

# ESTEREOTIPOS DE GÉNERO MARCAN LA ACTIVIDAD FÍSICA



Imagen de Pexels.com

En la actualidad persisten estereotipos que crean “universos” diferentes de relación con la actividad física para cada uno de los sexos

En general, la población mundial se ha descuidado de realizar actividad física debido a la globalización, las facilidades de transporte y el sedentarismo. Mucho se ha debatido sobre los estereotipos generados tanto en hombres como en mujeres sobre las actividades físicas que realizan, pese a que este tipo de actividad

está abierta para todos y todas y que, además, trae grandes beneficios como la reducción del riesgo de cardiopatías coronarias, accidentes cerebrovasculares, hipertensión, diabetes tipo II, cáncer de colon, cáncer de mama y depresión, según datos establecidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 2010.

En 2016, el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC) realizó la Encuesta de Condiciones de Vida, donde se determinó que la proporción de hombres con niveles medianos o altos de actividad física es significativamente más alta que la de mujeres (64% vs. 46.2%), mientras que la proporción de mujeres inactivas es significa-

tivamente más alta que la de los hombres (17.1% vs. 12.1%). Entre estas cifras se encuentran los estudiantes universitarios ecuatorianos, de entre los cuales más de la mitad (51.4%) no alcanza los 30 minutos diarios de actividad física, lo cual desemboca en problemas de salud. El panorama del estudiantado universitario español es similar,

puesto que el 50% de ellos es físicamente inactivo.

En la sociedad tradicional los estereotipos establecidos para hombres y mujeres determinan de forma directa los comportamientos de la conducta de ambos sexos e influyen también en la realización de actividad física y deporte. En las clases de Educación Física y demás actividades deportivas se comprobó una tendencia de las mujeres a ser menos activas y a practicar deporte en menor medida que los hombres.

En vista de este panorama, un grupo de docentes de la Facultad de Cultura Física de la Universidad Central del Ecuador realizó un estudio con el objetivo de presentar valores y análisis de las diferencias de género en la práctica de actividad física desde la visión de sus protagonistas: los estudiantes.

La investigación involucró a 300 alumnos de la Univer-

sidad Central del Ecuador, de 18 a 29 años, con 43.3% de hombres, y 56.7% de mujeres, a quienes se les realizó entrevistas individuales sobre su actividad física-deportiva.

Los resultados del estudio demuestran que la falta de tiempo libre por actividades relacionadas con los estudios universitarios es la principal causa para no practicar actividad física. La población femenina es la más afectada por ello, ya que las tareas estudiantiles sumadas a las distintas labores que cumplen en casa no les deja tiempo libre para realizar actividad física, esto ocurre en un 37.8% de este segmento.

El 63.7% de los hombres y el 56.5% de mujeres reconocen que existen estereotipos de género en la práctica de la actividad física y deportiva por condicionamientos sociales que se establecen desde la infancia. Por ejemplo, hay deportes «masculinos» o «femeni-

nos» y, consecuentemente, los hombres realizan deportes «más duros» y de contacto, mientras que las chicas practican deportes «más suaves y sin riesgo».

Estas cifras revelan que en realidad existen diferencias de género en la frecuencia de la realización de actividad física, donde los participantes declaran que sus prácticas están condicionadas por patrones sociales de género. No obstante, existe un grupo significativo de estudiantes, con predominancia femenina, que menciona que existe igualdad de práctica (33.5%), y hay también una minoría que se inclina por una igualdad de oportunidades (9.4%).

Los investigadores concluyen que existen diferencias de género en la frecuencia de práctica de actividad física, en las motivaciones y en las preferencias deportivas por parte de los estudiantes universitarios, y revelan que estas prác-

ticas se encuentran condicionadas por estereotipos de género impuestos por la sociedad.

La educación de calidad tiene el reto de erradicar las desigualdades de género a través de la generación de políticas que garanticen la participación equitativa tanto de hombres como mujeres en la oferta deportiva universitaria, así como el facilitar el acceso a infraestructuras y equipamientos deportivos.

Esto, sumado a una inmersión de las jóvenes en la actividad física y el diseño de propuestas pedagógicas que incluya perspectivas de género, promoverá la equidad y no discriminación en el ámbito universitario, logrando así una inmersión igualitaria de ambos sexos en la práctica de actividad física.

Martínez y col, 2019



Imagen de Pexels.com

LA PROPORCIÓN DE HOMBRES QUE REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA ES SIGNIFICATIVAMENTE MÁS ALTA QUE EN MUJERES (64% VS. 46.2%). PARA ROMPER ESTA DIFERENCIA SE DEBE GENERAR POLÍTICAS QUE GARANTICEN LA PARTICIPACIÓN EQUITATIVA DE AMBOS GÉNEROS.