



# Guía para una práctica deportiva igualatoria

Juan Antonio Moreno Murcia y Celestina Martínez Galindo

10 claves  
para la  
igualdad

[www.inde.com](http://www.inde.com)



**Primera edición, 2011**

**Título:**

Guía para una práctica deportiva igualatoria

© Juan Antonio Moreno Murcia y Celestina Martínez Galindo

© INDE Publicaciones

Pl. Sant Pere, 4 bis, baixos 2<sup>a</sup>

08003 Barcelona (España)

Tel. 93 3199799—Fax 93 3190954

<http://www.inde.com>

E-mail: [editorial@inde.com](mailto:editorial@inde.com)

**Ilustraciones:**

Juan Antonio Moreno Murcia y Luis Conte

ISBN: 978-84-9729-298-6

Con la ayuda:





# Guía para una práctica deportiva igualatoria

Juan Antonio Moreno Murcia y Celestina Martínez Galindo



# Sumario

- 5 Presentación
- 13 Diseñar tareas variadas para la igualdad
- 14 Utilizar tareas ajustadas a la competencia motriz
- 15 Lograr un óptimo clima emocional
- 16 Implicar por igual a la práctica
- 17 Reconocer el esfuerzo por igual
- 18 Relacionar y organizar en igualdad
- 19 Evaluar centrándose en el proceso
- 20 Aprovechar el tiempo de práctica
- 21 Generar responsabilidad por igual
- 22 Buscar autonomía
- 23 Conclusión
- 24 Claves para una práctica igualatoria
- 25 Para saber más



# Presentación



La actividad física y el deporte cada día cobran mayor importancia en la vida de mujeres y hombres, porque su **práctica está relacionada con aspectos fundamentales de la vida cotidiana y el bienestar**: mejora de la salud, relación entre las personas, ocio y ocupación del tiempo libre, incluso la profesionalización y la participación en la alta competición.

En la actualidad, siguen existiendo **barreras** que dificultan una participación físico-deportiva en la misma proporción entre mujeres y hombres.

La práctica físico-deportiva **puede fomentar objetivos de equidad de género**, pues brinda el acceso a las personas (mujeres y hombres) a espacios donde pueden reunirse, desarrollar nuevas destrezas, obtener apoyo de otros y disfrutar de la libertad de expresión y de movimiento.

Estas actividades son la ocasión para **promover** educación, mejorar la autoestima, la comunicación, las habilidades de negociación, las tomas de decisión y las responsabilidades.

**El objetivo** de esta guía es contribuir a **promover la participación tanto femenina como masculina** en la práctica físico-deportiva a través de unas **estrategias de intervención pedagógica** que permitan la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres.





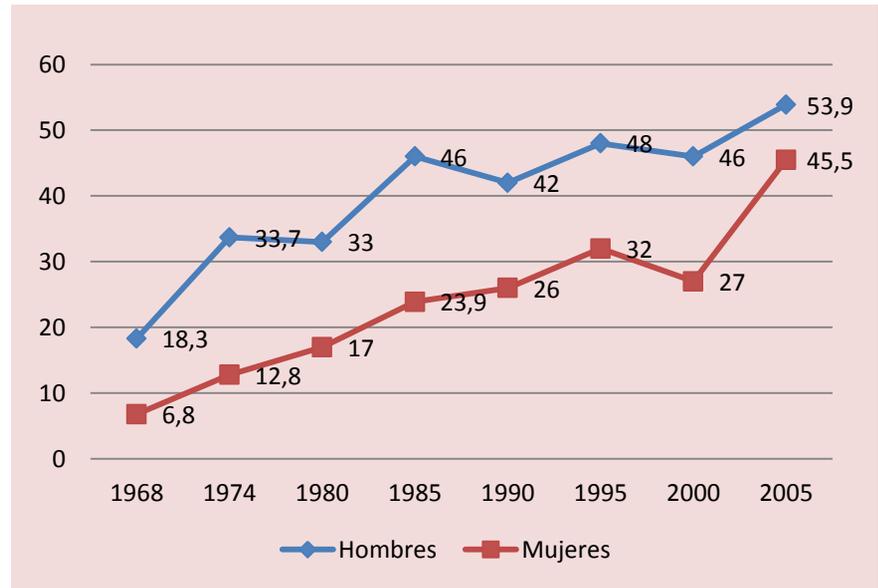
# Las mujeres y los hombres ante la práctica deportiva

La **participación de las mujeres** en la actividad física y en el deporte ha sido y sigue siendo **menor que la de los hombres**, a pesar de los cambios producidos en los últimos tiempos.

Así, han tenido que ir superando **barreras creadas por estereotipos sociales y culturales** y han tenido que luchar contra ideas del tipo:

- La mujer es inferior a los hombres en la práctica deportiva.
- La mujer posee menor capacidad física que los hombres.
- La actividad física masculiniza a la mujer.
- La práctica deportiva es peligrosa para la salud de las mujeres.
- La mujer no está interesada en el deporte y cuando practica lo hace mal.

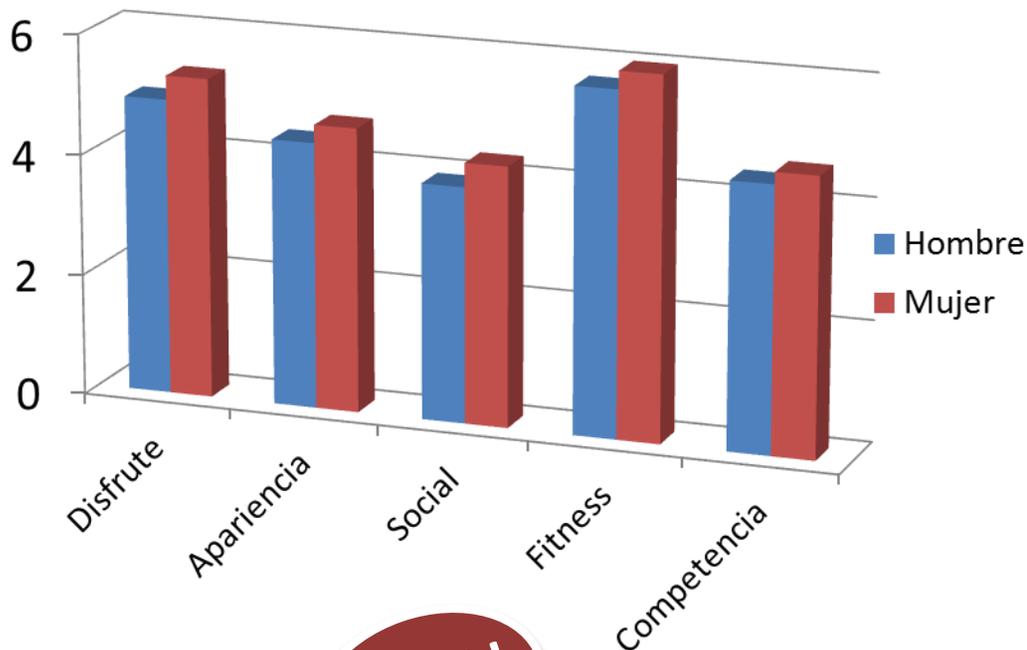
**Evolución de la práctica deportiva en España (IM, 2006)**



# Motivos de práctica físico-deportiva



Los motivos de práctica entre hombres y mujeres son diferentes, primando en las mujeres los motivos relacionados con el **fitness y el disfrute**. Es decir, **la mujer practica por salud y recreación** y se aleja del ámbito competitivo más característico del sexo masculino.



Moreno-Murcia y Cervelló (2010)



# Motivos de abandono en mujeres

Adolescentes

La **no satisfacción** de estos motivos provoca el **abandono deportivo en la adolescencia**, junto con otros motivos como:

- **Los hábitos de vida:** no haber consolidado hábitos activos en la infancia.
- **La oferta de actividades deportivas:** no se adapta a sus intereses y deja de responder a sus necesidades y gustos.
- **El cambio de intereses:** se le da prioridad a las relaciones sociales entre iguales, aspecto que requiere tiempo y dedicación. Además hay una fuerte influencia del grupo.
- **El conflicto de tiempo:** no hay tiempo para los estudios, la ayuda a la familia, los amigos y amigas y la actividad física, por lo que se prescinde de esta última por no formar parte de una prioridad importante (como los amigos y amigas) y por no ser “obligatoria” (como los estudios y la familia).
- **Las decisiones de padres y madres:** favorecen el abandono de hábitos activos de sus hijas e hijos al utilizar el deporte como castigo antes conductas negativas (malas notas, indisciplina, etc.).



# Motivos de abandono en mujeres

Adultas



Junto a los motivos señalados en la adolescencia, en la **etapa adulta** se le añaden con más peso los **motivos relacionados con los estereotipos sociales**, tales como:

- **La oferta de actividades deportivas:** no se adapta a sus intereses y deja de responder a sus necesidades y gustos.
- **Incompatibilidad con las tareas domésticas:** la mayoría de tareas domésticas y el cuidado de personas dependientes sigue recayendo en las mujeres y por tanto, aluden: **falta de tiempo**.
- **Inconvenientes para llegar a la alta competición:** en todas sus etapas: iniciación, desarrollo, optimización y abandono. El perfil característico de estas mujeres es de 30-50 años, casada, con hijos y de estatus ocupacional medio (Alfaro, 2004).





# Agentes sociales

En los motivos de práctica y abandono influyen una serie de **agentes sociales**:



# Premisas Fundamentales

Así, según algunos estudios, para una **práctica igualatoria**, se debe:

- 1** Garantizar sentimientos de bienestar y placer

# Premisas Fundamentales

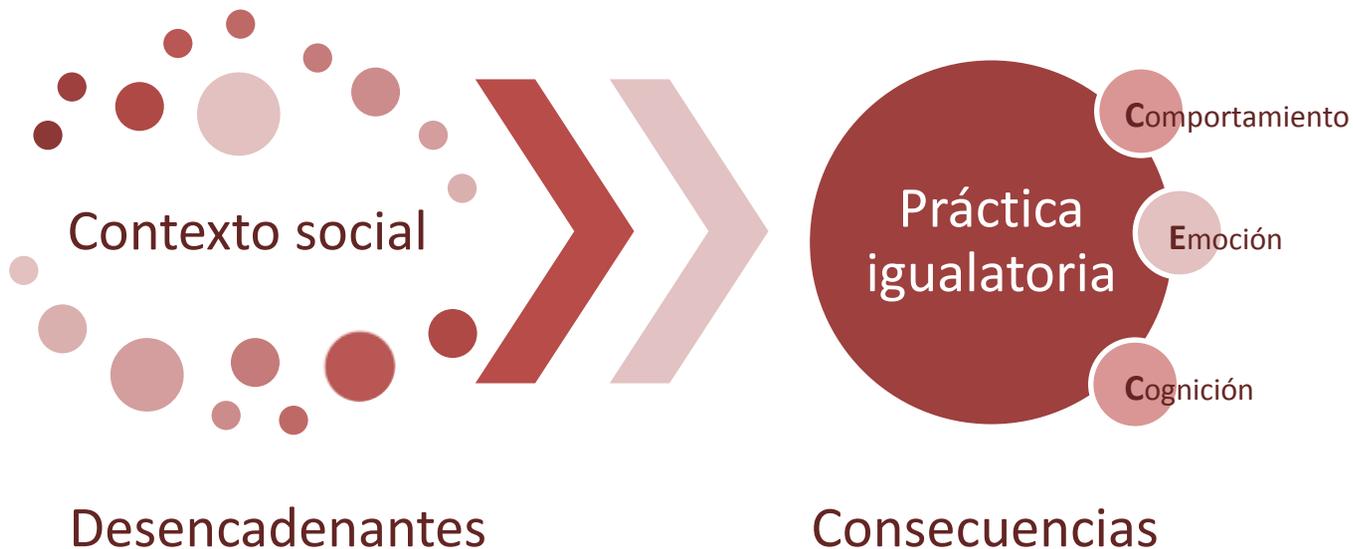
**2** Tener en cuenta las características personales, sociales y ambientales



# Modelo teórico para la intervención



De tal manera que, el **modelo a seguir** por todos ellos, sería:



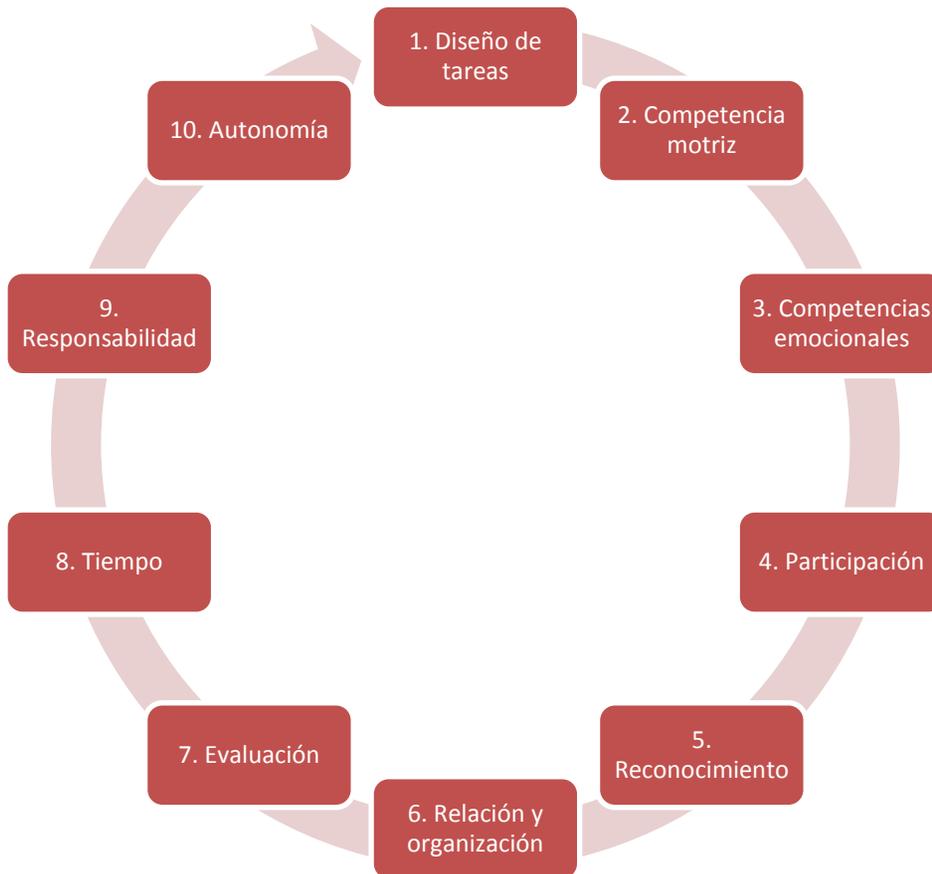
Moreno-Murcia y Cervelló (2010)



# Estrategias clave

**10** son las estrategias a seguir para garantizar estas premisas y favorecer un **buen clima de aula**

Clima de aula  
**¡CLAVE!**



# Diseñar tareas variadas para la igualdad



- Explicar la actividad y los objetivos a conseguir
- Alternar ejercicios cooperativos y competitivos
- Diseñar practicas variadas
- Promover metas orientadas al proceso
- Promover el reto personal en la tarea
- Satisfacer los intereses de los participantes

1

## Utilizar tareas ajustadas a la competencia motriz



- Adecuar los objetivos al nivel motriz de los participantes

2

- Concienciar de que la actividad es mejorable a través del esfuerzo

## Lograr un óptimo clima emocional

- Favorecer la desrutinización y la evasión de la vida cotidiana
- Promover la relajación
- Diseñar actividades que lleven a las competencias para la vida y el bienestar

3

## Implicar por igual a la practica

- Utilizar técnicas de auto-control y auto-dirección
- Fomentar la responsabilidad y el liderazgo en todos los participantes
- Posibilitar la elección y toma de decisiones

4

## Reconocer el esfuerzo por igual

- Utilizar recompensas antes que castigos
- Centrar la recompensa en el auto-valor de cada practicante
- Informar de las recompensas y castigos al principio del programa
- Asegurar las mismas oportunidades para la obtención de recompensas
- Reconocer el progreso individual y la mejora personal



5

## Promover la igualdad por medio de la relación y la organización:

- Hacer agrupaciones flexibles y heterogéneas
- Posibilitar diferentes formas de agrupamiento

- Fomentar la relación y el conocimiento del grupo
- Enfatizar la aceptación de las virtudes y limitaciones individuales y grupales

6

## Evaluar centrándose en el proceso

- Utilizar criterios relativos al progreso personal y al dominio de la tarea
- Implicar al participante en su evaluación
- Utilizar evaluaciones privadas y significativas
- Comparar parámetros iniciales y finales de cada participante y no parámetros generales para todos
- Considerar el principio de la individualidad y la diferenciación

7



## Aprovechar el tiempo de práctica

- Posibilitar oportunidades y tiempo para el progreso
- Ayudar a los practicantes a programar la práctica
- Adaptar el tiempo de práctica según la edad y las características de los participantes
- Permitir el desarrollo de la creatividad y la expresividad en los contenidos trabajados

8

## Generar responsabilidad por igual

- Aceptar el rol propio y ajeno otorgado en cada actividad
- Concienciar de la importancia de respetar las reglas establecidas
- Permitir la creación de nuevas reglas, aceptadas y consensuadas entre todos los participantes

9

## Buscar autonomía

- Sugerir la participación sin imposición
- Promover la libertad de elección en la toma de decisiones
- Buscar la autonomía de las prácticas sin ayuda del docente
- Valorar como algo importante la opinión del participante

10

# Conclusión



El docente desempeña un **papel motivante** ante los practicantes que es fundamental para fomentar una participación activa por parte de todos y todas.

Su **actitud y los valores** que transmiten, van conformando un modelo del que chicas y chicos aprenden cada día.

Por ello, para no infravalorar ninguna diferencia, se recomienda tener en cuenta esta propuesta que contribuye a **promover la participación** de hombres y mujeres en practicas físico-deportivas en las que se tengan en cuenta los intereses del practicante, así como **el derecho de cada persona a ser diferente.**

Según esto, el profesional de la actividad física y el deporte, deberá tratar al chico y la chica **de forma idéntica en los aspectos que se asemejen y diferente en los que se diferencien o no parezcan.**





# Resumen

## Claves para una práctica igualatoria

- 1 Diseñar tareas variadas para la igualdad
- 2 Utilizar tareas ajustadas a la competencia motriz
- 3 Lograr un óptimo clima emocional
- 4 Implicar por igual a la práctica
- 5 Reconocer el esfuerzo por igual
- 6 Buscar la relación y organización en grupos
- 7 Evaluar centrándose en el proceso
- 8 Aprovechar el tiempo de práctica
- 9 Generar responsabilidad
- 10 Buscar autonomía



# Para saber más



Alfaro, E. (2004). El talento psicomotor y las mujeres en el deporte de alta competición. *Revista de Educación*, 335, 127-151.

Azurmendi, A., y Eldualen, M. (2007). *Guía para una comunicación igualitaria en el deporte*. Vitoria: Departamento de Cultura del Gobierno Vasco.

Instituto de la Mujer (2006). *Actitudes y prácticas deportivas de las mujeres en España (1990-2005)*. Madrid: Instituto de la Mujer.

Lledó, E. (2009). *Guía de lenguaje para el ámbito del deporte*. Vitoria: EMAKUDE/Instituto vasco de la Mujer.

Llorente, C. (2009). *Elige un deporte*. Madrid: Instituto de la Mujer/Ministerio de igualdad.

Moreno-Murcia, J. A., y Cervelló, E. (2010). *Motivación en la actividad física y el deporte*. Sevilla: Wanceulen.

Moreno-Murcia, J. A., y González-Cutre, D. (2009). *Deporte, intervención y transformación social*. Rio de Janeiro: REMH.

Moreno-Murcia, J. A., Cervelló, E., González-Cutre, D., Julián, J. A., y Del Villar, F. (2011). *Motivación en el deporte. Claves para el éxito*. Barcelona: Inde

Sever, C. (2005). *Género & deporte*. Berna: COSUDE.





# Guía para una práctica deportiva igualatoria

Juan Antonio Moreno Murcia y Celestina Martínez Galindo