

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas

**La imagen de la mujer deportista en los medios de
comunicación de Ecuador. Análisis de cobertura diario El
Comercio y canal de televisión Teleamazonas.**

Ensayo o artículo académico

**Gabriela Lorena Coba Rodríguez
Paúl Mena Erazo. M.A., Director de Titulación**

Periodismo Multimedios

Trabajo de titulación presentado como requisito
para la obtención del título de
Licenciada en Periodismo Multimedios

Quito, 10 de diciembre de 2015

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ
COLEGIO DE COMUNICACIÓN Y ARTES CONTEMPORÁNEAS

**HOJA DE CALIFICACIÓN
DE TRABAJO DE TITULACIÓN**

**La imagen de la mujer deportista en los medios de comunicación de Ecuador.
Análisis de cobertura diario El Comercio y canal de televisión Teleamazonas.**

Gabriela Lorena Coba Rodríguez

Calificación:

Nombre del profesor, Título académico

Paúl Mena Erazo, M.A.

Firma del profesor

Quito, 10 de diciembre de 2015

Derechos de Autor

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Firma del estudiante: _____

Nombres y apellidos: Gabriela Lorena Coba Rodríguez

Código: 00109926

Cédula de Identidad: 1718544818

Lugar y fecha: Quito, diciembre de 2015

DEDICATORIA

A todos quienes comparten sus historias.

AGRADECIMIENTOS

Sobretudo agradezco a Dios.

Gracias a mis padres, quienes siempre me han dado lo mejor, su ejemplo. A mis hermanos, los cuales me motivan a seguir creciendo.

Gracias a mis amigos y compañeros, por recorrer juntos este camino.

Finalmente a todos mis profesores, Pául Mena, Eric Samson, Juan Manuel Rodríguez, Jorge Zalles, Carlos Freile, Pilar Alberó y Blanca Pastor. Gracias por ayudarme a mejorar no solo en lo profesional, sino especialmente en lo humano.

Y gracias a todos aquellos que alguna vez me preguntaron cómo iba la tesis.

RESUMEN

En una época donde se busca la reivindicación de la mujer en la sociedad hay que ver cuál es su rol en todas las áreas. Una de las más importantes y conflictiva en este tema es el deporte. En este espacio uno de los agentes más influyentes son los medios de comunicación. Es por ello que se decidió analizar la cobertura que se da a las atletas por parte de los medios ecuatorianos, tomando como referencia un periódico, El Comercio, y un canal de televisión, Teamazonas.

Tras analizar la imagen de las deportistas en los medios de comunicación, se planteó realizar dos productos periodísticos, como agentes de cambio, que reflejen lo que significa el deporte practicado por mujeres. Uno de ellos es un reportaje radial. Éste se desarrolla en forma de crónica, donde se cuenta las experiencias de tres mujeres atletas. El segundo, es un sitio web. En éste se tratan varios temas que permiten tener una visión complementaria de la mujer deportista y su trayectoria en el mundo del deporte.

Palabras clave: mujeres, deporte, deportista, atleta, medios, comunicación.

ABSTRACT

At a time where women are claiming recognition in our society, it is important to analyse their role in all areas. One of the most important and controversial area in this topic is sports. In this space, one of the most influential factor is the media. This is why the coverage given to female athletes by the ecuadorian media is been analysed in this research; having as reference a newspaper, El Comercio, and a television channel, Teleamazonas.

After analysing the image of female athletes in the media, it was decided to create two journalistic products, as agents of change, that reflect what practising sports mean to women. One of them is a radio report. This is developed as a chronic, where the experiences of three athletes are told. The second product is a website where many topics are portrayed and it allows the spectator to have a complementary view of female athletes and their trajectory in the world of sports.

Key words: women, sports, sportswoman, sportsman, athlete, media, communication

TABLA DE CONTENIDO

Dedicatoria	4
Agradecimientos	5
Resumen	6
Abstract	7
Tabla de Contenido	8
Investigación: La imagen de la mujer deportista en los medios de comunicación en Ecuador. Análisis de cobertura diario El Comercio y canal de televisión Teleamazonas.	9
Resumen de la Investigación	10
Abstract de la Investigación	11
Introducción	12
Primera Parte: Marco Teórico	13
Origen sexista de la imagen de la mujer en el deporte	14
Lecturas críticas de la mujer en el deporte desde el feminismo	15
Diferencias reales entre hombre y mujer	15
Incursión de la mujer en el deporte	17
Medios de comunicación y deporte.....	18
Tratamiento de la imagen de mujer en los medios de comunicación	20
Equidad a través de los mismos medios.....	22
Segunda Parte: Monitoreo	23
Tercera Parte: Análisis Crítico	25
Conclusiones	30
Referencias Bibliográficas	33
Reportaje Radial: Crónica de mi sudor	35
Resumen.....	36
Guión	37
Reportaje: Crónica de mi sudor (CR-ROOM)	47
Sitio Web: Mujer Deportiva	48
Resumen.....	49
Imágenes del sitio	50
Anexos Monitoreo (CD-ROOM)	67
Anexos Material en Bruto (CD-ROOM).....	67

**LA IMAGEN DE LA MUJER DEPORTISTA EN LOS MEDIOS DE
COMUNICACIÓN EN ECUADOR. ANÁLISIS DE COBERTURA
DIARIO EL COMERCIO Y CANAL DE TELEVISIÓN
TELEAMAZONAS.**

RESUMEN DE LA INVESTIGACIÓN

Este trabajo es un estudio de la imagen de mujer deportista que presentan los medios de comunicación en Ecuador, específicamente los casos de El Comercio y Teleamazonas. Se monitoreó durante un mes a los dos medios. Se analizaron las noticias deportivas donde se hablaba de mujeres atletas o equipos femeninos. Al examinar el constructo social de mujer deportista se puede decir que éste ha ido evolucionando conforme los tiempos han cambiado. Sin embargo, el espacio que los medios destinan a las atletas en el país las está invisibilizando.

Palabras Clave: imagen, mujer, deportista, medios de comunicación, influencia.

INVESTIGATION ABSTRACT

This research is a study of the female athlete's image on media in Ecuador, specifically having as reference the newspaper, El Comercio, and the television channel, Teleamazonas. They were monitored for a month. The research analysed news about female athletes or female teams. By examining the social construct of female athletes, it can be said that this has evolved as times have changed. However, the space in the media devoted to female athletes in this country is turning them invisible.

Key words: image, woman, athlete, media, influence, sportsman, sportswoman.

INTRODUCCIÓN

Este trabajo es una respuesta a la necesidad de conocer cuál es la realidad de la mujer atleta en los medios de comunicación, a pesar del aumento de demanda de contenidos periodísticos deportivos y de que existe gran promoción de la igualdad de género. Aún existen tendencias machistas en algunos ámbitos de la sociedad. Se cree que uno de ellos es el deporte.

Se analiza la imagen de la mujer en actividades físicas porque los medios cada vez tienen mayor demanda de información deportiva. Se busca revelar si existen diferencias al momento de la cobertura en cuanto a la cantidad y al enfoque de la información, y explorar el por qué de las posibles diferencias.

El deporte desde sus orígenes fue pensado como una práctica exclusiva de hombres. En la sociedad victoriana la actividad física era un medio para desarrollar la virilidad y hombría, a través de la fuerza, resistencia y potencia. La mujer era relegada del deporte y se la convencía de que era mala para esta actividad (Martínez, Mateos, Rodríguez, 2004).

La relación entre los medios de comunicación y el deporte es de mutua dependencia. Existe tanto una influencia del deporte en los medios y viceversa. A partir de la década de los 70 los medios comienzan a tener un mayor dominio en los deportes. En aquellos considerados espectáculo la influencia es decisiva. Los periodistas dejan de ser simples informadores de la noticia deportiva, para convertirse en coautores (Gambau, Vilanova, Camerino y Moscoso, 2006).

Los medios de comunicación al ser de carácter social tienen gran influencia sobre la comunidad. Es por eso que es de gran importancia el análisis a través de los medios que tienen ciertos temas, como lo es el de la imagen de la mujer en el deporte.

MARCO TEÓRICO

En los últimos años la igualdad de género ha causado varias discusiones sociales en todos los ámbitos de la vida, política, economía, laboral, familiar, deportiva, entre otros. Uno de los principales involucrados que tienen parte en este debate son los medios de comunicación. Esto se debe a que son uno de los primeros agentes en la construcción de la sociedad.

Una de las áreas que ha crecido en los medios de difusión es la deportiva. Cada vez más periódicos, radios y canales de televisión dedican programas enteros sólo al tratamiento de noticias de deportes.

El periodismo deportivo se ha convertido en los últimos años en el más demandado de cuantos forman el espectro de la información periodística especializada. Casi no existe un periódico en el mundo que no cuente con una o varias páginas y/o suplementos dedicados a esta temática (Sainz, 2013).

Es por ello que en este trabajo se busca estudiar el tipo de cobertura que se les da a las mujeres deportistas, entender si existe alguna diferencia en relación a los hombres y si es así analizar el por qué. Para ello se deben comprender varios temas.

El deporte desde sus inicios fue creado en base a pensamientos machistas. Sin embargo, en las últimas décadas las mujeres, a través de los movimientos femeninos, han

demostrado tener la misma potencialidad que los hombres en todas las áreas incluida la actividad física. Pero, se debe tomar en cuenta que desde la fisiología los varones y mujeres están diferenciados. El tamaño corporal y la composición orgánica de ambos sexos son distintos. El tamaño del cuerpo condiciona una mayor capacidad física (Zurita, 2009). Los cuerpos son otros, las emociones son distintas, hasta los cerebros funcionan de diferente manera.

Según los teóricos feministas, el género ha sido una creación de la sociedad, donde tienen parte los medios de comunicación. Éste establece cuáles son los roles que deben cumplir tanto hombres y mujeres, por lo cual ha generado los estereotipos sexistas. ¿Hasta qué punto las diferencias naturales son una realidad o excusa?

Se busca descubrir el impacto que ha tenido en el deporte el estereotipo sexista de mujer generado por una sociedad machista. Además, la influencia de los medios en la sociedad, y por lo tanto su relación con la construcción social de la imagen de la mujer deportista.

Origen sexista de la imagen de la mujer en el deporte

Los estereotipos sexistas del deporte son una extensión de los estereotipos que se han creado en la sociedad (Gobierno Aragón, 2011). En el ejercicio, así como en la sociedad machista, se relaciona a hombre y mujer con ciertas cualidades. Las personas ven al varón como aquel que debe tener agresividad, vigor, fuerza. En cambio, la mujer debe ser delicada, frágil, tierna (Antunez, Miranda, 2006).

La naturaleza humana, mal entendida, ha sido empleada como un argumento para

que las mujeres no hicieran ejercicio. En la época victoriana se consideraba enfermedades a la menstruación y el embarazo, por este motivo las damas no podían realizar deporte. (Martínez, Mateos, Rodríguez, 2004).

Lecturas críticas de la mujer en el deporte desde el feminismo

La concepción sexista define qué es masculino y femenino,“(...)machismo (entendido como una sexualidad masculina activa y agresiva) (...) marianismo (una feminidad inactiva, pasiva, auto-negativa)” (Reyes, 1998). Los estereotipos sexistas han sido creados “para que determinados grupos sociales puedan preservar y defender sus diferencias, ideológicas, sistemas de valores entre otros; por lo que también existe en el mundo del deporte y actividades físicas” (Gobierno Aragón, 2011).

El sexismo deportivo se evidencia en que existen ciertas actividades físicas consideradas para hombres y ciertas para mujeres. Los deportes relacionados con la mujer son los individuales y “más delicados”, como la natación y la gimnasia. Los ejercicios grupales y agresivos, como el fútbol y halterofilia, son pensados para los varones (Antunez, Miranda, 2006). Sin embargo, ¿qué papel tienen las diferencias físicas entre ambos sexos?

Diferencias reales entre hombre y mujer

Desde la fisiología los varones y mujeres están diferenciados. El tamaño corporal y la composición orgánica de ambos sexos son distintos. El tamaño del cuerpo condiciona una mayor capacidad física (Zurita, 2009). Los varones tienden a ser más altos, tienen piernas

más larga y por lo tanto poseen mejores marcas en deportes de velocidad.

Para comprender las diferencias naturales que afectan el rendimiento de las chicas en el deporte se analizará su sistema cardiovascular. Las mujeres tienen el corazón más pequeño, lo que significa un menor número de sangre y de hemoglobina, esto ocasiona que exista un menor pulso de oxígeno en la sangre (Zurita, 2009). El oxígeno es necesario para el proceso de respiración celular, en el cual se transforma el azúcar en energía. Al existir déficit de oxígeno se forma ácido láctico en los músculos, produciéndose dolor y calambres.

La menstruación en la mujer no es una enfermedad, sin embargo, este estado natural tiene un impacto en su condición física. La tasa media de pérdida de hierro de las personas al día es de 1 mg. Cuando la mujer está menstruando su pérdida es de 2 mg (Zurita, 2009).

El déficit de hierro afecta el rendimiento de la mujer deportista, genera fatiga y puede llegar a causar anemia en la deportista (Campbell, 2004).

Una diferencia significativa entre el desenvolvimiento de hombres y mujeres en distintas actividades, incluido el deporte, es su cerebro. Un estudio realizado en la Universidad de Pensilvania reveló que los cerebros de cada sexo se conectan de forma diferente. La investigación demostró que ciertos comportamientos son propios de cada sexo.

Este estudio (...) sugiere que el cerebro masculino está estructurado como para facilitar los intercambios de información entre el centro de la percepción y el de la acción, según Ragini Verma. En cuanto a las mujeres, estas conexiones unen el hemisferio derecho, donde se halla la capacidad de análisis y el tratamiento de la información, hasta el hemisferio izquierdo, centro de intuición (El Comercio, 2013).

En esta investigación se plantea que el cerebro del hombre permite que éste realice solo una tarea a la vez, lo que lo hace más apto para deportes como montar bicicleta o esquiar. En cambio, las conexiones neuronales del cerebro femenino permiten que la mujer

sea capaz de realizar varias tareas (Elliottc, Gurb, Hakonarsond, Ingalhalikara, Parkera, Ruparelb, et al, 2013). Se puede decir que las chicas, por su conexión cerebral, en parte son más hábiles en la gimnasia rítmica, que mezcla varias disciplinas, gimnasia, danza y ballet.

El hecho de que ciertos deportes sean más practicados por hombres o por mujeres también se debe a su naturaleza, aunque el impedimento hacia la práctica de personas de un sexo es promovido por la sociedad.

La situación corporal de los sujetos representa un condicionamiento, pero no significa un limitante. Las mujeres ingresaron tarde al mundo deportivo, por lo cual sus marcas son menores. Pero, al seguir un entrenamiento intenso similar al de los varones las diferencias han disminuido.

Incursión de la mujer en el deporte

Conforme la sociedad ha progresado en el tema de género lo ha hecho el deporte. El sexismo ha ido disminuyendo con los diferentes estudios de género y sus aplicaciones. Las diferentes investigaciones científicas han demostrado que hombres y mujeres son distintos, se han especificado los rasgos de uno y otro sexo (Martínez, Mateos, Rodríguez, 2004). Pero, estos no significan una restricción, si se aprovecha adecuadamente cada rasgo puede resultar una ventaja.

Antes de estudiar el tratamiento que dan los medios a la imagen de la mujer deportista es importante conocer la historia de su ingreso en este ámbito, los retos que supuso y sus logros.

Para entrar en el mundo del deporte las mujeres han tenido que luchar contra los prejuicios sociales. En los primeros Juegos Olímpicos celebrados en Atenas 1896 no hubo presencia de mujeres. En 1900 participaron en dos disciplinas, tenis y golf, por ser considerados deportes acordes a la naturaleza femenina (Martínez, Mateos, Rodríguez, 2004). En 1912 Pierre de Coubertin, fundador de las Olimpiadas, manifestó,

Estimamos que los Juegos Olímpicos deben estar reservados a los hombres. ¿Es posible aceptar que las mujeres participen en todas las pruebas? No... Entonces ¿por qué autorizarlas a hacerlo en algunas y prohibírselo en otras? (Martínez, Mateos, Rodríguez, 2004).

Además, las deportistas han tenido que cumplir con los roles de madre, esposa, trabajadora y deportista para demostrar que son capaces (Antunez, Miranda, 2006).

La lucha femenina en el deporte tuvo tres momentos claves en el proceso de incorporación de la mujer al deporte. El primero sucedió en los años 20 cuando Alice Milliat, deportista, al ver que las mujeres no podían competir en el nivel máximo de pruebas deportivas, organizó los Juegos Mundiales Femeninos, celebrados en 1921 y 1926. Ante esto el Comité Olímpico Internacional se vio obligado a dar apertura al atletismo femenino en los Juegos Olímpicos de Ámsterdam 1928. El segundo momento fue durante la Segunda Guerra Mundial. Los movimientos feministas lograron que las mujeres practiquen deportes considerados masculinos. Por último, en 1996 el Comité Olímpico Internacional impulsó la primera Conferencia Mundial sobre la Mujer y el Deporte, incentivando la participación de mujeres tanto en actividades físicas como en puestos directivos (Sanz, Berasategi, Korkostegi, Recalde, 2015).

Medios de comunicación y deporte

Los medios de comunicación tienen, y han tenido, un rol muy importante en el desarrollo sociocultural de las personas. A través de la información obtenida los individuos van formando su pensamiento entorno a temas como política, economía, sociedad, arte y deporte. Si bien es cierto, los medios no dicen directamente cómo se debe pensar, si influyen a través de la información que deciden transmitir.

Los medios de comunicación juegan un papel muy importante en el proceso de socialización de la persona como referente sociocultural, como instrumento al servicio de la globalización económica y como generadoras de información y opinión; reflejan y contribuyen a formar valores culturales, creencias y normas que, a su vez, conforman la opinión pública (Gallego, 2010).

La importancia que tiene el deporte en los medios de comunicación es tal que se puede realizar un análisis solo en su forma. En los medios noticiosos de prensa escrita, televisión, radio y web existe una sección solo para tratar temas deportivos, y hasta existen medios solo enfocados en esta área.

Uno de los centros de atención del deporte en los medios es la imagen que se proyecta de los atletas. Es por ello que las personas más entrevistadas y mencionadas, después de los políticos, son los deportistas (Angulo, 2007).

Los medios de comunicación al momento de tratar un tema como noticia y decidir difundirla toman en cuenta ciertas características, la proximidad, actualidad, utilidad, entre otros. En el periodismo deportivo para determinar si algo es noticia y darle seguimiento se consideran cuatro factores, si el deporte o evento es un espectáculo, si existe

representación del país al que el medio pertenece, si los deportistas nacionales triunfan en el deporte determinado y si el evento sucede en el país (Angulo, 2007).

Además, un parámetro determinante, pero a la vez limitante, que toman en consideración los medios al decidir qué temas deportivos tratar y cuáles no es “el interés social del deporte, y los deportes con alto componente de interés social” (Angulo, 2007). Esto es necesario para el medio, ya que el periodismo depende de que la noticia llame la atención de las personas, para que así la consuman.

A causa del interés de las personas existe cierta discriminación en las noticias deportivas, al igual que en todas las secciones. El tiempo y espacio no permite que se cubra todo. Muchas veces existe una especie de segregación por parte de los medios no solo a la mujer deportista, sino también a otros atletas hombres. Esto se debe a que hay un deporte que predomina sobre los demás, en la mayoría de países, el fútbol.

Otro aspecto limitante (...) es el factor fútbol, que sobrepasa la dimensión deportiva y se transforma en espectáculo, con todas las connotaciones que ello lleva. El fútbol ocupa y “se come” gran parte del tiempo ó espacio dedicado al resto de deportes (Angulo, 2007).

Tratamiento de la imagen de mujer en los medios de comunicación

Como ya se mencionó anteriormente el deporte desde sus orígenes fue pensado para los hombres. De igual manera la cobertura deportiva comenzó siendo fundamentalmente machista. Hoy en día al existir más mujeres que realizan deporte la cobertura mediática ha aumentado pero, no es equitativa en todos los niveles y deportes (Angulo, 2007).

La prensa deportiva continua ignorando ciertos aspectos de la participación femenina

en actividades físicas, afectando la opinión del público (Vega, 2012). Aunque existen deportistas tanto nacionales como extranjeras destacadas, su poca visibilidad impide que las audiencias las recuerden. Esto a su vez afecta en su promoción y representación. Un argumento muchas veces utilizado es que la naturaleza de las mujeres hace que sean ellas mismas las que tiene poco interés en el deporte o que por su falta de habilidades físicas prefieren no desarrollarse en esta área.

La incursión de las mujeres en actividades en las que las cualidades físicas basadas en la fuerza y la velocidad, son determinantes, ha provocado que el deporte femenino esté considerado como de segunda categoría y, en consecuencia, premios y honores, espacios en los medios de comunicación, "sponsors", etc., tienen siempre menor cuantía y menos importancia (García, 2001).

La poca aparición de las deportistas tanto en los medios de comunicación, como en la memoria de las personas, se ha vuelto un círculo vicioso. Los medios argumentan que no cubren a las atletas porque no existe demanda de este tema por parte de las audiencias.

Los argumentos que aduce la profesión periodística para justificar la invisibilidad de la mujer en los contenidos periodísticos no se sostienen si nos atenemos a la aplicación de criterios estrictamente noticiosos, pues a menudo se producen muchos más logros femeninos de los que finalmente aparecen en los medios y, por ende, de los que finalmente llegan a tener conocimiento los ciudadanos (Vega, 2012).

Al no aparecer en los medios las federaciones y patrocinios no las apoyan porque no las consideran "importantes". Al no haber deportistas aceptadas por instituciones oficiales la gente dice que no conoce de ellas por lo que no se interesan en las actividades físicas femeninas.

Más deporte practicado por mujeres y una cobertura respetuosa de los medios de comunicación animaría a más niñas y jóvenes a integrarse en actividades físicas y

deportivas, de manera que aumentaría los patrocinios y el poder de las federaciones y sus recursos. La Declaración de Brighton recoge que mientras no haya mujeres que dirijan, decidan o sirvan de modelo dentro del deporte, no habrá igualdad de oportunidades para las mujeres y chicas (Vega, 2012).

Una causa de la “baja participación” de mujeres deportistas se debe a que desde pequeñas no se las ha incentivado a desarrollarse en este ámbito. Las niñas y adolescentes buscan modelos de éxito y referencia en los medios, por lo cual el tipo de información que se transmite sobre la mujer podría influenciar en la imagen que se construye socialmente.

Los espacios en que se presenta a la mujer deportista en los medios de comunicación reproducen concepciones machistas de la sociedad o la invisibilizan. “Las mujeres que hacen deporte parecen invisibles. No están para los medios. No aparecen. No venden. Y si no vendes, no existes” (Angulo, 2007).

Un aspecto muy criticado a la prensa deportiva ha sido que si bien existe algo de cobertura de las deportistas mujeres, esta información muchas veces tiene tintes sexistas.

El retrato periodístico que se ofrece de las mujeres no coincide con la realidad social. En este sentido, se pueden apuntar al menos cuatro fenómenos llamativos: la invisibilidad de la mujer en los contenidos de los medios; la poca diversidad en los roles que personifica; las representaciones estereotipadas; y el distinto tratamiento informativo en función del sexo (Berganza, 2002).

Se plantea que las deportistas son noticia por su físico o por su vida privada.

Equidad a través de los mismos medios

Al vivir en una sociedad fuertemente mediatizada “los medios de comunicación marcan de forma importante el tipo de cuestiones sobre las que debemos preocuparnos.

Ellos pueden ampliar o limitar nuestro horizonte crítico (...)” (Bouza, 2006)

Los medios de comunicación tienen gran responsabilidad social, al influir en las personas, sus intereses, opiniones y acciones. Así como los medios han tenido el poder en el pasado, según la teoría, de discriminar a la mujer en el deporte, y en cierta parte algunos lo continúan haciendo, también tienen el poder de cambiar esta realidad. Es responsabilidad de los medios “potenciar la imagen de las deportistas y presentar un modelo de mujer deportiva con el que puedan identificarse las niñas y las jóvenes” (Sanz, Berasategi, Korkostegi, Recalde, 2015).

MONITOREO

Para entender el cuánto, cómo y por qué de la cobertura que se da a la mujer deportista se realizó un monitoreo de medios durante un mes, desde el 16 de marzo hasta el 15 de abril. Para llevar a cabo el monitoreo se crearon tres tablas, con diferentes variables, tabla general, de mujeres y de ambos sexos.

El monitoreo de El Comercio se hizo todos los días durante un mes. Involucró el estudio de todo el contenido, Portada, Actualidad, Quito, Tendencias, Deportes, Construir, De sábado, Planeta-Ideas y Revista Familia. No se tomó en cuenta la sección de opinión por no ser netamente un trabajo periodístico. De igual manera, se excluyó a Revista Pandilla, al no tener constantemente contenido deportivo y a Revista Carburando, al tener una temática de ingeniería automotriz.

En cuanto al noticiero 24 Horas se lo observó en el horario estelar, en la noche, de lunes a viernes y los domingos. El día sábado no se emite este programa. Se analizaron todos

los segmentos, Titulares, Actualidad, Internacional, En Corto y Deporte Total. Los días domingos se estudió específicamente el segmento Deporte Total, al ser un programa especial de 30 minutos.

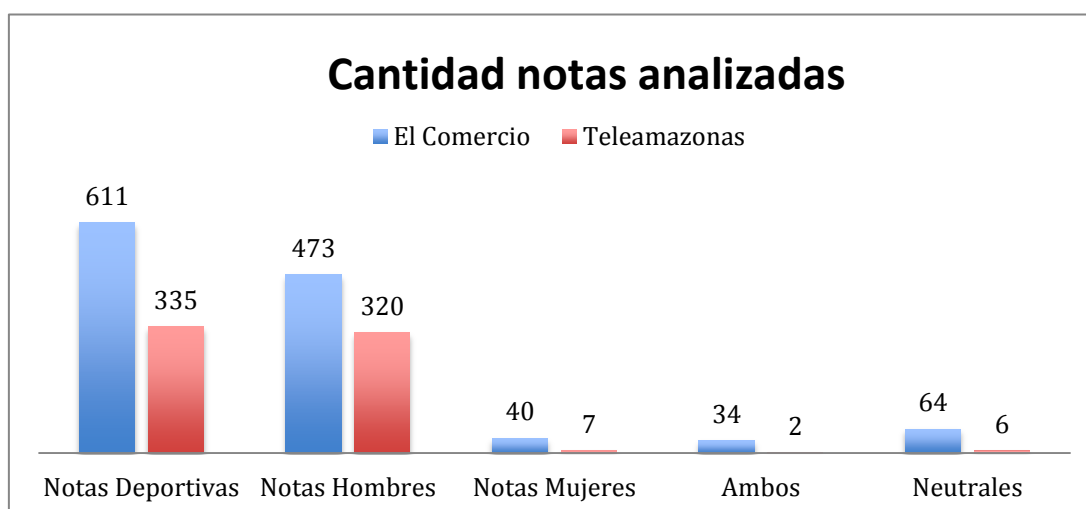
Si bien el solo ver la programación de la noche no representa de forma total la cobertura que da el medio tanto a deportistas hombres como mujeres, sí permite tener una idea de la imagen de ambos, por lo que se puede realizar un estudio y comparación.

Se debe explicar que dentro del monitoreo de televisión no consta el análisis del 2 de abril por problemas técnicos. Sin embargo, los datos del resto de días fueron constantes.

En diario El Comercio se estudiaron 611 notas deportivas durante el mes de monitoreo. 473 artículos fueron sobre equipos o deportistas masculinos, 40 fueron sobre equipos o deportistas de mujeres, 34 involucraban a ambos sexos y 64 fueron neutrales.

La categoría neutral trata temáticas de logística, información de eventos, entre otros. No hace referencia a la imagen de deportistas.

En Teleamazonas la cantidad de noticias deportivas fueron 335. Un total de 320 reportajes fueron de varones, 7 de mujeres, 2 de ambos y 6 neutrales.

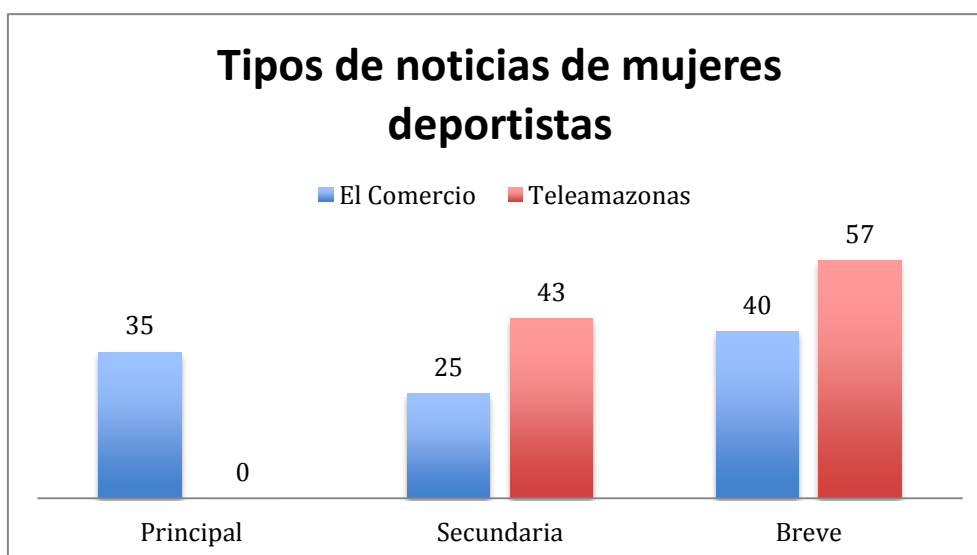


ANÁLISIS CRÍTICO

La cobertura que dan los medios en Ecuador a las deportistas es menos del 10%. En el caso de prensa escrita tienen una visibilización de 6,5%, y en televisión un 2%. Tomando en cuenta las notas donde aparecen deportistas de ambos sexos, la mujer aún continúa teniendo una aparición pobre, llegando apenas al 12% y al 2,68%, respectivamente.

Existen estudios donde se plantea que la mujer deportista tiene poca aparición, pero que en actividades físicas de alta competitividad la cobertura que se da a ambos sexos es relativamente equitativa, un 60% hombres, 40% mujeres (Angulo, 2007). Esto no sucedió en este monitoreo. Como ya se vio, de forma global los hombres tuvieron más apariciones y si se analiza por deporte también sucede lo mismo. Por ejemplo en atletismo la aparición de mujeres fue sólo del 10% en El Comercio y del 0% en Teleamazonas.

Observando sólo las noticias de deportistas mujeres la mayoría son breves. En El Comercio de las notas de mujeres principales fueron el 35%, secundarias el 25% y breves el 40%. En Teleamazonas estas son el 57%, mientras que no hubo notas principales de mujeres y las secundarias fueron el 43%.

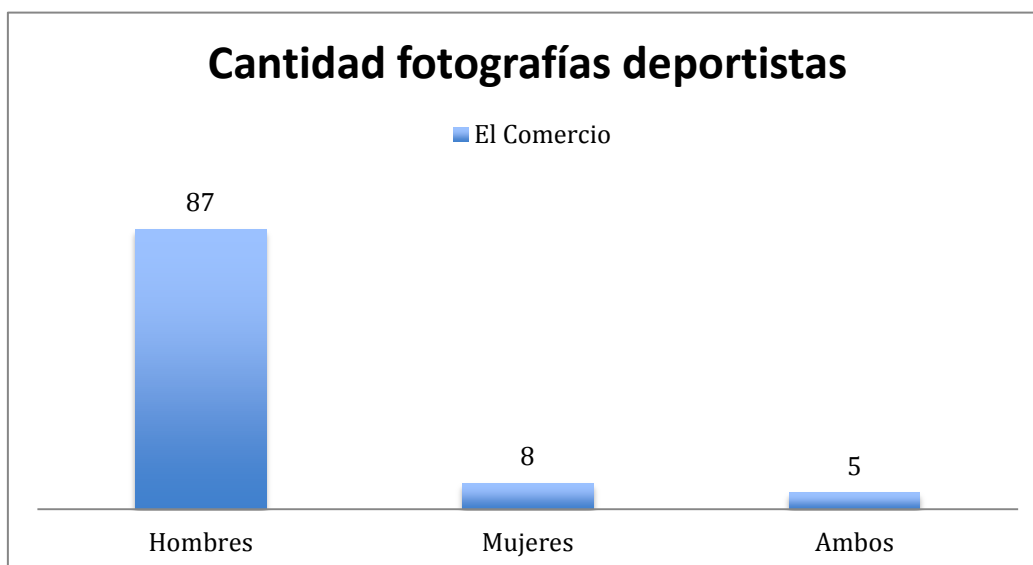


Se puede ver como la imagen de la mujer deportista en los medios es muy escasa, y en algunos casos nula. Los medios argumentan que no cubren a las atletas porque no existe demanda de este tema por parte de sus audiencias.

Actividad deportiva por parte de las deportistas no falta. Un ejemplo de ello es la Selección Femenina de Fútbol de Ecuador. El equipo clasificó a la Copa Mundial Femenina de Fútbol 2015, realizada en Canadá. Durante los días de monitoreo la selección efectuó dos partidos amistosos en las ciudades de Tulcán y Pasto. A pesar de ser noticias de interés, por la proximidad del evento deportivo y por el criterio de cercanía, los medios no le dieron mayor importancia. En El Comercio el 12 de abril, día siguiente a uno de los partidos, no hubo ni una nota sobre el tema. En Teleamazonas hubo un reportaje, pero basado netamente en la crítica.

Analizando este último caso se puede decir que el periodista puede ser crítico con los diversos temas, pero debe tener en cuenta que su opinión al ser difundida de forma masiva tiene una influencia muy grande en la sociedad. “Se construye una nueva realidad a través del discurso de los medios. Solo se considera real lo sucedido en ellos. Un jugador solo es buen jugador, si los medios afirman eso y si no, nunca lo será” (Flores, S.F). De por si las mujeres deportistas tienen poca cobertura mediática, si a esto se le añade destacar solo sus falencias su imagen se verá aún más afectada.

Para plantear la imagen de los atletas en los medios de manera más tangible también se analizó las fotografías de hombres y mujeres. Del total de retratos de deportista 87% fueron de hombres, mientras que solo un 8% fueron de mujeres. Esto reafirma la invisibilización de las deportistas.



Algunos planteamientos dicen que la mujer deportista muchas veces es presentada de forma sexista. Sin embargo, las imágenes en este monitoreo en ambos casos nunca representaron símbolos sexuales. La temática de la fotografía de las deportistas fue un 97,5% deportiva, esto significa que salían con su uniforme, entrenando o en medio de una competencia atlética. A diferencia de lo que se esperaba, verlas publicitando a sus auspiciantes a través de su ropa o posando en lugar de jugando. El 2,5% de fotografías mostraban su lado humano, como su faceta de estudiantes o hijas.

En cuanto a los deportes considerados para mujeres y varones, las propuestas feministas aseguran que las personas tienden a elegir ciertas actividades físicas según su sexo en base a los constructos sociales. Sin embargo, a lo largo del monitoreo esta problemática no se presentó.

En la mayoría de notas de mujeres deportistas las actividades físicas practicadas eran el fútbol y el tenis, deportes grupales. En total las notas periodísticas entre prensa escrita y televisión 19 fueron sobre mujeres futbolistas y 12 sobre mujeres tenistas. Estos datos en relación a un total de 47 artículos sobre mujeres deportistas.

Los deportes considerados femeninos, como la natación o gimnasia no aparecieron nunca. Esto no quiere decir que las mujeres no los practiquen, o que sean menos entrenados que otros, pero demuestra que las deportistas no son proyectadas exclusivamente como “frágiles” o “delicadas” (Antunez, Miranda, 2006), sino también como agresivas y competitivas.

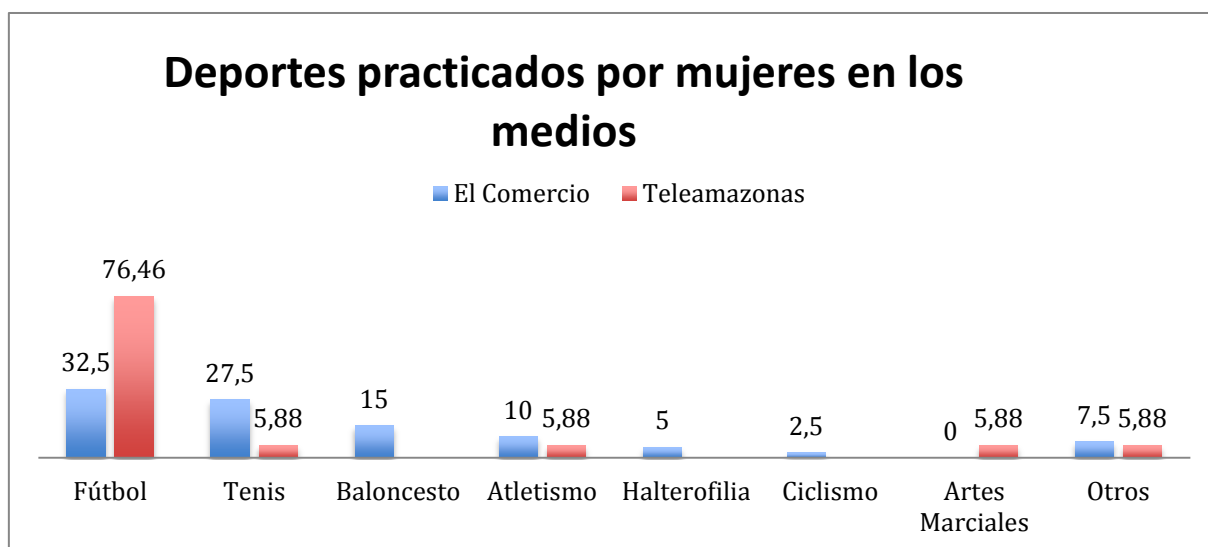
Antes los estereotipos sexistas consolidaron la idea de que la mujer al hacer ejercicio se “masculiniza”, desarrolla masa muscular, haciendo que su figura no sea atractiva para el hombre (Gobierno Aragón, 2011). Pero, en la actualidad las perspectivas han evolucionado. No es raro que hoy en día varias mujeres se dediquen a deportes como halterofilia o baloncesto, los cuales podrían ser considerados según el machismo deportes varoniles por demandar fuerza y resistencia.

En el monitoreo de El Comercio se vio el caso de Belén Ibarra, subcampeona mundial en canotaje. En un inicio esta deportista ecuatoriana practicaba natación, pero, decidió cambiarse de deporte porque “se sentía aburrida y estancada” (El Comercio, 2015). Para esta actividad se necesita desarrollar masa muscular, sobre todo en brazos, lo que podría estar “masculinizándola”. Eso no ha significado un obstáculo para Belén, quien dedica 4 horas diarias para desarrollarse en esta actividad física (El Comercio, 2015). En este caso la atleta dejó un deporte considerado femenino por uno pensado como masculino.

Se debe tener presente que el periodismo, tanto político, económico, de farándula y deportivo, depende de que la noticia llame la atención de las personas, para que así la consuman. A causa del interés del público existe cierta discriminación en las noticias deportivas, al igual que en todas las secciones. El tiempo y espacio no permite que se cubra todo. Es por ello que muchas veces existe una especie de discriminación por parte de los

medios no sólo a la mujer deportista, sino también a otros atletas varones. Esto se debe a que hay un deporte que predomina sobre los demás, en la mayoría de países, el fútbol.

Del total de noticias que aparecieron en la portada de El Comercio el 67% fueron de fútbol. En prensa escrita del total de notas de deportistas mujeres la mayoría fue sobre fútbol, 32,5%, le siguió tenis con 27,5%, luego baloncesto con 15%, atletismo 10%, halterofilia 5%, ciclismo 2,5% y otros 7,5%. En televisión, en los titulares el 87,5% trataban reportajes de fútbol. Analizando las notas de mujeres en televisión el 76,46% fueron sobre este deporte y el resto se divide entre tenis, artes marciales, atletismo y otros. El fútbol no es sólo predominante en los hombres, sino también en la cobertura que se da a las mujeres. Si existe algún tema futbolístico es más probable que los deportistas aparezcan, que si practicaran otra actividad.



Se debe tener en cuenta que esta realidad se da en el caso de Latinoamérica y Europa, donde existe una pasión por este deporte. En otros países como Estados Unidos la actividad física a la cual se le da preferencia es el fútbol americano o el béisbol, por lo que

allí el resto de deportistas deben competir contra esos deportes para obtener espacio en los medios.

El periodismo al ser una profesión de carácter social tiene una gran responsabilidad con la comunidad. Al estar continuamente informando llega a educar y formar a la audiencia.

Los medios de comunicación constituyen una ineludible fuente de información e influencia para la ciudadanía y por lo tanto, representan un pilar fundamental en la labor de promoción deportiva entre la población de cualquier edad, sexo y condición. (López, 2011)

La práctica de deportes ya no se debe solo a las instituciones educativas o a la familia. Actualmente los medios de comunicación también tienen un rol en su difusión. Éstos influyen en la opinión pública ya que exponen según sus criterios a figuras deportivas e instituciones. Es por ello que la forma en que se difunden las noticias deportivas no tiene que ser vista como mero entretenimiento, sino que debe poseer un carácter profesional (Molina, 2009).

CONCLUSIONES

Como se ha visto a lo largo del trabajo, la imagen de mujer en el deporte se fundamentaba en algunos estereotipos sexistas. Sin embargo, con el tiempo y las circunstancias históricas la imagen femenina en la sociedad y en el deporte se ha modificado.

Se han dado pasos importantes para eliminar la imagen negativa que existía de la mujer. Pero, el cambio aún no se ha logrado en su totalidad. Todavía existen personas que ven a la mujer como inferior.

Socialmente hablando existe una cultura del deporte femenino, pero esta no es difundida de forma masiva. Para desarrollarla es necesario que las atletas sean consideradas con identidad propia, en términos de equidad en relación a los deportistas varones. En este proceso los medios deben dejar de considerar y proyectar a la mujer como protagonistas de segunda categoría en el tratamiento de información deportiva (Sanz, Berasategi, Korkostegi, Recalde, 2015). Solo cuando se da un reconocimiento importante a las deportistas éstas aparecen en los medios, aunque el tratamiento y valor que se le da a la noticia son menores en relación a los éxito de deportistas varones (Sanz, Berasategi, Korkostegi, Recalde, 2015).

Por varios años se había planteado su poca aparición en medios como consecuencia de su falta de afición por el deporte. Sin embargo, el número de atletas mujeres cada vez crece más. Cada vez son más las atletas que practican diversas actividades físicas, desde deportes individuales a grupales, y de actividades delicadas a agresivas. A pesar de ello, la prensa deportiva continúa ignorando ciertos aspectos de la participación femenina en actividades físicas, afectando la opinión del público (Vega, 2012).

Si los medios se excusan diciendo que existe una “baja participación” de mujeres deportistas, esto solo podría ser consecuencia de la baja cobertura que se les da. Desde pequeñas no se las ha incentivado a desarrollarse en este ámbito. La poca presencia de deportistas mujeres en los medios lleva a la falta de modelos femeninas en esta área. Las niñas al no ver mujeres deportistas talentosas no se sienten inspiradas o identificadas y

prefieren dedicarse a otras actividades. Se generan bajos niveles de participación de mujeres en actividades físicas (Sanz, Berasategi, Korkostegi, Recalde, 2015). La falta de cobertura hacia la mujer deportista la invisibiliza. Las audiencias al no recibir información de mujeres atletas creen que no existen.

Así como los medios han tenido el poder en el pasado, según la teoría, de discriminar a la mujer en el deporte, y en cierta parte algunos lo continúan haciendo, también tienen el poder de cambiar esta realidad. “Los medios de comunicación, debido a su trascendencia y a su papel fundamental en la configuración de actitudes sociales, tienen un rol clave para facilitar la plena igualdad de hombres y mujeres en el ámbito deportivo” (Vega, 2012).

Los medios al tratar noticias deportivas deben tener en cuenta que esta temática es de gran importancia para la audiencia por lo que cualquier tipo de información que decidan difundir y omitir repercutirá en los constructos sociales. El deporte femenino debe dejar de ser visto como notas “para llenar espacios” y debe comenzar a competir con el deporte masculino en las redacciones. Sin embargo, quienes pueden lograr esto no son las deportistas, sino los periodistas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Campbell, B. (2004) Nutrición deportiva: El atleta cansado y el hierro. Revista Alto Rendimiento. 3 (17), 3-6.
- Elliott, M. Vermaa, R. Ingalhalikara, M. Smitha, A. Parkera, D. Satterthwaiteb, T. Ruparel, K. Hakonarsond, H. Gurb, R. (2013) Sex differences in the structural connectome of the human brain. PNAS. 111 (2), 823-828.
- Gambau, Vilanova, Camerino y Moscoso. (2006). Comunicación y deporte. Madrid: AEISAD.
- García, Milagros. (2001). El siglo XX. La revolución deportiva de las mujeres. Apunts: Educación física y deportes. (64), 63-68.
- López, P. (2011). Deporte y mujeres en los medios de comunicación. Sugerencias y recomendaciones. Madrid: Consejo Superior de Deportes.
- Martínez, M. Mateos, C. Rodríguez, D. (2004). Identidad y estereotipos de la mujer en el deporte. una aproximación a la evolución histórica. Revista de Investigación en Educación. (2), 109-126
- Reyes. H. (1998). Relaciones de género y machismo entre el estereotipo y la realidad. Iconos, Revista de Ciencias Sociales. (5). 84-94.
- Sainz, C. (2013). Mujeres y deporte en los medios de comunicación. Estudio de la prensa deportiva española (1979-2010). Getafe: Universidad Carlos III de Madrid.
- Angulo, M. (2007). Las imágenes de las deportistas en los medios de comunicación. Recuperado el 12 de febrero de 2015, de http://www.munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/20080422133155imagen_mujer_deportista_en_medios.pdf
- Antunez, M. Miranda, N. (2006) Los Estereotipos de Género en la Practicas de Actividades Físicas y Deportivas. Recuperado el 6 de marzo de 2014, de http://www.fazendogenero.ufsc.br/7/artigos/A/Antunez-Miranda_21.pdf
- Berganza, R. (2002). Mujer y medios de comunicación. Recuperado el 15 de marzo de 2015, de http://www.academia.edu/6380345/Mujer_y_medios_de_comunicación
- Bouza, F. (2006). La influencia de los medios de comunicación en la opinión pública. Recuperado el 24 de abril de 2015, de <http://ruc.udc.es/bitstream/2183/9030/1/CC95art2.pdf>

- El Comercio. (2013) Los cerebros de hombres y mujeres tienen conexiones muy diferentes. Recuperado el 8 de marzo de 2014, de http://www.elcomercio.com/sociedad/cerebros-hombres-mujeres-conexiones-diferentes_0_1040296192.html
- Flores, S. (S.F). Fútbol y manipulación social. Recuperado el 24 de abril de 2015, de <http://www.cafyd.com/HistDeporte/htm/pdf/2-13.pdf>
- Gallego, B. (2009, abril). La influencia de los medios de comunicación en el desarrollo de la alta competencia motriz de las alumnas. WANCEULEN E.F. DIGITAL (En línea). No 5. Disponible en: <http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/3319/b15541174.pdf?sequence=1> (2014, 11 de marzo).
- Gobierno Aragón. (S.F). Deportes y estereotipos. Recuperado el 6 de marzo de 2014, de <https://www.aragon.es/estaticos/GobiernoAragon/Organismos/Instituto%20Aragones%20de%20la%20Mujer/Documentos/DEPORTE4.PDF>
- Molina, J. (2009, julio-agosto). Periodismo deportivo 3.0. Razón y Palabra (En línea). No 69. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=199520330053> (2015, 7 de mayo).
- Sanz, B. Berasategi, M. Korkostegi, M. Recalde, A. (2015). Las mujeres deportistas en la prensa: los Juegos Olímpicos de Londres 2012 (En línea). Barcelona: Editorial UOC. Disponible en <https://books.google.com.ec/books?id=BuoLCAAQBAJ&pg=PT38&lpg=PT38&dq=juegos+ol%C3%ADmpicos+paralelos+mujer&source=bl&ots=KTe8pSf8QD&sig=Bmsh64-xcRED6PYQzXbTXdybK1Q&hl=es-419&sa=X&ei=u349VYyZKcbHsQShhoCADg&ved=0CFIQ6AEwCw#v=onepage&q=juegos%20ol%C3%ADmpicos%20paralelos%20mujer&f=false> (2015, 26 de abril)
- Vega, R. (2012). Mujer, deporte y comunicación: La periodista deportiva y su acceso al ejercicio profesional de la actividad. Recuperado el 4 de marzo de 2015, de http://www.juntadeandalucia.es/culturaydeporte/web/html/sites/consejeria/iad/Galerias/adjuntos/ddxt-e_4/DDxt-e_004_Textos_02.pdf
- Zurita, R. (2009). Diferencias significativas entre el hombre y la mujer deportista en cuanto a la capacidad de rendimiento deportivo. Recuperado el 7 de marzo de 2014, de http://www.csicsif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_17/REBECA_ZURITA_PEREZ_2.pdf

FORMATO 1-REPORTAJE RADIAL

CRÓNICA DE MI SUDOR

RESUMEN

La falta de publicaciones de deportistas mujeres muchas veces se debe a la falta de demanda de este tipo de información. Al no mostrar diversas referentes las niñas y jóvenes no tienen con quien identificarse y pocas son las que deciden seguir el camino del deporte. Para tratar esta problemática se muestra a tres atletas ecuatorianas. Se da a conocer cómo incursionaron en el mundo del deporte, qué sacrificios han tenido que hacer, y sobre todo qué implica el ser mujer en el mundo del deporte.

GUIÓN RADIO

Tema: Historias de tres deportistas mujeres

Título: Crónica de mi sudor

Duración: 10 minutos

OPERADOR	CONTENIDO	DURACIÓN
Control: Música	Entra y se mantiene:	1'16''
Locutora: Frase deportista	Tengo que terminar esta carrera, así sea sobre mis manos y mis pies, porque si no la termino nadie creerá que las mujeres pueden hacer esto, que las mujeres deben estar aquí. Katherine Switzer, primera mujer en correr una maratón.	18''
Locutora: Introducción Tema	Soy Gabriela Coba. Hoy crónica de mi sudor. Un reportaje que muestra el significado del deporte para tres atletas ecuatorianas.	8''
Control: Efecto	Entra y se mantiene latido corazón.	5'
Control: Efecto	Ambiental competencias deportivas.	40'
Locutora: Introducción	¿Qué harías por lo que te apasiona?	2''

Tema		
Entrevistada: Amy Guevara, futbolista.	Y a él le debo todos los logros en realidad. Él me formó, él hizo que llegue a la selección. Y, para mí era una pasión que compartimos siempre juntos.	9''
Control: Música	Entra y se mantiene	15''
Locutora: Presentación deportista.	Esta es Amy Guevara ex jugadora de la selección ecuatoriana de fútbol femenino. Y está hablando de la persona que la motivo a atreverse a patear un balón, su padre. Para ella su familia siempre fue fundamental en su desarrollo como atleta.	18''
Entrevistada: Amy Guevara, futbolista.	Cuando era chiquita mis papas me metieron en un montón de deportes como tenis, básquet, gimnasia olímpica, patinaje, chuta millón cosas en realidad. Pero, al final los fines de semana le acompañaban a mi papá a que juegue fútbol. Entonces, yo en el entretiempo me metía a la cancha y ahí en empezó la pasión por el fútbol.	22''
Control: Efecto	Ambiental partido de fútbol.	10''
Locutora: Transición.	En el deporte, como en la vida no todo es fácil.	4''

Control: Efecto	Ambiental partido de fútbol.	12''
Entrevistada: Amy Guevara, futbolista.	Obviamente para mí al principio era un poco difícil porque el fútbol, cuando era pequeña, no era tan bien visto el fútbol femenino. Entonces, si se me dificultó un poco	12''
Locutora: Explicación incursión incursión deportista.	Pero, Amy no es una mujer de derrotas. Me cuenta que en el colegio, al demostrar sus habilidades, le dieron la oportunidad de entrenar en el equipo de varones.	10''
Control: Efecto	Ambiental partido de fútbol.	17''
Entrevistada: Amy Guevara, futbolista.	Era un cague, porque a veces nos tocaba ir a intercolegiales. En los intercolegiales jugaba de titular y había hombres en la banca. Entonces, todo el mundo decía hay una mujer que te banca.	13''
Locutora: Transición.	Y en el fútbol la grandeza es algo que se nota. Es por ello que su carrera parecía un golazo.	6''
Control: Efecto	Entra efecto de balón contra arco.	2''
Entrevistada: Amy Guevara, futbolista.	Se me fueron abriendo las puertas dando gracias a Dios. Llegue a jugar en Pichincha. En Pichincha me vio la entrenadora de la selección.	10''

	Y, de ahí tuve mi primer sub 17 a los catorce años.	
Control: Efecto	Entra y se mantiene música	59''
Locutora: Transición.	Pero el camino de Amy tuvo que ser otro.	2''
Entrevistada: Amy Guevara, futbolista.	Bueno, tuve la oportunidad de jugar 4 sudamericanos. Viajamos a Chile, a Brasil dos veces. Y una experiencia hermosa en realidad, para mi representar al país lo mejor. Luego, llegaron las lesiones y de ahí ya tuve que parar.	15''
Locutora: Descripción entrevista.	Cuando le pregunto qué le sucedió me da una explicación técnica, aunque luego dejo salir la nostalgia.	7''
Entrevistada: Amy Guevara, futbolista.	Me rompí el quinto metatarsiano del pie. Y tuve una lesión de más o menos 8, 9 meses porque no me lograron detectar a tiempo la lesión. Entonces, paré y luego ya no fue tan profesional lo que hacía, porque ingresé a la universidad, tenía que no jalarme el semestre. Entonces, ya vienen otro tipo de responsabilidades. Pero, para qué yo súper agradecida con el fútbol me ha dado viajes, amistades.	32''

Control: Efecto	Ambiental pelota de basquetbol.	7''
Entrevistada: Lia Alemán, basquetbolista.	Tenemos unas deportistas en el país que son de primera clase mundial.	6''
Locutora: Presentación deportista	Quien habla es Lia Alemán, estudiante de diseño y basquetbolista. Desde su experiencia como atleta ha visto que el deporte y lo considerado estético no siempre se llevan bien.	10''
Control: Efecto	Ambiental partido de basquetbol.	51''
Entrevistada: Lia Alemán, basquetbolista.	Para lograr ser de alto rendimiento tienes que tener una cierta contextura corporal no, dependiendo de lo que estás haciendo. Y, que no va necesariamente con lo que piensa la sociedad y los medios de lo que una mujer debe ser. Entonces, en varios casos esto significa que a las mujeres deportistas nos consideran como "butch" o nos consideran machonas, que es la palabra que utilizan acá más que nada. Y, en muchos casos inclusive lesbianas, que no tiene nada que ver. O sea obviamente van a haber deportistas lesbianas y obviamente van a haber heterosexuales. No necesariamente porque te	50''

	<p>cortes el pelo de cierta forma, porque es cómodo, o porque te vistas de cierta manera porque te acostumbras a hacerlo, o porque tienes músculos, que es el punto número uno, vas a hacer ABC cosas.</p>	
Control: Música	Entra y se mantiene:	1' 37"
Locutora: Transición.	<p>Lia también vivió esta realidad. Al entrenar desde pequeña a través de los cambios que se dieron en su cuerpo evidenció que muchas veces su imagen no era bien vista.</p>	11"
Entrevistada: Lia Alemán, basquetbolista.	<p>Al ser machona no importan tanto cuando eres niña, antes de llegar a la pubertad. Entonces, ahí a la gente le parece como que es "cute", es así mira qué bonita como juega con los chicos. Lo más que vas madurando, lo más que esto se hace un problema. La gente, en mi caso mis amigas me molestaba mucho porque yo nunca hacía dieta. No era gorda, gorda, pero en mi adolescencia sí era bien pesada. Me molestaban, me decían pero, ¿por qué no haces dieta? El problema es que si es que hacía dieta perdía, mi peso era lo único que me ayudaba en</p>	42"

	<p>el deporte. Soy alta, pero no soy la más alta, entonces para ganarle a la gente más grande tienes que ser más pesada o más rápida, o lo que sea.</p>	
<p>Locutora: Descripción deportista.</p>	<p>Al verla uno se encuentra con una joven atractiva, con piel de porcelana y ojos cristalinos como el agua. Pero, Lia aunque si esté interesada en la imagen, está consciente que a veces la pasión es más importante.</p>	8''
<p>Entrevistada: Lia Alemán, basquetbolista.</p>	<p>El tema de cómo se piensan las mujeres es muy controversial. Porque no es que no queremos ser bonitas, en el sentido de cada uno piense que sea bonita o femeninas, o lo que sea. Pero, tienes que dar, como dije, algunas cosas tienes que dejar por un lado. A veces esas cosas que hay que dejar por un lado son la apariencia.</p>	25''
<p>Control: Efecto y Música</p>	<p>Ambiental montaña.</p>	6''
<p>Control: Efecto</p>	<p>Entra y se mantiene: Ludovic Einaude-The Mountain</p>	25''
<p>Entrevistada: Fátima Serrano, andinista de</p>	<p>Es todo. Todo en mi vida, en mi mundo gira en torno a la montaña. Siempre estoy pensando en</p>	16''

alta montaña.	la montaña, siempre quiero salir a la montaña, siempre estoy hablando Se montaña. Y me encanta. No puedo decirte que es un hobby, porque un hobby es algo que haces de vez en cuando. Yo por mí dejara de estudiar y viviría en la montaña.	
Locutora: Presentación deportista.	Esta es Fátima Serrano. Tiene 20 años y entrena andinismo de alta montaña. Es un deporte que le apasiona pero, está consciente de los riesgos que conlleva porque los ha experimentado.	9''
Entrevistada: Fátima Serrano, andinista de alta montaña.	Verás hace, cuando tenía 15 años subí al Cayambe por primera vez con unos amigos.	35''
Control: Efecto	Pasos montaña. Y en la bajada yo bajé con un amigo, otros dos amigos bajaron en la tabla de snowboard. Y ya en el glaciar tú ya te desencuerdas y ya bajas como quien dice por tu camino. Pero, yo, estaba súper nublado y me perdí hecho pedazos, pero	4''

Control: Efecto.	<p>hecho pedazos, Terminé en un sitio así horrible, que no podía bajar, no podía subir, no tenía idea de qué hacer. Casi me muero. Veía a la gente que estaba haciendo prácticas en el glaciar que me gritaba no es por ahí, no es por ahí. Yo veía arriba y era una como pared de roca suelta.</p> <p>Sonido rocas cayendo.</p> <p>Entonces, era bien, bien feo.</p>	2''
Control: Música	<p>Entra y se mantiene:</p> <p>Ludovic Einaude-The Mountain</p>	32''
Locutora: Transición.	<p>El deporte le ha enseñado a superar sus miedos.</p> <p>En esa ocasión tuvo que saber controlarse.</p>	6''
Entrevistada: Fátima Serrano, andinista de alta montaña.	<p>O sea ese rato un poco tranquilizarte. Tienes que calmarte bastante, porque si estas así nerviosa y acelerada te muerdes. Me calme un poco, tomé un poco de agua. Vi que por abajo no había ni por dónde. Entonces, dije por arriba, aunque era horrible pero, ya nada logré salir, ya me ubique más o menos y ya seguí bajando, y ya no hubo problema.</p>	22''

Locutora: Introducción nuevo tema.	Explica que ser mujer en la montaña es cosa seria, porque el cuerpo femenino tiene sus condiciones.	6''
Entrevistada: Fátima Serrano, andinista de alta montaña.	Lo que sí por la comodidad digamos, no sé el hombre dice voy al baño aquí y se da la vuelta y hacer. Tú tienes que sacarte el arnés, que sacarte la ropa, que irte por allá y así. Creo que eso sería. Y si no sé, si estas enferma, chuta es un problema y así.	13''
Locutora: Transición.	Pero, Fátima se muestra des complicada ante esa realidad	4''
Entrevistada: Fátima Serrano, andinista de alta montaña.	O sea yo no me hago lío. Yo ya nada, si me toca me toca, y ya todo bien. Es que no puedes hacer nada más me entiendes, porque no vas a decir bueno no voy a la montaña por esto porque no vale la pena, entonces da igual.	12''
Control: Música	Entra y se mantiene: Ludovic Einaude-The Mountain	58''
Locutora: Conclusión.	Tres mujeres, tres deportes, tres historias, una misma pasión.	7''
Control: Efecto	Ambiental competencias deportivas.	12''
Entrevistada: Amy	Me di cuenta de que mi pasión es el fútbol. O	6''

Guevara, futbolista.	sea en realidad no lo veo dejar hasta bastante tiempo.	
Entrevistada: Fátima Serrano, andinista de alta montaña.	No me parece que sea un deporte, sino es como quien dice es un estilo de vida. O sea se vuelve algo muy importante para ti. Me imagino que a cualquier deportista le pasa eso con su deporte.	9''
Entrevistada: Lia Alemán, basquetbolista.	Te das cuenta que eres buena, que tienes talento, y eso, eso también es un impulso increíble y te ayuda a seguir adelante.	8''

FORMATO 2-SITIO WEB

MUJER DEPORTIVA

<http://mujerdeportiva.wix.com/mujerdeportiva>

RESUMEN

En el Ecuador muchos son los medios de comunicación que dedican espacios exclusivos al deporte. Sin embargo, pocos los que tratan información de atletas mujeres. Para demostrar que existen varias deportistas destacadas, que se merecen un espacio, se realizó un sitio web donde además de dar a conocer algunas historias de atletas, se trata otros temas de gran importancia como su salud y nutrición. También, se analizan el fenómeno de las carreras solo para mujeres, es una forma de reivindicación o un buen uso del marketing. Además, existe una visualización de datos que reflejan cuál ha sido el desarrollo de las mujeres en los Juegos Olímpicos desde su primera participación, hasta las últimas Olimpiadas de Londres 2012.

Inicio Crónica Datos Investigación Contacto [Crea un sitio WIX](#)

Share Tweet

Mujer Deportiva

Este es un sitio web sobre la mujer en el deporte. Podrás conocer la experiencia de algunas atletas ecuatorianas. Además, aprenderás sobre salud y nutrición para mujeres deportistas.

Atletas



Para un mejor desempeño las deportistas deben conocer su cuerpo

Una visión experta



Dr. Óscar Vizúete

Diferencias deportivas
entre hombre y mujer



Dra. Alegría Dávalos

Nutrición en mujeres
deportistas

En sus marcas, listas, mujeres

Correr está de moda. En Ecuador por lo menos una vez al mes se lleva a cabo una carrera.

La variedad de competencias ha hecho que en los últimos años miles de mujeres se sumen a la tendencia. Y las marcas lo saben. Es por ello que una de las temáticas más empleadas por las organizaciones hoy en día es el "Solo para mujeres". Pero, ¿qué hay detrás de estas campañas? ¿Se busca a través del deporte reivindicar a la mujer o solo es una estrategia de marketing?

Una mirada diferente sobre el running femenino.

Leer más

Crónica de mi sudor



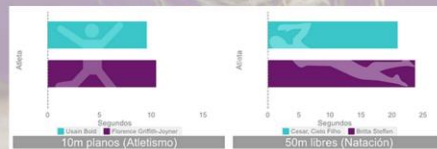
Si quieres escuchar más del significado del deporte para tres deportistas mujeres haz click [aquí](#).

Datos Olímpicos

¿Sabes en qué año comenzaron a participar las mujeres en los Juegos Olímpicos o cuántas deportistas compitieron en las últimas Olimpiadas Londres 2012?

Para conocer estos y otros datos no te pierdas esta infografía.

Ver más



Volver Arriba

Creado por Gabriela Caba
Trabajo de Titulación USFQ

Deltas

al cielo en bicicleta

Ana Paula Gallegos monta bicicleta hace aproximadamente 2 años. Todo empezó por una operación de la rodilla. Como parte de la rehabilitación le sugirieron ciclear. Al inicio le costó porque no tenía con quien montar bicicleta. "Me daba miedo venir sola". Un día fue a una tienda de 'bicis' con su novio y la dueña del lugar le contó que ella tenía un club de bicicletas solo para mujeres. Fue a una clase de prueba y le encantó.



Deltas es un colectivo de mujeres que pedalean en Quito. Su nombre se debe a la forma en que los pájaros viajan cuando están en bandada. "Al comienzo está un pájaro como líder, pero después se va atrás para que alguien más surja. Entonces es una formación que permite un desarrollo integral de todos". La idea en Deltas es que todas puedan crecer juntas.

El colectivo fue creado en abril del 2013 por un grupo de amigas que montan bici y vieron la necesidad de incentivar a otras a hacerlo. Ana Paula fue una de las primeras integrantes. Entró en octubre del mismo año, cuando eran 50, para ella habían "poquititas".

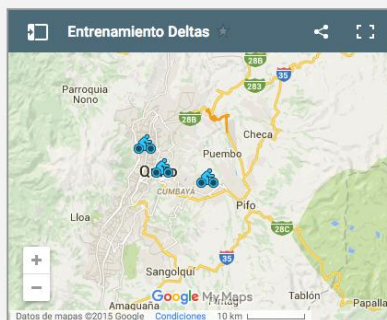
Gallegos cuenta que desde que se formó el colectivo ha crecido a pasos agigantados. "Empezaron a decir ya pongamos nombres y organicémonos. Se empezaron a formar las comisiones y empezó a venir gente... Ahora somos más de 100 Deltas".

El deporte que eligieron no fue al azar. Se debe a que es una actividad que da mucha libertad. Ana Paula cree que es una buena forma de iniciar, de incursionarse en el deporte. "Por ejemplo, yo empecé montando bicicleta y ahora por ejemplo también corro, o hay amigas que hacen triatlón".

El plus de este deporte es que permite formar comunidad. Deltas es un espacio para compartir experiencias. "Es un tiempo de compartir el ser madres, porque pueden venir con sus hijas". En Deltas aparte de tener clases y montar bicicleta se van formando amistades en torno a un mismo interés.

Es un grupo solo para mujeres porque comprenden que la dinámica al haber personas del otro sexo es distinta, la fisiología y la psicología son diferentes. Los hombres tienen más fuerza o son más arriesgados, mientras que a las mujeres les puede costar un poco más, pero se esfuerzan, o simplemente no están tan dispuestas a lanzarse al instante por una bajada. Al estar entre personas con cualidades similares se genera seguridad. Sin embargo, piensan que a los grupos mixtos también les va muy bien. Pero, como uno de sus objetivos es hacer que las mujeres inicien en el deporte una buena estrategia es darles confianza a través del entrenamiento entre iguales.

En el colectivo las prácticas se dividen en tres niveles. El técnico es para empezar. El físico-técnico para quienes tienen más capacidades para montar bicicleta y comienzan a desarrollar físico. Al nivel de competencia van quienes desean participar en carreras.



Los entrenamientos se realizan en Quito y Cumbayá, de lunes a sábado, dependiendo del nivel. En Quito entrenan sobre todo en el Parque Metropolitano, pero a veces cambian y van al Bicentenario o a la pista de BMX. En Cumbayá practican en el Chaquiñán o en el parque de la Primavera. Pueden integrarse niñas desde 6 años hasta cualquier edad.

Quienes deseen unirse a Deltas se vuelven parte de algo. "No te sientes sola. Generalmente cuando empiezas a hacer un deporte te sientes sola porque tus amigos no hacen lo mismo y no lo comparten. Aquí encuentras gente que comparte tu misma pasión. Si quieres irte un fin de semana de paseo escribes y dices chicas vamos a no sé donde y dicen dale de una. Y se van y disfrutan, o sea es cambiar de actividad, es salir de la rutina".

Lea también: [Mónica Crespo, aventurera y femenina](#) | [Lia Alemán, basquetbolista de altura](#) | [Gabriela Rosero, en el tenis encontró un futuro](#)

Mónica Crespo

aventurera y femenina

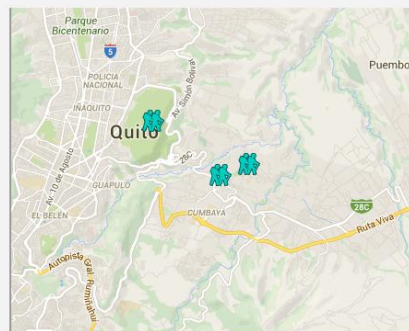
Mujer, deportista, madre, empresaria, esposa, diseñadora y profesora. Todo eso es Mónica Crespo, deportista de aventura, especializada en trail.

Al pensar en una atleta de aventura uno se podría imaginar una mujer alta, con un cuerpo grande para soportar los desafíos que abarca este tipo de reto. Es por ello que al ver a Mónica uno no creería que participa en este deporte. Es alta, delgada y trata de llevar siempre un poco de maquillaje. Cuenta que su amor por el deporte se debe a su padre, quien la incentivó a practicar atletismo y voleibol. Sin embargo, Crespo sabía que lo suyo era la aventura.



Mónica participa en competencias nacionales e internacionales. Este año ganó, junto al equipo USFQ-Movistar, el Reto Salud, en la categoría élite mixto. También, ha competido en el Huairasinchi, el cual ganó en el 2010, con el equipo de la Universidad San Francisco de Quito. Demostrando así que las mujeres son fuertes. "La palabra sexo débil ya quedó obsoleta. La mujer cumple muchas funciones ahora. Tú las ves en todo, las ves en boxeo, las ves en ciclismo". Sin embargo, está consciente de las diferencias entre ambos sexos. "Si nos ponemos a ver las Olimpiadas, la mujer que corre 100mts y que está recontra entrenada nunca va a hacer el tiempo de 100mts de Bolt (...) Eso es algo muy importante de entender, que nuestras diferencia no son nuestras debilidades, sino que son inclusive nuestras fortalezas."

Para Crespo una de las fortalezas que tienen las atletas es la determinación. Cuenta que es muy raro que una mujer se retire de una carrera de alto aliento. "La mujer siempre va mucho más exigida que los hombres, porque son tres hombres y una mujer. Los hombres van al ritmo de la mujer, que es un 80% de ellos, pero la mujer va a un 100%". Además, destaca que la actitud de varias deportistas durante las competencias hace que se ganen el respeto de todos. "Yo he visto mujeres con los pies destapados, llenos de ampollas, que simplemente se vuelven a poner el zapato y vuelven a salir".



Esta deportista ecuatoriana rompe esquemas. A través del deporte demuestra que todo es posible. A sus 36 años es madre de tres y tiene un cuerpo envidiable. Pero, al inicio la maternidad fue compleja. "El primer embarazo me shockeo un montón porque también es esta parte de madurez que uno siente como que se le va la vida. Uno cree que al estar 9 meses embarazada se te acabó el tiempo y ya no vas a poder competir. Creo que después entendí que es un proceso. Es inclusive un proceso que me ha sentado bien. Es un proceso en que le di a mi cuerpo tiempo de descanso y que pude inclusive potenciar otras facetas de mi vida". Acepta que el embarazo es un tiempo donde una debe alejarse un poco de la zona de juego, pero existen diferentes formas de seguir en contacto con el deporte. En el caso de Mónica dar clases de aeróbicos en la USFQ y la moda.

Bugme es la marca de ropa deportiva que lidera esta atleta. Todo comenzó porque las prendas para mujeres que hacen ejercicio le parecían muy aburridas. Para ella "la mujer puede ser sumamente fuerte, pero a la vez femenina, bonita y arreglada. Por eso inclusive cuando vengo a clases me gusta tener algo de maquillaje, súper básico, pero que no pierda la mujer la parte de la femineidad". Crespo, al no sentirse identificada con los uniformes con los que competía, comenzó a dibujar y meter color. Tiene 2 años de experiencia en dibujo gráfico. Junto a su hermana, que es diseñadora de ropa, comenzaron a sacar patrones. Actualmente la marca se encuentra en dos ciudades del país, Quito y Guayaquil.



Encontrar un equilibrio entre su pasión y su familia ha sido difícil. "A veces pataleo. Es complicado porque el deporte es una pasión y muchas veces te absorbe muchísimo." La preparación física y nutricional, los entrenamientos y competencias, pueden llegar a demandar muchísimo tiempo en una deportista. Crespo ha tenido momentos de crisis, donde se ha cuestionado sobre el deporte. Pero, explica que es cuestión de organizar las prioridades. "Tengo un evento de mi hijo al que no puedo faltar y está dentro del calendario, sé que por más que se venga la copa del mundo en triatlón no lo voy a hacer".

Mónica a través de su imagen busca que la mujer no le tenga miedo a hacer deporte. Incluso un poco sudada y despeinada la mujer sigue siendo bonita, sin que pierda su feminidad. Anima a todas a hacer deporte, el que cada una desee. Aconseja que se realice una actividad física por lo menos durante tres semanas, que es cuando se conoce un poco sobre el deporte, y de ahí se hace un hábito.

Lea también: [Deltas, al cielo en bicicleta](#)

[Lia Alemán, basquetbolista de altura](#)

[Gabriela Rosero, en el tenis encontró un futuro](#)

Gabriela Rosero

en el tenis encontró un futuro

Gabriela Rosero tiene 20 años, es estudiante de administración de empresas y economía. Ingreso al deporte a través del fútbol, pero un accidente no le permitió continuar. Rosero no se iba a alejar de las canchas, por lo que al ver en el tenis un futuro decidió intentarlo.



Gabriela desde hace tres años usa una silla de ruedas. No tiene movilidad de sus piernas a causa de un accidente automovilístico. Cuenta que el interés por este deporte surgió por casualidad. Un día Rosero asistió al Círculo Militar para nadar. Allí vio a un señor en silla de ruedas practicando tenis. Él se le acercó y le explicó la dinámica del juego. "Me dijo que como era joven todavía podía tener futuro. Ahí me interesó y ahí comencé a ir".

Para entrenar debe utilizar una silla especial. "Las sillas son como que las llantas un poco más abiertas en la parte inferior. Entonces, eso te permite tener mayor agilidad en la silla. Y tiene aparte, una llanta en la parte de atrás que evita que te vayas para atrás".

Al inicio le costó manejar la silla porque es manual. Lo difícil está en saber coordinar los movimientos. "Le tienes a la raqueta en una mano, en la derecha si es que eres diestra. Entonces, con la izquierda te vas moviendo y con la derecha le das". Cometa que las sillas son muy seguras, no ha tenido ningún percance.

Al ser el tenis parte de su vida no cree que necesite balancearlo con las otras áreas. "La verdad se me hace más fácil porque me desestreso". Aunque admite que al inicio sí le resultó un poco difícil. "Es cansado eso de acostumbrarte, pero después ya con la práctica se me hizo más fácil".

Su mamá fue clave en su decisión de practicar tenis. Apenas le comentaron de la posibilidad de que Gabriela entrenará dijo que sí. "El sábado que empezaba la primera vez me llevó (...) Mi mamá es la más emocionada para que practique deporte".

Las circunstancias de la vida hicieron que Gabriela tras un primer acercamiento con el tenis se aleje un tiempo de las canchas. Sin embargo, al entrar a la [Universidad San Francisco de Quito](#) se enteró que el profesor de tenis, [Eduardo Aravena](#), también entrenaba a personas en silla de ruedas. Aravena la incentivó a practicar en las canchas del [Centro Deportivo Metropolitano Iñaquito](#).

Eduardo ha sido muy importante en el desarrollo deportivo de Rosero. Le enseñó a manejar la silla y cómo pegar con la raqueta. "Antes jugada, pero lo básico. Ahora ya me enseñó las movidas con la silla, cómo arrancar, dar la vuelta para que se me haga más fácil llegar a un lugar".

<p>Nombre Centro Deportivo Metropolitano Iñaquito</p> <p>Descripción Gabriela entrena aquí los sábados. El horario de atención es de 06:00 a 18:00. El lugar cuenta con 6 canchas de tenis.</p> <p>Detalles de Google Maps Atahualpa, NUÑEZ DE VELA Quito, Pichincha, Ecuador Ver en Google Maps</p>	
---	--

El tenis es parte de la vida de Gabriela. De lunes a viernes entrena en la universidad, mientras que los martes, jueves y sábados en las canchas del municipio. En el corto tiempo que se encuentra entrenando este deporte ya ha participado en un campeonato de exhibición.

El sistema de juego aplicado al tenis en silla de ruedas es el mismo del tenis pero, se les permite hasta dos botes y utilizar toda la cancha. En la universidad Gabriela juega con chicos sin discapacidad, por lo que las reglas son las tradicionales. "Es también para aprender agilidad en la silla, poderme mover más rápido".

Aunque el tenis no fue el primer deporte que practicó, admite que siempre llamó su atención. "Siempre me gustó el tenis por mi abuelito, le encantaba ver los torneos".

Lea también: [Deltas, al cielo en bicicleta](#) [Lia Alemán, basquetbolista de altura](#) [Mónica Crespo, aventurera y femenina](#)


Crea un sitio WIX
Inicio Crónica Datos Investigación Contacto

f Share
t Tweet


Lia Alemán

basquetbolista de altura

Lia Aleman es una joven basquetbolista. Desde pequeña se interesó por la actividad atlética, aunque le tomó un tiempo descubrir en qué era buena. Ha pasado por varios equipos, aunque actualmente ha tenido que dejar un poco el deporte para dedicarse a sus estudios.



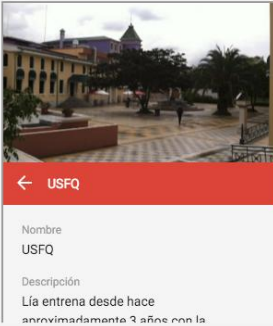
Lia Alemán es una joven basquetbolista.



Ha incursionado en el mundo del deporte a los 9 años, a través del atletismo. De pequeña le gustaba mucho correr, pero su estatura, es muy alta, a veces lo dificultaba. Es por ello que, a los 12 descubrió su verdadera pasión, el básquetbol. Para Alemán, el deporte de equipo es diferente a competir por tu cuenta, genera sensaciones indescribibles, que solo puede entender quien lo ha practicado.

Ha sido integrante de diferentes equipos. Fue parte de la selección del Colegio Americano. Allí participó en varios campeonatos, como la Copain. En el 2006 fue parte de la Selección de Pichincha. Con este equipo jugó en el Campeonato Interprovincial, aunque no le dejó un buen sabor. "Quedamos segundas, horrible, perdimos contra Guayaquil". La experiencia adquirida le permitió participar en el club profesional Mavori, pero por su edad dice que pasaba en "la banca de la banca". Allí jugó en el Campeonato Interclubes y en el Apertura. Actualmente es parte de la selección de la Universidad San Francisco de Quito. Comenta que tienen uno o dos campeonatos al año. Para Lia cada etapa ha sido diferente, pero cada una la ha llenado de experiencias y aprendizaje.


Alemán además de hacer deporte lo analiza. En el 2012 tuvo que alejarse de las canchas por una lesión que la dejó inmóvil por un tiempo. "Yo tuve que dar un paso atrás en el deporte, y prácticamente verlo desde los ojos de otras personas". Comenzó a analizar el deporte femenino enfocado en la belleza, sobre todo por una cuestión de autoconocimiento.



← USFQ

Nombre
USFQ

Descripción
Lia entrena desde hace aproximadamente 3 años con la



Le pregunto cómo hace para tener un balance entre el deporte, familia, amigos y estudios, me responde con una frase dura, pero real, "la verdad es que el deporte por más hermosos que sea, por más que te guste es un sacrificio. Al ser un sacrificio de todas las cosas que has dicho hay que dar algo. En mi caso ese algo más que nada han sido mis amigas". Aunque, explica que son buenas y la entienden. De igual manera su familia ha sido muy comprensiva, todos han vivido la experiencia porque han sido deportistas.

Aunque el deporte sea una de las pasiones de esta joven por ahora ha tenido que pasar a un segundo plano. Al estar en último año de universidad ha decidido enfocarse en sus estudios. Le encantaría hacer del deporte una carrera, pero por ahora eso queda en un deseo. "El deporte es grande cuando eres adolescente. El problema es que como no es suficiente monetariamente para subsistir, en el caso de las mujeres tiene que tomar un segundo o tercer plano".

Lea también: [Deltas al cielo en bicicleta](#) [Mónica Crespo, aventurera y femenina](#) [Gabriela Rosero, en el tenis encontró un futuro](#)

Creado por Gabriela Coba
 Trabajo de Titulación USFQ



Músculos y hormonas

diferencias entre hombres y mujeres

El Dr. Oscar Vizuete, deportólogo, da una mirada médica a las **diferencias entre hombres y mujeres** al momento de hacer deporte. Además, explica cómo las características de la mujer influyen en su rendimiento deportivo.

¿Existe una diferencia entre hombres y mujeres al momento de realizar una actividad física?

Total y absolutamente. Existe una **diferencia fundamental** en el biotipo, que es la masa muscular, estructura osteomuscular y ligamentaria. Existen tres tipos de personas de acuerdo a su antropometría. Aquellos altos, longilíneos, como Don Quijote, son los ectomórficos. Los pequeñitos y gorditos, como Sancho Panza, son los endomórficos. Los atarsanados, que son los mesomórficos. Casi siempre la mujer deportista tiende a ser ectomórfica, con ciertas excepciones donde es un poquito más atarsanada. No así el varón que tiende a ser más mesomórfico, para luego ser endomórfico, más gorditos. Comenzando por esa variante hablamos de que existe una diferencia.

¿Dónde se evidencian las diferencias?



Con respecto al ciclo menstrual de las mujeres, ¿Cómo afecta el cambio hormonal a las deportistas al momento de entrenar o competir?

Cuando el período menstrual es normal, cada 28 días, hay un despojo de hormonas, progesterona, estrógenos y aparece el sangrado menstrual que es cíclico. Normalmente hay una **afectación psicológica**, sensación de malestar, dolor de senos, de pechos. El mismo hecho del sangrado hace que la mujer se sienta con menos ánimo.

Existen mujeres que hacen maratón menstruando, que no tienen **ningún problema**, porque también entrenan con menstruación. Ellas entrenan todos los días, y si alguno de los días menstrúan igual tienen que entrenar.

Para las mujeres que quieren evitar esto, los médicos del deporte hacemos una **contracepción**. Por ejemplo, si va a la Maratón de Boston y puede coincidir, se puede poner una inyección para retrasar el período una o dos semanas. Pero, hay que tomar en cuenta que la menstruación es parte consustancial de la persona. Muchas ciclistas participan con menstruación. Pero, es preferible no hacerlo.

¿Si se retrasa el período existe algún efecto secundario?



El embarazo también es una condición propia de la mujer. ¿Cómo afecta en una deportista?

Se podría entrenar hasta el primero o segundo mes del embarazo. A partir del tercero puede ser una amenaza, puede suceder un **aborto**. No se puede añadir el mismo esfuerzo físico. Lo que si puede para mantener la salud es caminar una hora diaria, nadar.

Después del parto, más o menos a partir del primer trimestre se debe cuidar la persona, puede volver a caminar una media hora diaria. Y a partir del cuarto mes que tiene el bebe la atleta ya puede comenzar a hacer su actividad en forma progresiva, para a los seis meses estar haciendo ya su tabla normal de entrenamiento.

¿Existen lesiones que sean más proclives a tener las mujeres?

Las mujeres al tener menor cantidad de masa muscular actuante presentan ligamentos y tendones menos fuertes. Las mujeres tienen la mayor cantidad de **lesiones** en hombro, codo, muñeca. Los hombres en tobillo y rodilla. Por la cantidad de esfuerzo que hace cada uno.

¿Existe alguna diferencia en la rehabilitación?



¿Cada cuánto las deportistas deben ir a un chequeo médico?

Cuando comienzan su actividad física se hace una historia. Más o menos cada dos o tres meses se va controlando durante su **fase de entrenamiento**. Y cada mes, faltando dos meses, para su competencia.

¿Hay actividades físicas que tal vez las mujeres deban evitar por salud?

Ellas pueden **hacer todo**. Ahora están haciendo deportes de aventura, trekking, trail, triatlón, ironman, está mal puesto el nombre porque las mujeres también lo hacen. También pueden hacer paracaidismo, parapente, alas delta. La contraindicación muy grande serían los excesos de peso. Pero, hay boxeo, karate, MMA, que las mujeres lo hacen y tienen todo el **derecho**.


Lea también: [Mujeres, deporte y nutrición](#)

Crea un sitio WIX
Inicio Crónica Datos Investigación Contacto


[Share](#) [Tweet](#)

Mujeres, deporte y nutrición


La Dra. Alegría Dávalos, médico nutrióloga, explica cuál debe ser la **alimentación** de una **mujer deportista** en relación a la del hombre. Además, da a conocer cómo la atleta se debe nutrir en las distintas **etapas femeninas**, como la **menstruación** y el **embarazo**.




Las **diferencias nutricionales** entre ambos sexos al momento de hacer deporte se deben a las calorías y a la cantidad de actividad física.




Conoce los alimentos que debe tener el **desayuno** de una deportista.




Sabías que demasiado ejercicio puede afectar tu ciclo **menstrual**.



La demanda de nutrientes por parte de una **mujer embarazada** y que hace **deporte** es mayor. Conoce uno de ellos que es **fundamental**.



Para realizar deporte de manera adecuada debes estar **hidratada** antes durante y después del ejercicio.



La dieta de una deportista en la costa y una en la sierra es diferente. Conoce qué **enfermedad** puede afectar más a las deportistas que viven en Quito.

Lea también: [Músculos y hormonas](#)

Creado por Gabriela Caba
 Trabajo de Titulación USFQ

Inicio Crónica Datos Investigación Contacto [Crea un sitio WIX](#)

Share Tweet

Solo para mujeres

Hoy en día las mujeres ocupan espacios que antes eran netamente para los hombres. Un área relacionada directamente con el sexo ha sido el deporte. Sin embargo, actualmente las mujeres se encuentran ocupando espacios que antes les eran prohibidos. Y no solo los están ocupando, sino que se están adueñando. Un ejemplo de ello son las carreras solo para mujeres, actividad a la cual se le conoce como [running femenino](#).

Espacios para mujeres

Las competencias solo para mujeres han ayudado a que más chicas y señoras se animen a realizar deporte. Santiago Castellanos, experto en temas de género, piensa que el running femenino es una buena idea. "Me parece genial que haya espacios dentro del deporte que estén dedicados u ocupados por mujeres".

Ciertas mujeres sienten seguridad y confianza al realizar deporte entre personas del mismo sexo. Sienten confianza tanto en lo físico, porque en ciertos aspectos los hombres tienen ventajas por su fisiología, como en lo mental, no tienen miedo a equivocarse por quedar mal.

Los espacios deportivos solo para mujeres además de ayudarias en su desarrollo atlético, también son un lugar para comprender su realidad. Castellanos comenta que "esas comunidades de mujeres deportistas que se dedican al fútbol, que se dedican al tenis, que se dedican a otras actividades son espacios en los cuales se puede propender a la reflexión sobre el mundo contemporáneo, sobre qué significa ser mujer en el siglo XXI". Además, no sólo es importante que existan estos espacios, sino que se los debe proteger, alimentar y que representen algo especial, algo diferente.

Ecuador femenino

En varios países del mundo las mujeres han logrado ser reconocidas en el deporte, y por lo tanto tener mayor participación. El Ecuador hace pocos años que está siendo parte de este cambio. Según la [Revista Vida Activa](#) la deportista ecuatoriana se hizo evidente en el running el 16 de mayo de 1975, cuando 10 damas decidieron participar en la competencia Últimas Noticias. Lo que empezó con una convocatoria de 10, en el 2012 se convirtió en 3120 inscritas.

La creciente demanda de carreras por parte del público femenino ha hecho que varias organizaciones decidan realizar competencias solo para ellas. En el país hace 4 años que se realiza la [Huarmi Runner 5k](#), carrera que se lleva a cabo simultáneamente en varias ciudades. Se realiza en marzo por el día de la mujer. La última novedad es Ellas Trail, la primera carrera de trail running solo para mujeres, la cual se ejecuta en lugares de aventura.

¿Reivindicación o discriminación?

Las carreras solo para mujeres sin bien son vistas como una forma de reivindicar la imagen de las deportistas, también pueden ser una forma de discriminación. Aunque, Castellanos no lo ve así. Dice que discriminación es la prohibición que vivieron las mujeres por muchos años en la sociedad y en el deporte. Cuenta el caso de la primera mujer en correr una maratón, [Kathrine Switzer](#).

Switzer participó en la maratón de Boston de 1967 con un dorsal, el número 261. Kathrine logró inscribirse como KV Switzer y competir. Pero, el camino no fue fácil. Llegó a la meta después de 4 horas y 20 minutos, tras varios intentos del comisario de la competencia de detenerla.

Aunque, para el periodista Luis Arribas es discriminación positiva. En su blog [Runstorming](#) dice que "se está discriminando a favor hasta que se consiga la igualdad de participación". Si bien es una forma de incentivar a las mujeres a que hagan deporte, se debe aceptar que no se lo está haciendo con los hombres.

Por las mujeres, por el marketing

Correr está de moda, y las empresas buscan cualquier excusa para realizar una competencia 5k, 10k, 15k. En Ecuador algunas marcas, como [McDonalds](#) y [Nike](#), han desarrollado competencias dirigidas a mujeres o en pro de ellas.

Si bien es cierto, su argumento es social, también hay que aceptar que tiene tintes económicos. Se realiza carreras para mujeres, porque es rentable. Aunque, para algunos el usar a la mujer para fines comerciales está mal. Castellanos cuestiona ese planteamiento "¿Cuál es el problema en que se utilicen estrategias de marketing para resaltar el trabajo deportivo de las mujeres? Yo no le veo ningún problema en eso. Al contrario, pienso que eso podría ayudar a expandir la práctica deportiva, competitiva, de las mujeres".

Creado por Gabriela Coba
Trabajo de Titulación USFQ

Inicio Crónica Datos Investigación Contacto [Crea un sitio WIX](#)

Share Tweet

Crónica

de mi sudor

Amy, Lia y Fátima, tres mujeres ecuatorianas a las cuales las define la misma palabra, deporte. Pero, ¿qué tiene que hacer una mujer para seguir su pasión?

gabycoba
Crónica de mi sudor

SOUNDCLOUD
Compartir

10:00
6

Política de cookies

Amy Guevara es futbolista. Practica este deporte desde pequeña. Ha sido parte de varios equipos, desde la selección de su colegio hasta la Selección Ecuatoriana de Fútbol Femenino. Por una lesión tuvo que dejar un poco el deporte.

Lia Alemán es una jugadora de básquetbol. Estudia diseño gráfico. Actualmente entrena junto al equipo de la Universidad San Francisco de Quito.

Fátima Serrano practica andinismo de alta montaña. Tiene 20 años y estudia gastronomía. En el colegio entrenaba voleibol pero, se dio cuenta que lo suyo era la montaña. Se puede decir que su amor por este deporte ha sido heredado, ya que su padre también escala.

Creado por Gabriela Coba
Trabajo de Titulación USFQ

MUJERES OLÍMPICAS

Datos sobre mujeres deportistas a lo largo de los Juegos Olímpicos

París 1900

[Mujeres participan por primera vez en los JJOO]

22 Número de atletas mujeres que participaron.

3 Número de deportes en los que compitieron: tenis, golf y croquet.

Charlotte Copper Primera campeona olímpica.

En el tiempo



Deportistas

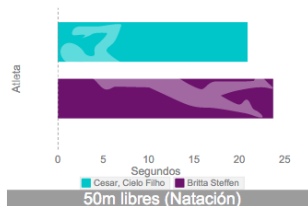
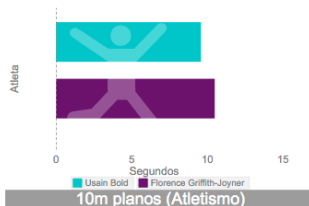
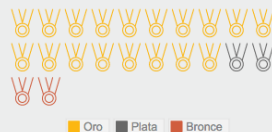
MEDALLISTAS



Michael Phelps

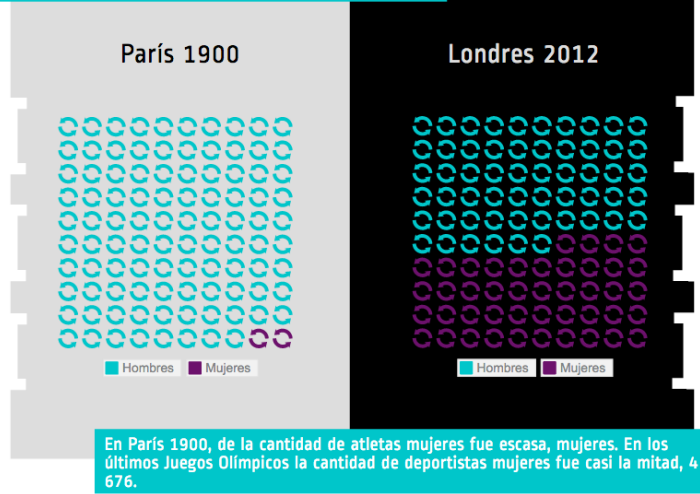


Larisa Latynina

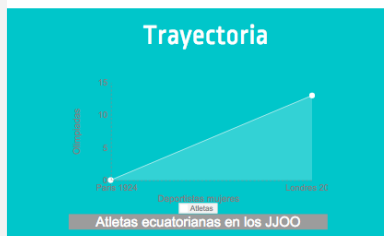


MARCAS

% Participantes



Ecuatorianas en los JJOO



Abanderados

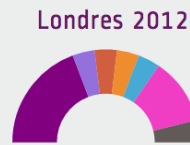


Alexandra Escobar ha sido elegida 2 veces abanderada.

Delegación Londres 2012



Fuente: El Universo



Disciplinas participación ecuatorianas

- Atletismo (38%)
- Judo (8%)
- Tiro (8%)
- Natación (8%)
- Triatlón (8%)
- Halterofilia (23%)
- Lucha (8%)



Crea un sitio WIX
Inicio Crónica Datos Investigación Contacto

[Share](#) [Tweet](#)

Cobertura Mediática de las deportistas en Ecuador

Para conocer cuál es la imagen de la mujer deportista proyectada por los medios de comunicación en Ecuador se realizó un análisis en torno al tema. Como respuesta a esa investigación se desarrolló este sitio web.

← 1 / 23 →

La imagen de la mujer deportista en los medios de comunicación en Ecuador. Análisis de cobertura diario El Comercio y canal de televisión Telemazonas.

Resumen

Este trabajo es un estudio de la imagen de mujer deportista que presentan los medios de comunicación en Ecuador, específicamente los casos de El Comercio y Telemazonas. Se monitoreó durante un mes a los dos medios. Se analizaron las noticias deportivas donde se hablaba de mujeres atletas o equipos femeninos. Al examinar el constructo social de mujer deportista se puede decir que éste ha ido evolucionando conforme los tiempos han cambiado. Sin embargo, el espacio que los medios destinan a las atletas en el país las está invisibilizando.

Palabras Clave: imagen, mujer, deportista, medios de comunicación, influencia.

Introducción

Este trabajo es una respuesta a la necesidad de conocer cuál es la realidad de la mujer atleta en los medios de comunicación, a pesar del aumento de demanda de contenidos periodísticos deportivos y de que existe gran promoción de la igualdad de género. Aun existen tendencias machistas en algunos ámbitos de la sociedad. Se cree que uno de ellos es el deporte.

Se analiza la imagen de la mujer en actividades físicas porque los medios cada vez tienen mayor demanda de información deportiva. Se busca revelar si existen diferencias al

Creado por Gabriela Coba
Trabajo de Titulación USFQ

Mujer Deportiva

Inicio Crónica Datos Investigación Contacto

Crea un sitio WIX

Share Tweet

Contacto

El sitio web Mujer Deportiva fue creado por Gabriela Coba, estudiante de Periodismo Multimedios, de la Universidad San Francisco de Quito (USFQ).

Este producto es parte del Taller de Titulación. Se analizó la imagen de la mujer deportista en los medios de comunicación de Ecuador.

A través de este sitio se busca visibilizar a las deportistas.

Nombre

Email

Asunto

Mensaje

Enviar

Creado por Gabriela Coba
Trabajo de Titulación USFQ



