

**Estudio de la incorporación
de la mujer al atletismo y
su situación actual respecto
al hombre.**

¿Estamos más cerca de lograr la
igualdad de género en el
atletismo?

1.Introducción.....	4
2.Cuerpo del trabajo.....	5
2.1.Incorporación de las diferentes pruebas.....	5
2.1.1.Pruebas de velocidad, vallas y relevos	5
2.1.2.Pruebas de medio fondo, fondo y marcha	6
2.1.3.Pruebas de saltos.....	8
2.1.4.Pruebas de lanzamientos	9
2.1.5.Pruebas combinadas	10
2.2.Otras líneas de investigación	13
2.2.1.Repercusión mediática	13
2.2.2.Presencia en redes sociales	14
2.2.3.Adaptación de las diferencias fisiológicas entre ambos sexos	15
2.2.4.Vestimenta.....	17
3.Reflexión	18
4.Conclusiones.....	19
5.Bibliografía y webgrafía	22
5.1.Bibliografía.....	22
5.2.Webgrafía	22
6.Anexos	24

1. Introducción

En la última edición de los mundiales de atletismo se incorporó la prueba de los 50km marcha en la categoría femenina. Ésta era la única prueba en la que aún no se permitía participación femenina, por lo tanto, esta no se había disputado aún en una competición tan importante como los mundiales. Esta incorporación creo que ha significado un gran avance para el atletismo femenino en su camino hacia la igualdad de género en este deporte. Este hecho me pareció tan significativo que me hizo reflexionar acerca de cómo había sido la incorporación de la mujer en el atletismo y las diferencias que aún hay entre ambos géneros en este deporte.

Mi interés por el mundo del atletismo ha ido incrementando desde que empecé a practicarlo, hace ya más de cinco años. Incluso llegué a enviar e-mails a la federación internacional preguntando sobre estas diferencias que yo percibía. Por lo que con este trabajo pretendo satisfacer dudas personales relacionadas con este deporte y conocer más acerca de su historia reciente.

Mi hipótesis inicial sobre la situación de la mujer en el mundo del atletismo, basada en mi propia experiencia y conocimiento previo, es que la mujer continúa estando en una posición desigual frente el hombre respecto las pruebas disputadas, y la visualización mediática.

Mi intención con el siguiente trabajo es informarme y explicar la incorporación de los diferentes eventos en las dos competiciones más importantes disputadas (mundiales y olimpiadas) desde la primera edición de las olimpiadas en 1896 hasta la actualidad, sin embargo también me gustaría poder investigar acerca de las diferencias fisiológicas entre ambos géneros que creo que afectan a los resultados, conjuntamente con la importancia de los medios de comunicación y de las redes sociales a la hora de influir a la visualización de las atletas.

2. Cuerpo del trabajo

2.1. *Incorporación de las diferentes pruebas*

No todas las pruebas se incorporaron en la misma edición de las olimpiadas modernas o en la primera edición de los mundiales. A lo largo del siglo XX (desde las primeras olimpiadas modernas en 1896) hasta la actualidad ha habido cambios en cuanto las distancias, los saltos y en general en todas las disciplinas de este deporte. Seguidamente se explicará cómo fue la incorporación de cada evento en las competiciones más significativas disputadas en verano, también denominadas como competiciones de aire libre.

2.1.1. Pruebas de velocidad, vallas y relevos

Las pruebas de velocidad se dividen entre los 100m, los 200m y los 400m lisos.

La prueba de los 100m es considerada una de las pruebas estrellas del atletismo, en las olimpiadas modernas fue una de las pruebas de la primera edición disputada en Atenas en 1896 donde únicamente hubo participación masculina. Asimismo, este evento fue una de las primeras pruebas en incorporarse en las primeras olimpiadas donde las mujeres pudieron competir en atletismo el año 1928 en Ámsterdam. Esta fue la única prueba de velocidad en la que participaron en esta primera edición.

El evento de los 200m lisos no se disputó en la primera edición de las olimpiadas modernas, sino que se celebró por primera vez en la segunda edición (París 1900). Al igual que en la categoría masculina. Las mujeres disputaron este evento más tarde que la prueba de los 100m, sin embargo, ellas tuvieron que esperar hasta 1948 para poder disputar esta prueba en unas olimpiadas.

Sí que fue disputada la prueba de los 400m en la primera edición de las olimpiadas modernas en la categoría masculina como segunda prueba de velocidad. La incorporación para la categoría femenina fue un poco más tardía que la prueba de los 200m, no se disputó hasta el año 1964 en las olimpiadas de Tokio.

La primera edición de los mundiales de atletismo fue disputada el año 1983 en Helsinki. En las olimpiadas previas a este año ya había participación femenina en las tres pruebas

de velocidad y por lo tanto también se disputaron en el mundial para ambas categorías.

Las pruebas de vallas se dividen en la carrera corta los 110m vallas (100m vallas para las mujeres) y la carrera larga, los 400m vallas disputada por ambos sexos. La altura de las vallas es diferente en ambos sexos ya que para hombres en la carrera corta tienen vallas de 1,067m mientras que las de las mujeres son de 0,84m, en los 400m vallas las alturas son de 0,914m y 0,762 respectivamente.

La carrera de los 110m vallas se disputó en la primera edición de las olimpiadas modernas como única prueba de vallas, en mujeres se empezó a disputar la carrera de 80m vallas en la edición de 1932 y no fue hasta en 1972 que disputaron el evento de los 100m vallas.

En el caso de los 400m vallas su incorporación fue más tardía para las mujeres, no tanto para los hombres. En la categoría masculina la prueba se disputó por primera vez en la segunda edición de las olimpiadas, el año 1900, mientras que las mujeres no pudieron disputarla en unas olimpiadas hasta el año 1984. Sin embargo, el año 1980, coincidiendo con las olimpiadas se disputó un mundial únicamente de 400m vallas y 3000ml organizado por la IAAF para mujeres.

En los mundiales ambas pruebas de vallas fueron introducidas en la primera edición tanto para hombres como mujeres.

En el evento de relevos, ambas pruebas (4x100 y 4x400) se introdujeron el año 1912 en la categoría masculina, mientras que en la categoría femenina el relevo largo no fue disputado hasta 1972. El relevo corto se introdujo con los primeros juegos con participación femenina (1928). Ambas pruebas de relevos fueron incorporadas en la primera edición de los mundiales para hombres y mujeres.

2.1.2. Pruebas de medio fondo, fondo y marcha

Las pruebas que van de los 800m lisos hasta los 50km marcha se han introducido de forma muy diferente en ambas categorías, des de eventos únicamente para hombres hasta competir distancias distintas.

La prueba de los 800m lisos se disputó por primera vez en la primera edición de las

olimpiadas modernas. Para las mujeres este evento también se disputó en las primeras olimpiadas con participación femenina (1928), sin embargo, las atletas llegaron a la meta agotadas de tal forma que se decidió retirar el evento para la categoría femenina al considerarse una prueba demasiado exigente para mujeres. La prueba para mujeres se recuperó en las olimpiadas de 1960. En los mundiales la prueba fue disputada en ambas categorías en la primera edición.

Los 1500m lisos fueron la segunda prueba de medio fondo de la primera edición de las olimpiadas modernas. Para las mujeres este evento no se incorporó hasta la décimo-octava edición de las olimpiadas, en 1972. Al igual que los 800 metros, el evento se disputó en los primeros mundiales tanto en hombres como en mujeres.

Otra de las pruebas son los 5000m, esta prueba ha sufrido algunos cambios de distancia en la categoría femenina ya que cuando se introdujo en 1984 y hasta 1992 se disputaban los 3000m lisos para ellas. A partir de la edición de 1996 la carrera de los 5000m lisos ya participan ambas categorías. Para los hombres la prueba se incorporó en la primera edición de las olimpiadas. En la primera edición de los mundiales solamente los hombres disputaron los 5000m lisos mientras que las mujeres corrieron los 3000m lisos hasta la edición de 1995.

Antes de disputarse la prueba de los 10000m lisos durante las ediciones anteriores a 1912 se disputaban la carrera de las 5 millas. A partir de ese año se ha disputado siempre el evento de los 10000m lisos en la categoría masculina. En mujeres la prueba se incorporó el año 1988. La prueba de los 10000m lisos se disputó en la categoría masculina en la primera edición de los mundiales, las mujeres pudieron disputarla en la segunda edición (1987).

La prueba de la maratón se disputó en la primera edición de las olimpiadas modernas, para las mujeres este evento no corrió en unas olimpiadas hasta en 1984; muchos años después de que las mujeres corrieran de manera extra-oficial o ilegal maratones, como el caso de Stamatis Rovithi en las olimpiadas de 1896 o la inglesa Violet Piercy quien terminó una maratón en 1926. La historia de la mujer en la maratón influyó la presencia de la prueba de los 800m en la primera edición en que hubo participación

femenina en las olimpiadas. En los mundiales la maratón la corrieron mujeres y hombres desde la primera edición.

Una de las pruebas más tardías en incorporarse para las mujeres fue la prueba de los 3000m obstáculos que apareció por primera vez en los juegos olímpicos de Pekín 2008. La prueba para la categoría masculina se corre desde la edición de 1920, aunque anteriormente ya se corría, pero la distancia era diferente. Al igual que en las olimpiadas el evento de los 3000m obstáculos se incorporó mucho más tarde para las mujeres, concretamente en 2005, mientras que para los hombres la prueba ya se disputó en la primera edición.

La prueba de los 20km marcha se introdujo después de disputar durante unos años 10km en vez de 20 en ambas categorías. Des del año 1908 hasta 1952 se disputó los 10km marcha masculinos, en 1956 la distancia se cambió por la actual de 20km. Las mujeres compitieron los 10km marcha durante las ediciones de 1992 y 1996, y finalmente disputaron los 20km marcha en la edición del año 2000. En los mundiales la prueba formó parte de la primera edición para la categoría masculina, mientras que las mujeres disputaron los 10km marcha desde la edición de 1887 hasta que en 1999 pudieron competir en la prueba de los 20km marcha.

Como he mencionado anteriormente, la última prueba que se ha añadido como disciplina para las mujeres son los 50km marcha.

Ésta prueba se introdujo a las olimpiadas el año 1932 y se ha disputado todos los años hasta las pasadas olimpiadas (Rio de Janeiro 2016) excepto en el 1976 por que la IAAF decidió hacer una prueba a nivel mundial únicamente de los 50km marcha.

En los mundiales se introdujo en la primera edición. Hasta este mismo año la prueba ha sido únicamente para hombres. Sin embargo, la introducción de la prueba para mujeres se produjo con un tanto de controversia ya que la federación internacional no decidió introducirla hasta que una atleta amenazó con demandar a la federación.

2.1.3. Pruebas de saltos

Los eventos de saltos se componen de salto de longitud, salto de altura, triple salto y

salto con pértiga.

Los cuatro eventos de saltos fueron incorporados en la primera edición de las olimpiadas modernas para los hombres y se han podido disputado siempre en todas las ediciones desde entonces.

La primera prueba de salto presente en la categoría femenina fue el salto de altura, disputado en la primera edición de los juegos con participación femenina (1928), Seguidamente, veinte años más tarde, se incorporó la prueba de salto de longitud (1948). Las dos últimas en disputarse entre mujeres fueron el triple salto, su incorporación no fue hasta 1996, y el salto con pértiga, que se introdujo el año 2000.

En los mundiales de 1983 solamente se disputaron dos eventos de saltos en la categoría femenina, el salto de altura y el salto de longitud, mientras que los hombres disputaron los cuatro eventos. La prueba de triple salto se incorporó en la edición de 1993 y finalmente la pértiga femenina en 1999.

2.1.4. Pruebas de lanzamientos

Dentro de la categoría de lanzamientos se encuentran las disciplinas de lanzamiento de peso, lanzamiento de jabalina, lanzamiento de disco y lanzamiento de martillo.

El peso de los artefactos de lanzamientos es distinto en hombres y mujeres. En el caso de lanzamiento de peso y lanzamiento de martillo ellos utilizan unos artefactos de 7,26Kg mientras que ellas lo hacen con unos de 4kg, en lanzamiento de jabalina usan un artefacto de 800g y 600g respectivamente, y en el caso del lanzamiento de disco ellos lanzan un disco de 2kg y ellas uno de 1kg.

El lanzamiento de peso fue juntamente con el lanzamiento de disco eventos celebrados desde la primera olimpiada moderna. Para las mujeres estas dos pruebas se incorporaron en los años 1948 y 1928 respectivamente. La siguiente prueba en introducirse fue el lanzamiento de martillo en el año 1900, las mujeres tuvieron que esperar un siglo para competir en esta modalidad en las olimpiadas. Finalmente, el lanzamiento de jabalina se introdujo en la edición de 1908 para hombres y en 1932 para las mujeres.

En los mundiales se disputaron 3 de los 4 eventos en la categoría femenina y los 4 eventos en la categoría masculina en la primera edición de 1983. La prueba de martillo femenina se introdujo en la edición de 1999.

2.1.5. Pruebas combinadas

En el caso de las pruebas combinadas aún existe una diferencia entre hombres y mujeres; ya que mientras los hombres participan en el evento del decatión (que consiste en realizar diez pruebas atléticas), las mujeres participan en el heptatlón (que consiste en competir en siete pruebas atléticas).

El evento de pruebas combinadas también se disputó en la primera edición de las olimpiadas modernas, aunque la puntuación era distinta a la actual las pruebas eran las mismas que ahora. El heptatlón fue introducido en las olimpiadas de 1984 y previamente en los mundiales de 1983.

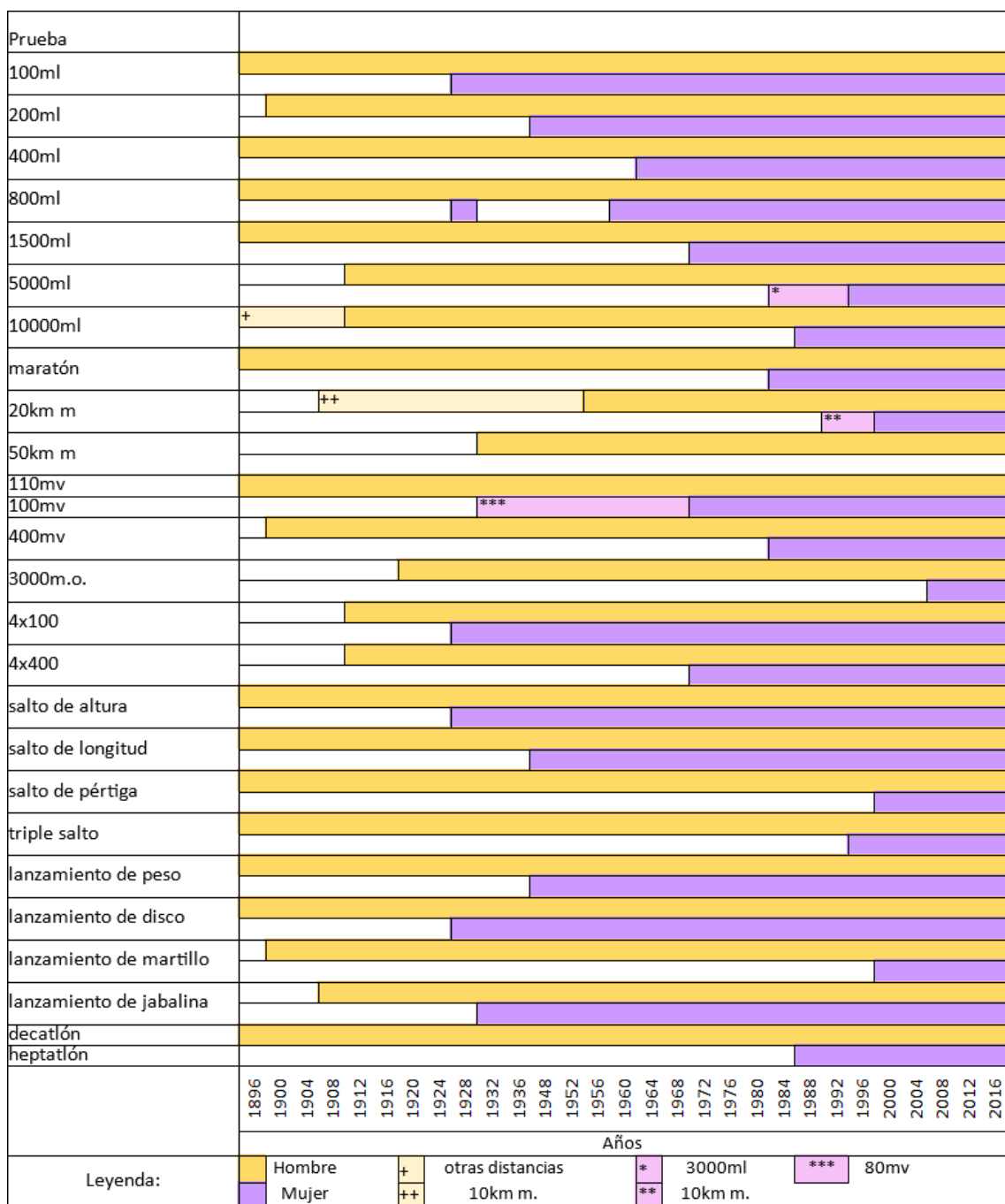


Ilustración 1: Incorporación de los eventos en las olimpiadas

Prueba																	
100ml																	
200ml																	
400ml																	
800ml																	
1500ml																	
5000ml	+																
10000ml																	
maratón																	
20km m	++																
50km m																	
110mv																	
100mv																	
400mv																	
3000m.o.																	
4x100																	
4x400																	
salto de altura																	
salto de longitud																	
salto de pértiga																	
triple salto																	
lanzamiento de peso																	
lanzamiento de disco																	
lanzamiento de martillo																	
lanzamiento de jabalina																	
decatlón																	
heptatlón																	
	1983	1987	1991	1993	1995	1997	1999	2001	2003	2005	2007	2009	2011	2013	2015	2017	
	Años																
Leyenda:		Hombre	+	3000ml													
		Mujer	++	10km m													

Ilustración 2: Incorporación de los eventos en los campeonatos mundiales

2.2. Otras líneas de investigación

La incorporación de la mujer al atletismo no solamente implica su participación en las mismas pruebas que los hombres, sino que hay otros aspectos muy determinantes que han influido en el camino hasta la situación actual. A continuación, se presentarán algunos de ellos.

2.2.1. Repercusión mediática

No en todos los países la cultura deportiva es igual por lo que es difícil tratar este tema ya que generalmente el atletismo es un deporte poco mediático en comparación a otros deportes como es el fútbol aquí en España o el baloncesto en EEUU. Sin embargo, la forma de hacer periodismo deportivo es bastante similar en todos los países.

En los últimos juegos olímpicos la sociedad pudo leer en distintos periódicos de diferentes países titulares sobre mujeres deportistas muy sexistas y en que infravaloraban los éxitos conseguidos por ellas¹.

Algunos de estos titulares se referían a las mujeres deportistas no como ellas mismas con su nombre sino que las mencionaban como las hijas o las mujeres de alguien, con este tipo de titulares se resta valor a los méritos deportivos de estas deportistas e incluso a su persona; otros mencionaban éxitos menores de hombres como titular y éxitos de mujeres mucho mayores que los del titular como subtítulo, de esta forma las mujeres volvían a tener un papel secundario en el deporte por culpa de la poca importancia que se da a los éxitos conseguidos por ellas. Pero los artículos más sexistas fueron vistos aquí en España. El diario “El Mundo” publicó un artículo con el titular “Las buenorras internacionales”², refiriéndose a las deportistas participantes en los JJOO, que posteriormente debió cambiar por la presión de la gente por las redes sociales, a “La lista de las atletas olímpicamente atractivas” y posteriormente para “calmar” a los internautas publicó la misma lista, pero masculina².

¹ <https://smoda.elpais.com/moda/actualidad/los-8-titulares-mas-machistas-de-los-juegos-olimpicos-de-rio/> [Fecha de consulta: 16/09/2017/]

² <http://www.elmundo.es/album/loc/2016/08/02/579f6d73ca474150768b45d4.html> [Fecha de consulta: 16/09/2017]

Estos artículos no son solamente de atletismo sino de todos los deportes. Sin embargo, este verano cuando se disputaban los mundiales de atletismo de Londres me fijé en la forma de comentar los eventos atléticos y pensé en que también debe haber un cambio a la hora de comentar este tipo de eventos ya que generalmente se daba más importancia a los eventos masculinos que a los mismos, pero de categoría femenina.

Acorde con la publicación de los titulares que he mencionado anteriormente, realicé una encuesta que respondieron 64 personas de edades entre 14 y 50 años (con una mayoría de personas entre los 16 y los 25 años) y un 85% de los encuestados consideraba cierto que la prensa sexualiza a las mujeres deportistas y un más de un 90% de ellos cree que los medios de comunicación hablan más de los hombres deportistas que de las mujeres.³

2.2.2. Presencia en redes sociales

Otro elemento interesante a analizar son las redes sociales. Las redes sociales son un elemento muy presente en nuestras vidas, normalmente los deportistas usan las distintas aplicaciones para promocionar las marcas que los patrocinan o compartir su vida personal.

Las redes sociales pueden servir a los atletas para ser más visibles para la sociedad e incluso para conseguir patrocinios, para esto último a los atletas les interesa tener el mayor número de seguidores posibles. Sin embargo, los atletas con más seguidores son los masculinos liderados por Usain Bolt con más de 7 millones y medio de seguidores en Instagram, una de las redes sociales más activas actualmente.

De los últimos campeones olímpicos y mundiales podemos comprobar que los atletas masculinos acumulan muchos más seguidores que las atletas, aun así, haciendo una clasificación de los diez atletas con más seguidores cinco serían hombres y cinco mujeres. Y es que las mujeres deportistas en las redes sociales han encontrado una forma de llegar a más gente utilizando sus cuentas con fines más sociales y de interacción con sus seguidores que de publicidad, o incluso cuando publican con intención de hacer promocionar sus marcas lo hacen de una forma menos directa y manteniendo contacto

³ La encuesta mencionada se encuentra dentro del apartado de anexos

con sus seguidores.

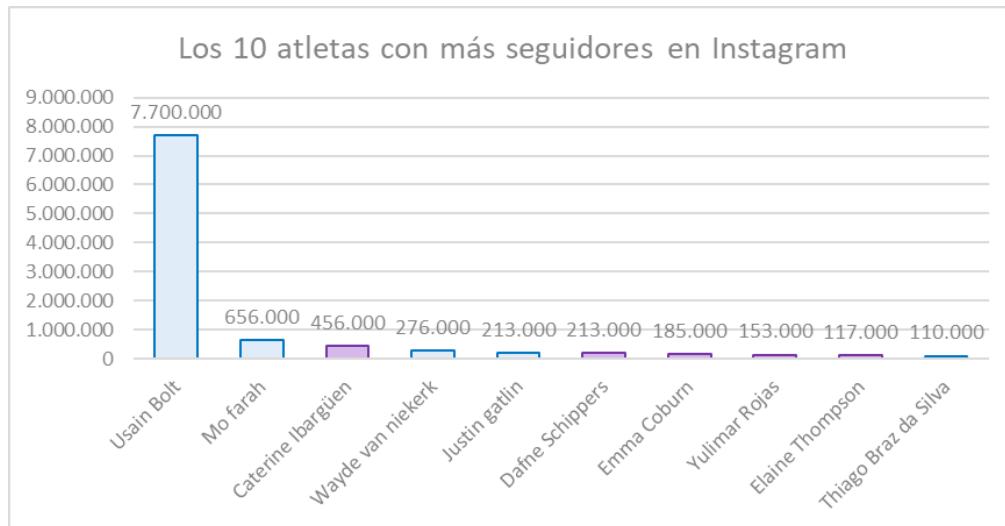


Gráfico 1: número de seguidores de los 10 atletas más seguidos en la red social Instagram

Acorde con el gráfico 1, los resultados de mi encuesta reafirman que el atleta más conocido actualmente es Usain Bolt.

2.2.3. Adaptación de las diferencias fisiológicas entre ambos sexos

Una de las diferencias mayores entre hombres y mujeres es su fisiología. Ni los entrenamientos ni la alimentación son tan determinantes como la fisiología de cada individuo a la hora de realizar tiempos y marcas extraordinarias. Y al ser así, los atletas (y entrenadores) deben ver y potenciar las características de cada individuo para obtener el mayor rendimiento.

El cuerpo del hombre y de la mujer es muy diferente. A partir de la pubertad el desarrollo físico se produce de formas diferentes y al llegar a la edad adulta podemos ver que las características físicas son bastante distintas entre ambos géneros que influyen en los resultados atléticos.

Genéticamente los hombres de promedio miden entre 1,70 y 1,80m, mientras que la media femenina se sitúa entre 1,55 y 1,65m, lo que permite a los hombres hacer zancadas más largas al correr y así avanzar más en comparación a una mujer ya que ellos comparativamente también tienen las extremidades más largas. La ventaja de las extremidades superiores más largas es que en las pruebas de lanzamientos el brazo puede hacer más palanca que si fuera más corto por lo que biomecánicamente es más

eficiente tener extremidades más largas. En la parte inferior del cuerpo encontramos que el ángulo entre el fémur y la pelvis es mayor en las mujeres produciendo así un movimiento menos eficaz que el de un hombre. Para que una mujer corre a la misma velocidad que un hombre lo hace cuando este va al 50% de su capacidad, ella debe ir al 73% de su capacidad debido a que ellos son más eficaces al correr.

Una desventaja frente los hombres es que ellas tienen una cierta convexidad en las rodillas lo que causa una menor estabilidad y más riesgo de sufrir lesiones por estrés en los ligamentos de la rodilla. Sin embargo, el problema de la estabilidad se compensa al tener el centro de gravedad un 6% inferior al de los hombres, esto proporciona más estabilidad al cuerpo.

Aunque las mujeres pesan unos 10kg menos que los hombres ellas al tener unos niveles mayores de estrógenos (hormona que interfiere en el crecimiento muscular e incrementa la grasa corporal) tienen unos 4-6kg más de peso graso que los hombres. Concretamente el cuerpo de una mujer se compone de un 20-30% de grasa mientras que el de un hombre se sitúa alrededor del 15%. En comparación una mujer tiene la mitad de musculatura y el doble de grasa que un hombre de un tamaño similar al de ella. Esa grasa acumulada en los pechos, los glúteos, la cadera y los muslos de una mujer produce más fatiga y menos motricidad.

Si las mujeres tienen más estrógenos, los hombres tienen más testosterona. Y es que una mujer tiene aproximadamente una décima parte de testosterona que un hombre. La testosterona es una hormona que da la capacidad de desarrollar la fuerza por lo que los hombres generalmente son un 30% más fuertes que las mujeres. Durante la adolescencia el crecimiento de la masa magra (masa sin grasa) llega a su máximo, en chicas este punto se alcanza a los 13-15 años mientras que en los chicos dura hasta los 20 años por lo que la fuerza máxima que puede desarrollar una mujer es un 40% menor a la de un hombre. Sin embargo, en la parte inferior del cuerpo las mujeres pueden desarrollar igual o incluso ligeramente más musculatura que ellos. Los hombres cuando realizan un ejercicio físico obtienen la energía a partir de las reservas de hidratos de carbono mientras que las mujeres la obtienen a partir de las reservas de ácidos grasos,

los hidratos de carbono proporcionan energía más inmediata gracias a su fácil metabolismo y son la principal fuente de obtención de energía, sin embargo esto supone una ventaja para las mujeres en las carreras de ultra-resistencia ya que al obtener la energía a través de lípidos les permite aguantar más ya que los lípidos aportan unas 9,1 Kcal/g mientras que los glúcidos unas 4,2Kcal/g.

Los hombres tienen un corazón anatómicamente más grande por lo que pueden trasladar hasta un 16% más de litros de sangre por latido que una mujer lo que le permite transportar más oxígeno a través de los eritrocitos. También tienen los pulmones más grandes y su capacidad pulmonar es un 20-25% mayor (10% en deportistas de élite). El consumo de oxígeno de los hombres es mayor por lo que deben realizar unas 12 respiraciones por minuto, frente las nueve que hacen de promedio las mujeres.

Estas diferencias fisiológicas se han tenido en cuenta a la hora de redactar el reglamento de atletismo ya que desde categorías inferiores se ha tenido en cuenta el desarrollo de los adolescentes y a medida que el atleta va subiendo de categoría los pesos de los artefactos de lanzamientos aumentan y la altura de las vallas igual en ambos géneros. En la categoría sub-20 las mujeres ya compiten con los mismos pesos y altura de las vallas que las atletas absolutas debido a que se supone que su fase de crecimiento ha finalizado, por ejemplo.

2.2.4. Vestimenta

Finalmente, otra línea que podríamos investigar sería la evolución de la vestimenta usada por los deportistas.

Actualmente las prendas de ropa más comunes entre los deportistas son las mallas cortas y la camiseta de tirantes para los hombres y, la braga de competición o culote y el top para las mujeres. Sin embargo, en sus inicios ellas competían incluso con faldas mientras que ellos usaban prendas similares a las de ahora.

La vestimenta está relacionada con la cultura a la cual pertenece el deportista, las mujeres de países con religión musulmana suelen competir con prendas que les cubren todo el cuerpo mientras que las atletas de otras nacionalidades tienden a llevar las prendas descritas previamente.

3. Reflexión

Aunque la incorporación de las pruebas haya sido lenta y desigual entre ambos géneros creo que la sociedad debe celebrar la reciente incorporación de los 50km marcha ya que ha significado un notable avance para la igualdad, a pesar de haber sido para evitar la denuncia de una atleta⁴. Sin embargo, todavía existe la diferencia del evento de las pruebas combinadas que los hombres participan en decatión y las mujeres en heptatlón. Las mujeres ya compiten individualmente las pruebas que realizan los decatletas por lo que disputar en el evento de decatión no creo que fuera un problema para ellas. Quizás la incorporación de la prueba de marcha sea un buen paso para demostrar que las mujeres son capaces de hacer lo mismo que los hombres pese a sus diferencias fisiológicas.

Creo que en general la visualización de la mujer atleta es mejor que la de la mujer en otros deportes como el fútbol o el baloncesto ya que al ser un deporte más minoritario ni tan solo los hombres que hacen atletismo son muy conocidos por la gente, sin embargo, creo que desde los clubs o desde la prensa la figura de referentes femeninos debe estar más presente para los jóvenes atletas que empiezan su carrera deportiva ya que considero importante que se inculquen los valores de la igualdad desde edades muy tempranas.

A parte, creo que deberíamos analizar más a fondo la importancia de los medios de comunicación en cuanto a la influencia que ejercen sobre la población y las consecuencias que esto conlleva ya que quizás publicitando de una manera igual las competiciones femeninas y las masculinas se conseguiría aumentar el interés por el deporte femenino.

Las redes sociales son una herramienta con mucho futuro que creo que puede conseguir visibilizar a las mujeres deportistas como lo hacían los anuncios publicitarios para los hombres hasta ahora. Son un elemento muy reciente que aún no sabemos la magnitud de su capacidad comunicativa por lo que creo que los deportistas deben explorar los

⁴ https://elpais.com/deportes/2017/08/13/actualidad/1502619519_295276.html (artículo sobre la incorporación de la prueba de los 50km marcha femeninos.)

beneficios que les pueden aportar las redes sociales.

En cuanto a fisiología y adaptaciones fisiológicas quizás en general la población no es del todo consciente de que las mujeres no pueden hacer resultados parecidos a los de los hombres debido a sus limitaciones fisiológicas. A lo mejor si se trabajase desde las escuelas las diferencias fisiológicas entre ambos sexos, todos podríamos entender mejor las marcas de los deportistas masculinos y femeninos.

Pese no haber profundizado tanto como en los otros apartados, creo que a través de la evolución de la vestimenta usada en las competiciones por los atletas podemos ver el pensamiento de cada época reflejado. También es cierto que la vestimenta forma parte de la cultura de cada país por lo que la evolución habrá sido distinta según la nacionalidad de los atletas. El tópico de la evolución de la vestimenta pienso que es tan extenso que podría hacerse un trabajo de investigación aparte.

Finalmente, creo firmemente que el deporte puede ser una buena manera de progreso hacia la igualdad de género ya que es un ámbito que está presente en nuestro día a día (en la televisión, carreras populares, torneos entre colegios, etc.) y que con un poco de esfuerzo y más consciencia del problema podemos conseguir verdaderamente la igualdad.

4. Conclusiones

A lo largo de la historia del atletismo hemos comprobado lo difícil que ha sido acabar de añadir las diferentes pruebas para ambos géneros, alegando que las mujeres no podían realizar las mismas pruebas que los hombres ya que no poseían las habilidades físicas que ellos tenían. Hoy en día, todavía no se ha disputado la prueba de los 50km marcha femenina en las olimpiadas y las mujeres, tanto en olimpiadas como en mundiales, siguen compitiendo en el evento de heptatlón en las pruebas combinadas a diferencia de los hombres, que realizan el decatlón. Por esos motivos aún no podemos afirmar haber logrado la igualdad, pero, ¿participando ambos géneros en las mismas pruebas se habrá logrado la igualdad?

Mi respuesta es no, ya que como hemos visto a lo largo del trabajo hay diversos factores que alimentan la desigualdad que hoy en día se vive en este deporte.

Sin embargo, existen muchos otros factores que influyen a conseguir la igualdad de género. Algunos de ellos son los medios de comunicación, las redes sociales, la adaptación de las diferencias fisiológicas, la vestimenta, etc.

Los medios de comunicación están presentes en nuestras vidas constantemente por lo que influyen en nuestra forma de ver el mundo, e incluso a veces de pensar, por lo que, si se fomenta la discriminación, aunque sea de forma involuntaria, el problema de la desigualdad aumenta de forma considerable. Con discriminación me refiero a artículos que promuevan una imagen sexualizada de la mujer cuando ella compite y artículos escritos de forma en que se atribuyen méritos que ha conseguido una deportista a un hombre, ya sea su entrenador, su marido o su padre. Este tipo de prensa deportiva daña de forma desmesurada la imagen de la mujer deportista y normaliza la desigualdad en la sociedad. Por lo que para conseguir la igualdad la forma de retransmitir las competiciones o redactar artículos sobre estas debería de cambiar.

Sin embargo, en contraste a los medios de comunicación tenemos las redes sociales, su importancia ha ido incrementado desde su creación hasta la actualidad tomando un importante papel, sobre todo en las vidas de los jóvenes. Estas plataformas han ayudado a atletas a hacerse más visibles en la sociedad y a conseguir patrocinios de marcas. En particular, para las mujeres ha sido una gran mejora ya que anteriormente no eran tan conocidas por sus méritos deportivos debido a que los resultados de los hombres eran mejores y ellos eran los que conseguían que las marcas les pagasen y poderse dedicar únicamente al deporte.

Un punto a favor de la igualdad por parte de la federación internacional ha sido saber adaptar las diferencias fisiológicas que hemos visto a las diferentes pruebas, consiguiendo así que en las pruebas de lanzamientos los resultados entre hombre y mujeres sean bastante similares pese a la diferencia de peso de los artefactos.

Por lo tanto, para conseguir una situación de igualdad deberíamos ser más conscientes de las pequeñas discriminaciones o prejuicios que se producen día a día y que hemos normalizado empezando desde la educación a la igualdad a los más pequeños hasta la forma en que juzgamos los resultados de los deportistas y la forma en la que visten.

En definitiva, a lo largo de la historia se ha avanzado mucho, aunque muy lentamente hasta la situación actual y, como he mencionado anteriormente, todavía hay ciertos aspectos que deberían cambiar para poder afirmar que definitivamente se ha logrado la igualdad.

5. Bibliografía y webgrafía

5.1. Bibliografía

HAWLEY, JOHN; BURKE, LOUISE (2000). Rendimiento deportivo máximo: estrategias para el entrenamiento y la nutrición en el deporte, 1a ed. Barcelona: Editorial Paidotribo.

5.2. Webgrafía

☞ Apartado 1: Incorporación de las diferentes pruebas

<https://www.iaaf.org/competitions/iaaf-world-championships/history>

[consulta de 2 de agosto de 2017]

<https://es.wikipedia.org/wiki/Atletismo>

[consulta de 2 de agosto de 2017]

<https://www.iaaf.org/results>

[consulta de 3 de agosto de 2017]

<http://www.laici.va/content/laici/es/sezioni/donna/notizie/le-donne-alle-olimpiadi.html>

[consulta de 6 de agosto de 2017]

http://library.la84.org/SportsLibrary/NASSH_Proceedings/NP1985/NP1985zc.pdf

[consulta de 9 de agosto de 2017]

☞ Apartado 2: Otras líneas de investigación

http://www.huffingtonpost.es/sonia-sierra/las-mujeres-y-el-deporte-_b_11562150.html

[consulta de 16 de septiembre de 2017]

<https://smoda.elpais.com/moda/actualidad/los-8-titulares-mas-machistas-de->

los-juegos-olimpicos-de-rio/

[consulta de 16 de septiembre de 2017]

<https://sportadictos.com/2014/01/diferencias-hombres-mujeres>

[consulta de 16 de agosto de 2017]

<http://www.24horas.cl/tendencias/salud-bienestar/cuales-son-las-principales-diferencias-entre-hombres-y-mujeres-en-el-deporte-1768493>

[consulta de 16 de agosto de 2017]

<https://www.vitonica.com/anatomia/diferencias-entre-hombres-y-mujeres-que-influyen-en-el-entrenamiento>

[consulta de 16 de agosto de 2017]

<http://www.ladeportista.com.ar/las-diferencias-de-fisicoejercicio-entre-hombres-y-mujeres-deportistas/>

[consulta de 16 de agosto de 2017]

<http://www.24horas.cl/tendencias/salud-bienestar/cuales-son-las-principales-diferencias-entre-hombres-y-mujeres-en-el-deporte-1768493>

[consulta de 16 de agosto de 2017]

<https://www.soycorredora.com/mujeres-en-el-maraton/>

[consulta de 24 de febrero de 2018]

6. Anexos

Encuesta:

