

(9) PROGRAMA MUJER Y DEPORTE

PROYECTO MUJER Y DEPORTE FEDME

Proceso de participación y definición de estrategias

Noviembre 2007

Dirección FEDME: Lluís Giner

Coordinación FAM: Carmen Maldonado y Luis Masgrau

Participan en las jornadas FEDME MUJER Y DEPORTE: Lali Gendrau, M^a José Martínez, Andrea Cartas, Elena Ruiz, Cecilia Buil, Genciana Meneses, Marta Alejandre, María Zurita, Almudena Calvo, Isabel Santolaria, Ainoa Estrada y Pilar Maza.

Participan en cuestionarios y aportaciones: Tina Bes, Berta Martín, Cristina Mena, Mireia Miró, M^a Antonia Nerín, Amparo Pérez, Emma Roca, Sescún Romanos, Montse Subirana y Asun Yangüas

Redacción del documento con la asistencia técnica de PRAMES: Pilar Maza, Ainhoa Estrada, Elena Ruiz e Isabel Santolaria

1. Presentación

La FEDME ha considerado de alto interés la realización de este proyecto MUJER Y DEPORTE, con la preocupación de conseguir mayor participación femenina en todas las actividades y ámbitos de la Federación. Para su desarrollo ha contado con la colaboración de la Federación Aragonesa de Montañismo y la asistencia técnica de PRAMES.

Este proyecto surge del análisis de la realidad, que muestra unos bajos índices de participación femenina en las disciplinas competitivas de montaña y escalada que por su naturaleza requieren mayor dedicación y esfuerzo.

En los últimos años se observa que la participación femenina en estas actividades ha experimentado un ligero aumento en la actividad de ocio y disfrute en el medio natural, en especial la actividad de la escalada deportiva. No obstante, este aumento participativo femenino no siempre se traslada al ámbito de la competición. **El proyecto que se presenta tiene un carácter consultivo, de recogida de datos para su posterior implantación en acciones directas que estimulen la participación en las modalidades de competición, pero también en la sensibilización sobre la importancia de la participación de la mujer en la práctica deportiva y en la gestión.**

El proyecto inicialmente tenía como actividades principales la organización de dos o tres concentraciones de deportistas, dos de ellas en el ámbito de la competición en las modalidades deportivas de escalada y esquí de montaña. Finalmente se han abordado también otras disciplinas no competitivas, y esto ha sido un acierto para tener una visión más global de la situación de la mujer con los deportes de montaña y escalada. Se han cumplido los objetivos de realización y de resultado, y se han ampliado algunas acciones. En concreto, el proyecto se ha visto enriquecido por incorporar en el proceso consultivo, la realización de cuestionarios, lo que ha aportado un valor añadido.

Entre las dificultades valoradas a la hora de poner en marcha las consultas, destacar la dificultad de localizar a las participantes que realizan su actividad competitiva a mayor nivel, por razones de entrenamientos intensivos o viajes para realizar actividades, por esta razón se planificó la realización de cuestionarios, que aportaran las sugerencias de estas mujeres.

A destacar la gran motivación que han manifestado todas las mujeres contactadas, tanto las que han participado de forma presencial como las que no han podido hacerlo.

Esta línea de trabajo de **MUJER Y DEPORTE** nace con la idea de continuidad, y con unos ambiciosos objetivos principales.

- Promover la participación femenina en todos los ámbitos de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada.
- Implicar al colectivo femenino en el planteamiento de propuestas y soluciones para el desarrollo de una futura estrategia sobre MUJER Y DEPORTE en el ámbito de la FEDME.

- Aumentar la participación de la mujer en las modalidades deportivas de competición, especialmente escalada y esquí de montaña
- Elaborar un documento que sirva de guía y estrategia para los próximos tres años, en el ámbito de la FEDME.

Para el desarrollo de este proyecto, se ha implicado al colectivo femenino, que ha participado en la elaboración del documento de guía y estrategia que se presenta, y que recoge entre sus objetivos promover la participación femenina en todos los ámbitos de la FEDME y aumentar la participación en la competición.

2. Antecedentes

En 2005 PRAMES realizó para la Subsecretaría General de Educación y Ciencia, del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, *un Estudio sobre la práctica de los deportes de montaña en España, desde una perspectiva de género*¹.

Este trabajo se planteó con el objeto de conocer el panorama del momento que caracterizaba a esta práctica deportiva, vista desde la perspectiva de la sociología del género. Se analizaron las relaciones de género en la práctica del montañismo y su influencia sobre los itinerarios deportivos, así como la participación de hombres y mujeres en la gestión, el alto rendimiento y la profesionalización en la práctica de los deportes de montaña. En su elaboración se combinaron diversas técnicas de investigación: análisis documental y bibliográfico, análisis estadístico, realización de un cuestionario Delphi y aplicación de un programa de entrevistas grupales semiestructuradas a informantes cualificados del ámbito de la práctica y la gestión de los deportes de montaña.

Según la encuesta de hábitos deportivos de los españoles (CIS, 2000), sólo el 27% de las mujeres practicaban uno o más deportes, frente a un 46% de los hombres. En los deportes de montaña, eran pocas las mujeres que practicaban estas actividades, a pesar del proceso de democratización vivido en el deporte. También era menor el número de mujeres que ocupaban cargos de directivos en los clubes y las federaciones deportivas, y el de las que disfrutaban de ayudas para el alto rendimiento. La mujer se encontraba perjudicada en otros muchos aspectos, tales como el acceso a la práctica de este tipo de deportes, el reconocimiento de sus éxitos deportivos, la conciliación con las responsabilidades laborales, domésticas y familiares, etc., los cuales no eran tan visibles en los instrumentos de medida de carácter cuantitativos; por ello, fue necesario acudir a técnicas cualitativas para conocer más sobre ellos.

¹ PRAMES 2005, Maza Rodríguez P., Moscoso Sánchez D. (CSIC) y Estrada Korta A.

EL LUGAR DE LA MUJER EN LA SOCIEDAD DEL DEPORTE EN ESPAÑA: UN ANÁLISIS CUANTITATIVO DE LAS MUJERES FEDERADAS. ALGUNAS CONCLUSIONES DE ESTE ESTUDIO DE 2005

1. Frecuentación en la montaña

- El número de hombres que practicaban deportes de montaña era mayor que el de mujeres.
- El rango de edad más habitual entre quienes realizaban deportes de montaña va desde los 25 hasta los 50 años, tanto para hombres como para mujeres
- Cuanto menor era el rango de edad de los montañeros, menores eran las diferencias y la presencia de féminas tiende a equipararse.
- *La distribución de hombres y mujeres era muy distinta en función del tipo de actividad que estén realizando. En general, la presencia de mujeres era inversamente proporcional a la altitud y envergadura de la excursión.*

2. Datos de federados

- Los hombres dedicaban más tiempo que las mujeres a las actividades deportivas.
- Sólo una cuarta parte de las personas federadas en montaña en el Estado español en 2004 eran mujeres.
- Desde 1995 hubo un incremento de las personas federadas en torno al 18% pero la proporción de mujeres y hombres federados se mantiene en un 25%-75% respectivamente.
- Las federaciones autonómicas que:
 - contaban con mayor número de federados eran la Catalana y la Vasca.
 - tenían un mayor porcentaje de mujeres federadas eran la Extremeña y la Canaria
 - y las que tenían un menor porcentaje de mujeres la Asturiana y la Navarra
- En la Comunidad de Aragón, un 0,28% de la población total femenina estaba federada en montaña. Es la Comunidad Autónoma que mayor proporción de mujeres montañeras federadas tenía en relación con la población total.

- La mayoría de las personas federadas en montaña eran mayores de edad (94%).
- Según las modalidades de seguro en las que se federaban los montañeros, y que determinaban el tipo de actividad, la altitud y la zona geográfica en la que se realizaba dicha actividad, había menos mujeres federadas en la modalidad más técnica y que incluye todo tipo de actividades en cualquier continente del mundo y el porcentaje de mujeres que se federaban en la categoría más básica era mucho mayor al de hombres.

3. Rescates de montaña

- Cada vez se realizan más rescates relacionados con los deportes de montaña
- En el Pirineo donde se producen más de la mitad de los rescates llevados a cabo por la Guardia Civil, y prácticamente todos ellos se centran en el Pirineo aragonés. Los rescates están relacionados con determinadas épocas en las que la actividad montañera se intensifica, como fines de semana y verano.
- Los hombres eran rescatados un poco más frecuentemente que las mujeres, aunque este dato no arroja grandes diferencias respecto a la presencia de mujeres en la montaña.
- Los federados eran rescatados un poco menos habitualmente que los no federados, pero la diferencia también aquí es mínima.

4. Estructuras federativas

- En la Asamblea General de la **FEDME** el 43% de los cargos no eran nominales por lo que no se sabía si eran hombres o mujeres. Respecto a los cargos nominales más del 90% eran hombres.
- En la Junta directiva de la FEDME el 100% de los miembros eran hombres.
- La plantilla profesional que trabajaba en la FEDME estaba formada por un cuadro técnico y administrativo. En el cuadro técnico todo eran hombres mientras que en el administrativo todo eran mujeres.
- La presencia femenina seguía siendo minoritaria en las **federaciones autonómicas**; suponía un 12% del total.

5. Formación

La representación femenina en las **escuelas de montaña** de las federaciones autonómicas era todavía menor que con respecto a las licencias federativas. En las escuelas andaluza, valenciana y madrileña el porcentaje de mujeres federadas que participaban en los cursos era del 4%, 6% y 39% respectivamente.

La presencia de mujeres entre los instructores de estos cursos era todavía menor.

Las disciplinas en la que más mujeres había eran la escalada y la iniciación al montañismo.

Entre los jóvenes deportistas de **tecnificación** el 10% eran mujeres.

En los primeros cursos de Formación Profesional de **Técnicos deportivos** realizados en Aragón el porcentaje de participación femenina fue de un 4%.

Durante los primeros años de titulación de **Conducción de Actividades en el Medio Natural** la diferencia de participación entre alumnos y alumnas fue muy acusada. Con el paso de los cursos esa diferencia se ha acortado hasta llegar a la igualdad e incluso a la participación de un mayor número de chicas en uno de los cursos.

OPINIONES, COMPORTAMIENTOS Y ACTITUDES RESPECTO A LAS RELACIONES DE GÉNERO EN LA PRÁCTICA DE LOS DEPORTES DE MONTAÑA EN ESPAÑA, 2005

En el ámbito de los deportes de montaña la cuestión del género está intrínseca y explícitamente patente; tanto en el espacio de la práctica deportiva, como en las áreas de la gestión y profesionalización. Y esa presencia de la cuestión del género en el ámbito del montañismo está determinada por motivos estructurales que trascienden a esta actividad específica, encontrándose por tanto extendidas de manera transversal a lo largo de todos los ámbitos y las actividades sociales, políticas y económicas; es decir, se trata de un rasgo distintivo de nuestras sociedades. Prueba de ello es el hecho de que, tal como se constató en este estudio, existe una clara identificación de los individuos según sean estos hombres o mujeres.

En otras palabras, el discurso obtenido de la realización de las entrevistas grupales y los cuestionarios de expertos (Delphi) manifestó la coexistencia de dos identidades distintas: la identidad del hombre y la identidad de la mujer: «ellos» (los hombres) y «ellas» (las mujeres), y este rasgo, es transversal a todos los espacios y las representaciones sociales, ya sea en el ámbito del montañismo, ya sea en cualquier otro ámbito.

Esta doble identidad, analizada en el terreno de los deportes de montaña, se caracterizaba de la siguiente forma. En general, los *montañeros* se distinguían a sí mismos de las *montañeras* por poseer unas mayores aptitudes físicas para la práctica de los deportes de montaña, por disponer de una mayor capacidad

de sufrimiento y por demostrar una mayor implicación y preocupación por las cuestiones relativas a la gestión deportiva (en el ámbito de los clubes y federaciones deportivas). A su vez, éstos caracterizaban a las montañeras por ser muy masculinas, por poseer unas peores aptitudes físicas (por ser más débiles) y una escasa capacidad de sacrificio, por priorizar u otorgar mayor importancia a otras cuestiones como la familia antes que a esta afición y por involucrarse poco o nada en los asuntos federativos y de clubes. Por su parte, las *montañeras* se veían a sí mismas y se hacían distinguir ante los hombres como personas con una gran autoestima (con carisma, seguras de sí), con una gran capacidad de aprendizaje, con mayor prudencia, poco preocupadas efectivamente por los asuntos de gestión deportiva y cuyas mayores valías en el ámbito de los deportes de montaña las identificaban en su capacidad de rendimiento psíquico y sus dotes para organizarse. Así mismo, éstas veían en sus homónimos a individuos en muchos casos de personalidad débil, eso sí, con una mayor fortaleza física, pero con más preocupación por su imagen (les importa más lo que opinen los demás de sí) y con una mayor actitud de protagonismo, ya sea en el ámbito de la práctica deportiva, ya sea en el de la gestión y tecnificación.

De esa representación de las identidades masculinas y femeninas entre los montañeros se extrajeron un conjunto de caracteres, muchos de los cuales coincidían, siendo ésta la mejor prueba de que en efecto era así tal como se veían unos y otros, e incluso a sí mismos.

No obstante la anterior diferenciación según el género de los montañeros, se debe hacer una observación en relación con el aspecto "la preocupación por la imagen propia". Esta percepción de que la mujer montañera se preocupa menos que el hombre de su imagen y de las opiniones de los demás respecto a ellas no se corrobora: se comprobó en los discursos que a las mujeres les preocupaba tanto como a los hombres el reconocimiento de su imagen y capacidades, lo cual era normal, por muchos motivos:

- En primer lugar, porque hombres y mujeres, al nivel de individuos, son diferentes (en capacidades, oportunidades de práctica deportiva, etc.), a la vez que iguales (como seres humanos, y en el sentido democrático que tenemos adquirido en nuestra sociedad);
- En segundo lugar, porque las personas precisan sentirse reconocidas en iguales términos en el colectivo con el cual se identifican (cada persona forma parte de una colectividad y, de acuerdo con los valores democráticos que la caracterizan actualmente, la persona desea sentirse reconocida dentro de ella, compartir los mismos privilegios, indistintamente de la raza, sexo o situación económica);
- Y, en tercer lugar, porque el reconocimiento está asociado a la capacidad de poder, de ahí que haya individuos y grupos que ejerzan influencia para adquirir mayores niveles de poder, a la vez que pretenden que haya otros sectores que estén menos reconocidos (es decir, que tengan menos capacidad de influencia o poder).

En este caso, con el tema del género ocurría precisamente ésto: que, en general, los hombres con su corporativismo, quitaban protagonismo, restaban reconocimiento y/o valor a las actuaciones y méritos de las mujeres, para seguir ejerciendo un mayor peso en los distintos ámbitos de la sociedad; también en el de la práctica de los deportes de montaña. Sin embargo, debido a los cambios sociales y, con ellos, a la nueva estructura de valores que predomina en nuestra época, la mujer deseaba estar al mismo nivel que el hombre en las posiciones de influencia, motivo por el cual se sentía preocupada por que se reconozcan sus capacidades y sus méritos.

En cualquier caso, a la mujer le costaba trabajo en muchas ocasiones aceptar esta inquietud, dado que consideraba que el afán de reconocimiento es una actitud propia de los hombres y, como es de esperar, a tenor de las luchas dialécticas que se dan entre ambos géneros, ellas no querían mostrarse como ellos; si bien, más allá aún, también ocurría que éstas tenían un afán de reconocimiento por motivos más ideológicos (democráticos), pues lo que esperaban con ello en última instancia era alcanzar un mayor grado de igualdad en sociedad, indistintamente de su condición de género.

3. El proyecto Mujer y Deporte de la FEDME

En los últimos años se observa que la participación femenina en los deportes de montaña y escalada ha experimentado un ligero aumento, si bien este incremento no se traslada al ámbito de la competición o al de la participación más activa en la gestión en federaciones y clubes de montaña, que es donde se puede cuantificar la variación.

La FEDME ha puesto en marcha un proyecto de carácter consultivo, que pretende recoger datos y propuestas para implantar en el futuro diferentes acciones que estimulen la participación femenina en los deportes de montaña y escalada, y en los ámbitos de la competición y participación en la toma de decisiones.

Las acciones del proyecto son:

1. Una evaluación inicial, de planificación y contacto con las mujeres participantes.
2. Una consulta que consistirá en la organización de grupos de discusión con un grupo mínimo de 12 mujeres, en octubre de 2007, en el Centro de Tecnificación de los Deportes de Montaña y Escalada de Benasque, y en la realización de cuestionarios a mujeres deportistas de estas disciplinas.
3. Un análisis de toda la información recogida.
4. La evaluación final y la redacción de un documento que recoja todas las acciones realizadas así como un documento de propuestas estratégicas.

OBJETIVOS PRINCIPALES DEL PROYECTO

- Promover la participación femenina en todos los ámbitos de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada.
- Implicar al colectivo femenino en el planteamiento de propuestas y soluciones para el desarrollo de una futura estrategia sobre MUJER Y DEPORTE en el ámbito de la FEDME.
- Aumentar la participación de la mujer en las modalidades deportivas de competición, especialmente escalada y esquí de montaña
- Elaborar un documento que sirva de guía y estrategia para los próximos tres años, en el ámbito de la FEDME.

METODOLOGÍA:

La propuesta se ha llevado a cabo en tres fases:

PRIMERA FASE: EVALUACIÓN INICIAL, PLANIFICACIÓN Y CONTACTO CON LAS PARTICIPANTES

SEGUNDA FASE: CONCENTRACIONES Y GRUPOS DE TRABAJO DE MUJERES, Y CUESTIONARIOS

TERCERA FASE: EVALUACIÓN Y REDACCIÓN DE UN DOCUMENTO

PRIMERA FASE: EVALUACIÓN INICIAL, PLANIFICACIÓN Y CONTACTO CON LAS PARTICIPANTES

En esta primera fase, se ha realizado una evaluación inicial y un análisis de la situación: recopilación de los datos de mujeres federadas, diagnóstico, estudios previos... Han tenido relevancia las aportaciones, las vivencias, experiencias y dificultades de otras mujeres que comparten estas aficiones. El papel de las distintas Federaciones Autonómicas en la promoción del deporte y su posterior tecnificación deportiva, los medios dedicados para ello y la base de población practicante, naciente del tejido asociativo, han dado también algunas explicaciones al respecto.

Se planificó la celebración de unas jornadas y el programa de las mismas: grupos de discusión, talleres, cuestionarios, propuestas de trabajo...

Se contactó con las posibles interesadas, para invitarles a participar en las jornadas con el objetivo de reunir a un máximo de 18 mujeres. El grupo debía ser representativo del colectivo femenino (edades y experiencia, distribución geográfica, currículum, etc).

Para el desarrollo de esta fase, se ha contado con profesionales con experiencia en la coordinación y planificación.

SEGUNDA FASE: JORNADAS Y GRUPOS DE TRABAJO DE MUJERES. CUESTIONARIOS

Se llevó a cabo la celebración de unas jornadas de trabajo que reunieron a mujeres de diferentes ámbitos durante los días 26, 27 y 28 de octubre.

En la primera parte, se distribuyó a las participantes en dos grupos:

1. Deportes de montañas en los que tiene cabida la competición: esquí de montaña y escalada
2. Alpinismo y otras modalidades

Los objetivos fueron comunes a los dos:

- Ofrecer un espacio de participación y encuentro de mujeres deportistas en diferentes especialidades de montaña y escalada.
- Conocer las dificultades y obstáculos existentes en la práctica deportiva regular para las mujeres.
- Evaluar la situación de la mujer desde el punto de vista del colectivo femenino, en el ámbito de los deportes de montaña y escalada y de la FEDME.
- Conocer la situación del acceso a la competición en el ámbito femenino.

Para el desarrollo de esta fase, se contó con profesionales con experiencia en la conducción de este tipo de grupos.

Además, se consideró de gran utilidad la preparación de un cuestionario para que aquellas mujeres que no pudieran acudir a las jornadas aportasen sus puntos de vista y experiencias.

En su elaboración, se tuvieron muy presentes los objetivos del proyecto y trataron de recogerse aquellas cuestiones que pudieran aportar información relevante para su estudio.

Fueron enviados a alrededor de treinta mujeres, obteniendo respuesta diez de ellos. Una vez recibidos los cuestionarios, se dio paso a su análisis y contraste con los resultados y propuestas obtenidos en las jornadas de trabajo de Benasque, para lograr así una visión más completa sobre cuáles son las experiencias y percepciones de las mujeres deportistas que practican estas disciplinas.

TERCERA FASE: EVALUACIÓN Y REDACCIÓN DE UN DOCUMENTO

Para completar el proyecto, se ha llevado a cabo la redacción de este documento con la intención de que sirva de guía y estrategia para los próximos tres años, en el ámbito de la FEDME. Este documento recopila los resultados de las fases anteriores, el grado de cumplimiento de los objetivos planteados, el perfil de las participantes en el proyecto, la evaluación inicial, continua y final, y las aportaciones destacadas.

Se trata de un documento básico para la continuidad de líneas de acción en el marco del eje MUJER Y DEPORTE que desea emprender la FEDME.

4. Evaluación inicial. Contacto con las participantes

Esta fase inicial de puesta en marcha del proyecto consistió en realizar una valoración de los datos con los que ya se contaban, aportados por las distintas Federaciones Autonómicas y por documentos existentes: número de mujeres federadas, mujeres participantes en la gestión, datos de participantes en competición, etc.

Estos datos, junto con los aportados por los estudios previos, constituyeron una información muy relevante para la planificación y elaboración de jornadas y cuestionarios.

Fue también ésta la fase de contacto con las participantes. Fueron convocadas, a partir de la información facilitada por la FEDME y de la experiencia del equipo organizador:

ESQUÍ DE MONTAÑA:

Izaskun Zubizarreta, Gemma Arró , Emma Roca, Tina Bes, Mireia Miró, Naila Jornet, Lali Gendrau, Gemma Furió, Sara Gros, Mireia García, Ona Hernandez Elisenda Genís, Laura Roca, Montse Subirana, Irune Omeñaca, Luisa Romerales, Xandra Gómez, M^a José Martínez, Esther Vives, Amparo Abad, Marisa Puchades y Sescún Romanos

ESCALADA:

Leire Aguirre, Sara Aicart, Esther Cruz, Berta Martín, Pati Blasco, Vanesa Ann Addisson, Núria Padilla, Raquel Hernández, Andrea Cartas, Mónica Martínez, Elena Irazábal, Daila Ojeda, Elena Ruiz, Andrea Cheblova y Anna Coll

ALPINISMO:

Cecilia Buil, Miriam Marco, Genciana Meneses, Marta Alejandre, María Zurita, Sonia Casas, Silvia Vidal, Asunción Yangüas y Elena de Castro.

Partiendo de los problemas encontrados para convocar a las potenciales participantes, se decidió diseñar un cuestionario que completara las aportaciones presenciales de los grupos de discusión.

En la elaboración del cuestionario se tuvieron en cuenta los objetivos del proyecto y trataron de recogerse aquellas cuestiones que aportasen información relevante para su estudio.

5.- Jornadas de trabajo en Benasque, octubre 2007

RESUMEN: Grupos de discusión Benasque 26-27-28 de octubre 2007

PRIMERA SESIÓN MAÑANA - Grupos de discusión

OBJETIVO

El objetivo de esta actividad fue analizar la situación en la que se encuentra la mujer dentro del marco de los deportes de montaña partiendo del ámbito personal para llegar a la situación general.

METODOLOGÍA

Se distribuyó a las participantes en dos grupos: deportes de montaña en los que tiene cabida la competición, es decir, esquí de montaña y escalada, y alpinismo. Dentro de cada grupo estuvieron representados todos los niveles técnicos de la práctica deportiva desde el que tiene la deportista aficionada hasta el de la profesional patrocinada, distintos grupos de edad y zonas geográficas.

La estructura del trabajo en el grupo de discusión la determinaron las siguientes preguntas:

- ¿Cómo empezaste tu actividad deportiva en montaña? ¿Cuáles han sido tus motivaciones para continuar?
- ¿Qué obstáculos has encontrado en tu carrera deportiva por el hecho de ser mujer? ¿Y qué ventajas?
- ¿En qué medida la promoción deportiva ha de ser diferente para hombres y mujeres?
- ¿La situación sería distinta si en la gestión participasen mujeres?

DESARROLLO

Es importante señalar que el análisis derivado en los dos grupos de discusión es bastante similar. Por tanto es posible deducir que, independientemente de la disciplina que se practique, del nivel, de la edad y de la procedencia, las mujeres perciben contextos parecidos.

La mayoría se inician en el entorno familiar salvo alguna excepción que lo hace a través de un club o de su pareja. Continúan su actividad por diversas razones entre las que destacan que:

- practicar deportes de montaña se convierte en una forma de vida
- es la actividad que les hace felices
- algunas han querido vincular su vida profesional a la actividad que realizan

Los **obstáculos** que han encontrado por el hecho de ser mujeres:

- infravaloración o dudas acerca de la dificultad de la actividad que realizan (grado, nivel de compromiso..)

- culturales (maternidad, visión social de la mujer, sobreprotección, estética..)

Además en alpinismo, y debido al grado de compromiso que requiere, se han mencionado obstáculos como el paternalismo y la dificultad de encontrar compañeros para realizar la actividad.

En cuanto a las **ventajas** se percibe que en el ámbito de la competición al ser menor número no hay que hacer tantos logros para destacar y que en actividades de alto nivel es más fácil acceder a la esponsorización y patrocinios.

Consideran que la **promoción** deportiva no debe ser diferente para hombres que para mujeres pero sí que se le deben dedicar más esfuerzos y que debería pasar a formar parte de la educación formal.

Opinan que la situación sería diferente si en la **gestión** participaran mujeres.

SEGUNDA SESIÓN MAÑANA - Diagnóstico de la situación

OBJETIVO

Diagnosticar la situación actual de la mujer que practica deportes de montaña

METODOLOGÍA

Como herramienta para elaborar el diagnóstico se planteó una DAFO que permitiera a todas las participantes enumerar los aspectos negativos y positivos tanto endógenos como exógenos.

DAFO	Endógenos		Exógenos	
Negativos	Debilidades	D	Amenazas	A
Positivos	Fortalezas	F	Oportunidades	O

DESARROLLO

DEBILIDADES	AMENAZAS
Exceso de prudencia Pareja Edad Falta de autoestima Condescendencia Asunción de cierto grado de machismo Menstruación Maternidad Aspectos fisiológicos (fuerza, resistencia, velocidad) Estética Aspectos culturales Educación Falta de interés por la gestión	Falta de recursos económicos Trabajo Falta de valoración Machismo Visión social de la maternidad Formación académica Tiempo requerido para la actividad Entorno masculino Criterios de selección para la tecnificación en alpinismo no adaptados a mujeres Falta de divulgación Carencia de oferta formativa y de oportunidades Gestión masculina Desconexión entre gestores y deportistas
FORTALEZAS	OPORTUNIDADES
Constancia Racionalidad Fuerza mental Capacidad de sacrificio Prudencia Capacidad de decisión Capacidad organizativa Capacidad de desarrollar aspectos técnicos Identidad Soltura En actividades femeninas mayor intimidad y complicidad	Momento político social Discriminación positiva Minoría favorecedora

Una vez hecha la primera **DAFO** se intentaron transformar las debilidades en fortalezas y las amenazas en oportunidades.

DEBILIDADES	AMENAZAS
Menstruación	Falta de recursos económicos
Maternidad	Trabajo
Aspectos fisiológicos (fuerza, resistencia, velocidad)	Falta de valoración
FORTALEZAS	OPORTUNIDADES
Constancia	Momento político social
Racionalidad	Discriminación positiva
Fuerza mental	Minoría favorecedora
Capacidad de sacrificio	Educación
Prudencia	Interés por la gestión
Capacidad de decisión	Aspectos culturales
Capacidad organizativa	Participación
Capacidad de desarrollar aspectos técnicos	
Identidad	
Soltura	
Mayor intimidad y complicidad en actividades femeninas	
Estética	

Entre las debilidades y amenazas existen dos aspectos claramente diferenciados: los componentes fisiológicos y los componentes sociales. A la hora de ver en qué medida esas debilidades y amenazas se pueden convertir en fortalezas y oportunidades se descubre que con el trabajo adecuado las únicas debilidades que se mantienen son aquellas inherentes al hecho de ser mujer (menstruación, maternidad, fuerza..) y las únicas amenazas que permanecen son aquellas ineludibles por el hecho de vivir en sociedad (trabajo, formación, recursos económicos...). Lo que lleva a pensar que con una adecuada intervención el cambio hacia una situación de igualdad de oportunidades es posible.

Como conclusión del diagnóstico se establecieron una serie de necesidades, a partir de las cuales se han generado las propuestas.

Estas necesidades son:

- Necesidad en la difusión
- Necesidades en la gestión deportiva
- Necesidades en el desarrollo de actividades exclusivas

TERCERA SESIÓN TARDE - PROPUESTAS

OBJETIVO

Elaborar propuestas viables de acción para la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada en torno a la promoción del deporte femenino.

Ordenar dichas propuestas de acuerdo a criterios de viabilidad y prioridad.

METODOLOGÍA

Para el desarrollo de la actividad se reunió a todas las participantes con el objeto de presentar propuestas desde diferentes perspectivas; sociales, de edad y nivel técnico y de práctica.

Las fases fueron las siguientes:

1. Lluvia de ideas

Teniendo siempre presente el cuadro de diagnóstico DAFO realizado en la sesión anterior cada participante expuso sus aportaciones al proyecto.

2. Selección de propuestas

Se evalúan todas las propuestas y se seleccionan las más relevantes para la consecución del proyecto solicitado desde FEDME. Todo ello teniendo en cuenta los centros de interés de las beneficiarias.

3. Organización de acuerdo a criterios de viabilidad

Todas las propuestas se consideraron importantes.

La organización de acuerdo a criterios de viabilidad se realiza para facilitar el desarrollo de una estrategia para los próximos tres años, tal y como se ha solicitado desde FEDME.

RESULTADOS

Para conseguir los objetivos de este proyecto (promover la participación, implicar al colectivo femenino, aumentar el número de competidoras...) es necesario fomentar el trabajo en red con las federaciones autonómicas y que dichos objetivos sean transversales a toda la estructura federativa, desde el deporte de base hasta la gestión.

En las aportaciones de las participantes se diferenciaron claramente tres marcos de actuación; gestión deportiva, difusión y desarrollo de actividades exclusivas, y un total de 11 acciones. **El documento resultante se presenta en el capítulo ESTRATEGIA MUJER Y DEPORTE, integrado con el resto de resultados (cuestionarios y valoraciones).**

Las **participantes** en las jornadas fueron:

1. Marta Alejandre (Aragón)
2. Cecília Buil (Aragón)
3. Almudena Calvo (Madrid)
4. Andrea Cartas (Andalucía)
5. Ainhoa Estrada (Aragón)
6. Lali Gendrau (Andorra - Cataluña)
7. M^a José Martínez (Aragón)
8. Pilar Maza (Aragón)
9. Genciana Meneses (Cataluña)
10. Elena Ruiz (Aragón)
11. Isabel Santolaria (Aragón)
12. María Zurita (Madrid - Asturias)

La evaluación realizada por las participantes fue altamente positiva, y cabe destacar el hecho de que 10 de las 12 participantes se ofrecieron para constituir un grupo de trabajo estable asesor para la FEDME en temas de mujer y deporte.

6. Cuestionario recogida de datos

Se diseñó un cuestionario para que aquellas mujeres que no pudieron participar en las jornadas, pudieran aportar sus ideas.

El cuestionario se envió a 30 mujeres, y se han recogido 10 cuestionarios.

MUJER Y DEPORTES DE MONTAÑA

En los últimos años se observa que la participación femenina en los deportes de montaña y escalada ha experimentado un ligero aumento, si bien este incremento no se traslada al ámbito de la competición o al de la participación más activa en las federaciones de montaña.

La FEDME ha puesto en marcha un proyecto de carácter consultivo, que pretende recoger datos y propuestas para implantar en el futuro diferentes acciones que estimulen la participación femenina en los deportes de montaña y escalada, y en los ámbitos de la competición y participación en la toma de decisiones.

Una de las acciones previstas en la investigación social es la realización de este cuestionario, de carácter anónimo, y que deberá ser remitido ANTES DEL 29 DE OCTUBRE a la dirección electrónica: educacion@prames.com o bien al fax 976 10 61 71 (att. Pilar Maza). Para cualquier duda o información complementaria, la persona que coordina el proyecto es Pilar Maza, 976 10 61 70.

CUESTIONARIO

Fecha de nacimiento:

Com. autónoma de residencia:

¿Tienes hijos?

¿De qué edades?

¿Has sido participante o gestora en algún proyecto de Federación o de club?

Marca con una X las disciplinas que practicas:

- Esquí de montaña
- Alpinismo
- Barranquismo
- Senderismo
- Carreras de montaña
- Raquetas de nieve
- Escalada, ¿de qué tipo?

¿En cuál de ellas destacas?

- Esquí de montaña
- Alpinismo
- Barranquismo
- Senderismo
- Carreras de montaña
- Raquetas de nieve
- Escalada, ¿de qué tipo?

¿Cómo empezaste a practicar deportes de montaña? (Hace cuánto, con quién....)

¿Por qué continúas haciéndolo? ¿Cuáles son tus motivaciones?

¿Con qué frecuencia realizas alguna actividad de montaña?

¿Desde que practicas deportes de montaña, has notado alguna diferencia en el número de mujeres que lo practican?

¿Te has encontrado con algún **obstáculo** en tu carrera deportiva por el hecho de ser mujer?

¿Te has encontrado con alguna **ventaja** en tu carrera deportiva por el hecho de ser mujer?

¿Crees que la sociedad valora de igual manera la práctica y logros en los deportes de montaña conseguidos por hombres y por mujeres?

¿Qué crees que se puede hacer desde las federaciones y clubes para fomentar la participación de la mujer?

Aprovecha este espacio para contarnos tus opiniones, sugerencias, etc.

El análisis que presentamos a continuación ha sido realizado a partir de las respuestas aportadas por diez mujeres deportistas de montaña y escalada.

SÍNTESIS DEL PERFIL DE LAS MUJERES QUE HAN RESPONDIDO AL CUESTIONARIO

Éstas presentan una media de edad cercana a los treinta años, son en un 50% procedentes de Cataluña, dos de ellas son madres. El 70% de las que han respondido tienen experiencia en la gestión o participación en proyectos de Federación o club.

Entre las disciplinas de montaña y escalada más practicadas por las encuestadas están la escalada, el esquí de montaña y el senderismo, cuya práctica se realiza, en la mayoría de los casos, con frecuencia semanal.

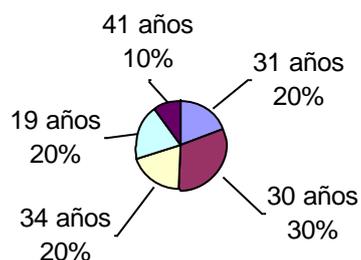
Además, desde su propia perspectiva, estas deportistas destacan fundamentalmente en esquí de montaña, seguidas a la misma distancia de escalada, senderismo y carreras por montaña.

A continuación presentamos una compilación de las respuestas aportadas por las mujeres que han respondido a este cuestionario:

Fecha de nacimiento:

3 /01/1976	31 años
21 /12 /1976	30 años
12 / 5 / 1977	30 años
24 /10/1973	34 años
31 / 07 / 1988	19 años
21 / 03 / 1977	30 años
5 /11 /1976	31 años
12 / 08 / 1973	34 años
7 /6 / 1988	19 años
03/06/1966	41 años

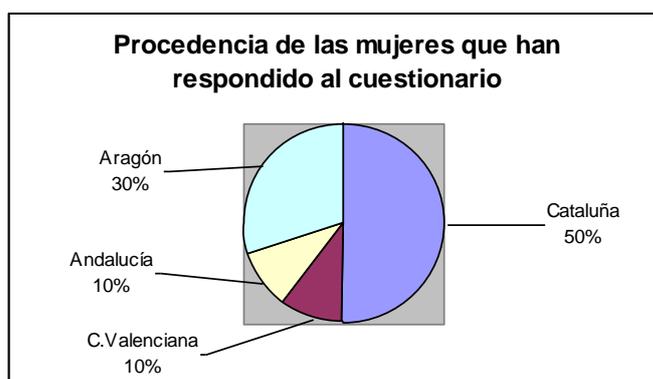
Edad de las mujeres que han enviado el cuestionario



La media de edad de las mujeres que han enviado el cuestionario es de 29,9 años

Com. autónoma de residencia de las mujeres que han respondido al cuestionario:

El 50% de las mujeres que han enviado el cuestionario, son de Cataluña.



¿Tienes hijos?

No:7

Embarazada :1

Si:2

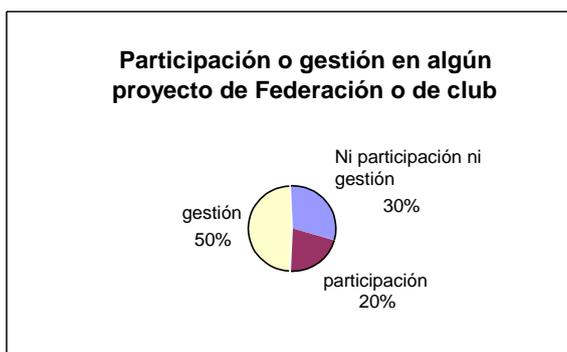
¿De qué edades? 14 meses, 15, 13, 8

¿Has sido participante o gestora en algún proyecto de Federación o de club?

No :3

Gestión :5

Participación: 2



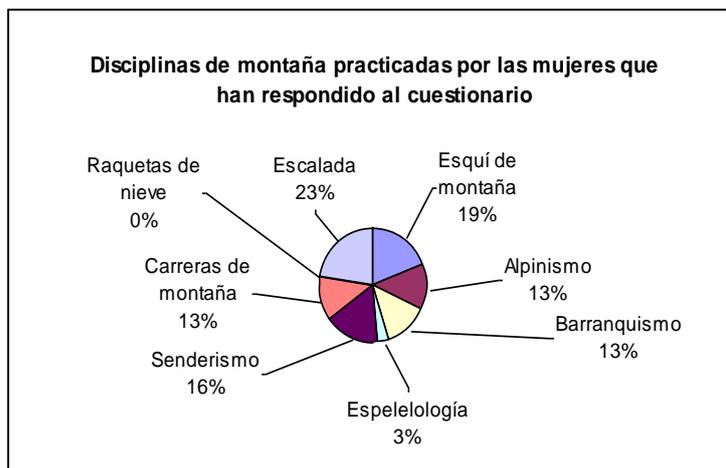
La respuesta es no en tres de los diez cuestionarios recogidos.

Entre las que se han involucrado en algún proyecto, el grado de implicación varía. Cabe señalar la participación en actividad de montaña promovida por la Federación (travesías de Jóvenes Montañeros Sin Fronteras), la pertenencia a un Centro de Tecnificación (CTEMA).

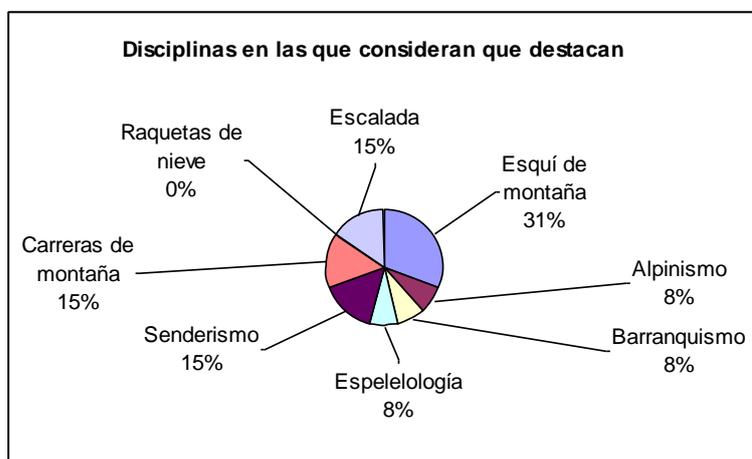
En el ámbito de la gestión, podemos distinguir la organización directa de actividades (raids), la creación y gerencia de clubes de montaña (en dos de

las encuestadas), la participación en órganos de gestión o valoración de proyectos en Federaciones (Vocalía de Salud y Prevención y Asesoría médica en la FEDME o representación de deportistas en el Comité de Expediciones de la Federación andaluza de Montañismo)

Disciplinas que practican las mujeres que han contestado al cuestionario



Disciplinas en las que consideran que destacan las mujeres que han respondido al cuestionario



¿Cómo empezaste a practicar deportes de montaña? (Hace cuánto, con quién....)

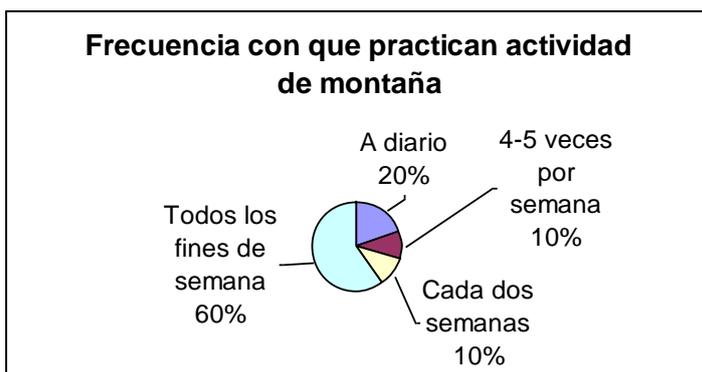
En un 50% de las encuestadas, el primer contacto con los deportes de montaña se habría producido a través de la familia, ligada directamente a este ámbito y desde una edad muy temprana. En otros casos, la práctica de estos deportes habría sido buscada a través de clubes escolares (1), universitarios (1), el entorno de amistades (1), clubes de montaña y las actividades que éstos ofertan (2) y en edades que oscilan desde los doce a los veinte años.

¿Por qué continúas haciéndolo? ¿Cuáles son tus motivaciones?

En las respuestas de todas las participantes se transmite la idea de que para continuar practicando estos deportes tiene una gran importancia el amor por la Naturaleza y por el medio en que se desarrollan. Además, se señala también el deseo de mantener una buena forma física y mental, puesto que se apunta, en muchos casos, la satisfacción personal, la autorrealización, el afán de superación y de mejora de resultados, la adquisición de valores que son extensibles a todas las facetas de la vida, el autoconocimiento, así pues, se considera la práctica de los deportes de montaña como una “escuela para la vida”.

En los casos más concretos en los que las deportistas están centradas en el ámbito de la competición de alto nivel, se subrayan motivaciones como la posibilidad de ganarse la vida a través de premios y patrocinadores, el mantenimiento de una disciplina o la satisfacción ante la consecución de buenos resultados.

Con qué frecuencia realizan alguna actividad de montaña las mujeres que han enviado el cuestionario



La frecuencia con la que estas deportistas realizan actividad en montaña van de la práctica diaria (2) porque forma parte de su actividad laboral, la práctica casi diaria, esto es, cuatro o cinco veces por semana (1), todos los fines de semanas en la mayoría de los casos (5),

aunque extensible a más días a la semana si se tiene la posibilidad, o frecuencias menores como cada dos semanas en algún caso (1).

Desde que practicas deportes de montaña, ¿has notado alguna diferencia en el número de mujeres que lo practican?

En general, se percibe un aumento considerable en el número de mujeres participantes en actividades de montaña, destacando sobre todo su número en ciertas disciplinas como escalada o carreras de montaña.

Sin embargo, señalan varias encuestadas que este aumento en la práctica no se traduce en una mayor participación en competiciones sino que, en algunos casos, ha descendido.

Hay encuestadas que no perciben un aumento de mujeres en actividad de montaña sino que consideran que continúa siendo una presencia marginal y supeditada a la de los hombres.

¿Te has encontrado con algún **obstáculo** en tu carrera deportiva por el hecho de ser mujer?

En cuatro de las encuestadas no se perciben grandes obstáculos por el hecho de ser mujeres aunque es general la apreciación de que están obligadas a demostrar más que sus compañeros para ser valoradas de igual manera (3).

Otras señalan cuestiones más concretas como la existencia de becas de menor cuantía por parte de la Federación (1), obstáculos en lugares de entrenamiento, premios inferiores en competiciones, repercusión mediática muy inferior y dificultades derivadas de la maternidad (1).

¿Te has encontrado con alguna **ventaja** en tu carrera deportiva por el hecho de ser mujer?

En cuatro de las encuestadas la respuesta es NO.

Sin embargo, se apuntan ciertas ventajas derivadas de encontrarse en minoría como por ejemplo: mayor facilidad para obtener buenas clasificaciones en competición (3), acceso a patrocinio y premios más sencillo (1) o el contar con mayores atenciones por parte del resto del grupo (3).

¿Crees que la sociedad valora de igual manera la práctica y logros en los deportes de montaña conseguidos por hombres y por mujeres?

Ninguna de las encuestadas considera que se valore de igual manera a hombres y mujeres en este ámbito.

Sin embargo, estas diferencias no se perciben del mismo modo. Mientras que en dos casos se considera que en la actualidad se produce una discriminación positiva (2), otras mujeres perciben que se valoran menos que los logros realizados por hombres (6), que tienen menor difusión en los medios y que, en algunos casos, ésta se encuentra subordinada a valores como el atractivo físico de la protagonista o la disciplina que practique. También se apunta que la escasa valoración del deporte y de las deportistas no depende tanto del género, sino que está generalizada en nuestra sociedad, al margen de que lo practiquen hombres o mujeres (1).

¿Qué crees que se puede hacer desde las federaciones y clubes para fomentar la participación de la mujer?

Las mujeres que han respondido al cuestionario consideran que deberían llevarse a cabo diversas actuaciones: cursillos y actividades destinados específicamente a mujeres, publicidad que incluya la figura femenina realizando actividad, la mejora de la información para que un mayor conocimiento de las disciplinas fomente la participación de mujeres en las mismas, desarrollo de material específico para mujeres que tenga en cuenta sus características, incluso, promover líneas de investigación que estudien las peculiaridades de la mujer en los deportes de montaña.

Para llevar todo esto a cabo con éxito, sería necesaria la participación de mujeres en el ámbito de la gestión de actividades, clubes y Federaciones, aspirando a la corresponsabilidad.

También coinciden en señalar la necesidad de realizar un gran esfuerzo en materia educativa que contribuya a acercar a los niños de un modo igualitario a los deportes de montaña y su medio, y que su práctica por parte de mujeres se perciba como natural a través del contacto directo con la montaña pero también de unidades didácticas que versen sobre este tema. A ello contribuiría también, una mayor difusión en los medios de actividades y logros realizados por mujeres.

Por último, el cuestionario incorporaba un espacio para que las participantes expresaran sus opiniones y sugerencias

Las mujeres que han respondido al cuestionario han aprovechado este espacio para :

- Valorar muy positivamente la iniciativa Mujer y deporte FEDME, poniendo de manifiesto una fuerte motivación respecto a este tema por parte del colectivo femenino.*
- Subrayar el objetivo de que han de valorarse de igual manera a hombres y mujeres.*
- Insistir en la necesidad de ayudas para poder dedicarse a la competición*
- Poner de manifiesto la necesidad de una gran implicación por parte del colectivo femenino, de una actitud activa y comprometida para actuar como reclamo de un mayor número de mujeres.*
- Fomentar cierta actitud desmitificadora que permita que un mayor número de personas y, más concretamente, de mujeres se acerquen a la práctica de estos deportes.*
- Hacer hincapié en el trabajo con adolescentes, dada la disminución de practicantes que se produce en esa etapa.*
- Apoyo al deporte de base.*

RESULTADOS DEL ANÁLISIS DEL CUESTIONARIO

Entre las demandas, necesidades y propuestas que se recogen de las respuestas de las deportistas, destacan:

- Becas de mayor cuantía
- Mayores facilidades para el entrenamiento
- Igualdad de premios en las competiciones
- Mayor difusión en medios de comunicación
- Cursillos y actividades destinados específicamente a mujeres

- Publicidad que incluya la figura femenina realizando actividad
- Mejora de la información para que un mayor conocimiento de las disciplinas fomente la participación de mujeres en las mismas.
- Desarrollo de material específico para mujeres que tenga en cuenta sus características
- Promover líneas de investigación que estudien las peculiaridades de la mujer en los deportes de montaña
- Participación de mujeres en el ámbito de la gestión de actividades, clubes y Federaciones, aspirando a la corresponsabilidad.
- Necesidad de realizar un gran esfuerzo en materia educativa que contribuya a acercar a los niños de un modo igualitario a los deportes de montaña y su medio a través del contacto directo con la montaña pero también de unidades didácticas que versen sobre este tema
- Mayor difusión en los medios de actividades y logros realizados por mujeres.
- Necesidad manifiesta de una gran implicación por parte del colectivo femenino, de una actitud activa y comprometida para actuar como reclamo de un mayor número de mujeres.
- Necesidad de que se valoren de igual manera a hombres y mujeres.
- Apoyo al deporte base.
- Hacer hincapié en el trabajo con adolescentes, dada la disminución de practicantes que se produce en esa etapa.
- Fomento de cierta actitud desmitificadora que facilite el que un mayor número de personas, y más concretamente de mujeres, se acerquen a la práctica de estos deportes.
- Más ayudas para poder dedicarse a la competición
- Valoración muy positiva de la iniciativa Mujer y deporte FEDME, poniendo de manifiesto una fuerte motivación respecto a este tema por parte del colectivo femenino y un gran interés por su continuidad.

7. Estrategia Mujer y Deporte

Como conclusión del diagnóstico se establecen una serie de necesidades a partir de las cuales se generan las propuestas.

Estas necesidades son:

- Necesidades de difusión
- Necesidades en la gestión deportiva
- Necesidades en el desarrollo de actividades exclusivas

Las propuestas se presentan ordenadas de acuerdo a criterios de viabilidad y prioridad.

Para su redacción se han incorporado los resultados de los grupos de discusión en Benasque, del cuestionario, y del equipo organizador.

GRADO DE VIABILIDAD 1 – MÁXIMA VIABILIDAD Y FACILIDAD DE PUESTA EN MARCHA

GESTIÓN DEPORTIVA

1. Creación de un grupo asesor femenino FEDME

Los objetivos de esta propuesta persiguen que la FEDME pueda consultar cualquier iniciativa de mujer y deportes de montaña, así como conseguir cierta transversalidad en todas las acciones emprendidas.

A destacar, ha salido un grupo de voluntarias para formar este grupo asesor de trabajo, y que se ofrece a la FEDME:

-Genciana Meneses (*Federación Catalana*)

-M^a José Martínez (*Federación Aragonesa*)

-María Zurita (*Federación Asturiana*)

-Marta Alejandre (*Federación Aragonesa*)

-Andrea Cartas (*Federación Andaluza*)

-Cecilia Buil (*Federación Aragonesa*)

-Isabel Santolaria (*Federación Aragonesa*)

-Lali Gendrau (*Federación Andorrana*)

-Ainhoa Estrada (*Federación Aragonesa*)

-M^a Antonia Nerín (*Federación Aragonesa*)

-Pilar Maza (*Federación Aragonesa*)

DIFUSIÓN

2. Difusión de este documento

Se considera muy importante que la redacción de este documento llegue a todas las federaciones territoriales. De esta manera es posible que en alguna de ellas se pongan en marcha acciones en torno a la promoción femenina de los deportes de montaña.

3. Creación de una sección de Mujer en la Web de la FEDME

Para fomentar la participación y la difusión de actividades realizadas por mujeres se propone la creación de un tablón de anuncios y/o foro de actividades.

4. Solicitud desde FEDME a las federaciones autonómicas para que creen desde sus webs links a la sección de mujer

Es importante la sensibilización dentro del entorno federativo, por lo que la FEDME puede facilitar la difusión de temas de mujer y deporte entre las diferentes federaciones autonómicas. Un paso sencillo es promover que las webs autonómicas tengan un enlace con la sección de mujer y deporte que se propone para la web de la FEDME.

DESARROLLO DE ACTIVIDADES EXCLUSIVAS

5. Encuentros para la realización de actividades

Con el objetivo de fomentar vínculos y el desarrollo de actividades se propone la organización de encuentros periódicos, con el objetivo de realizar actividades de promoción entre las mujeres, y de mantener el contacto.

GRADO DE VIABILIDAD 2

GESTIÓN DEPORTIVA

6. Tener en cuenta criterios de corresponsabilidad en la selección de personal FEDME

Se considera necesario que se incorporen mujeres a la gestión deportiva. Se pretende con ello que aumente el número de ámbitos dentro de la FEDME en los que las mujeres participen activamente y tengan capacidad de decisión.

7. Exigir mayor transparencia tanto en las competiciones de escalada deportiva como en la selección de equipos de competición

Se ha detectado una reducción importante en el número de participantes en las competiciones de escalada deportiva. Desde el colectivo de competidoras han surgido críticas en torno a la organización de las competiciones de escalada deportiva y solicitan una revisión de la transparencia en la organización de las mismas.

Establecer criterios de selección objetivos para el equipo de competición de escalada en hielo y fomentar la participación femenina en las competiciones.

8. Desarrollar un proceso participativo más abierto entre las mujeres deportistas de montaña y escalada

Se han recibido correos y llamadas de mujeres deportistas que querían participar en el proceso, y se les ha enviado el cuestionario.

Sería interesante establecer un proceso más abierto para la recogida de aportaciones, y en que pudieran estar implicadas todas las federaciones

autonómicas, y donde fuera muy sencillo participar: descargando un formulario y enviándolo a una dirección electrónica.

El resultado del análisis de esta información, serviría para retroalimentar la estrategia de la FEDME y darle un valor añadido.

DIFUSIÓN

9. Diseño de estrategias nacionales para la sensibilización

Desde este foro se propone el diseño de una estrategia de sensibilización para que cada federación autonómica la adapte a su territorio.

GRADO DE VIABILIDAD 3

GESTIÓN DEPORTIVA

10. Crear un puesto de trabajo para abordar, difundir y gestionar los temas de mujer

Para asumir la gestión de éstas y otras propuestas sería interesante destinar una partida económica a la creación de un puesto de trabajo de jornada reducida.

11. Trabajar por la creación de un centro de tecnificación y selección de un equipo de alpinismo femenino que garantice la promoción y la continuidad

El alpinismo es la única disciplina que no cuenta con un centro de tecnificación y un equipo diferenciado. Que la selección sea igual para hombres que para mujeres merma la posibilidad de acceso femenina y como consecuencia la motivación para acceder a ellos.

DESARROLLO DE ACTIVIDADES EXCLUSIVAS

12. Celebración anual de jornadas de trabajo

Con el objeto de darle continuidad al trabajo comenzado y fomentar la participación femenina se propone realizar una reunión anual como la llevada a cabo en Benasque.

Todas las asistentes valoran muy positivamente la creación de un foro de encuentro y participación.

13. Elaboración de iniciativas I+D+I sobre la práctica del alpinismo por parte de mujeres

Estudios que amplíen y mejoren el conocimiento de las características propias del sexo femenino: composición corporal, fuerza muscular, capacidad pulmonar, rendimiento cardiaco, niveles hormonales, ciclos menstruales, perfil psicológico, etc con el objetivo final de que las mujeres puedan acometer los deportes de montaña con mayor seguridad y preservando su salud, a la vez que mejoren sus capacidades y logros deportivos².

14. Realización de otros estudios específicos MUJER Y DEPORTE

Es importante hacer un seguimiento de la evolución del número de mujeres deportistas, federadas, participantes en competiciones, ... para poder avanzar en las estrategias de trabajo.

Uno de los temas menos abordados por las participantes es el de la competición. Precisamente, porque las mujeres implicadas han insistido en la necesidad de que hubiera una mayor sensibilización y promoción del deporte de base, algo que han considerado más importante.

Por ello, sí que parece interesante que el tema de la competición se aborde más adelante, cuando también se haya avanzado en otros temas.

8. Conclusiones

La FEDME ha puesto en marcha un proyecto de carácter consultivo, para recoger datos y propuestas con el objeto de implantar en el futuro diferentes acciones que estimulen la participación femenina en los deportes de montaña y escalada, en la competición y en la gestión.

El hecho de que se haya dado este primer paso de forma participativa, ha sido muy bien valorado por el colectivo de mujeres que de una forma u otra han formado parte del proyecto.

Las conclusiones más destacadas son:

² Propuesta enviada por M^a Antonia Nerín

La investigación sobre entrenamiento específico para la práctica del alpinismo es escasa y la información de que se dispone es muy general, más aún cuando se trata del colectivo femenino.

Determinar qué indicadores (externos e internos) son de más utilidad para establecer cómo y qué entrenar durante la fase de preparación para realizar esfuerzos en altura es de gran interés para los alpinistas; aunque no lo único indispensable, en altitud una buena preparación física general no es suficiente. La presión parcial de oxígeno disminuye con la altitud, aunque la fracción inspiratoria de oxígeno permanece constante (21%); ésto se refleja en una disminución paralela de la saturación arterial de oxígeno dentro de unos valores considerados como normales a altitudes determinadas. Los montañeros y alpinistas llevan a cabo esfuerzos físicos importantes a pesar del descenso de la presión parcial de oxígeno arterial que condiciona la altura, gracias a los mecanismos de adaptación a la altitud (aclimatación). Modular el esfuerzo o carga de trabajo físico durante el alpinismo en gran altitud es de gran importancia para el proceso de aclimatación -entre otros condicionantes-, así como para facilitar la consecución de la cima.

Las características propias del sexo femenino: composición corporal, fuerza muscular, capacidad pulmonar, rendimiento cardiaco, niveles hormonales, ciclos menstruales, perfil psicológico, etc. condicionan en gran manera el rendimiento y la resistencia en la actividad deportiva en general y en los deportes de montaña en particular.

Por ello, se plantea la necesidad de llevar a cabo iniciativas de I+D+I que amplíen y mejoren el conocimiento sobre todos estos temas con el objetivo final de que las mujeres puedan acometer los deportes de montaña con mayor seguridad y preservando su salud, a la vez que mejoren sus capacidades y logros deportivos.

- ✓ La alta valoración de todas las mujeres contactadas por el hecho de que se emprenda un proyecto específico sobre MUJER y DEPORTE desde la FEDME.
 - ✓ El interés de la mayoría de las participantes en colaborar activamente con temas específicos de MUJER Y DEPORTE en las disciplinas de montaña y escalada.
 - ✓ La presentación de propuestas en una estrategia que contiene acciones desglosadas según su grado de viabilidad, y agrupadas en tres tipos de necesidades:
 - Necesidades de difusión
 - Necesidades en la gestión deportiva
 - Necesidades en el desarrollo de actividades exclusivas
- Destacar que estas propuestas se desglosan según la viabilidad, resultando acciones de muy fácil puesta en marcha (viabilidad 1), y otras que precisan más recursos (viabilidad 2 y 3).
- ✓ La demanda desde el colectivo femenino de mayor sensibilidad hacia los temas de MUJER Y DEPORTE desde las federaciones de montaña y escalada.
 - ✓ La falta de representación femenina en la gestión deportiva de estas disciplinas.
 - ✓ Con una adecuada intervención, el cambio hacia una situación de igualdad de oportunidades en los deportes de montaña y escalada, es posible.
 - ✓ A pesar de que este proyecto tenía entre sus objetivos el estimular la participación en las disciplinas de competición, las mujeres que han participado (competidoras o no), no han destacado este tema como prioritario, dando más importancia a la promoción del deporte de base y a la sensibilización de las federaciones.
 - ✓ La mujer tiene muchas oportunidades y fortalezas por el hecho de serlo. Los únicos obstáculos para la mujer son los físicos (menstruación, maternidad, fuerza..) y los sociales (trabajo, formación, recursos económicos...).

10. Equipo

Dirección Técnica FEDME: Lluís Giner

Dirección Programa Mujer y Deporte: Pilar Maza

Grupo asesor femenino Mujer y Deporte

- Genciana Meneses (Federación Catalana)*
- Mª José Martínez (Federación Aragonesa)*
- María Zurita (Federación Asturiana)
- Marta Alejandre (Federación Aragonesa)
- Andrea Cartas (Federación Andaluza)
- Cecilia Buil (Federación Aragonesa)
- Isabel Santolaria (Federación Aragonesa)
- Lali Gendrau (Federación Andorrana)
- Ainhoa Estrada (Federación Aragonesa)
- Mª Antonia Nerín (Federación Aragonesa)
- Pilar Maza (Federación Aragonesa)