación a las dificultades del deporte femenino en la alta competición: hacia la equidad e igualdad. *Acción Motriz*, 18(1), 29–36. <https://www.accionmotriz.com/index.php/accionmotriz/article/view/101>
- Sanz, J. (2017). Una aproximación a las dificultades del deporte femenino en la alta competición: hacia la equidad e igualdad. *Acción motriz*, 18.
- Selva, C., Pallarès, S., & González, M. D. (2013). Una mirada a la conciliación a través de las mujeres deportistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1), 69-76.
- Sheel, A. W. (2016). Sex differences in the physiology of exercise: an integrative perspective. *Experimental physiology*, 101(2), 211–212. <https://doi.org/10.1113/EP085371>
- Terret, T. (2016). Le genre dans l’histoire du sport. *Clio. Histoire, femmes et sociétés*, 23, 209-238. <https://doi.org/10.4000/clio.1906>
- Thomson, A., Hayes, M., Hanlon, C., Toohey, E. K., & Taylor, T. (2022). Women’s professional sport leagues: a systematic review and future directions for research. *Sport Management Review*, 1–24. <https://doi.org/10.1080/14413523.2022.2066391>

Walton, C. C., Rice, S., Gao, C. X., Butterworth, M., Clements, M., & Purcell, R. (2021).

Gender differences in mental health symptoms and risk factors in Australian elite athletes. *BMJ open sport & exercise medicine*, 7(1), e000984.

<https://doi.org/10.1136/bmjsem-2020-000984>

Wicker, P., Breuer, C. & Dallmeyer, S. (2021). The gender earnings gap among elite athletes in semi-professional sports. *Managing Sport and Leisure*.

DOI:10.1080/23750472.2021.1944819

Zapico Robles, B., & E. Tuero del Prado, C. (2014). Evolución histórica y educativa del deporte femenino. Una forma de exclusión social y cultural. *Cuestiones De género: De La Igualdad Y La Diferencia*, (9), 216–232.

<https://doi.org/10.18002/cg.v0i9.1230>

