

MUJER Y DEPORTE. HACIA LA EQUIDAD E IGUALDAD

*Pedro García Avendaño, Zhandra Flores Esteves
Armando Rodríguez Bermudez, Pedro Brito Navarro
y Ruben Peña Oliveros*

Unidad de Investigación en Rendimiento
Humano, Deporte y Salud
IIES/FACES/UCV

RESUMEN

Nuestra sociedad occidental avanza vertiginosamente en la producción y acumulación de datos, información y conocimientos que nutren y hacen avanzar a las ciencias aplicadas al deporte, aún así existen suficientes indicios para plantear que persiste una información insuficiente y una orientación inadecuada sobre el potencial y el rol de la mujer en la actividad física y el deporte. Para el logro de la equidad, la justicia y la igualdad, se debe estudiar la situación actual, con sus creencias y falsos mitos, a fin de desmontarles con reflexión, argumentación y conocimiento verdadero, persiguiendo como finalidad última el goce del derecho a la actividad física y el deporte para la mujer.

Palabras claves: *competencia, prácticas deportivas, masculinización, equidad, fisiología.*

ABSTRACT

Our Western society runs fast in the production and accumulation of data, information and knowledge which nurture and carry forward the sciences applied to sport, though we find pretty evidences to sustain yet the lack of information and wrong orientation about woman's potential and role in physical and sporting activities. To attain equity, justice and equality is necessary to study the present situation, with plenty of beliefs and false myths, in order to dismantle them

through reflection, argumentation and true knowledge that allow the pursuit of enjoying the pleasure of the right to physical activity and sport for women.

Key words: *Competence, Sporting practices, Mannish, Equity, Physiology.*

Introducción

En la actualidad, nuestra sociedad occidental avanza vertiginosamente en la producción y acumulación de datos, información y conocimientos que nutren y hacen avanzar a las ciencias aplicadas al deporte, a pesar de esta situación favorable para la expansión de los horizontes, existen suficientes indicios para plantear que persiste una información insuficiente y una orientación inadecuada sobre el potencial y el rol de la mujer en la actividad física y el deporte.

Históricamente, la participación de la mujer en los deportes ha estado y está íntimamente vinculada a la realidad socioeconómica, cultural y religiosa de las sociedades. En el caso de la sociedad occidental el género femenino sufre diversas presiones que buscan reducir su posible participación deportiva, las mismas comprenden desde las llamadas “deficiencias biológicas” en comparación con los hombres, hasta el sentimiento de culpa ante posibles o aparentes daños a sus capacidades reproductivas.

De entre estas presiones, se encuentra que una de las barreras más atemorizante que se esgrime para perjudicar, bloquear o prohibir la participación de la mujer en las actividades físicas en general (y más aún en las deportivas), es el temor a volverse musculosas, con lo que se desmerita su valoración estética según el canon de belleza actual. En realidad, no existe evidencia para apoyar esta creencia. Las hormonas que configuran al hombre y a la mujer son las responsables de determinar el grado de desarrollo muscular, siendo que el grado de participación en actividades deportivas no cambia la capacidad intrínseca del desarrollo muscular, determinado genéticamente por los niveles de hormonas sexuales (Wells, 1992).

La ignorancia es madre del miedo, el temor engendra prejuicios, los prejuicios nutren las desigualdades y las injusticias. Por ello, para el logro de la equidad, la justicia y la igualdad, se debe estudiar la situación actual, con sus creencias y falsos mitos, a fin de desmontarlos con reflexión, argumentación y conocimiento verdadero, persiguiendo

como finalidad última el goce del derecho a la actividad física y el deporte para la mujer.

Mujer y Deporte

Desde el inicio de la humanidad se ha considerado que el deporte debía ser una actividad masculina, porque presentaba una función esencialmente varonil. Para Marañón (1937), solo en épocas muy tardías la mujer se hace deportista, debido en gran medida a los movimientos feministas y sobre todo al esfuerzo por alcanzar la igualdad con los hombres en todos los aspectos de la vida. García (1990), señala que en 1972 la Ley Pública de los Estados Unidos, proclama que las mujeres tienen las mismas oportunidades que los hombres para participar en diversas áreas, como en la educación física y deporte tanto en instituciones públicas como privadas. Asimismo, en Venezuela, la equidad de género está postulada a nivel constitucional y, específicamente, en el ámbito deportivo, el Artículo 111 de la Carta Magna consagra que: *“Todas las personas tienen derecho al deporte y a la recreación como actividades que benefician la calidad de vida individual y colectiva.(...) El Estado garantizará la atención integral de los y las deportistas sin discriminación alguna, así como el apoyo al deporte de alta competencia y la evaluación y regulación de las entidades deportivas del sector público y del privado, de conformidad con la ley. (...)”*.

En la mayoría de las culturas existe la prevalencia de un sexo sobre el otro y, de acuerdo con Bourdieu (citado por Rivas, 2006), estas diferencias, aunque de carácter básicamente socio-cultural, son asumidas por las sociedades como de orden natural. Particularmente en occidente, ha predominado la visión de que las mujeres son inferiores a los hombres, caracterizadas por conductas y actitudes débiles, pasivas y dependientes, mientras que ellos son vistos como fuertes y agresivos. Tales expectativas han condicionado la conducta de los individuos y han definido roles socialmente aceptables para hombres y mujeres, conformando estereotipos de género muy arraigados y generalizados en casi todos los aspectos de las relaciones humanas y, a pesar de todo el marco legal y discursivo que existe a favor de la equidad en relación con el punto, aún no es posible romper del todo con estos.

La práctica deportiva no escapa a las desigualdades de género expresadas anteriormente. García (1990), señala que a lo largo de los siglos se han desarrollado estereotipos, prejuicios y falsas concepciones que han limitado la participación de las mujeres en las prácticas

deportivas. Tal tradición cultural ha tenido sus orígenes en buena medida en la misma sociedad que creó los juegos con fines deportivos. En este orden de ideas, Gallo y col. (2000), sostienen que en la Antigua Grecia, la mitología dominante asignaba a los dioses las cualidades masculinas de fuerza, vigor y actividad, y a las diosas los rasgos de belleza, sexualidad y pasividad. Además, afirma este autor que dicha tradición cultural de naturaleza machista ha limitado de una u otra manera a lo largo de los años la participación de la mujer en el deporte; también refiere que la sociedad ha dado cabida para que algunas mujeres practiquen algunas especialidades deportivas, pero de igual modo se excluye a la mayoría. En los juegos olímpicos de la antigüedad, estaba prohibida la presencia de las mujeres.

En la Edad Media, aunque se tienen escasos registros de la participación de la mujer en el deporte, se han reportado hechos que hablan de su intervención en juegos deportivos populares. A finales de esta época se impone el ideal de amor caballeresco, cortesano y se crea el estereotipo de mujer delicada. Además, el uso del corsé limitó la posibilidad motriz de las mujeres, lo que se convirtió en una piedra de tranca para que éstas pudieran realizar actividades físicas atléticas. En el siglo XVIII, sucedieron acontecimientos de gran significación para la historia, dado el triunfo de la ciencia por encima de la fe, gana la modernidad, y la conducta humana comienza a regirse por la conciencia. Esto trajo consigo cambios en el deporte tales como la creación de normas y reglas, el desarrollo de técnicas, los records y las posibilidades de medir las condiciones de los jugadores para perfeccionar su capacidad de rendimiento (García, 1990).

Como puede deducirse, bajo los esquemas nombrados, en la Antigua Grecia y Edad Media, la mujer es considerada símbolo de delicadeza y belleza. Esta cosmovisión las hizo más sedentarias, reinando la masculinidad sobre la feminidad en la concepción y práctica del deporte en las sociedades occidentales, manteniendo a las mujeres al margen de las actividades deportivas, tanto recreacionales como sistemáticas y organizadas a nivel de competición. Es con el advenimiento del siglo XVIII que se inicia la incorporación de la mujer en las prácticas de especialidades deportivas, generando un cambio en su relación con el ámbito deportivo.

En cuanto al debut de las mujeres en los Juegos Olímpicos modernos, Contecha (2000) refiere que las féminas empezaron a competir en pruebas de golf y de tenis en 1900 en París y en 1904, en San Luis, se añadió el tiro con arco a las disciplinas en las que éstas podían participar. En los Juegos de 1908, las mujeres también tomaron lugar en las regatas de vela y patinaje artístico, aunque dichas competencias no contem-

plaban el reconocimiento con medallas. Paulatinamente, la participación de las mujeres en el máximo evento del deporte se ha ido incrementando, observándose que en las pasadas Olimpiadas de Atenas 2004, se dieron cita 6.532 hombres y 4.480 mujeres, siendo relativamente superior a la cifra reportada en la edición anterior de los juegos de Sydney en el año 2000, donde concurren aproximadamente 4.069 deportistas femeninas (COI, 2000, 2004).

Por otra parte, en 1978, Etizen y Sage (citados en Gallo y Col, 2000), distinguieron tres mitos fundamentales que se derivaron en estos años de aparición y desarrollo del deporte moderno:

El primer mito señala que la actividad deportiva-atlética masculiniza a las mujeres. Éste es quizás, uno de los estereotipos sobre el deporte femenino más persistente a lo largo del tiempo, ya que históricamente a las mujeres que han desarrollado sus capacidades motrices, socialmente se les ha estigmatizado de tener actitudes masculinas.

El segundo mito indica que la práctica deportiva es peligrosa para la salud de las mujeres. Se sustenta en que el grado de intensidad de la actividad física puede alterar el ciclo menstrual, dañar los órganos reproductores y los senos; en otras palabras, puede tener efectos negativos en la fertilidad y disminuir la capacidad reproductiva.

El tercer mito refiere que las mujeres no están interesadas en el deporte y que cuando lo ejecutan no lo hacen bien, como para ser tomadas en serio. A partir de los años 70 y 80 del siglo pasado, se produce un avance en la superación de este mito, debido al surgimiento de políticas públicas en buena parte de los países del globo, orientadas a otorgar igualdad de oportunidades y responsabilidades sociales a los hombres y a las mujeres. En este contexto, el deporte es, al parecer, más accesible y deseable para las mujeres.

Tales concepciones representaron un retraso en el desarrollo psicológico, morfológico y socio-cultural de la población femenina, lo cual trajo como consecuencia una disminución de la participación de las mujeres en los eventos deportivos. De acuerdo a García Avendaño (1999), las presiones que suelen recaer sobre las mujeres, abarcan desde carencias biológicas en comparación con el hombre, hasta sentimientos de culpabilidad ante los posibles daños que podrían sufrir sus partes reproductivas.

La práctica de un evento atlético, no necesariamente masculiniza a la mujer. Ha de tenerse en cuenta que cada ser humano posee una

serie de hormonas que son las responsables de generar el dimorfismo en la constitución física del cuerpo entre hombres y mujeres, dependiendo de la predisposición genética que tenga el individuo para ello. Por último, no se debe afirmar que la mujer por no estar interesada en el deporte, cuando lo realiza lo efectúa mal, porque esto más que ser una realidad, forma parte de un paradigma creado por la sociedad, para seguir renegando a la mujer del deporte. Los mitos nombrados anteriormente en base a revisiones efectuadas, carecen de basamento científico.

En concordancia con lo antes expuesto, Amaro (1991) señala la no existencia de evidencias sobre el hecho de que una mujer, por practicar una especialidad deportiva, tenga un gran desarrollo muscular, ya que ello es responsabilidad de las hormonas, dependiendo del tipo de deporte que se practique y de la predisposición genética que tiene cada fémina para aumentar sus niveles de hormonas sexuales. Por otra parte, García Avendaño (1997) sostiene que las actividades físicas fuertes no tienen un efecto perjudicial sobre el sistema reproductor de la mujer, puesto que los triunfos «atléticos» y las marcas mundiales han sido realizados por mujeres en todos los estadios del ciclo menstrual. Existen pruebas de embarazadas que han competido en Juegos Olímpicos sin presentar efectos perjudiciales y de atletas que han superado marcas después de ser madres.

En otro orden de ideas, Gallo y col. (2000), refieren que durante finales del siglo XIX y todo el XX la participación de la mujer en el ámbito social ha sido desbordante. Los fenómenos de la industrialización, crearon en la sociedad una valoración diferente de la mujer, rompiendo de alguna manera los viejos paradigmas y desmitificando la participación de la mujer en actividades deportivas. Actualmente, hay un incremento de la participación de la mujer en todo lo referente al deporte, tanto a nivel recreacional como competitivo.

Diferencias Morfofisiológicas entre el hombre y la mujer

En consideración a las diferencias presentes entre los géneros y sus efectos sobre los rendimientos de su actividad física y los éxitos deportivos, Beltrán (citado por Reuters, 2003) señala que las atletas de alta competencia enfrentan el obstáculo de las diferencias biológicas ante los hombres, pero el análisis de las marcas actuales y los estudios realizados sobre diferencias morfofuncionales de género como factores determinantes en el rendimiento deportivo, señalan que realmente no hay una brecha tan grande como se ha planteado en épocas anteriores.

Las características y resultados de las comparativas entre los géneros dependen primordialmente del somatotipo, la fisiología y la composición corporal. En tales áreas se encuentra que las diferencias no van más allá de los límites considerados normales para estos aspectos biológicos. Es decir, no hay evidencia concluyente que los hombres son superiores a las mujeres por atributos propios del género.

La diversidad biológica de todos los organismos vivos da origen a conjuntos de atributos que son propios a uno y a otro género dentro de una misma especie. De todo el amplio abanico de áreas de estudio de estos factores, se han escogido los morfofuncionales por considerarse los de mayor relevancia biológica para la práctica deportiva, haciendo posible la identificación de diferencias entre el hombre y la mujer en dos grandes bloques: lo morfológico y lo fisiológico.

En lo relativo a la morfología comparativa entre hombres y mujeres, se encuentra que la mujer promedio en plena madurez se caracteriza por poseer una masa corporal y estatura menores que las del hombre, lo que se traduce anatómicamente en una estructura corporal más pequeña y más ligera. Las mujeres tienen pelvis más ancha (debido a su evolución como estructura de sostén con fines reproductivos), extremidades corporales más cortas (influenciado por el patrón de maduración ósea), con los músculos convergentes hacia las rodillas y, por ello, el fémur pierde verticalidad y los huesos inferiores de las piernas presentan un arco menor que el de los hombres, con una disminución de la eficacia mecánica al correr (Wells, 1992). El conjunto de variables morfométricas que presentan diferencias, dan como resultado un somatotipo por deporte distinto para cada género.

Los atributos morfológicos pueden ser causa de problemas que afectan el rendimiento y la práctica deportiva en las mujeres. Al respecto, Beltrán (citado por Reuters, 2003) indica que las mujeres tienen mayor riesgo a sufrir lesiones debido a la inestabilidad de la rodilla y a la hiperlaxitud de los ligamentos de la rodilla y del tobillo. Tal como se ha señalado, las mujeres presentan brazos y piernas más cortos que los hombres en relación con la altura total del cuerpo, lo que da como resultado una palanca más corta de los brazos para el movimiento (que afecta en el uso de implementos), también tienen hombros más estrechos y con mayor inclinación. Lo antes expuesto, plantea la necesidad de un cuidado riguroso de las prácticas y del seguimiento de las normas de seguridad en la realización de la actividad deportiva entre las mujeres.

En los aspectos fisiológicos, se observa que la fisiología cardiopulmonar es distinta entre los géneros. El volumen cardíaco de una mujer promedio es menor en un 25%; asimismo ocurre con su rendimiento cardíaco (efectividad del bombeo). Se relaciona este hecho con el condicionante morfológico de que la caja torácica femenina es en promedio más pequeña y con una capacidad pulmonar menor en un 10% que la masculina. En este mismo sentido, la capacidad de transportar oxígeno por cada litro de sangre es un 11% menor en la mujer; tal condición se presenta acompañada de un menor volumen de sangre circulante, menos eritrocitos y hematocrito en circulación por minuto, con lo que se reduce su capacidad de transportar oxígeno (Ortega, 1992). Sin embargo, es importante resaltar que para una misma intensidad de esfuerzo, las mujeres entrenadas generalmente tienen un volumen cardiopulmonar similar al de los hombres comparablemente entrenados o con un nivel de actividad análogo (Wilmore y Costill, 1998).

La fisiología del sistema ósteo-muscular también plantea puntos a considerar, ya que la mujer tiene entre 20% a 35% menos tejido muscular que los hombres, los cuales deben su condición al hecho de que la testosterona es la causa del incremento en la masa muscular, al incidir sobre la formación ósea y en la síntesis proteínica que favorece el desarrollo del tejido de este sistema. En cambio, por la estimulación de los estrógenos, la mujer tiene mayor cantidad de masa grasa, que va de 7% a 10% mayor que en los hombres con aproximadamente un 10% menos masa muscular, lo que les proporciona, hipotéticamente, entre un 40 y 60% de menos fuerza que el hombre.

Otro aspecto importante a considerar sobre esta diferencia, es el relacionado con el tamaño corporal asociado a cada género, a partir del cual se ha reportado que cuando la fuerza de la parte inferior del cuerpo se expresa en relación con la masa corporal de las mujeres, éstas son entre un 5 y 15% más débiles, pero cuando dicha relación se expresa en términos de la masa magra tal diferencia desaparece, indicando que las cualidades innatas de los músculos y sus mecanismos de control motor son similares para uno y otro sexo (Wilmore y Costill, 1998).

Las diferencias morfofisiológicas señaladas marcan puntos de partida plausibles para estudiar fenómenos observados en los deportes, tales como el buen rendimiento de la mujer en natación, posiblemente asociado a una mayor flotabilidad por su masa grasa. Asimismo, dado que la mujer tiene menor nivel de reserva cardíaca, los ambientes húmedos y calurosos les causan problemas en ocasiones por la diferencia en

cuanto a su respuesta termorreguladora (Palacios y Fernández Silva, 2000).

Más Rápidas, Más Fuertes, Más Mujeres

A pesar de estas diferencias morfofisiológicas, se ha venido observando una mayor participación de la mujer en el deporte, como fruto de sus luchas por la inclusión y la equidad en las prácticas deportivas, así se ha logrado un cambio cultural que ha ayudado a las mujeres a mejorar su desempeño deportivo, ya que el entrenamiento de las mujeres no es distinto básicamente del de los niños y los hombres a cualquier edad. Esto rompe una barrera cultural en la pugna por la igualdad de oportunidades para uno y otro género. Como se ha señalado anteriormente, la mujer, considerada el sexo débil en una época, está acortando las diferencias frente al hombre en el deporte. En los últimos años, producto del empeño, el entrenamiento y la conquista de logros en cuanto a oportunidades va cerrando la brecha de las diferencias entre los géneros en el rendimiento deportivo.

Cabe indicar que el control biomédico del entrenamiento y la práctica deportiva en la mujer no debe seguir el proceso de entrenamiento de un modelo derivado de estudios llevados a cabo en los deportistas masculinos; esto porque se presentaría un sesgo que limitaría los posibles resultados deportivos y las capacidades funcionales de la mujer deportista. Se ha de recordar que la mujer no es superior ni inferior al hombre, es sencillamente diferente, de allí que se necesiten para su desarrollo máximo un proceso de entrenamiento que tenga esto siempre presente, que la mujer cada día sea considerada más mujer, en lugar de propiciar como camino al éxito deportivo el intentar emular rutinas y comportamientos de los hombres, en un intento desesperado por alcanzar sus marcas.

La Declaración de Brighton: Un punto de partida para la equidad entre los géneros en el ámbito deportivo

La Declaración de Brighton fue una iniciativa impulsada por el Consejo Británico del Deporte, con el respaldo del Comité Olímpico Internacional, teniendo como antecedente la Primera Conferencia Internacional sobre la Mujer y el Deporte, llevada a cabo en la ciudad de Brighton, Inglaterra en 1994, la cual perseguía como objetivo fundamental el

diseño de políticas y estrategias que permitieran incrementar la participación de la mujer en el ámbito deportivo en toda su extensión.

La Conferencia logró aglutinar un gran número de participantes representantes de instituciones públicas y privadas provenientes de todas las regiones del planeta (280 delegados internacionales de 82 países), lo cual representó una oportunidad invaluable para analizar en profundidad la problemática y las ventajas que ofrece la práctica deportiva entre las mujeres desde los más variados puntos de vista y proponer soluciones a partir de las propuestas de las propias féminas.

La referida conferencia dio origen a tres resultados principales: En primer término, se formuló la **Estrategia Internacional Mujer y Deporte**, el segundo, la **Declaración de Brighton** propiamente dicha y, sobre la base de esta última, se creó el **Grupo Internacional Mujer y Deporte**.

La Declaración tuvo como objetivo principal *“El desarrollo de una cultura deportiva que permita y valore la plena participación de las mujeres en todos los aspectos del deporte.”* Para ello, las instituciones que la suscribieran habrían de comprometerse con la ejecución de los principios en ella contenidos, a partir del desarrollo de políticas y estrategias que, según el Grupo de Trabajo Internacional Mujer y Deporte - UK Sports Council (1998), deberían orientarse a:

- * Asegurar a todas las jóvenes y mujeres la oportunidad de participar en el deporte en un ambiente seguro, que les apoye, y que conserve los derechos, la dignidad y el respeto del individuo;
- * Incrementar la participación femenina en el deporte a todos los niveles, en todas las funciones y todos los papeles;
- * Garantizar que los conocimientos, las experiencias y los valores de las mujeres contribuyan al desarrollo del deporte;
- * Fomentar el reconocimiento de la participación femenina en el deporte como contribución a la vida de todos, al desarrollo de la comunidad y a la construcción de mujeres sanas, y
- * Animar a las mujeres a reconocer el valor intrínseco de su deporte y su contribución al desarrollo personal y a una vida sana.

Por su parte, los diez principios que contenía la declaración, pueden sintetizarse en:

1. Equidad e igualdad en la sociedad y en el deporte

2. Instalaciones
3. Deporte escolar y junior
4. La dirección del deporte
5. Educación, formación y desarrollo
6. Información e investigación deportiva
7. Recursos
8. Cooperación nacional e internacional

Estos principios fueron acogidos rápidamente por más de 200 organizaciones –tanto nacionales como supranacionales–, en cinco continentes, lo que se debe en gran medida a su posibilidad de adaptarse a las necesidades de mujeres provenientes de todas las culturas y al apoyo que las referidas instituciones han brindado a la iniciativa, lo cual ha dado lugar a cambios sustanciales en las políticas deportivas a nivel mundial, regional y, en algunos casos, nacional.

No obstante, como ya se ha señalado con anterioridad, aún cuando esta iniciativa representa un avance sustancial hacia la equidad de género en la práctica deportiva, hacia la implementación plena de los principios. Así, la producción efectiva de los cambios a escala global que ésta pretende generar requieren de una sociedad más abierta, dispuesta a comprender y acoger las implicaciones que trae consigo este llamado a un trato equitativo e igualitario dentro de las diferencias, no sólo en el deporte, sino en todas las áreas del quehacer humano.

Consideraciones finales

Vivimos en una sociedad en la que se asume teóricamente la igualdad de derechos y deberes de todos los ciudadanos; empero, existe la necesidad de replantearnos la vigencia de los roles, que en cuanto a género conservan la misma esencia discriminatoria en desmedro de la mujer.

Las diferencias de género son evidentes y variadas. Sin embargo, la manifestación de reglas, patrones y roles de cada grupo son una construcción socio-cultural, más que consecuencias directas de hechos naturales; hasta el punto que el constructo guía y modela la realidad y su interiorización. Esto se evidencia en la actividad deportiva, en donde la participación de la mujer ha sido condicionada a la interpretación del hombre (y no pocas mujeres) con respecto a lo que es beneficioso

o no para ella, de acuerdo con su condición femenina. Sin embargo, la incorporación cada vez mayor de la mujer en las actividades que en el pasado eran exclusivas de los hombres ha permitido derribar muchos de los mitos y barreras socioculturales que mantenían al género femenino en desventaja frente al masculino, proporcionándole mayores oportunidades de integración y éxito en la vida moderna.

En este sentido, y a pesar de los mitos que se han manejado en cuanto a los efectos negativos de la actividad deportiva sobre la menstruación, la fertilidad, el nacimiento de los hijos o la estabilidad familiar, entre otros aspectos, la evidencia científica pone de manifiesto los beneficios morfofisiológicos que tales prácticas brindan al incremento en el nivel de la calidad de vida de la mujer.

Queda pues dispuesto el escenario, con base en la Declaración de Brighton, para la construcción de una nueva cosmovisión –como interpretación del mundo– que oriente la marcha hacia el logro real de la equidad e igualdad de la mujer en el deporte, y que permita, asimismo, modificar ese estilo de vida más sedentario que, en cierta forma, se le ha impuesto, tradicional y socialmente, afectando su rendimiento a lo largo de los años.

Bibliografía

- AMARO, S. (1991). *Hormonas y Actividad Física*. Instituto de Medicina Deportiva. Cuba: Ciencias Médicas
- Federación de Ajedrez del Sur Bonarense (2008) *Mujer y Deporte*. Disponible en: http://www.fasbo.com.ar/mujer_y_deporte.htm. [2008, 11 de Marzo]
- Comité Olímpico Internacional. (s/f). *Participación en los Juegos Olímpicos de Atenas*. Disponible en: http://www.olympic.org/uk/games/past/index_uk.asp?OLGT=1&OLGY=2004. [2008, 13 de Marzo]
- Comité Olímpico Internacional. (s/f). *Participación en los Juegos Olímpicos de Sydney*. Disponible en: http://www.olympic.org/uk/games/past/index_uk.asp?OLGT=1&OLGY=2000. [2008, 13 de Marzo]
- CONTECHA, L. (2000). *Historia de la Educación Física y el Deporte*. Federación Internacional de Educación Física [on-line] <http://www.efdeporte.com> [2005, 17 de Marzo]

- GALLO, L.; MONSALVE, O.; CASTRO, J.; HOPF, H.; AGUDELO, L. y OCHOA, V. (2000). *Participación de las mujeres en el Deporte y su rol social en el Área Metropolitana del Valle de Aburra, Medellín*. Federación Internacional de Educación Física, Disponible en: <http://www.efdeporte.com> [2005, 01 de Marzo]
- GARCÍA, M. (1990). *Aspectos sociales del Deporte. Una reflexión Sociológica*. Madrid: Alianza – Consejo Superior de Deportes
- GARCÍA AVENDAÑO, P. (1992). “La Importancia de las Diferencias entre el Hombre y la Mujer en la Determinación de la Actividad Física y la Prescripción del Ejercicio”. *Avances de Nutrición y Dietética*, Vol. 8, N°(4): p.p. 25-35
- GARCÍA AVENDAÑO, P. (1997). *La Mujer, el Ejercicio Físico y el Deporte*. Caracas: FaCES/UCV
- GARCÍA AVENDAÑO, P. (1999). “Composición Corporal y Actividad Física en Mujeres”. *Revista Venezolana de Estudios de la Mujer*. Vol. 4, N° (10-11) (enero-junio): p.p. 75-89
- Grupo de Trabajo Internacional Mujer y Deporte - UK Sports Council (1998). *La Mujer y el Reporte: De Brighton hasta Windhoek se enfrenta el desafío*. Disponible en: <http://www.iwg-gti.org/s/brighton/> [2008, 11 de Marzo]

