



Figura 1. En esta foto aparece Mariana Fierro, considerada la mejor escaladora mexicana de la actualidad, por ganar un título centroamericano, varios títulos nacionales, así como numerosas participaciones en competencias internacionales.

Lo que se desconoce sobre la participación deportiva de las mujeres y la importancia de creer en sus propias capacidades

Miriam Martínez Fuentes¹ y María Elena Rivera Heredia²

1. Escuela de Enfermería y Salud Pública de la UMSNH. 2. Centro Nicolaita de Estudios Migratorios de la UMSNH. Morelia, Michoacán, México.
Contacto: mimiriam.mtz@gmail.com

Resumen: Durante los últimos años el papel de las mujeres en la sociedad ha cambiado radicalmente, ya que anteriormente para muchas de ellas las oportunidades de crecer y experimentar en actividades fuera del hogar eran nulas o escasas; en cambio, actualmente se amplía el panorama y aumentan las posibilidades para desarrollarse en distintos ámbitos. El propósito de este trabajo es describir cómo un recurso de tipo psicológico que se llama autoeficacia, ha venido impactando la participación de las mujeres en el ámbito deportivo, asimismo como el cambio de perspectiva de la sociedad sobre el papel y capacidad de las mujeres ha transformado la forma en como ellas se perciben, dándoles mayor impulso para que participen y se desenvuelvan favorablemente en las mismas. Se ha logrado al paso del tiempo desmitificar aquellas creencias sociales que impedían a las mujeres participar en competencias, torneos o campeonatos en, sin embargo, actualmente es posible constatar una mayor y más exitosa participación de las mujeres en actividades deportivas, lo que además del logro personal y social, trae consigo importantes beneficios para la salud.

Palabras clave: Autoeficacia deportiva, mujeres deportistas, participación deportiva.

Introducción

Actualmente, casi todos conocen a una mujer deportista, o es muy posible que este texto llegue a manos de una mujer así. Sin embargo, hace no muchos años era poco probable conocer una mujer que entregara parte de su vida al deporte, pues algunas creencias y el papel que desempeñaban las mujeres de antes eran limitados a las actividades domésticas y cuidados de la familia.

En cuanto a las mujeres que se han sumado a la práctica de alguna actividad deportiva, detrás de cada una existen propósitos o motivos diferentes para realizar dicha actividad, entre los cuales están: los recreativos, competitivos, estéticos o de salud. Por consecuencia, pocas son las que desean desarrollar y descubrir sus habilidades deportivas para participar en competencias, o simplemente por el gusto de experimentar algo diferente ante nuevos retos físicos (Ballesteros, et al., 2016; Moreno-Murcia, Marcos-Pardo, y Húscar, 2016).

Pero, ¿por qué pocas mujeres suelen tener interés en desarrollar sus

habilidades deportivas? Existen varias respuestas, entre las cuales se encuentran: temor a ganar masa muscular, la asociación del deporte con la masculinidad, miedo a sufrir problemas de salud reproductiva, priorización a otro tipo de actividades relacionadas con labores domésticas, falta de apoyo económico, y falta de autoeficacia deportiva. De entre todas las anteriores, se hace énfasis en la falta de autoeficacia deportiva.

Y, ¿qué es la falta de autoeficacia deportiva? Según Bandura (1977) se refiere son “las creencias en la propia capacidad para organizar y ejecutar las acciones requeridas para manejar las situaciones futuras”. Es decir que detrás de la realización, práctica y éxito de una actividad está presente la capacidad de creer en <<sí mismo>>.

En efecto, generalmente ocurre que detrás de la elección de una actividad está presente la capacidad de creer en sí mismo. Por ejemplo, una persona podría decir “opté por estudiar economía porque me considero bueno para las matemáticas”; o “participo en las competencias de atletismo porque me considero con aptitud para correr”.

No obstante, a pesar del fuerte impacto que puede tener la percepción de autoeficacia en la vida de una persona, ésta solamente es un recurso de tipo psicológico y no lo es todo. Por lo cual, si no están presentes otro tipo de recursos, como lo son: el apoyo social, recursos económicos y materiales aumenta la posibilidad de dejar de creer en sí mismo, así como de perder la motivación y la esperanza; de manera tal que no se culmine en el éxito (Rivera-Heredia y Pérez-Padilla, 2012).

Autoeficacia deportiva

Específicamente una persona con alta autoeficacia deportiva es aquella que cumple con los siguientes criterios: se caracteriza por su constancia y compromiso con la actividad física que realiza; considera su desempeño deportivo como bueno; conoce sus habilidades y aptitudes; cree que puede mejorar cada día más; y sobre todo experimenta emociones positivas durante su práctica (Cantón-Chirivella y Checa-Esquiva, 2012; Reigal y Videira, 2013). Posiblemente, estas características llevan a que los lectores se cuestionen sobre su propio desempeño y sus creencias sobre sus propias capacidades para lograr ser exitosos en las actividades que implican esfuerzo físico.



Figura 2. Enriqueta Basilio en la inauguración de los Juegos Olímpicos de México en 1968.
<https://www.atletasla.com/2017/10/13/aniversario-de-los-juegos-olimpicos-mexico-1968/>

La participación de la mujer en actividades deportivas desde 1900

La inserción de las mujeres en el deporte fue un suceso que se fue dando paulatinamente. Al inicio comenzaron a participar en disciplinas como el ballet o la gimnasia, y poco a poco se sumaron a otro tipo de disciplinas que eran consideradas propias de los hombres hasta lograr estar dentro de deportes como natación, atletismo, basquetbol, boxeo y halterofilia.

A continuación se presenta una breve reseña histórica de cómo fue aumentando la participación de las mujeres en el deporte a través de los años (Alfaro, 2002; Beltrán, 2012):

- Fue en el año de 1900 cuando las mujeres comenzaron a participar en las olimpiadas.

- En año de 1968 por primera vez una joven atleta fue asignada para llevar la llama olímpica, fue Norma Enriqueta Basilio de Sotelo en los Juegos Olímpicos de México.

- Para el año 2000, en los juegos Olímpicos de Sydney, las mujeres llevaron la llama olímpica en conmemoración de cien años de participación del género femenino en los juegos.

- Doce años después en este mismo evento ya se contaba con un 50% de participación de las mujeres, y por primera vez se incluye el boxeo femenino. En el caso de la escalada deportiva, fue en ese mismo año, el 2012 en el Torneo Mundial de Singapur cuando participan por primera vez mujeres musulmanas pertenecientes a países como: Arabia Saudita, Brunei y Qatar. Sus vestimentas cubrían la mayor parte de su cuerpo y rostro, pero empezaron a romper mitos y a hacer presencia en un deporte considerado por muchos años como exclusivo de los varones.

En definitiva, cada día son más las mujeres que se permiten desarrollar sus habilidades deportivas. Incluso, algunas de ellas rompen records y logran sobresalir en competencias de talla internacional, mundial y en Juegos Olímpicos. Por lo que es de reconocer y admirar no solo su logro deportivo, sino también su continua lucha contra la discriminación y la falta de apoyo (Fernández-Luque, 2015).

Conclusión

Queda mencionar que el aumento de la participación de mujeres en el ámbito

En cuanto a la percepción de autoeficacia deportiva entre hombres y mujeres, generalmente los hombres se consideran más autoeficaces para ejercitarse, participar en equipos deportivos y desenvolverse en el deporte (Mollinedo-Montaño, et al., 2013; Abalde-Amoedo y Pino-Juste, 2016). Es conveniente subrayar que detrás de la diferencia coexiste un complejo constructo social que durante muchos años determinó la elección de actividades de las mujeres y los hombres según la funcionalidad que se creía que tenían en determinadas áreas. De manera que el ámbito deportivo antes era un área propia de los hombres; y las mujeres no podían desarrollarse por distintas razones, entre las cuales se encuentran:

1.- El famoso estereotipo proveniente del occidente, el cual dicta los criterios para ser una mujer femenina y atractiva, entre los cuales no cabe tener un poco de músculo debido a que el desarrollo muscular se relaciona con la masculinidad y no con la feminidad. Incluso, actualmente tal estereotipo impacta en el temor que tienen algunas mujeres de practicar deportes en los cuales se trabajan y desarrollan músculos de la espalda y brazos (Rodríguez-Teijeiro, Martínez-Patiño y Mateos-Padorno, 2009).

Algunas preocupaciones que con frecuencia se escuchan son: “Estoy

haciendo tal deporte y me da miedo ganar masa muscular” o “Yo no quiero hacer tal deporte porque me voy a poner como hombre”.

2.- Algunas creencias antiguas no permitían a las mujeres practicar actividades deportivas por mitos relacionados con la pérdida de la salud, el periodo menstrual y la fertilidad. Además, a las mujeres se les inculcaba que sus funciones principales eran ser madre y dedicarse a tareas de la casa. Así pues, el panorama no pintaba más amplio para ellas.

3.- Falta de apoyo social e institucional (Añorve-Añorve, Díaz-Pérez y Góngora-Cervantes, 2015), como cuando existe un notable talento que no puede destacar al máximo por falta de apoyo económico, o por carencia de entrenadores o infraestructura para entrenar, o porque no se cuenta con un grupo de personas que incentivan con sus palabras de aliento, para que se mantenga el arduo trabajo físico y emocional que requiere una deportista de alto desempeño.

Por fortuna, actualmente las mujeres se están permitiendo romper con esquemas y creencias que limitaban su participación en el deporte así como en otros ámbitos. Y cada vez se cuenta con más apoyo institucional para ellas tanto a nivel individual como en equipo.

deportivo es la consecuencia del incremento de autoeficacia en ellas mismas (tal como lo plantean Abalde-Amoedo y Pino-Juste, 2016). Y este cambio no pudo ser sin la modificación de creencias sobre lo que debe hacer o ser una mujer con su vida. Asimismo, el ámbito deportivo nos permite observar el comportamiento de los papeles de ambos sexos a lo largo de la historia.

Como reflexión final, consideramos que podría ser benéfico que las futuras generaciones promuevan el deporte de manera equitativa para que hombres y mujeres puedan tener una mejor calidad de vida, mayor salud y convivencia entre ellos mismos y con las personas con quienes se entrenan y/o compiten. La práctica de una actividad deportiva promueve el desarrollo integral del ser humano, enfatizando el área física. Junto con ella es importante que también se desarrollen la emocional, social e incluso la espiritual. Hombres y mujeres necesitan creer más en sí mismas y en sus posibilidades que los lleven a comportarse con mayor autoeficacia, en

todos los ámbitos de su vida, entre ellos en el área deportiva. Tener autoestima alta es contar con autoeficacia.

Referencias

Abalde-Amoedo, N. y Pino-Juste, R. (2016). Evaluación de la Autoeficacia y de la Autoestima en el Rendimiento Deportivo en Judo. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 29(1), 109-113.

Alfaro, É. (2002). El Talento Psicomotor y las Mujeres en el Deporte de Alta Competición. *FAISCA. Revista de Altas Capacidades*, 9(1), 70-94.

Añorve-Añorve, D., Díaz-Pérez, F. y Góngora-Cervantes, V. (2015). Las Políticas de Género y el Auge Olímpico de las Atletas (Estudio Comparativo de Seis Países). *Gestión y Política Pública*, Volumen Temático, 205-234. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/133/13343542008/>

Ballesteros, M., Freidin, B., Krause, M., y Borda, P. (2016). La Práctica de Actividad Física entre Varones y Mujeres de clase Media en el AMBA: Motivaciones, Percepción de Beneficios y Limitaciones para su Continuidad. *Educación Física y Ciencia*, 18(2), 1-20. Recuperado de

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward Unifying Theory of Behavior Change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.

Betrán, J. O. (2012). Juegos Olímpicos Londres 2012: La Olimpiada de las Mujeres. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 109(3), 7-10.

Cantón-Chirivella, E. y Checa-Esquivá, I. (2012). Los Estados Emocionales y su Relación con las Atribuciones y las Expectativas de Autoeficacia en el Deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 171-176. Recuperado de

Fernández-Luque, J.A. (2015). La Mujer en los Cargos de Dirección del Movimiento Olímpico. *Materiales para la historia del deporte*, 2(1). Recuperado de

Mollinedo-Montaño, F. E., Trejo-Ortiz, P. M., Araujo-Espino, R. y Lugo-Balderas, G. (2013). Índice de Masa Corporal, Frecuencia y Motivos de Estudiantes Universitarios para Realizar Actividad Física. *Educ Med Super*, 27(3), 189-199. Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/ems/v27n3/ems04313.pdf>

Moreno-Murcia, J. A., Marcos-Pardo, P. J. y Húscar, E. (2016). Motivos de Práctica Físico-Deportiva en Mujeres: Diferencias entre Practicantes y no Practicantes. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(1), 35-41. Recuperado de

Reigal, R.E. y Videá, A. (2013). Frecuencia de Práctica Física y Autoeficacia en la Tercera Edad/ Frequency of Physical Activity and Self-Efficacy in the elderly. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 13(49), 107- 120. Recuperado de <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista49/artfrecuencia349.htm>

Rivera-Heredia, M.E. y Pérez-Padilla, M. L. (2012). Evaluación de los recursos psicológicos. *Uaricha. Revista de Psicología*, 19, 1-19.

Rodríguez-Teijeiro, D., Martínez-Patiño, M. J. y Mateos-Padorno, C. (2009). Identidad y Estereotipos de la Mujer en el Deporte: Una Aproximación a la Evolución Histórica. *Revista de Investigación en Educación*, 2(1), 109-126.



LINEAMIENTOS PARA LA PUBLICACIÓN DE ARTÍCULOS

1. La Revista Milenaria recibe propuestas originales de divulgación, relacionadas con la ciencia y el arte, de temática libre. Los trabajos deberán tratar sobre hallazgos científicos, expresiones artísticas o presentar reflexiones sobre temas sociales, en un lenguaje claro y sencillo.
2. Los textos que deseen publicar, deberán enviarse a la siguiente dirección de correo electrónico: milenariaumsnh@gmail.com
La extensión de los manuscritos tendrá un máximo de 1500 palabras (5 cuartillas), deberán estar escritos por tres autores como máximo en formato Word de 12 puntos compatible con el sistema Windows. Se recomienda incluir figuras con un pie descriptivo adecuado. Revise los trabajos previos en: www.milenaria.umich.mx

3. Es requisito señalar las referencias en el sistema de la American Psychological Association (APA), de la forma siguiente:

Las citas en el texto deben seguir el formato de apellido del autor y fecha de la obra incluidas en paréntesis dentro de la oración. Por ejemplo: Por otro lado, la depresión prenatal presenta una prevalencia del 20%, siendo mayor en la segunda mitad del embarazo (Lara et al., 2015).

La lista de referencias deberán incluir únicamente las obras que fueron citadas en el texto y que hayan sido publicadas. Las referencias se presentarán en orden alfabético, sin enumeración ni viñetas, y en caso de más de una referencia del mismo autor/es deberán registrarse en orden cronológico.

Artículos: Apellidos, A. A., Apellidos, B. B. & Apellidos, C. C. (año). Título del artículo. Nombre de la revista, volumen (número): pp. xx-xx. doi: xx.xxxxxxx

Hernández-Calderón E. (2014). Genes Reporteros Bioluminiscentes, premio nobel para las medusas. *Milenaria, Ciencia y Arte*, UMSNH, 6: 6-8.

Libros: Apellidos, A. A. (año). Título. Edición. Ciudad: Editorial.

Bonavit J. (1958). Historia del Colegio Primitivo y Nacional de San Nicolás de Hidalgo. 4ª Ed. Morelia Mich. Méx.: Universidad Michoacana De San Nicolás de Hidalgo.

Capítulos de libro: Apellidos, A. A. & Apellidos, B. B. (año). Título del capítulo. En A. A. Apellidos (Ed.), Título del libro (pp. xx-xx). Ciudad: Editorial.

Ferrer, J. C. (2008). Osamu Shimomura, Martin Chalfie y Roger Y. Tsien, premios Nobel de Química 2008: «por el descubrimiento y desarrollo de la proteína verde fluorescente, GFP». En: *Anales de la Real Sociedad Española de Química* (No. 4, pp. 276-279). Real Sociedad Española de Química.

4. No se publicarán los textos donde se transcriban citas de otros autores o propias publicadas en otras fuentes, sin hacer el señalamiento preciso.

5. Con las propuestas, se deberán incluir datos personales del autor(es), incluyendo adscripción y medios para establecer comunicación.

6. Los trabajos serán revisados por pares evaluadores, miembros del comité editorial de la Revista Milenaria y por revisores externos.

Una vez emitido el dictamen, se notificará al autor por correo electrónico el resultado del proceso correspondiente.

Órgano de divulgación de la Escuela de Enfermería y Salud Pública

Comité Editorial

Escuela de Enfermería y Salud Pública, UMSNH