

Fortaleciendo el futuro: el entrenamiento en el deporte femenino en la UAEMex

Edith Cortés Romero^{1}, Cesar Alejandro Barrientos López¹*

¹Universidad Autónoma del Estado de México. *Correspondencia: ecortesr@uamex.mx

Resumen

Las deportistas femeninas de la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEMex) han mostrado un desempeño sobresaliente en diversas disciplinas deportivas a nivel universitario, gracias al arduo trabajo y liderazgo efectivo de sus entrenadores. Con un enfoque particular en cinco disciplinas en las que las mujeres de la UAEMex participan, exploraremos las estrategias clave implementadas por los entrenadores para preparar y guiar a sus deportistas hasta obtener importantes logros. Los entrenadores de la UAEMex utilizan un enfoque integral que combina el entrenamiento técnico, táctico, el sparring y simulacros de competencia, y la preparación física específica para cada deporte. El perfeccionamiento de técnicas adaptadas a las fortalezas de cada atleta la participación en eventos y torneos internos para poner en práctica lo aprendido, el diseño de ejercicios de fuerza, velocidad, resistencia y coordinación según las demandas de cada disciplina, han sido fundamentales para el desarrollo de las deportistas. Además del entrenamiento, el liderazgo de los entrenadores es crucial para el éxito del deporte femenino. La transmisión clara de instrucciones, la retroalimentación positiva, la creación de un ambiente de confianza y motivación, así como el involucramiento de las deportistas en la planificación de entrenamientos, genera mayor satisfacción compromiso y rendimiento. El impacto de estas estrategias de entrenamiento y liderazgo en el deporte femenino ha sido significativo, el compromiso y la pasión de las jóvenes deportistas, no sólo eleva el prestigio de la UAEMex en el panorama deportivo nacional, sino que también sienta las bases para un futuro en el deporte femenino universitario.

Palabras clave: Deporte, femenino, entrenamiento, atletas, entrenadores

Abstract

Strengthening the future: training in women's sports at UAEMex

The female athletes of the Autonomous University of the State of Mexico have shown outstanding performance in various sports disciplines at the university level, thanks to the hard work and effective leadership of their coaches. With a particular focus on five disciplines in which UAEMex women participate, we will explore the key strategies implemented by coaches to prepare and guide their athletes to important achievements. UAEMex coaches use a comprehensive approach that combines technical and tactical training, sparring and competition drills, and specific physical preparation for each sport. The improvement of techniques adapted to the strengths of each athlete, participation in internal events and tournaments to put into practice what has been learned, the design of strength, speed, resistance and coordination exercises according to the demands of each discipline, have been fundamental for the development of the athletes. In addition to training, the leadership of coaches is crucial to the success of women's sports. The clear transmission of instructions, positive feedback, the creation of an environment of trust and motivation, as well as the involvement of athletes in training planning, generate greater satisfaction, commitment and performance. The impact of these training and leadership strategies in women's sports has been significant, the commitment and passion of the young athletes not only raises the prestige of the UAEMex in the national sports panorama but also lays the foundations for the future. in university women's sports.

Key words: Sport, female, training, athletes, coaches

Introducción

El entrenamiento deportivo universitario es primordial en los estudiantes, que va más allá de una mera preparación física y técnica, busca fomentar habilidades cognitivas, emocionales y sociales, que contribuyen a formar estudiantes resilientes y comprometidos con su comunidad. En este artículo exploraremos los fundamentos teóricos del entrenamiento deportivo universitario y las estrategias y metodologías empleadas para el rendimiento de las deportistas universitarias.

La participación de las mujeres ha cobrado cada vez mayor importancia y visibilidad en el ámbito deportivo en general y universitario en particular, destacando el talento, la dedicación y los logros obtenidos en disciplinas que van más allá de las convencionales. En este contexto, la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEMex) se erige como un escenario donde el deporte femenino va abriendo camino desde diferentes perspectivas.

El texto se centra en el deporte universitario femenino de la UAEMex, explorando deportes como kickboxing, fútbol femenino, lucha, boxeo y atletismo. Considerando el entrenamiento parte sustancial de las deportistas. En este estudio se propone visibilizar y reconocer el talento y la dedicación de las deportistas en la UAEMex, y además reflexionar sobre el papel transformador del deporte en la vida de las mujeres universitarias, inspirando a nuevas generaciones a alcanzar sus metas y desafiar los límites preestablecidos.

Asimismo, este proyecto de investigación tiene una duración mayor para acercarnos al entrenamiento deportivo de las atletas universitarias de la UAEMex; en esta versión se presentan los primeros hallazgos de la etapa sobre el entrenamiento deportivo guiado por los entrenadores, el papel de los entrenadores a partir de la experiencia de los atletas, para ofrecer una visión que resalta la importancia del deporte femenino como espacio de empoderamiento y transformación social.

Por ello, el objetivo busca describir el entrenamiento de las deportistas femeninas y la dirigencia de las personas profesionales de los diversos equipos deportivos en la UAEMex, que resaltan y contribuyen los aspectos clave a su rendimiento y desarrollo integral. Y en segunda instancia, busca mostrar que el entrenamiento es un proceso poderoso para el empoderamiento de las mujeres; que se enfoca en el desarrollo integral de las atletas, en la capacidad de ser agente de cambio en su comunidad y en la promoción social.

Entre 1956 y 1960, según lo descrito por el profesor Ramírez (2016), en la Universidad Autónoma del Estado de México el deporte estaba gestionado por el Profesor Guillermo Ortega Vargas, quien fue el primer responsable

del área de deportes y quien sólo contaba con pocas instalaciones, siendo una alberca, un pequeño frontón y una cancha pequeña de básquetbol que también era utilizada para jugar futbolito y voleibol, además de carencias en cuanto a recursos técnicos, uniformes, material deportivo e implementos para la práctica deportiva en aquella época; sin embargo, organizó el primer equipo representativo para participar en los Juegos Nacionales Universitarios celebrados en el Distrito Federal ahora Ciudad de México y competir en los deportes de atletismo, básquetbol, béisbol, fútbol y voleibol.

Ante estas situaciones de aquel periodo, la práctica deportiva y representación institucional era pagada por los propios estudiantes, lo cual, reflejaba las necesidades que es su tiempo fueron atendidas por el Gobernador Constitucional del Estado de México el Doctor Gustavo Baz Prada y por el Rector Lic. Juan Josafat Pichardo Cruz. Por otro lado, el profesor Inocente Peñaloza (1994) menciona que, en la época de los cincuenta, apareció un primer equipo de baloncesto femenino llamado bachilleres, formado por Lilia Contreras Trigos, María Eugenia González Santín, Ana Rosa Pérez, María del Carmen Nava Fabela, Mireya Ramírez Arellano y destacando a Ramona Pastrana, elegida nacional y seleccionada de la UNAM. Por lo que se puede decir que fue el primer equipo en la institución conformado por mujeres y con entrenamiento ocasional que combinaba el estudio con la práctica deportiva.

Años después, al existir un cambio en el concepto de competencias nacionales, surge la Universiada Nacional en 1997 realizada en la Universidad Autónoma de Nuevo León, competencia que alberga a estudiantes deportistas de diversas instituciones de educación superior del país y donde la UAEMex empezó tener representación deportiva y por supuesto, mujeres participantes en algunos de los deportes convocados por el Consejo Nacional del Deporte de la Educación (CONDDE). En la tabla 1 se presentan los principales logros obtenidos por las atletas universitarias de 1999 a 2004, además de la primera clasificación del equipo femenino de fútbol rápido.

En este contexto, la UAEMex por primera vez fue sede de la Universiada Nacional 2005 donde desarrolló mejores escenarios deportivos, adaptando, ampliando y modernizando lo necesario para las disciplinas deportivas: atletismo, basquetbol, beisbol, futbol asociación y rápido, gimnasia aeróbica, levantamiento de pesas, voleibol de playa y sala, tiro con arco, karate do, judo, taekwondo y tenis. Con ello, se tuvo la oportunidad para madurar deportivamente, la capacidad de organización y gestión

para incrementar el nivel competitivo de las ramas femeniles y varoniles.

Así pues, que a partir del Plan General de Desarrollo Institucional 2009-2021, en el apartado 5.1.5, menciona que “el deporte será altamente competitivo y un semillero de deportistas destacados, contará con infraestructura moderna y con servicios médicos y nutricionales para un mayor rendimiento deportivo nacional e internacional. Además, como punto importante, establece, que el deporte será parte integral de la formación de alumnos, tendrán

becas y tutoría especializada como complemento. (UAEM, 2009).

También, en apoyo a la política institucional deportiva, el 17 de julio de 2013, el Rector en el ejercicio de las facultades que la Ley de la Universidad Autónoma del Estado de México y el Estatuto Universitario la cultura física y el deporte es reconocido como un derecho universitario, lo cual, trajo consigo el fortalecimiento de programas deportivos intramuros y mayor participación de estudiantes en equipos representativos.

Tabla 1. Atletas universitarias

Año	Estudiante	Deporte	Medalla
1999	Mónica Delgadillo González	Judo	Oro
	Mónica Bobadilla Hernández	Judo	Oro
2000	Rocío Cid del Prado Santana	Natación	Oro en 800 mts. Nado libre
	Mónica Delgadillo González	Judo	Oro
	Mónica Bobadilla Hernández	Judo	oro
2001	Rocío Cid del Prado Santana	Natación	Oro en 400 y 800 mts nado libre Bronce en 100, 200, 400 mts. estilo mariposa
2002	Mónica Bobadilla Hernández	Judo	Plata
	Deysi Guadalupe González Álvarez	Atletismo	Plata
2003	Erika García Aguirre y Karina Hernández Benítez	Voleibol de playa	Oro
	Deysi Guadalupe González Alvarez	Atletismo	Plata
2004	Erika García Aguirre y Hayde López Rodríguez	Voleibol de playa	Oro
	Liliana Sánchez Mendiola	Atletismo	Oro en lanzamiento de disco

Aunado a lo anterior, los apoyos económicos y las políticas institucionales son importantes para lograr que la comunidad estudiantil obtenga mejores resultados e incremente la participación, por ello que la Dirección de Cultura Física y Deporte, instancia administrativa y ejecutiva del deporte universitario, conforme al Manual de Organización de la Dirección de Cultura Física y Deporte (2022), realiza las siguientes funciones:

“(…)

3. *Impulsar el desarrollo deportivo de los universitarios, en forma individual o en equipo, a fin de incrementar la presencia institucional en competencias deportivas estatales, nacionales e internacionales.*

4. *Reconocer e impulsar el talento, habilidades y aptitudes deportivas de los universitarios, en forma individual o en equipo, para incrementar la presencia institucional en competencias estatales y nacionales.*

5. *Promover el desarrollo del deporte universitario, avanzando en su autofinanciamiento mediante la administración de los recursos físicos, técnicos y*

tecnológicos, así como el establecimiento de alianzas con los sectores público, privado y social.”

Es así como la Dirección a través del Departamento de Deporte Universitario y el Departamento de Fútbol, realicen las actividades administrativas necesarias para dotar de los insumos y personal adecuado para llevar a cabo los entrenamientos y mejoren el rendimiento deportivo, la trayectoria y la diversidad de deportes representados por los estudiantes deportistas.

Y aunado con la Unidad de Planeación y Proyectos den atención a los deportistas mediante el Programa de Apoyo Académico a Estudiantes Deportistas (PAAED) cuyo objetivo es de dar seguimiento al estudiante deportista para que pueda representar a la institución y brindarle apoyo administrativo ante los espacios académicos como: justificación de inasistencias por competencias, ajuste de horario de clases, reprogramación de actividades escolares y estímulos económicos como reconocimiento por ubicarse dentro de los tres primeros lugares y desempeño deportivo.

Sin embargo, como lo expresa el responsable de la Unidad “primeramente, debe observarse la elegibilidad académica de la estudiante, esto es, mantener la calidad de alumno regular aprobando la mayoría de las unidades de aprendizaje y posteriormente, invitarle a formar parte del equipo representativo y mostrar las capacidades y habilidades físicas, técnicas y psicológicas mínimas requeridas para lograr los objetivos deportivos institucionales”. (Cesar Barrientos, comunicación personal, 28 de junio de 2024).

Actualmente se ofertan 32 actividades físicas y deportivas en las cuales participan en eventos convocados por el Consejo Nacional del Deporte de la Educación (CONDDE), la Organización Nacional Estudiantil de Fútbol Americano (ONEFA), además de los programas deportivos al interior de la universidad como lo son: torneos internos, torneos de integración, ligas universitarias, mañanas deportivas y activaciones físicas. Para la realización de estas actividades físicas y recreativas, la Universidad cuenta con basta infraestructura deportiva para la práctica, formación y preparación de estudiantes deportistas, así como de sus equipos representativos de las diferentes disciplinas deportivas, donde destacan: el Estadio de fútbol americano “Lic. Juan Josafat Pichardo Cruz” y el Estadio universitario Albero “Chivo” Córdoba, la Unidad Deportiva San Antonio Buenavista y la Unidad Deportiva

Lic. Adolfo López Mateos que alberga cuatro gimnasios y las oficinas de la Dirección de Cultura Física y Deporte la cual, regula el uso y funcionamiento de las instalaciones deportivas mediante el “Reglamento de Instalaciones Deportivas de la Universidad Autónoma del Estado de México”; disposiciones que son de observancia general y obligatoria para la comunidad universitaria, así como para cualquier otra persona física o jurídica colectiva que haga uso de ellas.

Es importante mencionar que, dentro de la plantilla de responsables de las selecciones deportivas, se encuentran ocho entrenadoras, quienes se han sumado para dirigir algún equipo representativo y lograr resultados importantes para la institución. Por mencionar algunas: Laura Leticia Miranda Duran exseleccionada nacional de voleibol de playa, Gabriela Belén Santos exseleccionada nacional de atletismo en pruebas de velocidad, Elizabeth Barraza exjugadora de voleibol de sala profesional, Erika Beatriz García de origen uaemita y bicampeona en voleibol de playa en universiada nacional 2004 y 2005 y por ultimo Margarita Hernández Flores quien aún continua entrenando ya que es seleccionada nacional de atletismo en la prueba de medio maratón, esta última ha sido imagen del deporte de la UAEMex por ser participe en Juegos Olímpicos de Paris 2024 y Tokio 2020 (Tabla 2).

Tabla 2. Actividades físicas y deportivas UAEM

Disciplinas	
1	Ajedrez
2	Atletismo
3	Bádminton
4	Básquetbol
5	Béisbol
6	Boxeo Universitario
7	Contingente Cívico y Deportivo Universitario
8	Escalada deportiva
9	Esgrima
10	Flag football (Tocho bandera)
11	Fútbol americano
12	Fútbol asociación
13	Fútbol bardas
14	Frontenis
15	Gimnasia aeróbica
16	Grupo de animación (cheerleader)
17	Halterofilia (Levantamiento de pesas)
18	Handball
19	Judo
20	Karate do
21	Kickboxing
22	Lucha universitaria
23	Natación
24	Rugby sevens
25	Sóftbol
26	Tae kwon do
27	Tenis
28	Tenis de mesa
29	Triatlón
30	Tiro con arco
31	Voleibol playa
32	Voleibol sala

Sin lugar a duda, el ingreso a un equipo representativo inicia con las convocatorias a los torneos internos y a visorias donde el responsable elige a las personas con capacidades físicas y técnicas del deporte y con base en el entrenamiento deportivo, potencializando sus cualidades y capacidades físicas para lograr un resultado deportivo de impacto institucional.

De igual manera, se debe observar las convocatorias de los organismos deportivos, en particular del CONDDE, ya que la universidad participa en el proceso a universiada nacional y en palabras de la responsable del proceso administrativo para la participación en competencias estatales, menciona que todas las IES deben estar inscritas o pagar su membresía para participar en la eliminatoria estatal del CONDDE, ya que la UAEMex como responsable de la Delegación Estatal, debe revisar que toda la documentación de los estudiantes deportistas sean auténticos y cumplan con la elegibilidad que marca el reglamento.” (Carmen García, comunicación personal, 2 de julio de 2024).

Es así como, de acuerdo con los lineamientos, como lo menciona la responsable del proceso administrativo deportivo Carmen García, se revise la situación académica de la persona seleccionada ya que es importante para obtener la elegibilidad de participación como lo marca la organización deportiva donde compiten las instituciones del nivel superior del Estado de México y del país. Ante estos mecanismos de elegibilidad deportiva, en la última década los resultados deportivos alcanzados por los equipos representativos (Figura 1).

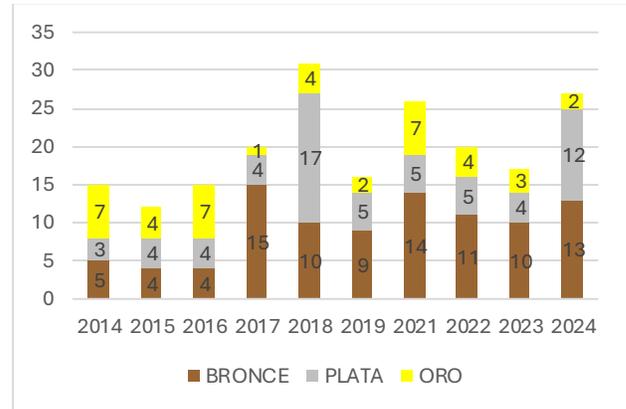


Figura 1. Medallas obtenidas en universiadas nacionales

Según la gráfica, al ser sede la UAEMex de la Universiada Nacional 2018, se logran más medallas, pero la posición en las tablas de medallero y puntuación ubican a la universidad en las primeras 25 instituciones de las más de doscientas universidades participantes. Cabe mencionar que los universitarios en estos eventos deportivos, tanto la rama femenil como la rama varonil, han tenido una significativa y pareja participación, por ejemplo: en universiada 2018 y 2024 la diferencia es corta en comparación con los campeonatos universitarios de 2021, los cuales se realizaron con la finalidad de retomar las actividades deportivas universitarias luego de la pandemia por covid-19 en 2020.

Por otro lado, la participación de los y las estudiantes deportistas en estas competencias nacionales, en la última década, ha sido semejante cada año y en particular los resultados obtenidos por las mujeres entre 2014 y 2024 son en los deportes de atletismo, box, lucha universitaria, kickboxing, judo, taekwondo, tenis de mesa, fútbol asociación, fútbol bardas y tiro con arco (Tabla 3).

Tabla 3. Participantes en Universiada Nacional

AÑO	2014 BUAP	2015 UANL	2016 UDG	2017 UANL	2018 UAEMex	2019 UADY	2021 Campeonatos Universitarios	2022 UACJ	2023 SONORA	2024 UAA AGS
Mujeres	34	46	34	53	183	40	129	34	61	105
Hombres	53	46	30	36	175	82	97	85	54	109

En tal sentido, lo que buscamos a través de esta investigación es el estimar el compromiso de la UAEMex con el desarrollo del deporte femenil, en términos de recursos, instalaciones y visibilidad. Lo que implica identificar áreas de mejora y oportunidades para fortalecer el deporte femenil universitario y conocer los programas de entrenamiento deportivo femenil como parte

fundamental en las consideraciones administrativas para la realización de las diversas prácticas deportivas y académicas que aseguren la efectividad y sostenibilidad del programa.

De ahí que el programa de entrenamiento deportivo femenil, en primera instancia hacia los logros de objetivos se planea la Universiada Nacional como evento principal

y las demás competencias de preparación, sean avaladas por las federaciones o asociaciones deportivas o alguna otra institución presenten un nivel competitivo óptimo para participar con los equipos femeniles en este caso, ya que algunos deportes en conjunto como el basquetbol, futbol asociación, futbol rápido, tocho bandera, voleibol de sala y softbol, participan en ligas, lo que hace la adecuación pertinente de la preparación de las deportistas. En la figura 2 se muestra la preparación y el reconocimiento de visibilidad, enfatizando el entrenamiento deportivo y que, en nuestro caso, utilizando las entrevistas como primera herramienta de acercamiento a la investigación social.



Figura 2. Entrenamiento Deportivo

El aproximarnos al programa de entrenamiento deportivo femenino en la UAEMex nos ayuda a saber cómo se mejora el rendimiento deportivo de las atletas y también contribuir a su desarrollo integral y empoderamiento en el ámbito universitario, lo que ha dado resultados deportivos históricos.

Según Bernal-Reyes *et al.*, (2014) el entrenamiento deportivo refiere a un proceso por medio del cual el deportista puede conseguir un determinado rendimiento; y la definición "... del término entrenamiento deportivo, se utiliza en la actualidad, para toda la enseñanza organizada que esté dirigida al rápido aumento de la capacidad de rendimiento físico, psíquico, intelectual o técnico-motor del hombre".

Según Bernal-Reyes *et al.*, (2014) el propósito del entrenamiento deportivo es lograr un alto desarrollo de las capacidades físicas, lo que se logra mediante la programación de cargas bajo principios de tiempos y esfuerzos. La preparación física para el entrenamiento se

refiere a la preparación técnica para obtener el aprendizaje motor, perfeccionando los gestos motrices de la especialidad deportiva; la preparación táctica para establecer las tareas y personas idóneas para llevarlas a cabo; la preparación psicológica para desarrollar una mejor concentración, motivación, autoestima; y la preparación teórica, proceso cognitivo donde el deportista aprende el bagaje de conocimientos sobre su actividad deportiva.

Las relevancias de conocer sobre la teoría del entrenamiento deportivo nos ayudan a entender las reglas generales que se derivan de las ciencias del deporte y que son guías rectoras para optimizar su rendimiento de los atletas. La condición física, principios metodológicos del entrenamiento, las reglas que rigen el proceso de la condición física según los aspectos biológicos, psicológicos y pedagógicos.

Dentro de los principios fundamentales se encuentran:

- a. La *Especificidad*, se refiere a los ejercicios específicos en la modalidad deportiva en que se participa y que sirven para replicar los movimientos y las acciones propias del juego.
- b. La *Sobrecarga Progresiva* hace referencia a la carga del entrenamiento que pueda superar el umbral de adaptación del organismo, la cual se aumenta gradualmente para tener mejoras continuas en el rendimiento.
- c. El *equilibrio* es crucial para optimizar el rendimiento, permite realizar movimientos coordinados y eficientes de acuerdo con las demandas de cada deporte; esto mejora la agilidad y estabilidad. El equilibrio debe integrarse de forma progresiva en la planificación del entrenamiento.
- d. *Individualización*, cada persona responde de forma diferente al entrenamiento, debido a la herencia, a la maduración, a la nutrición, al descanso y sueño, al nivel de condición, nivel de condición, motivación y por las influencias ambientales.
- e. *Variedad*, el entrenamiento implica dedicación lo que conlleva volumen e intensidades de trabajo que aumenta y los ejercicios son repetidos numerosas veces para alcanzar el alto rendimiento

- f. *Recuperación*, es necesario tomar descanso entre los entrenamientos, lo que conlleva que una adaptación en las próximas rutinas será adecuada y evitará la probabilidad de sufrir lesiones deportivas.
- g. *Periodización*, las cargas de entrenamiento deben ser específicas y alineadas a los objetivos que se desean alcanzar de acuerdo con la disciplina deportiva. Deben ser acordes a tiempos o ciclos que se relacionan con el sistema de energía, los grupos musculares y movimientos de las articulaciones.
- h. *Transferencia de entrenamiento* se ve reflejado en un mejor desempeño en competición.

Por lo que dentro del equipo de entrenamiento con que deben contar las deportistas femeninas universitarias tenemos que considerar:

- a. El equipo humano multidisciplinario que las apoye: entrenador, preparador físico, fisioterapeuta, médico deportivo, nutricionista, psicólogo, fisiólogo del ejercicio y biomecánico.
- b. Las instalaciones deportivas adecuadas, equipadas y en buen estado.
- c. Los materiales y equipamiento necesarios para el deporte deben ser de calidad.
- d. Las tecnologías de apoyo para el monitoreo y evaluación del entrenamiento
- e. Áreas de recuperación y fisioterapia
- f. Vestimenta y calzado adecuados

En la figura 3 se muestran los principios del entrenamiento deportivo que se aplicó en el deporte femenino universitario.

Si bien, la participación de mujeres en el deporte universitario tiene un impacto significativo en la comunidad estudiantil, representa un espacio donde se pueden desarrollar confianza, liderazgo y autonomía. La creciente participación de las mujeres en el deporte universitario aumenta su visibilidad y provee referentes positivos para futuras generaciones. Esto es importante en disciplinas que históricamente no ha habido representación femenina.

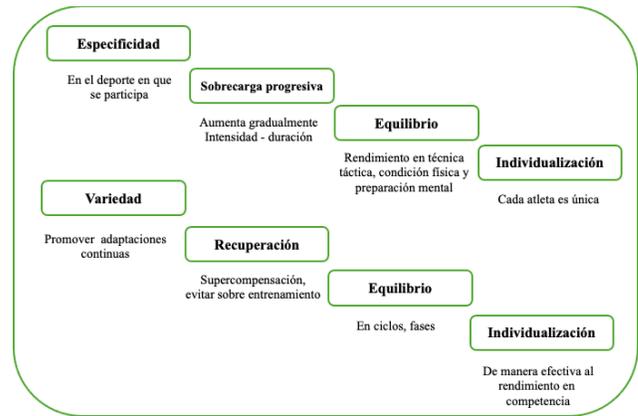


Figura 3. Principios del entrenamiento deportivo

Es necesario señalar que el estudio de género en el deporte es indispensable para comprender y promover la equidad en la participación y representación de las mujeres en el ámbito deportivo universitario, ya que se centran en el análisis de las desigualdades y las relaciones de poder que se establecen entre hombres y mujeres en el contexto deportivo. En este estudio, se examinan las condiciones de acceso y participación en los equipos y las competiciones deportivas femeniles en la UAEMex.

La intersección entre género y deporte ha sido objeto de estudio por diversos autores que han analizado cómo las estructuras de poder y las normas sociales influyen en la participación y representación de las mujeres en el ámbito deportivo.

Judith Butler (2007), propone que el género es una construcción social performativo. Esto implica que las identidades de género se forman a través de las acciones repetidas y no son inherentes a los individuos. En el contexto deportivo, esto sugiere que las mujeres pueden desafiar y redefinir las normas de género al participar en deportes tradicionalmente masculinos, contribuyendo a la visibilidad de aceptación de diversas identidades de género en el deporte.

R.W. Connell (2005) introduce el concepto de "Masculinidad Hegemónica", que se refiere a la forma dominante de masculinidad que se valora en una cultura específica. Este concepto es crucial para entender cómo las mujeres en el deporte enfrentan no solo discriminación de género, sino también la presión de conformarse a las expectativas de la masculinidad hegemónica. La lucha por la igualdad de género en el deporte implica desafiar normas y promover una diversidad de masculinidades y feminidades.

Por su parte Nancy Fraser (2016), propone un enfoque de justicia social que incluya la redistribución y el reconocimiento. En el ámbito deportivo, esto se traduce en la necesidad de reconocer y valorar las contribuciones de las mujeres en el deporte, así como en la redistribución de recursos y oportunidades para garantizar la igualdad de acceso y participación. Y Moreno H. (2008) destaca la importancia de las expectativas vividas de las mujeres en el deporte y como éstas son medidas por las estructuras de poder. Su enfoque invita a reflexionar sobre las posibilidades de resistencia y transformación que surgen a partir de la crítica a las tecnologías de género existentes en el deporte.

Con base a lo anterior, el papel de los entrenadores en el proceso de entrenamiento de las deportistas de la UAEMex, considerando las dimensiones de género, la construcción social, la masculinidad hegemónica, la justicia social, las prácticas inclusivas y la formación y capacitación nos ayudaran a una mejor comprensión sobre las dinámicas de género, en cómo influyen en la formación y desarrollo de las mujeres en el deporte universitario, así como identificar áreas de mejora en la formación de entrenadores y en las prácticas de entrenamiento, por ejemplo en deportes como atletismo, futbol asociación, lucha universitaria, boxeo y kickboxing (Figura 4).



Figura 4. Deporte y sus prácticas

Metodología

Con la realización de entrevistas semiestructuradas a los entrenadores y el equipo administrativo, se abordaron temas como la rutina de entrenamiento, la preparación física y mental, la nutrición, el descanso y la recuperación, y los factores que contribuyen al rendimiento y desarrollo deportivo. La relación entre rendimiento deportivo y el rendimiento académico.

Las entrevistas semiestructuradas como herramienta en la investigación cualitativa del ámbito deportivo universitario se consideraron así que el enfoque nos

permitió información detallada de las experiencias y percepciones de los entrenadores deportivos y de encargados del área del seguimiento académico de las deportistas.

En el contexto de la UAEMex, estas entrevistas se llevaron a cabo con el propósito de comprender el proceso de entrenamiento, haciendo énfasis en aspectos clave como la selección de las atletas, la preparación y el entrenamiento que realizan, el rendimiento mental, los logros y desafíos, así como lo que enfrentan los entrenadores en el marco del deporte universitario.

Asimismo, bajo las preguntas realizadas en las entrevistas semiestructuradas a los entrenadores deportivos y los responsables de seguimiento académico de las deportistas universitarias nos proporcionaron una visión sobre el proceso de entrenamiento en el contexto de la UAEMex. De este modo, al considerar como punto focal, en el primer acercamiento de la investigación fue establecer cinco deportes: futbol asociación, atletismo, kickboxing, box y lucha, para conocer la participación femenina en estas disciplinas, lo que nos permite comprender la evolución y los desafíos en el tiempo. Cada una de las disciplinas requiere el desarrollo de acciones específicas como la coordinación, la fuerza, la resistencia y la estrategia. La participación femenina en estas disciplinas permitió comprender cómo se desarrollan sus habilidades y cómo eso contribuye al empoderamiento de las mujeres deportistas. La participación de las mujeres contribuye a la igualdad de género y la inclusión (Figura 5).



Figura 5. Elementos del entrenamiento deportivo femenino universitario

Las deportistas universitarias pueden participar en competencias nacionales e internacionales. Dentro de las nacionales, tenemos la Universiada Nacional, que es el evento deportivo más importante para las universidades en México, donde se enfrentan los equipos representativos de

diversas instituciones en múltiples disciplinas. Este evento se celebra anualmente por el Consejo Nacional de Deporte Universitario (CONDDE). Y los juegos universitarios que se celebran a nivel regional y estatal.

Por lo que se refiere a las competencias internacionales están los juegos olímpicos, los juegos panamericanos y centroamericanos y los campeonatos internacionales, donde los deportistas pueden ser seleccionadas para representar a México. Depende de la disciplina en los torneos organizados por federaciones deportivas (Figura 6).



Figura 6. Competencias en las que pueden participar

La participación de deportistas universitarias de la UAEMex en competencias contribuye a su desarrollo deportivo y promueve la equidad de género.

Resultados

Como se señala Cortés (2021) “A través de la historia, las mujeres han tenido que luchar por el derecho a competir y han demostrado su capacidad con fuerza física, resistencia y victorias impresionantes (p. 73). En ese sentido, las deportistas femeninas que representan a la Universidad Autónoma del Estado de México se basan en varios criterios específicos que aseguran la identificación de talento y el potencial de rendimiento.

Para el caso que nos ocupa en seguida se presentan los resultados de las entrevistas a los entrenadores de cinco disciplinas que practican las deportistas universitarias de la UAEMex; así como al equipo que da seguimiento a la parte académica de las estudiantes:

La guía que se estableció fue el deporte, cómo se practica, las reglas y equipamiento que utilizan, aunado al proceso de selección, la preparación y entrenamiento y los logros y desafíos, tomando como referencia la Universiada 2024. Para el caso del kickboxing.

Es una disciplina híbrida de combate, significa “pateo-boxeo” y es el resultado del encuentro de diversas artes marciales con el intercambio cultural de Japón y Tailandia (Ponce, 2024). Se practica en un cuadrilátero similar al del

boxeo, con el objetivo de vencer al oponente mediante golpes y patadas en puntos estratégicos para sumar puntos o lograr el nocaut.

De acuerdo con Gilberto Palma, entrenador del equipo de la UAEMex, los objetivos de este deporte es mejorar la condición física, incluyendo fuerza, resistencia cardiovascular y flexibilidad, desarrollar habilidades de autodefensa y aumentar la confianza y disciplina de las atletas. Esto es, a un nivel físico, el kickboxing permite incrementar la fuerza en las extremidades tonificar los músculos aumentar la flexibilidad, la velocidad, reflejos y capacidad motriz.

Respecta a las reglas, los combates de kickboxing constan de un número determinado de rondas, básicamente de 3 a 5 y con una duración de 3 minutos. Se permiten golpes con las manos, pies, espinillas y codos, quedando prohibido los golpes en la parte posterior de la cabeza, columna o la ingle. El equipo de protección que utilizan las atletas son guantes, espinilleras, protector bucal y en ocasiones casco. El peso de los guantes va según la categoría de peso.

En la UAEMex el kickboxing es una disciplina que ha ganado relevancia, especialmente en la participación femenina, el entrenador a cargo es Gilberto Palma, quien nos habla del proceso de selección de las atletas: los criterios refieren al nivel competitivo previo, el rendimiento académico, la evaluación técnica y física, la participación en eventos deportivos y el potencial para su desarrollo. Las técnicas básicas de entrenamiento consisten en usar las piernas para lanzar patadas y brazos para golpear con el propósito de perfeccionar la precisión, lo que implica trabajar El juego de pies las posturas adecuadas y la estrategia, todo aunado al acondicionamiento físico y preparación mental.

El proceso de preparación del equipo de kickboxing que lidera Gilberto Palma implicó un plan de trabajo estructurado, que incluyó: una elaboración de un macrociclo y microciclo de entrenamiento donde se desglosa las sesiones que permitieron un enfoque progresivo en el desarrollo de las habilidades. Una convocatoria y selección de los mejores talentos formando un equipo de 14 jóvenes tanto de mujeres como hombres. Y un entrenamiento intensivo que se enfocó en las técnicas específicas del kickboxing: acondicionamiento físico, estrategias de combate lo que asegura que las atletas estuvieran preparadas para la competencia.

El entrenador señala que “las pruebas básicas son por medio de la prueba de Cooper, correr un 2 km 200 metros en 11 minutos para hombres y en 12,30 segundos para mujeres; ... se realizan pruebas de flexibilidad, de pruebas de salto, que nos indican el progreso de los atletas”

(Gilberto Palma, comunicación personal, 10 de julio de 2024).

Esto se vio reflejado en los logros en la universiada 2024, que representó el debut del equipo de kickboxing de la UAEMex, con medalla de plata: para Cristina Karen Garatachi Uribe en la categoría de 52 kg.

También se presentan desafíos en lo académico y lo deportivo que se tiene que buscar estrategias para continuar con el entrenamiento, así lo refiere el entrenador "... una atleta le tuvimos que mandar una planeación de entrenamiento personalizada por cuestión de horarios de sus clases para que no se cruzaran y afectaran los entrenamientos, por ejemplo no puedes salir de tu facultad, pero ahí puedes entrenar, puedes correr y poner marcas, tienes un espacio amplio de unos 50 o 60 metros donde puedas este correr por tiempos a partir de ciclos de 5 minutos" (Gilberto Palma, comunicación personal, 10 de julio de 2024).

El Fútbol asociación femenil

El fútbol asociación femenil, es un deporte de equipo, en el que se enfrentan dos conjuntos de 11 jugadores cada uno, "una portera y 10 jugadores, se juega en dos tiempos de 45 minutos y por lo regular son cinco cambios, se puede jugar con el balón del número 4 o con el balón del número 5, el balón azul molde, que es el que se practica en Tercera División Profesional" (Carlos Estrada, comunicación personal, 3 de julio de 2024). El objetivo del juego es desplazar una pelota a través del campo para ubicarla dentro de la meta contraria. Dentro del reglamento se incluyen aspectos como el tamaño del campo, la duración de partido y las normas del juego limpio.

El proceso de entrenamiento en la UAEMex para el caso del fútbol asociación, como señala Carlos Estrada, es de cinco días, de lunes a viernes y el partido normalmente en sábado. El entrenamiento empieza "con un buen calentamiento, después hago un buen trabajo físico, que por lo regular hacemos trabajo de coordinación, de velocidad y cómo vas avanzando de acuerdo con los meses, vamos metiendo un poquito más de fuerza. Ahora metemos un poquito de geometría, pero siempre al inicio del entrenamiento después hago un trabajo técnico trabajo" (Carlos Estrada, comunicación personal, 3 de julio de 2024).

El proceso de entrenamiento es la base para el desarrollo y crecimiento del fútbol asociación femenil en la UAEMex, permite a las jugadoras lograr su máximo potencial, a nivel individual y como equipo, es un factor clave para el éxito en las competencias. Así lo señala Estrada en los entrenamientos que lleva a cabo con las jugadoras "depende de la calidad de del equipo como empiezo a hacer un cambio de coordinación de lado a lado

va a ser una buena recepción una buena votada y después siempre por lo regular cierro con un trabajo de definición, por lo regular son así la parte de los entrenamientos. Si un día hacemos trabajo de interés cuadras, que suelen ser los jueves, pensando en el partido del sábado, siempre en el femenil hay torneos regulares y por eso planifico cinco días de entrenamiento, un día de juego y un día de descanso (Carlos Estrada, comunicación personal, 3 de julio de 2024).

El motivar a las deportistas de fútbol asociación femenil durante los entrenamientos requiere metas claras, una retroalimentación constante y fomentar el trabajo en equipo; estos elementos pueden mantener a las jugadoras motivadas y comprometidas con el equipo.

Así lo señala Estrada al referir los objetivos que sigue durante los entrenamientos "como entrenador el simple hecho de poner los objetivos al inicio es más que suficiente en las charlas, solo se hace un recordatorio, hoy nos toca tal entrenamiento, lo tenemos que ganar porque si no quedamos fuera, lo tenemos que ganar porque seguimos en la búsqueda de la calificación o el simple hecho de jugar un regional y jugar en base a universiada es motivación. Partido tras partido se menciona para que las niñas no se les olvide la parte de los objetivos y llegar a la meta principal" (Carlos Estrada, comunicación personal, 3 de julio de 2024).

La participación de las estudiantes en la Universiada 2024 no solo representa un logro deportivo, sino también un cambio significativo en la percepción del deporte femenino en la universidad. Las atletas, como Flor Lorena Sánchez, Kenia Mercado, Anet Sofia García y Edna Selene, han destacado que el fútbol ha sido un "lugar seguro" que les ha permitido desarrollar habilidades de liderazgo, resiliencia y trabajo en equipo, elementos fundamentales para su crecimiento personal y académico. El papel del entrenador, Carlos Antonio Estrada Álvarez, es crucial en este proceso. Su liderazgo y enfoque en el desarrollo integral de las jugadoras han sido determinantes para recuperar la competitividad del equipo después de 11 años de ausencia en la Universiada. Estrada ha enfatizado la importancia del esfuerzo y la dedicación, lo que ha creado un ambiente propicio para que las atletas se sientan valoradas y motivadas a alcanzar su máximo potencial.

Las mujeres deportistas de fútbol asociación de la UAEMex son ejemplo de cómo el deporte puede transformar vidas y complementar su formación académica (Figura 7). A partir de su dedicación y esfuerzo, han destacado en el fútbol universitario y en sus licenciaturas rompiendo esquemas y demostrando que es posible alcanzar el éxito en los ámbitos.



Figura 7. Fútbol femenino y su destacada participación

El boxeo universitario

Uno de los deportes más antiguos en la UAEMex es el boxeo universitario, esta actividad, tradicionalmente ha sido de las más practicadas en el Valle de Toluca y que tiene realce en la institución por dotar de un significativo número de medallas en menos de diez años a partir de su inclusión en los procesos deportivos del CONDDE.

En palabras del entrenador de la selección de boxeo de la UAEMex Simón Reyes Cervantes menciona que “el boxeo es el arte de pegar y que no te peguen y dentro del ring eso se evalúa el que tu conectes golpes y que tu oponente no te golpee para que igual no acumule puntos calcificando con 9 quien no conecto y 10 quien conecto más golpes.

Si bien en el boxeo lo que se practica es el parado de combate, empezar a caminar y tener una base que ayude durante el combate y a partir de ello trabajar la técnica de golpeo en materiales como las manoplas, el costal y la pera, con esta base afinada comienza una etapa de sparring por ser el inicio de la actividad boxística.

También es importante conocer que la disciplina cumple con ciertas reglas de competencia y considera algunos pesos o categorías oficiales denominados: peso mosca, peso gallo, peso pluma, peso completo; estas categorías comentan el entrenador Simón Reyes que las ha trabajado en la universidad y al llegar estudiantes de diferentes pesos se acondicionan para que puedan destacar en su peso.

Como parte de la investigación en el deporte de boxeo, las estudiantes de nuevo ingreso buscan iniciarse en el deporte y al entrevistarse con el entrenador se orientan y cuestionan sobre su experiencia deportiva, ya que algunas cuentan con ello y las que no, son atendidas para enseñarles la técnica boxística y a veces han logrado una medalla en algún evento deportivo.

Hasta el momento, el equipo femenino de boxeo logró cuatro medallas de bronce en la universiada 2024. Simón Reyes Cervantes, entrenador reconoce la dedicación de las atletas y que se vio reflejado en los resultados obtenidos para la universidad (Tabla 4).

Tabla 4. Deportistas destacadas

Deportista	Espacio académico	Medallista
Carmita de los Ángeles Herrera López	Facultad de Derecho	Plata
Isabel Jiménez Ramírez	Unidad Académica Profesionales Chimalhuacán	Plata
Isis Kendra Sánchez Lara	Facultad de Ciencias Agrícolas	Bronce

El boxeo femenino es distinto al masculino, ya que se puede hablar o distinguir por las condiciones hormonales del cuerpo de la mujer y por ello tiene un ciclo de entrenamiento distinto porque es complicado que pueda adelgazar y según el periodo menstrual puede ser que se presente a la actividad o no y se presta a mayor atención física deportiva y mental.

Cabe mencionar que el entrenador comparte que “su equipo cuenta con servicio de psicología deportiva en la cual, la deportista trabaja su fase emocional, tratando de detectar que no afecte en su entrenamiento y mediante diversas actividades, favorecer su desempeño atlético”. (Simón Reyes, comunicación personal, 3 de julio de 2024).

Asimismo, Simón Reyes, destaca que “para poder participar en una universiada tienen que ir muy bien académicamente, porque él no estarlo y ser muy buena deportista dentro del boxeo o es el mejor o la mejor, pero va mal en lo académico, no compite, pero hay quienes también en la escuela no tienen problema alguno porque saben que es su obligación”, (Simón Reyes, comunicación personal, 3 de julio de 2024) esto resalta la importancia del programa de apoyo académico a estudiantes deportistas y el interés de los deportistas que contribuye a continuar académicamente en la institución.

Pugilistas auriverdes participantes en Universiada Nacional 2024, Isabel Jiménez Ramírez medallista de plata en la categoría 54 a 57 kg. Femenil y Carmita de los Ángeles Herrera López medallista de bronce en la categoría 69 kg femenil.

La lucha universitaria

Históricamente la lucha es un deporte de contacto y que nace y se considera uno de los deportes más antiguos y celebrados en los juegos olímpicos. Consiste en derribar al oponente mediante derribes o proyecciones en el piso al que también hay otra forma de marcación llamada viradas o toque de espaldas, determinante para dar una puntuación y la victoria del combate.

Este deporte en la Universidad Autónoma del Estado de México inicio en el año 2013 a cargo del entrenador Alejandro Retureta Ramírez, quien al principio realizó una visoria en algunos deportes como el atletismo, karate do y principalmente del judo debido a la similitud de sometimiento del rival. De esta visoria las judokas Alejandra Sepúlveda González y Patricia Olvera González se convertirían en las primeras luchadoras en obtener resultados importantes para la disciplina.

Ante esto, el entrenador Retureta comparte que “por mucho tiempo la base de nuestro equipo que tengo aquí en la universidad fueron mujeres, había más mujeres que hombres y que incluso han dado mejores resultados en competencias nacionales” (Alejandro Retureta, comunicación personal, 3 de julio de 2024). Ello pone en el panorama deportivo institucional un cambio los estereotipos y en la forma de trabajar, ya que, a pesar de contar con hombres, a los cuales les ha costado ubicarse en los primeros lugares del deporte, continúan trabajando en equipo para lograr el reto.

Es innegable que este deporte mantiene una hegemonía masculina y romper con estereotipos, paradigmas e incluso violencia de género es difícil por algunas cuestiones familiares, escolares, de amistad y puede también ser por quienes entrenan al equipo o a las deportistas, lo que ocasiona en algunos casos la deserción

de la práctica deportiva y de manera individual una serie de estímulos psicológicos y sociales en las deportistas.

A pesar de ello, todo deportista debe contar con una preparación técnica que en el equipo universitario de lucha de la UAEMex ha iniciado de cero, es decir que, sin contar con conocimientos previos de la disciplina, se programan actividades técnicas como: técnicas de pie donde existen derribes que van a las piernas, al tronco y a los brazos, es decir a la parte superior del cuerpo y técnicas abajo para sujeción de piernas.

En este sentido, el entrenador universitario Alejandro Retureta explica que “su metodología al igual que otros deportes comienza con una preparación general y avanza a una preparación especial, precompetitiva y competitiva en las cuales se trabajan las capacidades físicas y cognitivas específicas para el deporte que contempla estilos libre, grecorromano y femenil donde realmente competimos como universidad”. (Alejandro Retureta, comunicación personal, 3 de julio de 2024)

Para esta metodología y con la apertura encontrada en el director de Cultura Física y Deporte de la UAEMex, se dio pie a cada uno de los programas y cumpliendo en la parte física como también en la consecución de medallas proyectadas, lo cual, como entrenador resulta una satisfacción por el trabajo finalizado en un nivel adecuado. A su vez, el entrenador hace una reflexión hacia la experiencia ganada y las adecuaciones realizadas de un evento anterior de 2023 a 2024, ya que en comparativa con la deportista Ximena Sepúlveda no pudo ganar en 2023 la final por la medalla de oro, esto impacto en la experiencia de la atleta y que justamente en 2024 se encontraría a su rival en semifinal y debido al trabajo constante, la corrección de errores técnicos pudo ganar esta ocasión y llegar a la final que ganó a pesar de ser una competencia muy fuerte.

Esto significa que el entrenador se comprometió bajo el liderazgo del director y se concretó en medallas para la institución y el fortalecimiento del deporte al interior de la universidad a lo que hoy, siguen presentándose estudiantes de nuevo para involucrarse en la lucha universitaria, Ximena Sepúlveda González obtuvo la medalla de oro en la categoría libre de 53 kg.

El Atletismo

Otra de las disciplinas de mayor edad e insigne dentro de la UAEMex es el atletismo, uno de los deportes que en cada universiada nacional, año tras año, sus integrantes son medallistas de oro, plata o bronce lo que ayuda a posicionar a la institución dentro de las mejores del país. Tradicionalmente, en el atletismo auriverde, han tenido entre su filas a grandes deportistas y algunos se mantienen en la institución como entrenadores, es caso de José

Socorro Neri Valenzuela y Alfredo Peñaloza Carmona participantes en juegos olímpicos de 1968, Deysi Guadalupe González seleccionada nacional universitaria de caminata en Izmir, Turquía 2005, María Esther Sánchez Coyote, medallista en marcha de Rio de Janeiro 2014, Gabriela Belem Santos seleccionada nacional en pruebas de velocidad y Margarita Hernández Flores, seleccionada nacional y participante en juegos olímpicos de París 2024. En particular y con el objetivo de esta investigación, la entrenadora Gabriela Santos cuenta que “a los 18 años se le presenta la oportunidad de estudiar en la Universidad Autónoma de Nuevo León y seguir practicando el atletismo porque allá tiene mucho peso el deporte universitario a diferencia de Guadalajara y el practicar con un buen entrenador, teniendo la disciplina como prioridad, tanto deportiva como académicamente, se van logrando cosas que jamás pensaste, y así fue como yo logré mis triunfos deportivos”. (Gabriela Santos, comunicación personal, 12 de julio de 2024)

Con lo comentado por la entrenadora, se puede conocer que algunas instituciones públicas como la Universidad Autónoma de Nuevo León, contempla un programa de apoyo académico y deportivo que está a la par de conseguir resultados en ambas esferas y además desarrollan en el estudiante deportista una vida profesional y logros deportivos.

De manera similar en la UAEMex, la entrenadora tuvo un grupo de hasta 60 personas, pero disminuyó luego de la pandemia y con quienes empezó a trabajar entre 6 y 8 deportistas, con entrenamiento diario y con su pasión fue que mejoraron su técnica, resistencia y orgullo porque representan ahora a la universidad que como a ella no lo creían que lograrán hacerlo lo que es un orgullo para el equipo el tener estos resultados.

En relación con este deporte, se realizan diversas pruebas de pista y campo en las cuales, la entrenadora Santos lo considera como completo porque no solo es correr sino también es saltar y lanzar, por ello que encontramos pruebas de velocidad, de correr y saltar vallas, resistencia como en el medio maratón y lanzar bala o jabalina.

Notablemente, la participación de la mujer en el atletismo no ha tenido distanciamiento o divisionismo, y en opinión de la entrenadora, ve a la mujer más fuerte y sin problemas de género o discriminación, tal es el caso que abre una convocatoria para hacer la invitación al equipo representativo de atletismo con pruebas no para seleccionar, sino para desarrollar el talento, porque hay ciertas limitantes en cuestión de la mejor morfología del cuerpo, esto es, si tienen piernas cortas o no, si existe poca coordinación, entre otras y empezar a trabajar ya que pocas

personas llegan con un talento nato y se quede en el equipo.

Vale la pena señalar que la planeación del entrenamiento en la disciplina de atletismo, la entrenadora Santos se basa en dos fases: pretemporada y temporada. En estas fases trabaja coordinación, fuerza, velocidad y cada entrenamiento es diferente a lo cual las deportistas en este caso piensan que se van a cansar por el tipo de trabajo y la exigencia, pero igual cada entrenador va planificando sus pruebas para alcanzar los niveles óptimos en la competencia principal.

Yesica Evelin Gaspar Vázquez obtuvo la medalla de plata en los 10 mil metros planos y medalla de bronce en los 5 mil metros planos de atletismo femenino.

Universiada 2024

La participación de las atletas en la Universiada Nacional 2024, llevada a cabo en Aguascalientes, ha tenido un impacto significativo para la UAEMex, este evento deportivo ha contribuido a la visibilización y promoción del deporte femenino en el ámbito deportivo.

La participación femenina por parte de la UAEMex ha visto un aumento en diversas disciplinas deportivas, lo que refleja un avance en la equidad de género en el deporte universitario. El caso destacado de Cristina Garatachi en kickboxing representó un caso destacado al ser una disciplina que se incorporó recientemente a esta universidad, por lo que cuenta como un caso de éxito individual y que sirve de inspiración para otras mujeres en el deporte, lo cual promueve una cultura de empoderamiento.

En tal sentido la universiada nacional está proporcionando una plataforma para que mujeres deportistas sean reconocidas por sus logros, lo que permite fomentar el interés y participación de más mujeres. La participación de las mujeres en este tipo de eventos ha comenzado a cambiar la percepción sobre el deporte en la comunidad universitaria y en la sociedad, lo que promueve la idea de las mujeres puede competir a un alto nivel deportivo en diferentes disciplinas. Asimismo, esa participación de las mujeres en eventos deportivos fomenta e impulsa a las instituciones universitarias, en este caso, a promover políticas de igualdad y el promover programa que apoyen el desarrollo de las atletas, que tengan recursos y oportunidades equitativas.

La participación de las atletas en eventos deportivos como la Universiada Nacional es fundamental al dar cuenta de su rendimiento y su desarrollo integral como deportistas y como individuos. Esto es, un entrenamiento adecuado ayuda al desarrollar habilidades físicas, mejora su resistencia y fuerza física, que resulta crucial para competencias de alto rendimiento.

El entrenamiento no refiere solo al aspecto físico, también al desarrollo de habilidades psicológicas que le permiten enfrentar los desafíos en competencias. La perseverancia y la autoconfianza son actividades que se trabajan en los entrenamientos.

Discusión

Las deportistas femeninas deben mantener buenas calificaciones y promedios en sus asignaturas para poder asegurar su continuidad en el programa académico, lo cual implica que deben cumplir con los requisitos académicos establecidos por la UAEMex. Entonces las deportistas deben tener un equilibrio entre el desempeño deportivo y académico

Los criterios de selección para deportistas femeninas en la UAEMex son parte de un proceso integral que busca identificar a las mejores deportistas y también fomentar un ambiente inclusivo y de apoyo que permita a las mujeres sobresalir en el deporte universitario. La UAEMex se esfuerza en promover la participación de las mujeres en disciplinas deportivas, contribuyendo a su desarrollo personal y profesional.

Reflexionar sobre el deporte universitario implica mantener un equilibrio entre el desempeño deportivo y académico de las estudiantes atletas en la UAEMex, si bien es cierto que las deportistas deben cumplir con requisitos académicos mínimos para asegurar su continuidad en el programa, también es fundamental reconocer los desafíos que enfrentan al intentar equilibrar ambas áreas.

Es importante destacar que el deporte universitario ofrece a las estudiantes la oportunidad de desarrollar habilidades físicas, mentales y sociales que complementan su formación académica. También es relevante considerar el calendario de entrenamientos y competencias que puede ser muy intenso lo que genera presión y dificultades para mantener un buen rendimiento académico. Debe haber un equilibrio para reconocer que las deportistas invierten mucho tiempo y energía en su preparación física y técnica, lo que impacta en su desempeño académico y más si no hay apoyos y estrategias adecuadas.

De acuerdo con Dosal, Mejía y Capdevilla (2017) apuntan que: "Fomentar el deporte femenino es ingrediente vital en el intento de alcanzar hábitos de vida saludables. La UNESCO, subraya los efectos positivos de la actividad física en la vida de los ciudadanos: reducción de los riesgos de padecer enfermedades crónico-degenerativas, ampliación de la esperanza de vida (5 años o más), ahorro en gastos médicos, posible elevación de las remuneraciones salariales, sin contar que la inactividad física causa más muertes que el consumo de tabaco".

Nuestro proyecto sobre el entrenamiento deportivo femenino en la UAEMex tiene un potencial para contribuir significativamente al desarrollo integral de las deportistas, siempre que exista un equilibrio entre los académicos y lo deportivo, los criterios de selección de lo inclusivo y lo que se promueve la participación femenina en el deporte universitario.

Conclusiones

La participación de las mujeres en el deporte universitario tiene un impacto significativo a partir de las siguientes reflexiones:

El desarrollo de habilidades cognitivas emocionales y sociales que fomenta el deporte universitario, como son las habilidades de atención, concentración, toma de decisiones autoconocimiento, trabajo en equipo. Habilidades que son relevantes para el éxito académico profesional y personal de las deportistas universitarias.

La participación en actividades deportivas también ayudó a romper estereotipos de género, promover la igualdad, así como empoderar a las mujeres jóvenes. En tanto que el deporte universitario es un espacio donde las estudiantes pueden desarrollar confianza liderazgo y autonomía.

La participación cada vez mayor de las mujeres en el deporte universitario aumenta su visibilidad y son referentes positivos para otras generaciones. La lucha por la equidad de género en la sociedad es reflejo de la igualdad de género. Los avances en este ámbito tienen un aspecto positivo en las áreas como la educación la salud y el empleo.

Concluimos que la participación de las mujeres en el deporte universitario va más allá del ámbito deportivo, influye en el desarrollo integral de las deportistas universitarias, su empoderamiento y autonomía, lo que ayuda a una construcción de una sociedad más justa e igualitaria.

Coincidimos con Camacho, Gómez y Alfaro (2019) al señalar que el deporte universitario también sigue siendo un ámbito en el que persisten desigualdades de género, a pesar de que, tal y como reconoce la legislación universitaria actual, el deporte se considera parte de la formación y un bien de interés general para todos los miembros de la comunidad universitaria, que debe promoverse por las universidades.

Es fundamental seguir promoviendo un entorno que valore y apoye las participaciones de las mujeres en el deporte. La educación y la sensibilización sobre la importancia de la igualdad de género en todas las áreas, incluido el deporte, son esenciales para continuar avanzando hacia una sociedad más equitativa. La UAEMex tienen la oportunidad de liderar en este ámbito, no solo como

institución educativa, sino como un modelo de cambio social que inspira a otras universidades y comunidades a seguir su ejemplo.

Combinar deporte y estudios universitarios de manera equilibrada es fundamental para el desarrollo integral de las deportistas. Las universitarias requieren de apoyos institucionales, planificación y moderación. Pero ofrece grandes beneficios a nivel personal, académico y deportivo. Las universidades deben promover y facilitar esta combinación para potenciar el éxito de sus estudiantes deportistas.

Hay que reconocer que algunas instituciones de educación superior tienen el área deportiva, ya que son parte inicial del desarrollo de los equipos representativos en las ramas varonil y femenil que se atienden en igualdad de circunstancias para obtener logros significantes para la institución, pero debe mencionarse en su normatividad para tener congruencia por lo establecido a nivel constitucional y de derecho humanos.

A manera de cierre, la UAEMex en la última década, se ha posicionado en el ámbito deportivo entre las mejores 25 universidades públicas y privadas del país, con un programa deportivo poco favorecedor hacia el desarrollo integral de su comunidad estudiantil y con ello, reflexionar sobre ¿Qué estamos formando, estudiantes deportistas o deportistas estudiantes? Esto, puede significar que el entrenador o entrenadora deba dar mayor peso a una indicación institucional que a una política de beneficio social.

Referencias

1. Ramírez Arellanes Ramiro. (2016) Los Albores del deporte universitario. Breve crónica de la primera administración. Disponible en: <http://hdl.handle.net/20.500.11799/63087>
2. Peñaloza Inocente. (1994) Origen de los deportes en el Instituto Literario. UAEM. Ed. Chimal Editores.
3. Peñaloza Inocente. (2005) La UAEM en la Universiada Nacional 2005. UAEM. Ed. Talleres de Editora Milenio.
4. Plan General de Desarrollo Institucional 2009-2021. (2009). UAEM. Disponible en: http://planeacion.uaemex.mx/InfBasCon/PGD_09-21.pdf
5. Manual de Organización de la Dirección de Cultura Física y Deporte. UAEM. 2022
6. Barrientos López, Cesar Alejandro. El deporte femenino en la UAEMex. Entrevistado por Abraham López. [28 de junio de 2024].
7. Agenda Estadística 2023. UAEM.
8. García Cervantes, Carmen. El deporte femenino en la UAEMex. Entrevistado por Edith Cortes [2 de julio de 2024].
9. Bernal-Reyes, F., Peralta-Mendivil, A., Gavotto-Nogales, H. H., & Placencia-Camacho, L. (2014). Principios de entrenamiento deportivo para la mejora de las capacidades físicas. *Biocencia*, 16(3), 42-49. [fecha de Consulta 22 de junio de 2024]. ISSN: Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=672971121007>
10. Butler, Judith (2007). El género en disputa. El feminismo y la subversión de la identidad. Barcelona, Editorial Paidós.
11. Connell, R. W. (2005). *Masculinidades*. México: Siglo XXI Editores.
12. Fraser, N. (2016). Dilemas de la justicia en el siglo XXI. Género y globalización. Palma de Mallorca: Universitat de les Illes Balears
13. Moreno, H. (2008). La construcción social del género en el deporte. En: *Cuerpo y Cultura*, 1, 15-30.
14. Dosal Ulloa, Rodrigo, Mejía Ciro, María Paula, & Capdevila Ortis, Lluís. (2017). Deporte y equidad de género. *Economía UNAM*, 14(40), 121-133. [fecha de consulta 08 de agosto de 2024] Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-952X2017000100121&lng=es&tlng=es.
15. Cortés E. (2021) El deporte como constructor de un espacio femenino. En *Deporte Universitario, el entrenamiento como Camino a la Victoria*. Edith Cortés, Tania Contreras, Daniela Hinojosa, Rodrigo Vázquez (coordinadores). Ed. Río Subterráneo
16. Ponce Martínez, Donovan Fernando (2024) Kickboxing. Dirección General del Deporte Universitario. Disponible en: <https://deporte.unam.mx/disciplinas/kickboxing.php>.
17. Palma Escutia, Gilberto Victoriano. El deporte femenino en la UAEMex. Entrevistado por Edith Cortes. [2 de julio de 2024].
18. Estrada Alvarez, Carlos Antonio. El deporte femenino en la UAEMex. Entrevistado por Abraham López. [3 de julio de 2024].
19. Reyes Cervantes, Simon. El deporte femenino en la UAEMex. Entrevistado por Abraham López. [3 de julio de 2024].
20. Retureta Ramírez, Alejandro. El deporte femenino en la UAEMex. Entrevistado por Cesar Barrientos [3 de julio de 2024].
21. Santos Cruz, Gabriela Belen. El deporte femenino en la UAEMex. Entrevistado por Abraham López. [12 de julio de 2024].
22. Marugan Pintos, Begoña El deporte femenino, ese gran desconocido. Universidad Carlos III de Madrid. [citado el 10 de julio de 2024]. Disponible en: <https://e-archivo.uc3m.es/rest/api/core/bitstreams/b37ff253-45e0-422f-8b83-70a2c54b15f6/content>

Como citar este artículo:

Cortes RE, Barrientos LCA. Fortaleciendo el futuro: el entrenamiento en el deporte femenino en la UAEMex. *Körperkultur Science* 2025; 3(6): 34-49.



Körperkultur Science

Recibido: agosto 2024

Aceptado: diciembre 2024