

## LA MUJER EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE. IDEAS BÁSICAS HASTA EL SIGLO XX

## WOMEN IN PHYSICAL ACTIVITY AND SPORT. BASIC IDEAS TO THE TWENTIETH CENTURY

### Autor:

Cachon Zagalaz, J. <sup>(1)</sup>; Castro López, R. <sup>(2)</sup>; Valdivia Moral, P. <sup>(3)</sup>, Zurita Ortega, F. <sup>(4)</sup>

### Institución:

<sup>(1)</sup> Universidad de Jaén. [jcachon@ujaen.es](mailto:jcachon@ujaen.es)

<sup>(2)</sup> Universidad Camilo José Cela [rcastro@ucjc.edu](mailto:rcastro@ucjc.edu)

<sup>(3)</sup> Universidad de Huelva

<sup>(4)</sup> Universidad de Granada [felixzo@ugr.es](mailto:felixzo@ugr.es)

### Resumen:

El trabajo aborda la discriminación de la mujer en la actividad física desde que en la prehistoria era el hombre quien realizaba actividades físicas para sobrevivir mientras la mujer cuidaba del hogar y engendraba hijos, pasando por las diferentes etapas históricas, entre las que destacan los Juegos Olímpicos antiguos, a los que la mujer tenía prohibida la entrada, y los Modernos, en los que tardó bastante en participar.

Destacan los objetivos de la educación física femenina en el siglo XIX y principios del XX (conseguir la estética corporal aprobada por los hombres y el desarrollo físico que le permitiera engendrar hijos sanos, acompañados de características de feminidad, sumisión, suavidad en el movimiento...).

### Palabras Clave:

Actividad física; deporte; género; mujer.

### Abstract:

The paper analyzes the discrimination of women in physical activity from that prehistoric man was who performed physical activities to survive while women took care of home and children engendered, through different historical stages, among which the Olympics ancients, to which the woman had prohibited the entry, and the Moderns, which was slow to participate.

Highlighting the goals of female physical education in the nineteenth and early twentieth century (body aesthetics get approved by men and physical development that would allow beget healthy children, accompanied by characteristics of femininity, submission, smoothly moving ...).

**Key Words:**

Physical activity, sport, gender, woman.

## 1. INTRODUCCIÓN

Este trabajo es fruto de una profunda revisión bibliográfica sobre el tema de género en forma global y, de manera específica, de la actividad física y el deporte y su práctica por la mujer a través de la historia.

Aunque en la prehistoria no había conciencia de ningún tipo de discriminación hacia la mujer y se aceptaba con normalidad el reparto de roles, el hombre cazaba y luchaba, realizando actividad física sin ninguna sistematización, y la mujer cuidaba del hogar y de los hijos que engendraba, sin realizar ningún ejercicio físico. El establecimiento y aceptación de dichos papeles hace miles de años marcará las diferencias entre el hombre y la mujer en todas las actividades de la vida, especialmente en su actividad física.

Pero, si hablamos de deporte reglado acercándonos a nuestros tiempos, la discriminación de la mujer en el mismo ha sido evidente desde que se produjera la primera exclusión expresa en la Grecia clásica, donde las mujeres tenían prohibida la entrada para presenciar la Olimpiada, aunque, en ocasiones, se realizaban otros juegos paralelos dirigidos exclusivamente a ellas.

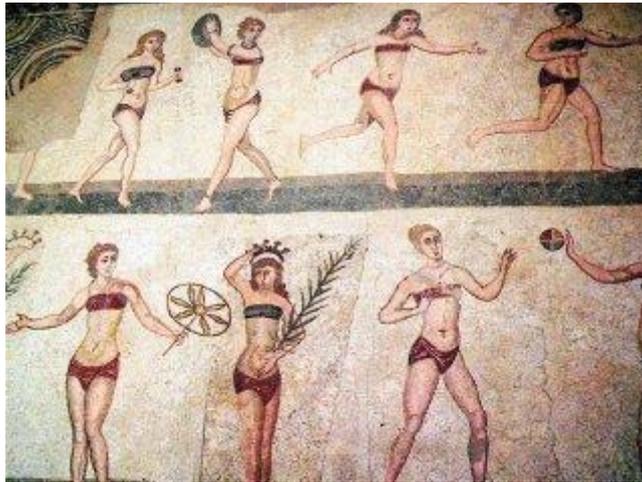
## 2. Desde la Grecia clásica hasta el siglo VXIII

En la Grecia clásica la actividad física adquirió tal importancia que originó los Juegos Regionales Helénicos, siendo los más importantes los de Olimpia, que se celebraban cada cuatro años, en honor de Zeus, desde el año 884 aC hasta el 394 dC, en la luna llena siguiente al solsticio de verano.

Los participantes en las Olimpiadas, divididos en dos categorías (hasta 18 años y adultos), debían reunir una serie de condiciones, como: Ser libre, no esclavo; Tener pura sangre griega, etc., destacando la exigencia de **ser hombre, no mujer**, para participar.

En Roma, receptora de la cultura griega, ocurre más o menos lo mismo, aunque en algunos murales bien conservados se han encontrado referencias a las gimnastas, como el mosaico del Siglo IV, conocido como *Jóvenes romanas*

haciendo gimnasia, de autor anónimo, fechada en el Siglo IV (Imagen 1. <http://www.artehistoria.jcyl.es/v2/obras/8657.htm>; <http://www.hitsicily.com/Descubre-Sicilia/Descubre-Sicilia/Ciudades-y-lugares-tur%C3%ADsticos/Catania/>)



**Imagen nº 1.** Jóvenes haciendo gimnasia, s. IV. Piazza Armerina (Sicilia, Italia)

Tras el oscuro periodo de la Edad Media, donde la única actividad física que las mujeres podían practicar era la danza cortesana, la primera alusión a la actividad física femenina parte de Cristóbal Méndez, médico onubense afincado en Jaén que en 1533 escribe el libro *El Ejercicio corporal y sus provechos*, en el que, a pesar de los riesgos que entrañaba el momento, con la Inquisición salvaguardando todos los valores de la humanidad, habló del ejercicio físico, de *lo saludable del deporte, y de las virtudes de la actividad física para las personas, incluso para la mujer*, los niños y los ancianos.

Más de un siglo después, François de Salignac (Fenelón), en 1687, escribe un *Tratado de Educación de las Jóvenes*, dedicado a la educación de las ocho hijas del Conde de Beauvillier, en el que señala que *las mujeres son menos fuertes, pero conviene endurecer su cuerpo y su espíritu con ejercicios moderados*.

Cuando, a finales del siglo XVIII, las grandes Escuelas gimnásticas hacen su aparición, Pièrre Henry Ling, creador de la Escuela Sueca (Sistema Analítico-Movimiento del Norte), respecto a la mujer, recomienda plástica y gracia en los

movimientos, así como el ballet y, defiende, teóricamente, la relajación junto a los ejercicios respiratorios. Sus sucesoras incidirán en una gimnasia exclusivamente femenina rodeada de características rítmicas que será el modelo adoptado en España durante la dictadura franquista (Zagalaz, 2004).

Dentro del Movimiento Inglés-Sistema Deportivo-Escuela Inglesa, donde el deporte sobresale en los colegios masculinos insulares, consideramos la importancia por sus aportaciones al deporte moderno, del Barón Pierre de Coubertín, pedagogo francés que, luchó por introducir los deportes en los colegios masculinos de su país, y organizador, desde la universidad parisina de la Sorbona, de los primeros Juegos Olímpicos Modernos, celebrados en Atenas en 1896. No obstante, su oposición a la participación deportiva femenina, le ha proporcionado, sobre todo, a finales del siglo XX, numerosas críticas.

Para Coubertín, *la presencia de las mujeres en el estadio resultaba antiestética, poco interesante e incorrecta*, vetando la participación femenina en los modernos juegos olímpicos hasta las Olimpiadas de Ámsterdam en 1928. Sobre la incorporación de la mujer a las Olimpiadas decía: *“En cuanto a la participación femenina en los juegos, soy contrario a ella. Es contra mi voluntad que han sido admitidas en un número de pruebas cada vez mayor”* (1922:174). Para Coubertín (1922:1), las notas esenciales del deporte, son: *“iniciativa, perseverancia, intensidad, búsqueda del perfeccionamiento y menosprecio del peligro”*, características que en esa época eran totalmente distintas a las que debía reunir la mujer que debía ser obediente, tranquila, cuidadosa... No obstante la mujer empieza a incorporarse a los Juegos Olímpicos de manera mucho más natural después de la Primera Guerra Mundial (Zagalaz, 1998).

En los Juegos Olímpicos de Ámsterdam, se incorporaron tres pruebas de atletismo para mujeres, entre ellas los 800 m, en la que dos de las participantes sufrieron un colapso, lo que originó la supresión de la prueba hasta 1960.

### **3. Siglos XVIII-XIX**

Retrocediendo hasta la segunda mitad del siglo XVIII y primera del siglo XIX, hemos de recordar a algunas mujeres que se hicieron participes de la

educación femenina, destacando por su contribución a la Educación Física a la española Josefa Amar y Borbón (1753-1803), en cuya obra *Discurso sobre la educación física y moral de las mujeres* (1790), refleja fielmente el pensamiento pedagógico de la época y trata su actividad física, exclusivamente desde la perspectiva de la salud, afirmando que “entre los bienes de la Naturaleza ninguno hay comparado con el de la salud y robustez del cuerpo” (Amar y Borbón, 1994:79-80), para hacer a continuación una comparación entre sexos y, enfocar el buen estado físico de la mujer hacia funciones exclusivamente femeninas como parir hijos fuertes.

Amar y Borbón, manifiesta en su obra claras alusiones a las espartanas que compartían juegos militares con los muchachos, con la única intención, según Plutarco, de producir hijos inclinados a la milicia. En este sentido, muchos años después, Diem (1966:129) expone la importancia de la mujer en el desarrollo del deporte, cuando dice:

“La cultura física de un pueblo, en último término, no viene determinada por el hombre, sino por la mujer, ya que a la larga sólo es posible donde las mujeres animan a sus hijos a practicar deportes. Por el alto grado de desarrollo del deporte heleno, podemos deducir el del deporte femenino”.

Hasta finales del siglo XIX otras mujeres españolas de esta época alzaron también sus voces contra el ideal de mujer que la sociedad perseguía, destacando a Josefa Masanes; Gertrudis Gómez de Avellaneda, Ángela Grassi, Cecilia Bohl, Carolina Coronado, Teresa Claramunt, Emilia Pardo Bazán o, Concepción Arenal, quien había tenido que disfrazarse de hombre en 1840 para entrar en la Universidad a leer su tesis.

En esa época, las leyes penales consideraban a la mujer como menor, las civiles la incapacitaban para ostentar cargos públicos y, las políticas, no le reconocían derecho alguno, por ende en el deporte la situación era aun peor.

Es por ello que, a pesar de los intentos que se hicieron por igualar la práctica docente de la mujer con la del varón, el concepto de educación física femenina, y los objetivos que perseguía podemos reducirlos a dos: *Conseguir la estética*

corporal y desarrollar una constitución física fuerte que le permita engendrar y criar hijos sanos y robustos, ambos objetivos encubren un beneficio de la sociedad en general y no el la mujer en particular.



**Imagen nº 2.-** Baloncesto: Etiqueta de una caja de cigarrros: *The Gifter Line*. Cromolitografía en relieve. USA, 1910. Colección de John Grossman

#### 4. Siglo XX

Hasta principios del siglo XX, la educación física como la Educación en general, estuvo reservada a las clases privilegiadas, a las sociedades más avanzadas y al sexo masculino. La presencia femenina en el deporte de principios del siglo XX fue muy escasa, se limitaba a la participación de las clases burguesas en golf, tenis, equitación y tiro con arco, vivida como una forma de relación social y afirmación de un rol público que hasta entonces les había estado vetado. Los principales obstáculos procedían del campo científico-médico que siempre consideró a la mujer como reproductora de la especie con un único objetivo en su educación: *la maternidad*. Por tanto, como se repite en la literatura anterior y en la de la época hasta límites extremos, los ejercicios más aptos para ser practicados por ella, serán los que desarrollen y

mejoren la parte corporal más representativa de la mujer: *la capacidad pelviana*.

Corrobora esa afirmación, Augusta Moll-Weis (1902), citada por García Bonafé (1992, 18-23), diciendo en su libro *Les méres de demain, l'education de la jeune fille d'après sa physiologie*, al respecto del deporte en la mujer en los inicios de ese siglo:

“La vida física de las niñas debe diferenciarse de la de los niños. En ellas nos dedicaremos a desarrollar, sobre todo la ligereza, la delicadeza y la habilidad”... “Es necesario aumentar en nuestras hijas la flexibilidad del tronco, que las dotará de paredes abdominales fuertes, cosa esencial para sus futuras funciones...”.

Hasta las propias mujeres, las más ilustres pensadoras o escritoras de la época, estaban de acuerdo con esa idea. La mujer a fuerza de oír el peligro que representa el deporte para su condición femenina, acaba por convencerse de ello, lo que se deduce de la encuesta realizada en 1900, cuyas respuestas pueden resumirse en lo siguiente:

“La verdadera fuerza en la mujer está en su interior, y todo lo que tienda a distraerla de ello no es deseable”. “Sí al deporte para las niñas, pero atención a la madre, ella tiene otra cosa que hacer”. En *Revue des Revues*, París, Juillet (1990), citada por García Bonafé (1992).

Durante la década de los años veinte, una fuerte corriente higienista impulsó la práctica deportiva femenina. La gimnasia y los deportes “femeninos”, así como las actividades físicas en la Naturaleza, se consideraron medios para el desarrollo físico integral. No obstante aunque aparecen defensores de esta tendencia, siguen existiendo detractores que temen la masculinización de la mujer a causa de las prácticas deportivas. Para ver la diferencia existente entre las atribuciones que la sociedad otorgaba a la mujer y al hombre, destacamos las palabras del filósofo Julián Marías (1980), citado por Zagalaz (2005):

“El hombre podía hacer cualquier cosa que no estuviese prohibida; la mujer, en cambio, no podía hacer más que las expresamente autorizadas... Cuando las

mujeres fueron a matricularse en las Universidades europeas resultó que no estaba prohibido; ni siquiera estaba prohibido, porque no se había ocurrido que lo fueran a hacer. Y se interpretaba por masculinismo la apropiación de las posibilidades humanas porque se había identificado lo meramente humano con lo propio del varón”.

Aún a principios del siglo XXI podemos encontrar parecidas cuestiones, sirva de ejemplo la frase de Anna María Puissi (1991):

“Señora maestra ¿cómo se forma el femenino? -Partiendo del masculino: la **o** final se sustituye por una **a**. -Señora maestra ¿y el masculino cómo se forma? - El masculino no se forma: existe”.

En este orden de cosas, con una sociedad que prescindía de la mujer para todo lo que no fuera ser madre, y reconociendo el papel secundario asignado a la actividad física en los sistemas educativos, iba a ser muy difícil que la mujer accediera a ella a pesar de que comenzaban a realizarse serios intentos.

También, a finales de los años veinte, como se ha dicho, la presencia femenina en los deportes va en aumento, creándose el primer Club Deportivo Femenino en Barcelona en 1928, *El Club Femení i d'Esport*, con el objetivo de modernizar a las jóvenes catalanas con criterio femenino y no feminista (*Portavue del Club Femení i d'Esports*, nº 1, 1930), contando en 1931 con 2.000 socias y 10 equipos de Baloncesto. En 1929, Lili Álvarez, gana en dobles de Tenis, el *Roland Garros*, esta mujer practicó también el Ciclismo y el Esquí, del que fue Campeona de España en 1941.



**Imagen nº 3.** Lili Álvarez en competición de tenis.  
<http://www.alvarezgomez.com/blog/lili-alvarez/>

En los años treinta, en España y tras el advenimiento de la II República, las mujeres conseguirían consolidar algunos derechos. El deporte experimentó los mismos aires de libertad que el resto de las conquistas sociales. Celebrándose en 1931, los Campeonatos de España Femeninos de Atletismo y en 1933 de Natación; el Esquí incluye una categoría oficial para mujeres. En 1935 se celebra el Primer Campeonato de España de Cross Femenino y, el mismo año, el Torneo anual de Ajedrez en el que interviene por primera vez una sección de mujeres. Se practica el Fútbol, y el Hockey alcanza gran nivel. Proliferan Clubes y Asociaciones por toda España, fundándose en Madrid en 1935 el *Club Femenino de Deportes*.

No obstante prevalecen las ideas tradicionales y las corrientes higienistas siguen recomendando la práctica o no del deporte por la mujer según ayude o no a que cumplan su función procreadora:

“Las indicaciones particulares de la EF de la mujer se desprenden de sus funciones sexuales, la mujer debe buscar por una parte la armonía perfecta de líneas, la elegancia de los movimientos y, por otra parte, el vigor y la tonicidad de los músculos interesados en los fenómenos fisiológicos del embarazo y del alumbramiento...” (Heuyer et al., 1930: *Anthropologie, Hygiène individuelle, Piscine, Éducation Physique*, citados por Baillière).

En la misma línea se pronuncia también en España el periódico *Mundo Deportivo* (1935):

“Se ha comprendido que los deportes no alejan a la mujer de sus obligaciones femeninas, sino, al contrario de esto, que la disciplina deportiva aumenta el sentimiento del deber y además de esto, hace más apropiada a la mujer para su misión como mujer y madre”.

Durante la dictadura franquista se siguen manteniendo los mismos principios, según Agullo Díaz (1990:21):

“La finalidad de la Gimnasia o educación física era la de lograr mujeres sanas y preparadas para la maternidad. Por ello los ejercicios estaban pensados según su frágil naturaleza, sus necesidades futuras y el decoro y pudor característicos de las mentes y cuerpos femeninos”.

Tan afianzados quedaron estos conceptos sobre la educación física y el deporte femeninos, que aún persisten, especialmente a finales del siglo XX, según se demuestra en el estudio realizado en 1993 por Fernández García (1995:347s) que arroja como resultados una diferencia significativa entre chicos y chicas al seleccionar su propia actividad física, manteniéndose como actividades netamente "preferidas" por las mujeres las de *gimnasia rítmica, danza y gimnasia, seguida de cerca por la natación*, lo cual confirma los estereotipos femeninos de actividades tradicionalmente vinculadas a la mujer. La única diferencia encontrada en la mitad del pasado siglo, es la aceptación del Atletismo como deporte que pueden practicar, lo que indica que determinados modelos aceptados desde siempre por las mujeres se encuentran en vías de superación. En la misma línea tradicional, se mantienen como actividades netamente preferidas por los hombres *el fútbol, baloncesto, ciclismo, atletismo y montañismo*. En opinión de los encuestados (alumnos de las Escuelas de Magisterio de toda España, hombres y mujeres, de distintas especialidades, especialmente de la de educación física), el mantenimiento de distintos roles deportivos durante tantos años se debe a la diferente orientación que han tenido respecto a qué jugar o qué deporte practicar; al condicionante

que han supuesto los juegos infantiles e ideas sobre deporte que les han inculcado los padres; y, a las diferentes actitudes que tienen y valores que consideran hacia la actividad física.

En los primeros años del siglo XXI, las cosas para el deporte femenino han cambiado aunque todavía queda mucho por hacer. En el ámbito que podríamos llamar doméstico, las mujeres hacen deporte en gimnasios, parques y en la calle; es sorprendente la afición por andar y correr en la vía pública de gran parte de la población, especialmente de las mujeres. En el campo del alto rendimiento, las cosas no son tan fáciles, los equipos femeninos tienen menos financiación y las expectativas de los espectadores son menores que las que despiertan los varones.

No obstante hemos de congratularnos por el avance social y personal del deporte femenino, probablemente desde que la educación física se incorporó a la Universidad y a las mujeres, lo que produjo una redefinición del concepto "mujer", asimilando la idea de una mente educada en un cuerpo saludable. Asimismo hay que destacar la presencia de las mujeres en puestos de liderazgo, pero esto ya es objeto de otro estudio.

## 5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Agullo Díaz, M.C. (1990). Mujeres para Dios, la Patria y el Hogar, la educación de la mujer en los años 40, *Actas del Congreso Mujer y Educación en España, 1868-1975*, 17-26.
2. Amar y Borbón, J. (1994). *Discurso sobre la Educación Física y Moral de las Mujeres*, Madrid, Cátedra.
3. Baillièrè (1930). *Traité d'Hygiène*, París.
4. Coubertín, P. de (1922). *Pédagogie sportive*, París, Ed. G. Crès et Cie.
5. Diem, C. (1966). *Historia de los Deportes*. Vol. I, Barcelona: Luis de Caralt Editor.
6. Fernández García, E. (1995). *Actividad Física y Género: Representaciones diferenciadas en el futuro profesorado de Educación Primaria*. Tesis

- doctoral inédita, Departamento de Didáctica, Organización Escolar y Didácticas Especiales, UNED, Madrid.
7. García Bonafé, M. (1992). Inicios del deporte femenino, *Revista El ejercicio físico y la práctica deportiva en las mujeres*, Madrid, Ministerio de Cultura, 18-23.
  8. *Mundo Deportivo* (1935). Diario deportivo, nº 4.824 de 22 de noviembre.
  9. *Portanvue del Club Femení i d'Esports* (1930). nº 1.
  10. Puissi, A.M. (1991). Apuntes de la Conferencia dictada en el *II Seminario Andaluz de Formación Inicial del Profesorado en Educación no sexista*, Baeza (Jaén), 26 a 28 de mayo de 1998.
  11. Zagalaz, M.L. (1998). *La Educación Física Femenina en España*, Jaén, Servicio de publicaciones de la Universidad de Jaén.
  12. Zagalaz Sánchez, M.L. (2004). La discriminación de la mujer en el deporte. Ponencia en *Jornadas sobre Los valores en el deporte en el marco del año Europeo de la Educación a través del Deporte*, Instituto Andaluz del Deporte. Consejería de Turismo y Deporte de la Junta de Andalucía. Málaga.
  13. Zagalaz Sánchez, M.L. (2005). Discriminación de la mujer en el deporte (Bloque Temático 3. Capítulo 4). En M.L. Zagalaz Sánchez; E.J. Martínez López; P. Latorre Román (Coord.) *Respuesta a la demanda social de actividad física*, 190-207. Madrid: Gymnos. Ponencia en I Congreso Internacional y XXIII Nacional de Educación Física. Jaén.

