

Experiencia de empoderamiento de las mujeres a través del deporte. Estudio de caso de maratonistas y ultra maratonistas

Experience of empowering women through sport. Case study of marathon runners and ultra marathon runners

Experiência de capacitação das mulheres através do esporte. Estudo de caso de corredores de maratona e corredores de ultra-maratona

Elizabeth de Alba Teniente

Universidad De La Salle Bajío

lizadealbateniente@gmail.com

Fecha de recepción: 28 de noviembre de 2016

Fecha de recepción evaluador: 1 de diciembre de 2016

Fecha de recepción corrección: 21 de diciembre de 2016

Resumen

El deporte como elemento de Ingeniería Social hace eco en la vida cotidiana de mujeres que asumen el deporte a niveles competitivos como una forma de vida, mediante la ruptura sustancial de las conductas y las acciones propias del estereotipo de género dominante. La agencia, el empoderamiento y las acciones encaminadas a la consolidación de la autonomía son algunos de los elementos que se visualizan en la construcción de la mujer atleta. En términos sociales existe un importante rechazo a la nueva proyección de la imagen de las mujeres en el deporte. Este estudio es una investigación cualitativa que mediante entrevistas a profundidad, recoge la experiencia de mujeres en el atletismo competitivo, para entender desde aspectos biográficos la nueva reconstrucción de su identidad.

Palabras clave: Empoderamiento, mujeres, deporte, maratón.

Abstract

Sport as an element of Social Engineering echoes the daily life of women who assume the sport at competitive levels as a way of life, through the substantial breakdown of behaviors and actions typical of the gender stereotype dominant. The agency, empowerment and actions aimed at the consolidation of autonomy are some of the elements that are visualized in the construction of the female athlete. In social terms there is an important rejection to the new projection of the image of the women in the sport. This study is a qualitative research that, through in-depth interviews, gathers the experience of women in competitive athletics, to understand from biographical aspects the new reconstruction of their identity.

Keywords: Empowerment, women, sport, marathon.

Resumo

O esporte como elemento de Engenharia Social ecoa a vida cotidiana das mulheres que assumem o esporte a níveis competitivos como forma de vida, através da desagregação substancial de comportamentos e ações típicas do estereótipo de gênero dominante. A agência, capacitação e ações voltadas para a consolidação da autonomia são alguns dos elementos que são visualizados na construção da atleta. Em termos sociais, há uma importante rejeição à nova projeção da imagem das mulheres no esporte. Este estudo é uma pesquisa qualitativa que, através de entrevistas em profundidade, reúne a experiência das mulheres em atletismo competitivo, para compreender a partir de aspectos biográficos a nova reconstrução de sua identidade.

Palavras-chave: Empoderamento, mulheres, esporte, maratona.

Contexto del deporte competitivo en las mujeres

Históricamente la construcción social del deporte ha establecido parámetros de exclusión, a las mujeres, y al desarrollo en ellas en el deporte de carácter competitivo. El deporte femenino se encuentra aún en nuestros días en una situación de desigualdad con respecto a las preferencias de los espectadores, la cultura popular, y la aceptación social, incluso por parte de las propias mujeres. La conceptualización y el desarrollo del deporte es una actividad social que se vincula a los hombres por el imaginario que supone que solo ellos están dotados de las características físicas para realizarlo. Pero no sólo esto, las mujeres en su mayoría se visualizan realizando actividades convencionalmente asociadas a su género, para sus momentos de ocio o entretenimiento o incluso en el sentido de la preparación y el cuidado físico.

En esta realidad social contemporánea la publicidad y los contenidos dominante aún siguen legitimando, las actividades que por generaciones han sido vinculadas a la cultura femenina, esto dificulta que el deporte competitivo en niñas y mujeres sea un opción mayoritaria.

Por otra parte, además las mujeres en nuestra sociedad viven en su mayoría, pendientes de cumplir las distintas expectativas sociales relativas a su rol de maternidad, fragilidad y dependencia masculina que las posiciona en un estereotipo históricamente impuesto, del cual tanto hombres como mujeres se benefician. La trascendencia social de esta perspectiva, se visualiza en muchos ámbitos de la vida pública y privada y sigue siendo el paradigma predominante.

La configuración y el orden que se establece desde estas perspectivas, es un tipo de ingeniería social que reconfigura la participación de las mujeres, acotándola a determinadas actividades, aceptadas o interiorizadas por la mayoría. En este sentido para hablar de la perspectiva de género, Ferrer-Pérez (2013) menciona: “En definitiva, tienen como implicaciones la construcción de un conocimiento libre de sesgos sexistas y androcéntricos y socialmente comprometido con el feminismo y su crítica del orden patriarcal imperante.” P.3 Lamentable es que en las sociedades no es la perspectiva de género, la ideología dominante, por el contrario, las mujeres aún siguen perpetuando los valores sexistas transmitidos en muchas de las ocasiones de madres a hijas, en el caso del deporte las mujeres han quedado fuera del desarrollo deportivo, por toda clase de argumentos, pero ante todo por reconocer y establecer el actuar de las mujeres desde sus roles tradicionales, que las exime de la posibilidad de generar procesos de autonomía frente a la construcción de sus propios cuerpos. Del deporte subyacen actitudes y valores que reconfiguran la personalidad y la estructura desde lo físico, lo ontológico y lo perceptual.

La contraparte, de este planteamiento, es la representación simbólica de los valores asociados a las mujeres atletas, quienes a lo largo de la historia, han roto con los estereotipos dominantes, y han participado del cambio de esta configuración haciéndose presentes en el escenario del deporte competitivo.

Garay (2012) hace referencia a la permanente lucha entre la participación de las mujeres y sus derechos y el paulatino reconocimiento, sin embargo también enfatiza en la visión social que conceptualiza una defeminización, de las mujeres atletas, quienes aún hoy en día, son castigadas por la discriminación social que sufren al modificar su cuerpo debido al desarrollo muscular que el deporte otorga a su cuerpo y la manera en que esto las aleja de las conceptualizaciones tradicionales, en términos de estética y belleza física.

Por otra parte y desde la mirada del contexto social, el tema de la perspectiva de género cobra especial relevancia en medio de los lamentables e innumerables actos de violencia contra mujeres a lo largo y ancho del planeta. Desafortunado es el hecho de

seguir presenciando la intolerancia, una lastimosa discriminación y la contundente misoginia que todos los días vulnera los derechos fundamentales de las mujeres en cualquier espacio social. En este contexto el deporte emerge para las mujeres como un contenedor de voluntades, que hace posible desde la interacción, el desarrollo y la fuerza, la posibilidad de auto reconocimiento que incide de manera positiva en la manifestación personal y comunitaria, la inclusión y el empoderamiento. En el documento de UNICEF (2007) Deporte para el Desarrollo en América Latina y el Caribe menciona:

Dado que el deporte ha sido tradicionalmente de dominio masculino, la participación de niñas en el deporte desafía estereotipos y ayuda a combatir actitudes arraigadas. A través del deporte, las niñas y las adolescentes obtienen la oportunidad de ser líderes y mejorar su confianza y autoestima, lo que les permite participar más en la escuela y en la vida comunitaria. (p. 20)

El concepto de empoderamiento asciende, para evidenciar la necesidad de lograr una transformación en las niñas y mujeres en la sociedad, establecer en ellas, el diseño de un auto concepto que les haga evidente de aquello de lo son capaces. El deporte ofrece entonces múltiples caminos hacia la promoción de la salud, el logro de retos, y la auto valía que decantan en la posibilidad de una auto gestión social distinta, vinculada reconfiguración de la identidad.

Lamentablemente, en términos sociales tampoco existe una adecuada promoción al deporte competitivo y el acceso en este sentido se ve habitualmente limitado.

Por otra parte la actividad deportiva en su presencia social de amplio espectro, cubre la posibilidad de establecer redes de interacción capaces de favorecer aspectos de la vida cotidiana y la concatenación circundante de la ideología de la vida de las personas. Mencionan Puig, Vilanova, Camino, Maza, Pasarello, Juan, Tarragó (2006) acerca de los espacios públicos destinados al deporte para la creación de redes sociales de interacción:

Son espacios donde la gente hace lo que desea hacer. En la mayoría de casos el proceso de apropiación se ha iniciado de forma espontánea o como resultado de reivindicaciones vecinales. Por tanto, existe coincidencia con las voluntades del entorno social. (p.84)

En términos educativos, el deporte es un tema transversal que transita desde los objetivos de desarrollo, equidad y auto regulación para convertirse en un poderoso instrumento de formación en las niñas y mujeres.

Los principales organismos internacionales desde hace varios años están integrando acciones relacionadas a fortalecer la participación de las mujeres en la vida deportiva, y en la reconfiguración de su identidad desde la revaloración de sus aptitudes. Meizoso, Blanco (2013) “El deporte se presenta como una herramienta única que garantiza el principio de integralidad formativa, orientado a propiciar la inclusión, la

construcción de relaciones sociales, la formación en valores y el desarrollo integral del ser.” (p.3)

El deporte entonces supone una serie de ventajas que impactan a la salud pública, y la permanente reconstrucción del tejido social.

El presente artículo se basa en una investigación cualitativa en curso, que tiene como objetivo Conocer la experiencia de empoderamiento de las mujeres que practican deporte concretamente maratonistas y ultra maratonistas.

Las preguntas de investigación de las que parte el proyecto son las siguientes:

¿Cómo es la experiencia de empoderamiento de las mujeres que practican deporte concretamente maratonistas ultra maratonistas?

¿Cuáles son los elementos de empoderamiento que refieren mujeres que practican deporte, en concreto maratonistas, ultra maratonistas, desde su experiencia?

Estado actual del tema

En el año 2005 la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE), en colaboración con el Instituto Nacional de las Mujeres (INMUJERES), realizó un estudio cualitativo y cuantitativo a propósito de generar un acercamiento a la situación del deporte y la participación de las mujeres en este ámbito, con el fin de realizar un diagnóstico de la situación, generar información estadística pertinente. Como resultado de este esfuerzo se editó el libro “Mujer y deporte” en colaboración con la Universidad de Colima.

El anterior documento ayuda a situar el posicionamiento actual de las mujeres en el deporte, y su creciente participación y logros derivados ante todo de esfuerzos personales, y toma de decisiones.

Es importante destacar que la participación de las mujeres y su creciente liderazgo aportan al establecimiento de políticas públicas que coadyuvan en igualdad de oportunidades, apoyos, equipo y entrenamientos a los competitivos femeninos, a todos los niveles en cualquier disciplina deportiva.

Women Win, (2014) es una de las primeras organizaciones internacionales cuyo objetivo es proporcionar apoyo a los programas de actividad física para la potenciación del deporte innovador en niñas y mujeres, pretende crear un movimiento social en torno al deporte que incentive a niñas y mujeres de todo el mundo, pero sobre todo de países en desarrollo a participar en la práctica deportiva, como motor, para el avance de los derechos de la mujer.

El contexto global es el de las niñas y mujeres que se enfrentan a un número desproporcionado de desafíos, de desigualdad y a pesar de los esfuerzos no se alcanzan

los objetivos de equidad para las niñas y mujeres sobre todo las que además sufren de marginación y pobreza.

En el texto *Mujer, igualdad de género y deporte* (2007) de las Naciones Unidas, se menciona: “Además de los beneficios que obtienen en sí mismas las mujeres y las niñas, el aumento de su participación en actividades físicas y en el deporte puede fomentar un desarrollo positivo de él al generar una alternativa en cuanto a normas, valores, actitudes, conocimientos, capacidades y experiencias. La aportación de las mujeres, en particular en lo que se refiere al liderazgo, puede promover la diversidad y generar enfoques alternativos, y ampliar la base intelectual en esferas como la dirección técnica, el entrenamiento y el periodismo deportivo.”

El contexto que vincula al deporte con la investigación en ciencias sociales, está en expansión en nuestro país, por el creciente interés en este tema, debido al fuerte impacto que el deporte causa en las distintas dimensiones del desarrollo humano. Por otra parte, los Objetivos de Desarrollo del Milenio, en su Informe 2015, apuntan a que ha habido avances sin embargo en países de América Latina, los niveles de desempleo en mujeres con educación avanzada es mayor al desempleo de los hombres, las mujeres siguen teniendo pocos accesos (laborales, educativos, y de salud) y un avance apenas significativo con respecto a informes anteriores. En el caso de objetivos como los relativos a salud, educación, no sólo no se han cumplido dichas metas, sino que además el atraso es evidente y alarmante. Lo anterior decanta en una permanente preocupación por generar políticas públicas que garanticen la calidad de vida y el crecimiento a todos.

Los anteriores datos nos muestran un perfil de problematización que se da en gran medida en sectores de la población vulnerables, ya sea por la pobreza o la falta de educación. Sin embargo estas condiciones no dejan libre a las mujeres en otras esferas sociales. En nuestro país las condiciones de inequidad afectan también a mujeres que reciben educación universitaria y provienen de familias con buenos ingresos económicos.

Esto se debe a la falta de conocimiento e interiorización de sus derechos pero también en la reproducción de patrones de conducta machistas (por parte de las propias mujeres) y de roles de género, contribuyen a segmentar la conducta de todos.

El Informe *Mujer del 2000* y después, *Mujer Igualdad de Género y Deportes* de las Naciones Unidas (2007) plantea:

Los efectos positivos del deporte para la igualdad entre los géneros y el empoderamiento de las mujeres se ven limitados por la discriminación por motivos de género en todas las esferas y en todos los niveles del deporte y la actividad física, alimentada por los estereotipos que siguen existiendo en torno a la capacidad física y el papel social de las mujeres. Con frecuencia, las mujeres se ven segregadas en contra de su voluntad en diferentes tipos de deportes, eventos y competiciones destinados específicamente a las mujeres. El acceso de las mujeres a las posiciones de liderazgo y de

adopción de decisiones se ve limitado tanto en el ámbito local como en el internacional.
(p.3)

Lograr que más mujeres puedan desarrollar una identidad empoderada, desde los diversos beneficios de la práctica deportiva, nos acerca a los objetivos de desarrollo, calidad de vida y equidad esperados, a nivel internacional, pero sobre todo a niveles de auto consolidación, auto gestión, toma de decisiones y trascendencia, de mujeres que son estudiantes, madres, esposas, emprendedoras, en cualquier ámbito de la vida social.

Este proyecto pretende conocer la experiencia de las mujeres maratonistas, ultra maratonistas, y las pautas de empoderamiento en las mujeres como eslabón entre ellas y otras mujeres quienes también contemplan posibilidades de desarrollo personal, humano desde la perspectiva de la práctica deportiva.

Es una investigación de enfoque cualitativo, y el diseño metodológico es flexible, de carácter no experimental y de corte transeccional e inductivo. Es una investigación aplicada de tipo exploratoria, dado que se pretende conseguir un acercamiento entre los presupuestos teóricos y la realidad de los sujetos de estudio, y los fenómenos descritos. Parte de una propuesta epistemológica de la fenomenología para con ello reconocer la subjetividad de los actores sociales y el análisis de su discurso.

Hasta antes de la realización de este artículo se han 8 de 10 entrevistas a profundidad con mujeres maratonistas y ultra maratonistas El carácter dialógico de la técnica nos permite profundizar en el conocimiento subjetivo de las participantes para identificar tres ejes de la experiencia:

1. La experiencia deportiva de las participantes.
2. Su condición como mujeres en el deporte
3. El empoderamiento que surge de la práctica deportiva.

La unidad de análisis es el empoderamiento, visto desde la perspectiva de equidad de género, con indicadores basados en cinco de los Principios de Empoderamiento que promueve la ONU como: 1) equidad de género, 2) igualdad de oportunidades y no discriminación, 3) salud equidad y una vida libre de violencia 4) Educación y formación 5) Liderazgo y compromiso comunitario.

Entender al deporte competitivo como práctica emancipatoria y de construcción de la identidad

Como ya se ha mencionado, son diversos los aspectos que intervienen en la práctica del deporte en la mujeres a niveles competitivos, la discusión social de esto se concentra en los roles de género que se han impuesto al ser hombre o mujer. El deporte desde su origen tuvo la intencionalidad de formar el carácter fuerte y aguerrido de los

hombres, así como alentar el desarrollo de las cualidades físicas propias de su género, de tal suerte que esta condición dejó fuera durante mucho tiempo a las mujeres por considerárseles opuestas a estos condicionantes.

Tal como destaca, Rodríguez, et. al (2004) El deporte se convierte, desde su creación, en un medio educativo fundamental a través del que se buscaba formar el carácter de los que estaban llamados a ser los futuros dirigentes de la nación, en consecuencia, valores como la exaltación de la virilidad o la consideración de que a través del mismo se adquiere la hombría impregnan su práctica desde un principio. p. 3

Sin embargo existen grupos de mujeres que rompen con estos patrones de conducta y desafían el orden tradicional por alcanzar sus propias metas. El ser hombre o mujer posterior a la edad de la juventud supone una dura tarea de integración, entre las responsabilidades laborales, económicas y de pareja y familia versus las perspectivas personales e individuales. Tampoco es un secreto las transformaciones sociales que implican los nuevos patrones y organización familiar posteriores a divorcios, separaciones, soltería, o parejas igualitarias. El cambio en la estructura social, hace que se redimensione la idea del ser persona y se retomen nuevos ideales de la individualidad.

Para las mujeres más jóvenes el reto está en delimitar el estilo de vida que se comienza a trazar, para las adultas mayores encontrar nuevas maneras de reconocerse y auto fortalecer su propia valía, frente a sí mismas. Gallego, Estebaranz (2004) señalan que existe un conjunto de factores obstaculizan el desarrollo del deporte femenino de alto nivel, que decanta en el desempeño y el logro no solo de desarrollo deportivo sino también de puestos más elevados de responsabilidad, en la administración deportiva. Menciona como aspectos relativos, la tradición cultural de muchas de las modalidades deportivas, los conflictos de roles o de identidad de género, así como la cultura deportiva de orientación eminentemente masculina, sobre todo en los deportes más populares. Explican que el tiempo, espacios, organización, lenguajes, símbolos son factores también determinantes, como la diferente e inequitativa la remuneración económica según el sexo del deportista.

Otro aspecto muy relevante es la carencia de modelos femeninos en los medios de comunicación, así como la falta de cobertura de sus competencias y la escasa representación de mujeres en puestos de gestión y administración así como de toma de decisiones y en el mundo de lo deportivo.

Lo anterior abona a delimitar los escenarios poco probables de la incursión de las mujeres en el deporte, el ámbito de lo social es uno de los factores de mayor fuerza, debido a que el discurso posiciona a las mujeres sumisas, dependientes de la presencia de los hombres en sus vidas, con pocas o nulas aspiraciones de desarrollo, llamadas solo a ser madres o esposas, y fieles a su permanente condición de mujer desde lo que la ingeniería social, construye para perfilar dicho género.

Como señala Rodríguez et. al. (2004) en una mirada mucho más profunda de las conceptualizaciones de la identidad de las mujeres:

La imagen que la sociedad victoriana tiene de la feminidad obligaba a la mujer a permanecer delicada, frágil, elegante, dependiente y sumisa, unas cualidades antagónicas de los valores que se pretendían desarrollar a través del deporte: la virilidad, la hombría, el coraje, el carácter, etc., que se expresan a través de sus aspectos externos más definitorios como son la fuerza, velocidad, resistencia y potencia. Lo anterior se sustentaba a partir de unas concepciones biológicas en relación a la consideración de la mujer que, acompañados de una serie de mitos y tradiciones de la profesión médica, contribuyeron a mantener a la mujer alejada del deporte e incluso convencerla de su incompetencia para la realización de tales prácticas. (p.3)

Es por otra parte esencial destacar que no existe aún una clara aceptación o apoyo por parte de los entornos familiares a las diversas prácticas deportivas tradicionalmente vinculadas a hombres o mujeres, sobre todo en la edad escolar. Menciona al respecto Blández et. al. (2007)

Esta aceptación o rechazo de la práctica deportiva cuando dicha práctica no está enmarcada dentro de las representaciones tradicionales de género ha supuesto, en el caso de las chicas adolescentes, una barrera disuasoria que conduce al abandono deportivo (Fernández y cols., 2003). Aunque la mayor parte de los estudiantes de este trabajo perciben sentirse apoyados por sus padres cuando se implican en algún tipo de actividad físico deportiva, también manifiestan que cuando la actividad que quieren hacer se asocia al otro género existe por parte de la familia un proceso de disuasión u oposición explícita, de tal forma que las chicas que juegan al fútbol, o los chicos que hacen actividades de baile o danza se sienten discriminados y han recibido de su entorno próximos comentarios despectivos. (p.19)

El deporte paradójicamente a la idea de no aceptación social, ha cobrado relevancia por la presencia de la narrativa deportiva en la publicidad y los medios. En el ámbito de lo mercadológico, en la última década y de manera exponencial el atletismo o running ha adquirido mucha importancia, para los sectores de las personas en edades productivas. Desde la práctica, las competencias o carreras, las modalidades, desde los productos, la tecnología, y los alimentos, todo para crear el perfil del consumidor deportivo, y el estereotipo del sujeto deportista con un estilo de vida saludable. Quien además tiene dos ventajas, el poder adquisitivo para el consumo deportivo y la edad que le permite su incursión.

Por lo anterior marcas deportivas, medios de comunicación (sobre todo medios impresos) medios digitales, asociaciones, empresas o grupos sociales, han visto un importante nicho de mercado, e incluso un negocio en los corredores y la organización de las carreras.

Este fenómeno cultural ha impactado por supuesto en las mujeres, quienes además su vez se ven atraídas por la idea de adquirir a través del running un cuerpo delgado y

atractivo. El deporte desde una actividad recreativa puede comenzar así, pues para muchas personas el ámbito de lo deportivo es novedoso y muy estimulante.

Lo destacado sucede precisamente en el momento en que el deporte impacta y no sólo complementa interviene activamente en las actitudes, ideas y perspectivas de vida de las mujeres quienes pudieron prescindir de los patrones de vida adquiridos para reconfigurar una lógica distinta de su ser mujer, por el deporte.

Existen nuevas movilizaciones de grupos de mujeres que de manera individual o articulada, generan una presencia en los circuitos de competencias deportivas, llamando la atención y estableciendo sus propias pautas de comportamiento en todas sus dimensiones.

Mujeres maratonistas y ultra maratonistas, una manera de competir

En el esquema de realizar actividad deportiva de recreación y comenzar a integrar un deporte en la vida de las personas hasta convertirlos en atletas competitivos, existe una diferencia sustancial, debido a que cada una de las modalidades representa retos distintos que se traducen en decisiones concretas en el día a día de quiénes se ejercitan. El deporte recreativo, tiene como finalidad la socialización, el uso del tiempo libre, y el esparcimiento. En el caso del deporte competitivo las condicionantes cambian y esto exige un mayor compromiso, dedicación uso del tiempo y de recursos muy particulares y tangibles para la realización del deporte en esta categoría.

Es importante el crecimiento de los atletas que participan en maratones y ultra maratones en nuestro país, en todas las categorías, en el que se incluyen a participantes recreativos, de alto rendimiento y elite.

Competir en un maratón exige realizar una preparación y entrenamiento ordenado, sistematizado, y constante, en el mejor de los casos profesional y asistido, con orientación nutricia, que implique una transformación del competidor, en el que trasciende un importante cambio de vida, en todos sentidos.

Como menciona en una expresión Paula Radcliffe, maratonista alemana record mundial: “No puedo imaginarme vivir y no correr”, indiscutiblemente el efecto del maratón se hace presente al tener repercusiones antes, durante y después de llevarse a cabo, no solo en la vida de los atletas elite.

Otro hecho a considerar es la creciente oferta en el circuito de competencias para maratonistas y la consecuente demanda de los nuevos competidores. La exigencia de la prueba ha hecho que tanto hombres como mujeres se sientan motivados a realizar este reto deportivo.

Murakami (2007) explica su libro De que hablo cuando hablo de correr de la experiencia que encierra hacer un maratón y un ultra maratón en todas sus fases, desde el entusiasmo la motivación el sueño hasta el dolor, las fallas, los graves errores, el desánimo y el hartazgo.

Representa para la vida de un corredor de distancia todo un cambio de mentalidad y de organización de su vida en todos sentidos.

Experiencia de mujeres: Entrevistas a profundidad

La presente investigación inició en julio del 2016 y concluye en agosto del 2017, se encuentra en una fase de construcción teórica y aplicación de entrevistas. Lo anterior nos permite hacer una reflexión preliminar de los resultados iniciales.

A la fecha se llevan realizadas ocho entrevistas de diez, que están contempladas en todos los casos se trató de un ejercicio de historia de vida, las mujeres accedieron a compartir aspectos de su vida personal, familiar y deportiva en dichos espacios dialógicos prevaleció la confianza y el sentido de apertura, la entrevista fue interiorizando en aspectos que las entrevistadas tenían muy presentes y otros que al ser narrados fueron hallazgos inclusive para sí mismas. Podemos destacar los siguientes aspectos como hallazgos preliminares de las entrevistas realizadas:

La historia de familia, es por los eventos que en todos los casos tuvieron que enfrentar, un componente de motiva, que obliga, y orienta de manera importante a que desde niñas las entrevistadas, tuvieran una actitud proactiva, propositiva, y ante todo protagonista e incluso decisiva en la dinámica familiar. Esto a la postre decanta en su participación económica y de organización de ese núcleo.

El deporte formó parte de sus vidas desde la infancia, existen en todos los casos personas clave en la motivación y actitud al deporte, estos sujetos logran convertirse en modelos a seguir y eso logra en ellas un impacta positivo hacia el deporte.

No se visualizan identificadas con el rol o la actitud de sus madres, en ese sentido hay una importante ruptura del esquema femenino con la generación anterior en sus familias y buscan desarrollar su propio esquema que las defina como mujeres.

El deporte es una fuga a la realidad, que en muchos casos es de un alto nivel de responsabilidad, e implica en ellas fortaleza, así mismo el deporte es otro ámbito de igualmente de mucha responsabilidad impuesto por la familia en los primeros años y auto impuesto posteriormente.

El deporte genera estrategias aplicables a la vida cotidiana que empoderan haciendo sentir a las mujeres capaces del logro de objetivos personales, profesionales o deportivos. Se genera una autoconfianza que empieza en el cuerpo así como en la

posibilidad de oportunidades de competir en un mundo predominantemente de hombres. El deporte en sus vidas las hace fortalecer la salud y la actitud competitiva, pero también la incluyente, a pesar de que en gran medida son también discriminadas, por el tiempo que dedican al deporte, la cantidad de dinero que gastan en él, el distanciamiento del rol de género tradicional, el cambio en sus corporalidades, y la toma de decisiones. El deporte como expresan las entrevistadas las pone en contacto con su esencia y las orienta a seguir su individualidad, para lograr la mejor versión de sí mismas, en un estilo de vida que ya no desean cambiar. Todas tienen importantes metas a corto, mediano y largo plazo en el tema deportivo, sin importar su edad. El maratón y ultra maratón son pruebas que se han convertido en un parte aguas en la toma de decisiones y su actitud de vida. Las entrevistadas contemplan nuevas maneras de ser mujeres en temas trascendentales como la maternidad, la vida en pareja y sus actividades profesionales. Le atribuyen al deporte valores que han delimitado y perfilado sus vidas desde muy jóvenes y hasta la fecha, finalmente esperan seguir en el deporte y expresan que los retos y desafíos son una actitud permanente en sus vidas.

Conclusiones

De manera a priori en el ejercicio de indagación que se presenta como parte de esta investigación se determina que el deporte en la vida de mujeres a distintas edades, representa un agente de transformación, que logra exorcizar de perspectivas de limitantes de la feminidad para reconstruir la idea de ser mujer y sujeto desde la capacidad de hacer y poseer.

Aquello que se logra poseer, es ante todo la capacidad de auto gestión, agencia y decisión de lo propio, que en menor o mayor medida se había denegado, son diversas las opiniones de las mujeres entrevistadas quienes interpretan al deporte como el gran gestor de cambio en sus vidas y el componente de equilibrio en sus diversas etapas y sus múltiples dimensiones.

Referencias documentales

- Antunez M. S., Nora E. M., (2006). Prácticas Corporais e Esportivas. Anais do VII Seminário Fazendo Gênero Area Mujer de la Secretaria de Deporte de la Nación – Argentina
- Diez C. (1996). Deporte y construcción de las relaciones de género. Sports and the construction of gender relationships Gazeta de Antropología, 1996, 12, artículo 10 · <http://hdl.handle.net/10481/1359>
- Empowering Girls and Women through Sport and Physical Activity (2015). www.wv.org

- Deporte para el Desarrollo y la Paz hacia el cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo del Milenio. Informe del Grupo de Trabajo Interinstitucional de Naciones Unidas sobre el Deporte para el Desarrollo y la Paz, NACIONES UNIDAS, (2003). Digna Crespo coordinadora
- Ferrer Pérez, V. A. (2013). Reacción: La contra - perspectiva de género [en línea]. III Jornadas del Centro Interdisciplinario de Investigaciones en Género, 25, 26 y 27 de septiembre de 2013, La Plata, Argentina. Desde Cecilia Grierson hasta los debates actuales. En Memoria Académica. Disponible en: http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.3460/ev.3460.pdf
- Foucault, M. (2007). "Sexualidad y poder" y otros escritos. Barcelona: ediciones Folio.
- Gallego N. B, Estebaranz A.G. (2004). Mujeres que abren camino en el deporte: Factores influyentes en las situaciones de igualdad de género y discriminación. <http://www.mujierydeporte.org/documentos/docs>
- Garay. P (2012). "Mujeres Atletas: Ese oscuro objeto de deseo" VII Jornadas de Sociología de la UNLP. "Argentina en el escenario latinoamericano actual: debates desde las ciencias sociales" Mesa de Trabajo 37: Sociabilidad, deporte y tiempo libre en las sociedades contemporáneas. La Plata, 5, 6 y 7 de diciembre de 2012 sitio web: <http://jornadassociologia.fahce.unlp.edu.ar> – ISSN 2250-8465
- La Mujer en el 2000 y después. Publicación encaminada a Fomentar la aplicación de la declaración y la plataforma de acción de Beijing. (2007). Mujer, Igualdad de Género y Deporte. Naciones Unidas.
- Medina M. E. (2006). Mujer y deporte: Una visión de Género. PDF. México: CONADE INMUJERES. Universidad de Colima. www.1.ucol.mx
- Meizoso P., Blanco M. M. (2013). El deporte como herramienta de inclusión social. Boletín electrónico REDAL. Red Nacional de Actividad Física y Desarrollo Humano.
- Murakami H. (2007). De qué hablo cuando hablo de correr. México: Tusquets. Editores.
- Principios para el empoderamiento de las mujeres. (2011). ONU La igualdad es un buen negocio. [http:// www.unwomen.org/](http://www.unwomen.org/)
- Rodríguez T.D, Martínez P.M, Mateos P. C. (2004). Identidad y Estereotipos de la mujer en el deporte, una aproximación a la evolución histórica. Ponencia para el Congreso de la Asociación de Historia Contemporánea. Santiago de Compostela.
- Puig, N. Vilanova, A. Camino, X. Maza, G. Pasarello, M. Juan, D. Tarragó R. (2006). Los espacios públicos urbanos y el deporte como generadores de redes sociales.

El caso de la ciudad de Barcelona. Revista Apunts Educación Física y Deportes.
2do trimestre (76- 87).

Sport and Gender Empowering girls and women. Charper 4 www.un.og 163 pp.