



# **HISTORIA DEL DEPORTE MUNDIAL EN CLAVE FEMENINA**

**Proyecto Final de Grado  
Graduado Universitario Senior  
Curso: 2024-2025  
Alumno: José Vicente Pitarch Agost  
Tutor: Eladio J. Collado Boira**

Agradecimientos:

En primer lugar quisiera agradecer profundamente a la Universidad Jaime I la posibilidad de haber hecho realidad mi sueño de realizar unos estudios universitarios, cosa que no me fue posible en su día por motivos personales. Mi más sincera gratitud.

Esta experiencia, para mi, ha sido muy enriquecedora ya que me ha dado la posibilidad de aprender muchas materias totalmente desconocidas para mi y repasar y entender ciertas asignaturas que de joven se me atravesaron.

Gracias a los profesores por su inmensa paciencia con este grupo que no se lo ha puesto nada fácil. Gracias.

Por supuesto dar las gracias a Pilar Escuder y todo su equipo que se merecen un enorme reconocimiento a su labor en la sombra pero que produce sus efectos, tanto en la organización como en los resultados finales.

Muchas gracias también al profesor Eladio J. Collado por su acompañamiento durante todo el proceso de embarazo y parte de este trabajo. Sin su ayuda, esto no hubiera llegado a buen puerto. Muchas gracias.

A nivel personal, expresar mi gratitud a mis hijos, Adrián y Paula, por su apoyo en la distancia porque en muchos momentos de desfallecimiento, ellos han estado ahí para que no me faltara un aliento.

Como no, a mi compañera de viaje, Loles, porque ella si que ha estado ahí en todo momento para corregirme cuando el camino no era el correcto y dar su cierta opinión que siempre tengo en cuenta. Gracias.

## **Resumen**

### **Introducción:**

La historia del deporte femenino es una lucha constante por la igualdad y el reconocimiento. Desde la exclusión en la Antigua Grecia y la marginación durante siglos, las mujeres han superado barreras culturales y sociales para acceder al ámbito deportivo, logrando una progresiva normalización y visibilidad, especialmente en las últimas décadas.

### **Objetivos:**

El trabajo analiza la evolución de la participación femenina en el deporte, los principales hitos históricos, la persistente brecha de género en visibilidad, remuneración y liderazgo, así como las diferencias fisiológicas y su impacto en el rendimiento deportivo.

### **Metodología:**

La investigación se ha basado en el análisis documental de fuentes oficiales (COI, UNESCO), medios especializados y publicaciones académicas, priorizando datos estadísticos y testimonios contrastados para ofrecer una visión rigurosa y actualizada del deporte femenino<sup>4</sup>.

### **Conclusiones:**

El deporte femenino ha avanzado notablemente: desde la primera participación olímpica en 1900 hasta la paridad en París 2024, pasando por hitos como la medalla de Charlotte Cooper o la gesta de Nadia Comaneci. Sin embargo, persisten desigualdades en cobertura mediática, salarios y acceso a recursos. Las diferencias fisiológicas no implican inferioridad, y en algunas disciplinas las mujeres igualan o superan a los hombres. El futuro del deporte femenino depende de consolidar políticas de igualdad, mayor inversión y visibilidad, y el reconocimiento de las deportistas como referentes sociales. Es fundamental seguir trabajando para cerrar la brecha de género y garantizar la igualdad de oportunidades en todos los ámbitos deportivos.

### **Palabras clave:**

Deporte femenino, historia, Juegos Olímpicos, brecha de género, igualdad, pioneras.

## **Abstract**

### **Introduction:**

The history of women in sports has been marked by a persistent struggle for equality and recognition. From exclusion in Ancient Greece and centuries of marginalization, women have overcome cultural and social barriers to access sports, achieving increasing normalization and visibility, especially in recent decades<sup>[1][2][3]</sup>.

### **Objectives:**

This paper analyzes the evolution of female participation in sports, key historical milestones, the persistent gender gap in visibility, pay, and leadership, as well as physiological differences and their impact on athletic performance<sup>[1][2][3]</sup>.

### **Methodology:**

The research is based on documentary analysis of official sources (IOC, UNESCO), specialized media, and academic publications, prioritizing statistical data and verified testimonies to provide a rigorous and updated overview of women's sports<sup>[1][2][3]</sup>.

### **Conclusions:**

Women's sports have made remarkable progress: from the first Olympic participation in 1900 to gender parity at Paris 2024, with milestones such as Charlotte Cooper's gold medal and Nadia Comaneci's perfect 10. However, inequalities persist in media coverage, salaries, and access to resources. Physiological differences do not imply inferiority, and in some disciplines, women match or surpass men. The future of women's sports depends on consolidating equality policies, greater investment and visibility, and recognizing female athletes as social role models. Continued efforts are essential to close the gender gap and ensure equal opportunities in all sporting arenas<sup>[1][2][3]</sup>.

### **Keywords:**

Women's sports, history, Olympic Games, gender gap, equality, pioneers.

# ÍNDICE DE CONTENIDO

<b>1. INTRODUCCION. HISTORIA.</b> .....	<b>6</b>
<b>2. OBJETIVOS.</b> .....	<b>10</b>
2.1 <i>BRECHA DE GENERO EN EL DEPORTE.</i> .....	10
2.2 <i>DIFERENCIAS FISIOLÓGICAS ENTRE HOMBRES Y MUJERES</i> .....	12
2.2.1 Morfológicas y anatómicas .....	14
2.2.2 Circulatorias y cardiovasculares. ....	14
2.3 <i>RENDIMIENTOS ESPECÍFICOS.</i> .....	15
<b>3. METODOLOGÍA.</b> .....	<b>16</b>
3.1 <i>Fuentes de información.</i> .....	16
3.2 <i>Procedimiento de búsqueda y selección.</i> .....	16
3.3 <i>Criterios de inclusión y exclusión.</i> .....	17
3.4 <i>Limitaciones.</i> .....	17
<b>4. RESULTADOS</b> .....	<b>18</b>
4.1 <i>LAS PIONERAS DEL DEPORTE.</i> .....	18
4.2 <i>EVOLUCION Y CRECIMIENTO.</i> .....	24
4.3 <i>HITOS HISTÓRICOS.</i> .....	26
4.4 <i>NUESTRAS MEDALLISTAS MAS DESTACADAS.</i> .....	29
<b>5. CONCLUSIONES.</b> .....	<b>33</b>
<b>6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.</b> .....	<b>36</b>

## 1. INTRODUCCION. HISTORIA.

Normalmente, cuando nos ponemos a hablar de deporte, automáticamente y salvo contadas excepciones, te vienen a la mente hazañas realizadas por hombres.

Acabamos de asistir a la finalización de los Juegos Olímpicos en Paris en su XXXIII (trigésimo tercera) edición. Allí hemos podido observar el incremento exponencial en la consecución de nuevas marcas por parte de las mujeres. Generalmente, estas, suelen pasar desapercibidas, más si nos ceñimos a España, donde nos es difícil recordar que medallas consiguieron las atletas de nuestro país.

Así que, poner luz sobre algunos hitos que han ido realizando nuestras compañeras del sexo femenino, que no débil, durante la historia, es uno de los objetivos de este trabajo.

Para poder dar veracidad a lo que aquí se vaya enunciando, he creído que lo más conveniente sería ceñirme a marcas registradas bajo el paraguas de las competiciones oficiales, principalmente las Olimpiadas, si bien, habrá ciertas disciplinas o hitos que no estarán enmarcados dentro de esa competición pero que, evidentemente, son irrefutables.

Vamos a ir repasando como ha sido la evolución de la participación de la mujer en el deporte.

Históricamente, la práctica deportiva estuvo restringida a los hombres, mientras que las mujeres eran excluidas por razones culturales, sociales y médicas. En la antigua Grecia, por ejemplo, las mujeres no podían participar en los Juegos Olímpicos, aunque en Esparta tenían mayor acceso a la actividad física.

Durante la Edad Media y el Renacimiento, el deporte femenino prácticamente desapareció, salvo en actividades recreativas como la caza o la equitación en círculos aristocráticos.

Con el auge del movimiento feminista y los cambios sociales, las mujeres comenzaron a ganar acceso al deporte. A finales del siglo XIX, se permitieron algunas disciplinas como el tenis, la gimnasia y la natación, aunque con restricciones en vestimenta y participación.

Pero, ¿cuándo fue la primera participación de la mujer en unas Olimpiadas?

Los Juegos Olímpicos modernos se inspiraron en los Juegos Olímpicos de la antigüedad organizados en el siglo VIII a. C. en la antigua Grecia, más concretamente en la ciudad de Olimpia, y realizados entre los años 776 a. C. y el 393 de nuestra era.

Posteriormente, y ya en el siglo XIX, surgió la idea de realizar unos eventos similares a los organizados en la antigüedad, que se concretarían principalmente gracias a las gestiones del noble francés Pierre Frèdy, barón de Coubertin. Dicho barón fue el fundador del Comité Olímpico Internacional (COI) en 1894. Desde entonces, el COI se ha convertido en el órgano coordinador del Movimiento Olímpico, con la Carta Olímpica que define su estructura y autoridad.

La primera edición de los llamados Juegos Olímpicos de la era moderna se llevó a cabo en Atenas, capital de Grecia, a partir del 6 de abril de 1896. Desde aquella oportunidad, han sido realizados cada cuatro años en diversas ciudades del mundo, siendo las únicas excepciones las ediciones de 1916, 1940 y 1944, debido al estallido de la Primera y Segunda Guerra Mundial, respectivamente; así como la postergación de la de 2020 para 2021, debido a la pandemia de COVID-19.

La evolución en la participación ha sido brutal. En la primera edición, en 1896, participaron 241 atletas representando a 14 naciones, disputándose 43 pruebas en 9 deportes diferentes; mientras que cerca de 10.500 competidores de 206 delegaciones participaron en los Juegos de la Olimpiada de 2024 compitiendo en 329 pruebas de 32 deportes.

No deberíamos pasar por alto la opinión que el propio barón de Coubertin tenía respecto al papel que la mujer debía jugar en el deporte olímpico. No las respaldaba, bajo ningún concepto. La participación de la mujer en unos Juegos Olímpicos, según sus propias palabras, es: “Los Juegos son la solemne y periódica exaltación del deporte masculino, con el aplauso de las mujeres como recompensa”.

Por ello, las mujeres tuvieron que esperar hasta la segunda edición de 1900 en París para poder tomar parte en unas Olimpiadas, aunque fuera de forma testimonial y en disciplinas “acordes a la naturaleza femenina”. En esa edición fueron 22 mujeres las que participaron de un total de 997 deportistas.

En 1900, en los Juegos Olímpicos de París, las mujeres compitieron por primera vez, aunque solo en golf y tenis. A lo largo de las décadas siguientes, su presencia en el olimpismo fue aumentando, aunque aún con muchas limitaciones.

Avanzando en el tiempo, no fue hasta 1928, en Ámsterdam, cuando las mujeres participaron de forma oficial en unos Juegos Olímpicos. En esta edición participaron 2.883 atletas, de las cuales 277 fueron mujeres. En esta ocasión, su presencia no se limitó al golf y al tenis. Pudieron competir también en esgrima, gimnasia, natación, saltos y atletismo. En el deporte rey, el atletismo, sin embargo, su participación estuvo limitada a tan solo cinco modalidades: 100 metros, relevos 4x100, salto de altura, lanzamiento de disco y 800 metros. Sin embargo, esta prueba de 800 metros fue declarada de extrema dureza y se prohibió durante 32 años, así que no fue hasta los Juegos de 1960 cuando las mujeres pudieron volver a correr esta prueba.

Después de la Segunda Guerra Mundial, el acceso de las mujeres al deporte creció gracias a los avances en derechos civiles y al interés de los organismos deportivos. En 1960, Wilma Rudolph se convirtió en la primera mujer afroamericana en ganar tres medallas de oro en atletismo en unos Juegos Olímpicos, marcando un hito en la lucha por la igualdad en el deporte.

En 1972, la aprobación del **Título IX en Estados Unidos** fue un punto de inflexión, ya que obligó a las instituciones educativas a ofrecer igualdad de oportunidades en el deporte, lo que impulsó la participación femenina en todos los niveles.

Desde los años 80 y 90, el deporte femenino ha experimentado un crecimiento exponencial. Se crearon ligas profesionales de fútbol, baloncesto y tenis femenino, y las mujeres comenzaron a recibir mayor reconocimiento y visibilidad en los medios.

En los Juegos Olímpicos de Londres 2012, por primera vez todas las delegaciones incluyeron al menos una mujer, y se incorporaron deportes como el boxeo femenino.

## 2. OBJETIVOS.

### 2.1 BRECHA DE GENERO EN EL DEPORTE.

El deporte es un aspecto más de nuestra vida y como tal, refleja lo bueno y lo malo de la sociedad en la que vivimos. No podía ser diferente y en él queda reflejada la brecha de género que se observa en diferentes ámbitos de la sociedad que vivimos.

Un informe de la UNESCO de 2012, señala la importancia de los programas de Educación Física para jóvenes con el objetivo de desarrollar habilidades, conocimiento, autoestima, así como estilos de vida activos. Por otro lado, reconoce que la mujer se enfrenta a actitudes sexistas debido a las diferencias biológicas entre mujeres y hombres, por las cuales se les consideran inferiores, lo que limita su participación en el deporte.

Hemos tenido que esperar hasta Paris 2024 para que por primera vez en la historia en unas Olimpiadas, competieran el mismo número de mujeres que de hombres.

Las audiencias también indican el cambio que se está produciendo. La Copa Mundial Femenina de la FIFA de Australia y Nueva Zelandia 2023 tuvo un gran éxito con una asistencia récord. El torneo logró la mayor audiencia de la historia de los deportes femeninos, aproximadamente, unos 2.000 millones de personas, lo que evidencia su enorme crecimiento.

Las mujeres están asumiendo puestos de liderazgo en el mundo del deporte, impulsando mejores políticas y potenciando la inversión. Este liderazgo se ha concretado en récords de cobertura y asistencia a los encuentros deportivos femeninos, además de una mayor atención a las demandas de las mujeres, que van desde reducir la brecha salarial hasta abordar las distintas formas de violencia y abusos.

A pesar de estos avances, sigue habiendo obstáculos y prejuicios sexistas. Según estudios recientes, las mujeres solo ocupan 26,9 por ciento de los puestos ejecutivos de las federaciones deportivas internacionales. Ese mismo estudio reveló que de las 31 federaciones deportivas internacionales analizadas, sólo tres tenían mujeres al frente. Por lo que se refiere al Comité Olímpico Internacional, el 41 por ciento de las personas que lo componen son mujeres.

A pesar de los avances, persisten desafíos como la brecha salarial, la falta de cobertura mediática y los estereotipos de género en el deporte. Sin embargo, el éxito de figuras como Serena Williams, Simone Biles o Alexia Putellas demuestra el crecimiento y la consolidación del deporte femenino a nivel global.

En los últimos años, se está reivindicando la igualdad de condiciones y salarios en el deporte profesional. Además, se han creado normativas para garantizar la participación de las mujeres en competiciones y órganos de decisión.

El tenis fue el primer deporte en garantizar premios económicos igualitarios en sus principales torneos. El Abierto de Estados Unidos marcó la senda en 1973 gracias a la labor de Billie Jean King y a la creación Asociación de Tenis Femenino. Desde entonces, los cuatro *Grand slams* (el Abierto de Estados Unidos, el Abierto de Australia, Roland Garros y Wimbledon) han adoptado la política de igualdad en los premios monetarios.

En el mundo del fútbol, Noruega se convirtió en 2017 en el primer país en garantizar la igualdad salarial a futbolistas hombres y mujeres cuando representen a su país en competiciones internacionales. Desde entonces han seguido el mismo camino otras asociaciones de fútbol de todo el mundo, tal como Brasil, Gales y Australia.

En 2022, el equipo nacional de fútbol femenino de los Estados Unidos logró una sentencia histórica en materia de igualdad salarial que garantiza una remuneración igualitaria en todas las competiciones futuras, incluida la Copa Mundial.

## 2.2 DIFERENCIAS FISIOLÓGICAS ENTRE HOMBRES Y MUJERES

El hombre y la mujer se caracterizan por una diferencia física principal que consiste en el sexo biológico, es decir, el sexo con el que nace un individuo y que está determinado por los cromosomas de las células, los genitales y las hormonas. Puede ser de sexo femenino con cromosomas XX y ovarios, entre otras características, o puede ser masculino con cromosomas XY y testículos.

Varias de estas características son provocadas por las hormonas sexuales, como la testosterona en los hombres que promueve el crecimiento de la masa muscular y la densidad ósea, y los estrógenos en las mujeres que promueven el crecimiento de los senos y el ensanchamiento de las caderas.

El concepto de diferencia no implica de ninguna manera una inferioridad o superioridad, incluso aunque muchos lo interpreten de esa manera. En la mayoría de los deportes, en el nivel de élite, el rendimiento de las mujeres es aproximadamente entre un 8 y un 12% inferior al de los hombres. Sin embargo, en las carreras de ultra resistencia y en la natación en aguas frías, por ejemplo, el rendimiento de las mujeres es generalmente superior. Las mujeres también muestran mejor resistencia y toleran mejor el calor que los hombres; y si bien a menudo pierden grasa más lentamente, también pierden menos músculo que los hombres.

Quizás la diferencia más importante entre mujeres y hombres tiene que ver con las hormonas. La función endocrina femenina difiere bastante de la masculina. El ambiente hormonal de una mujer resulta mucho más complejo que el de un hombre, ya que, a lo largo de la vida de las mujeres, y durante cada mes de su vida reproductiva, este ambiente es fluctuante. Por el contrario, los hombres mantienen los niveles de testosterona constantes a lo largo de todo un mes. Los efectos de las diferentes fases del ciclo menstrual sobre el rendimiento están sujetos a considerables variaciones individuales. No todas las mujeres responden igual a sus fluctuaciones hormonales, habiendo mujeres que experimentan cambios drásticos en el apetito, el humor y/o el rendimiento

deportivo durante su periodo, hasta mujeres que no presentan ninguno de estos cambios.

Las diferencias entre hombres y mujeres en lo que respecta a la fuerza máxima y a la masa muscular depende de la edad, el grupo muscular que evaluemos y el tipo de contracción muscular al que nos refiramos (concéntrica, isométrica o excéntrica).

En lo que respecta a la edad, las diferencias de fuerza entre niños y niñas es poca, a favor de los niños, pero no tan significativa como ocurre a medida que nos hacemos adultos. Además, las investigaciones más recientes tienden a mostrar menos diferencia que las más antiguas, mostrando un claro cambio de tendencia en la inclusión del género femenino en la práctica de todo tipo de deportes.

Posteriormente, en la adolescencia, las diferencias van aumentando de manera natural debido, en gran parte, al incremento notable de la testosterona en los adolescentes masculinos a estas edades. A la edad de 15 años, la fuerza máxima de las chicas, medida con dinamómetro de mano, es aproximadamente un 25% menor que la de los chicos.

Hacia la cuarta década de la vida (30 – 39 años), cuando de manera global la fuerza máxima alcanza su pico para ambos sexos, la fuerza de las mujeres es, en promedio, un 40% menor que la fuerza de los hombres.

Además, la diferencia de fuerza es mayor en los músculos de la parte superior del cuerpo que en los músculos de la parte inferior del cuerpo:

- La fuerza muscular del miembro superior femenino suele ser del 50 al 60% de la que tienen los hombres en esa misma zona,
- En lo que respecta a la fuerza del tronco de las mujeres, también es alrededor del 60% de la fuerza del tronco masculino,

- La fuerza en la parte inferior del cuerpo (piernas) se iguala algo más y puede llegar a ser, “tan solo” un 30% menor en las mujeres que en los hombres.

Por resumir estas diferencias:

#### 2.2.1 Morfológicas y anatómicas.

La mujer tiene un cuerpo más “pequeño”, 13 centímetros menos de talla y entre 14 y 18 kilos menos de peso. La pelvis es más ancha y los muslos tienden a inclinarse hacia adentro lo cual provoca un acercamiento de las rodillas, hechos que le confieren a la mujer una dinámica de carrera diferente, más inestabilidad en las rodillas y mayor propensión a lesiones a este nivel. Las extremidades superiores son más cortas en relación a su altura y los hombros más estrechos, lo que genera menor palanca y mayor limitación para el movimiento de los brazos. Esto se evidencia en deportes que impliquen el lanzamiento de objetos o manejo de instrumentos (raquetas y similares) y la natación.

La mujer tiene mayor porcentaje de grasa corporal, entre un 6 y un 10% más que supone un total de 14 a 18 kilos más de grasa y menor masa muscular y ósea, entre 3 y 6 kilos menos de masa magra que el hombre.

#### 2.2.2 Circulatorias y cardiovasculares.

La mujer tiene menor número de hematíes, células que transportan la hemoglobina y el oxígeno por la sangre, menor cantidad de hemoglobina y de volumen total de sangre. Todo ello disminuye la capacidad para transportar el oxígeno en un 10% respecto a la del hombre.

El corazón es más pequeño y el gasto cardíaco inferior. El gasto cardíaco es el volumen de sangre expulsado por minuto y depende de la frecuencia cardíaca (FC) y del volumen sistólico (VS) o volumen de sangre expulsado en cada latido. Dado que la FC no varía de mujeres a hombres, el VS es inferior.

Todo ello hace que el consumo máximo de oxígeno de la mujer sea un 20-25% inferior al del hombre.

## 2.3 RENDIMIENTOS ESPECÍFICOS.

En este apartado, vamos a ir viendo la evolución del rendimiento deportivo y como ha ido reduciéndose la brecha entre los sexos masculino y femenino.

El rendimiento en la actividad Física y el deporte entre hombre y mujeres en eventos que demandan fuerza, potencia y resistencia puede variar entre un 10% y un 30%. Estas diferencias se reflejan en los registros mundiales y sobre todo en aquellas especialidades que requieren de fuerza muscular y potencia.

En disciplinas específicas como levantamiento de pesas, pruebas de salto y natación de corta distancia, los hombres superan a las mujeres en [rehttps://www.kiwi.com/ndimiento](https://www.kiwi.com/ndimiento).

Sin embargo, en aquellas disciplinas deportivas en las que no prima la fuerza y la potencia, veremos como el rendimiento y los resultados de las mujeres no tienen nada que envidiar a los de los hombres. Estamos hablando, por ejemplo, de ultramaratonos, natación en aguas abiertas, esquí de fondo, escalada deportiva y apnea.

Resumiendo, la mujer destacará más en disciplinas donde impere la flexibilidad y los aspectos técnicos, todo lo relacionado con la danza, la gimnasia, el patinaje, etc. El hombre destacará más en deportes donde impere la fuerza. En cuanto a los deportes de resistencia cardiovascular o la larga distancia, la mujer y el hombre tienen una capacidad de resistencia similar. La velocidad y potencia a la que nadan, pedalean o corren las mujeres es inferior pero la capacidad de ser “finishers” es similar, aunque inviertan más tiempo para ello que los hombres.

### 3. METODOLOGÍA

El presente trabajo sobre la historia del deporte femenino se ha desarrollado mediante una metodología de investigación documental basada principalmente en búsquedas y análisis de información disponible en internet. El objetivo ha sido recopilar, seleccionar y sintetizar datos relevantes y contrastados que permitan ofrecer una visión rigurosa y actualizada de la evolución, los hitos y los desafíos del deporte femenino a nivel mundial y, especialmente, en el contexto español.

#### 3.1 Fuentes de información.

La investigación se ha fundamentado en el acceso a fuentes secundarias, priorizando la consulta de organismos oficiales, instituciones deportivas, medios de comunicación reconocidos y publicaciones académicas. Entre las fuentes principales se encuentran:

- Sitios web de organismos internacionales como el Comité Olímpico Internacional (COI), UNESCO y ONU Mujeres.
- Portales especializados en historia y estadísticas deportivas.
- Medios de comunicación y plataformas digitales con secciones de deporte femenino.
- Artículos científicos y de divulgación disponibles en repositorios académicos y bases de datos abiertas.
- Enciclopedias digitales y páginas de referencia general (por ejemplo, Wikipedia), siempre contrastando la información obtenida con fuentes oficiales o especializadas.

#### 3.2 Procedimiento de búsqueda y selección.

El proceso metodológico ha consistido en:

1. Definir las palabras clave y términos de búsqueda relevantes para cada apartado del trabajo (por ejemplo: “historia del deporte femenino”, “participación femenina en los Juegos Olímpicos”, “brecha de género en

el deporte”, “pioneras del deporte”, “medallistas olímpicas españolas”, etc.).

2. Realizar búsquedas avanzadas en motores de búsqueda generalistas (Google, Bing) y en buscadores académicos (Google Scholar, Redalyc).
3. Filtrar los resultados priorizando la actualidad, la fiabilidad y la procedencia de la información.
4. Contrastar datos y cifras entre varias fuentes para asegurar su veracidad.
5. Seleccionar y organizar la información relevante para cada sección del trabajo, citando las fuentes utilizadas.

### 3.3 Criterios de inclusión y exclusión.

Se ha dado preferencia a la información que proviene de organismos oficiales, federaciones deportivas, instituciones educativas o medios de comunicación de reconocido prestigio, y que incluye datos estadísticos, informes, estudios o testimonios que aportan rigor y contexto histórico.

Se han excluido fuentes de dudosa fiabilidad, blogs personales sin referencias contrastables y contenidos que no aportan un valor añadido al objetivo del trabajo.

### 3.4 Limitaciones.

La metodología basada en búsquedas por internet presenta algunas limitaciones, como la posible falta de acceso a ciertos documentos académicos de pago, la variabilidad en la profundidad de la información disponible según la disciplina deportiva y la necesidad de verificar la veracidad de algunos datos históricos. Para paliar estas limitaciones, se ha optado por la selección crítica de la información.

## 4. RESULTADOS

### 4.1 LAS PIONERAS DEL DEPORTE.

Llegados a este punto, es el momento de dar luz a un sinfín de atletas que han marcado la historia por haber sido pioneras en cada una de las disciplinas deportivas que vamos a ir enumerando y que iremos introduciendo cronológicamente.

En los primeros Juegos Olímpicos celebrados en 1896 en Atenas, las mujeres fueron excluidas por expreso deseo del Barón de Coubertin, fundador del COI.

En la siguiente edición de estos, en Paris de 1900, como hemos dicho se produjo la primera participación de la mujer en los Juegos Olímpicos.

Así que, lógicamente, es en esta edición cuando se celebra la consecución de la primera medalla de oro por parte de una mujer dentro de unos Juegos Olímpicos. Esta no fue otra que la tenista británica Charlotte Cooper.

### CHARLOTE COOPER

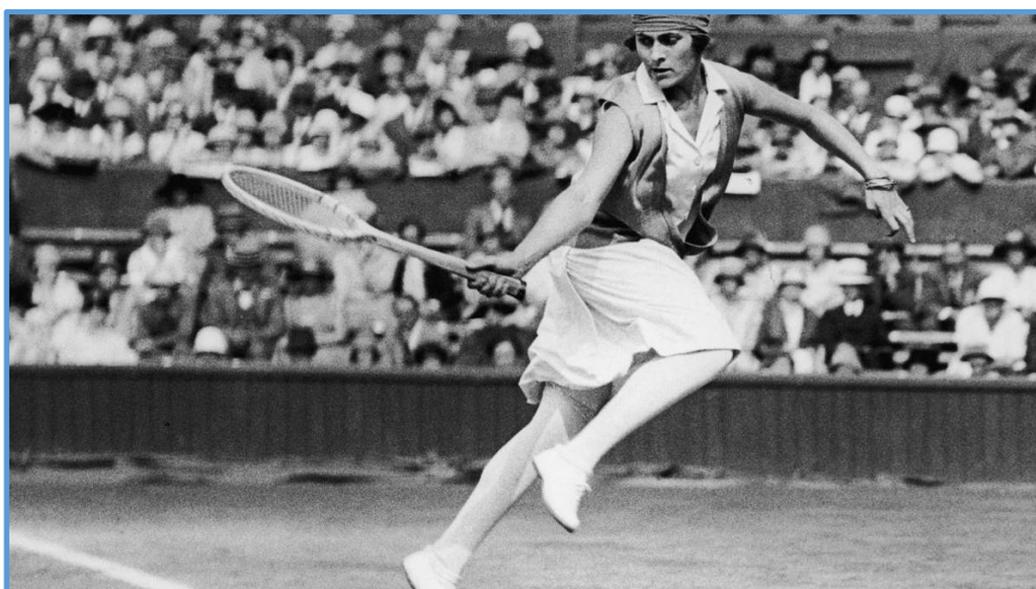


Figura nº 1. Imagen histórica de Charlotte Cooper, pionera del tenis femenino. Fuente: Getty Images / Archivos históricos de tenis femenino.

Además de esta primera medalla Olímpica, Cooper también se llevó la medalla de oro en dobles mixtos junto a su compatriota Reginald Doherty, consolidando su lugar en la historia olímpica.

Tras su éxito en París, Charlotte Cooper continuó compitiendo al más alto nivel en el tenis. No solo ganó varios títulos adicionales en Wimbledon, sino que también se mantuvo activa en el deporte durante muchos años, contribuyendo significativamente al crecimiento y reconocimiento del tenis femenino.

## GERTRUDE EDERLE

**Gertrude Ederle**, es una figura emblemática en la historia de la natación. Su carrera se vio impulsada por su participación en los Juegos Olímpicos de París 1924, donde ganó tres medallas: una medalla de oro en la prueba de relevos 4x100 metros estilo libre, y dos medallas de bronce en las pruebas individuales de 100 metros y 400 metros estilo libre. Este éxito olímpico fue solo el comienzo de una carrera histórica que trascendería más allá de las piscinas olímpicas.



Figura nº 2: Fotografía de Gertrude Ederle. (<https://www.elcorreo.com/deporte-femenino/opinion/gertrude-edele-historia-20201124213656-nt.html>).

El 6 de agosto de 1926, Gertrude Ederle hizo historia al convertirse en la **primera mujer en cruzar a nado el Canal de la Mancha**, cubriendo una distancia de 21 millas (33,8 kilómetros). Su increíble logro se completó en 14 horas y media, superando el récord establecido por otros nadadores masculinos antes que ella. Este logro no solo la consagró como "la reina de las olas", sino que también rompió estereotipos de género en el deporte, demostrando que las mujeres podían competir y sobresalir en desafíos de resistencia extrema.

## ALICE COACHMAN

No podemos olvidarnos de **Alice Coachman**. Una gran desconocida para la gran mayoría. Ella fue la primera mujer negra en ganar una medalla de oro en unos Juegos Olímpicos.

Para que esto sucediera debieron pasar, nada más y nada menos, que 48 años. Es decir, las Olimpiadas de Londres de 1948 en la disciplina de salto de altura.



Figura nº 3: Alice Coachman, saltadora de altura en el campeonato de atletismo de la NCAA, 1939 - <https://www.berria.eus/paperekoa/1922/025/001/2021-07-25/1948-urtea.htm>

## FANNY BLANKERS-KOEN

**Fanny Blankers-Koen**, espigada corredora, conocida como la “ama de casa voladora”, desafió todo tipo de críticas en su contra para convertirse en la gran sensación de las Olimpiadas de Londres en 1948, siendo la primera mujer en ganar cuatro medallas de oro en unos Juegos Olímpicos.

Dicha gesta, además, fue conseguida a la edad de 30 años, siendo madre de dos hijos y con tres meses de embarazo.



Figura nº 4: Blankers-Koen fue la primera mujer en ganar cuatro medallas de oro en unos juegos olímpicos. Fuente: Getty Images. Archivos históricos.

## LARISSA LATYNINA

**Larissa Latynina**, atleta rusa de origen ucraniano, fue la mujer más laureada de la historia olímpica con dieciocho medallas, todas conquistadas en gimnasia artística, en tres ediciones diferentes de los Juegos. Los primeros en Melbourne de 1956, los siguientes de Roma de 1960 y finalmente en Tokio de 1964.



Fig. nº 5: Larissa Latynina sobre la barra fija.

<https://www.heroinas.net/2018/01/larisa-latynina-la-mas-laureada-de-la.html>

## **WILMA RUDOLPH**

Wilma Rudolph fue una niña enfermiza que tuvo que llevar un tirante en su pierna izquierda durante sus primeros años de vida debido al virus de la polio que contrajo con tan sólo 4 años. A pesar de ello, no cejó en su empeño de practicar deporte, iniciándose en el baloncesto para pasar posteriormente al atletismo.

En 1960, se celebran las Olimpiadas de Roma y allí, hace historia. Se convierte en la primera mujer americana en ganar tres medallas de oro en unas mismas olimpiadas. Gana el oro en 100 metros lisos, en 200 metros y en relevos 4x100. Estos fueron, además, los primeros Juegos Olímpicos retransmitidos por televisión, por lo que su leyenda llegó al mundo entero.



Fig. nº 6: Wilma Rudolph en plena carrera.

[https://www.fundacionerguete.org/files/c13mscerguete/2018-11/12-11-33-52.admin.wilma\\_rudolph.JPG](https://www.fundacionerguete.org/files/c13mscerguete/2018-11/12-11-33-52.admin.wilma_rudolph.JPG)

## 51 AÑOS DE LA BATALLA DE LOS SEXOS.

Se denominó “la batalla de los sexos” al partido de tenis que enfrentó a Billie Jean King contra Bobby Riggs.

Fue un martes 20 de septiembre de 1973. A un lado de la red, **Bobby Riggs**, campeón de Wimbledon en 1939, tan fanfarrón como bocazas; en el otro, **Billie Jean King**, 29 años, número 1 mundial del naciente circuito femenino. En las gradas más de 30.000 personas y 90 millones de telespectadores para asistir en directo a la “**batalla de los sexos**”, mucho más que un partido de tenis entre un hombre y una mujer.

La tenista número 1 mundial, Billie Jean King, derrotó a Bobby Riggs en un histórico partido en el que reivindicó la igualdad de las mujeres en el deporte y la credibilidad del tenis femenino profesional.

El resultado lo dice todo, venció por un contundente 6-4, 6-3 y 6-3. Sin comentarios.



Fig. nº 7: Billie Jean King y Bobby Riggs, momentos previos del partido / **BOSTON GLOBE**

#### 4.2 EVOLUCION Y CRECIMIENTO.

Poco a poco, edición a edición, la participación femenina en los Juegos Olímpicos ha ido creciendo paulatinamente.

Los Juegos Olímpicos de Ámsterdam en 1928 marcaron un antes y un después para la inclusión de las mujeres en las Olimpiadas. En este evento internacional se inscribieron un total de 300 mujeres, representando poco más del 10% del total de deportistas. Muy a pesar del Barón de Coubertin, el cual dejó su cargo como presidente del COI antes de este evento. Aquí aparecen nombres tan importantes como el de Alice Melliart, fundadora de la Federación de Sociedades Femeninas de Francia y una de las organizadoras de la Federación Internacional Deportiva Femenina.

#### **EVOLUCION EN % DE LA PARTICIPACION FEMENINA EN OLIMPIADAS**

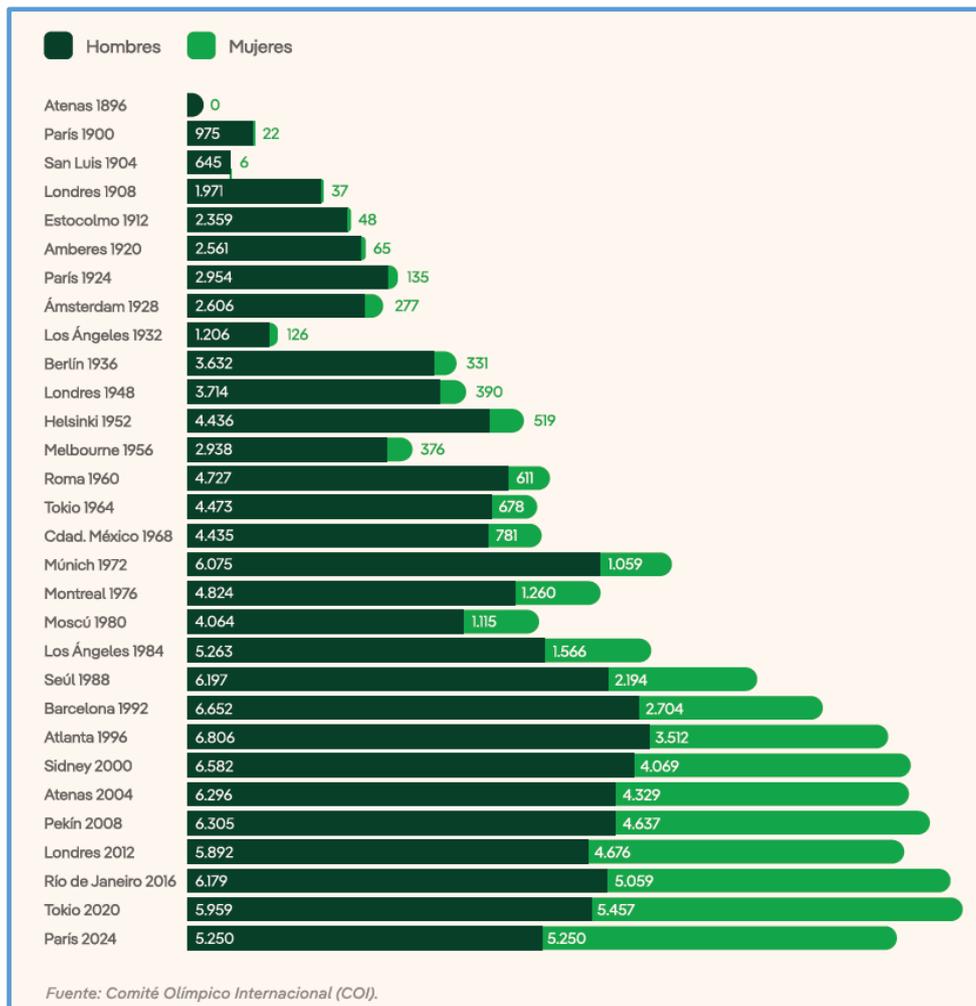


Fig. nº 8: Infografía participación de la mujer en las Olimpiadas. Fuente: Comité Olímpico Internacional (COI)

En 1976 las mujeres sumaban el 20% de competidores. En 1984, las mujeres comenzaron a correr maratones; conquistaron las artes marciales, por ejemplo, el judo en 1992 y la lucha libre en 2004 y también el boxeo, en 2012.

En 1992 España organizó sus primeros y, de momento, únicos Juegos Olímpicos, los de Barcelona. Fue un acontecimiento único en el que se batió el record de mujeres españolas en unos Juegos, con 129 deportistas.

Por otro lado, los Juegos Olímpicos de Londres de 2012 llegaron a conocerse como los '**Juegos de las Mujeres**' ya que se batieron los récords de participación femenina. 4.976 mujeres compitieron en la edición británica, frente a la cifra de

5892 hombres. Además de ser la primera vez que disputaron en todas las categorías, también fue la primera ocasión en el que las mujeres españolas consiguieron más medallas que los hombres, trece galardones frente a seis.

#### 4.3 HITOS HISTÓRICOS.

Las mujeres han conseguido grandes logros en el deporte, unos han tenido mayor repercusión mediática que otros y es por eso, que vamos a recordar algunas gestas que, quizá, no hayan tenido esa repercusión. De igual modo, recordaremos gestas que si la han tenido pero que debemos tenerlas en nuestra mente por su magnitud, bien sea por el momento en que se produjeron o, simplemente, por el logro conseguido.

Desde aquí las reivindicamos y rendimos homenaje, recordando a algunas de las más grandes medallistas olímpicas y recordwomen de la historia.

- **Jennifer Thompson**, la nadadora logró hacerse con 8 oros, tres platas y 1 bronce en cuatro Juegos, de 1992 a 2004. Es la deportista norteamericana con más medallas olímpicas.



Fig. nº 9: Olimpiadas de Sídney 2000. Prueba de 100 m. mariposa. Propiedad de Getty Images.

- **Birgit Fischer**, la piragüista alemana consiguió 8 oros y 4 platas, lo que hace un total de 12 medallas olímpicas. Participó en 6 Juegos entre 1980 y 2004 (Moscú, Seúl, Barcelona, Atlanta, Sidney y Atenas).



Fig. nº 10: Birgit Fischer presenta sus medallas coleccionadas. Foto: imago images

- **Simone Biles**, conocida como la mejor gimnasta de la historia de los Estados Unidos. Con sus dos participaciones en unos Juegos Olímpicos, atesora 7 medallas de oro, 1 de plata y 1 de bronce. Bien conocida es por todo el mundo, su retirada en los Juegos de Tokio por sus problemas psicológicos, decisión fuertemente aplaudida por el mundo del deporte en general.



Fig. nº 11: Simone Bales en un ejercicio de suelo. Foto: <https://cnnespanol.cnn.com/>

- **Nadia Comaneci**, la gimnasta rumana actualmente nacionalizada estadounidense conquistó 9 medallas olímpicas de las cuales cinco fueron de oro. Nadia hizo historia por ser un auténtico prodigio de la gimnasia al conseguir el primer 10.



Fig. nº 12: Nadia Comaneci, en un ejercicio de barra fija. Imagen propiedad de Don Morley//Getty Image

#### 4.4 NUESTRAS MEDALLISTAS MAS DESTACADAS

- **Mireia Belmonte**, la nadadora española consiguió hacerse con 4 medallas olímpicas, una de oro, dos de plata y una de bronce. Todo un hito para la natación femenina española.



Fig. nº 13: Mireia Belmonte mordiendo la medalla de oro olímpica en 200 mts mariposa: Foto propiedad de Agencia Efe.

- **Lydia Valentín**, la deportista española que compite en halterofilia, logró una medalla de oro en Londres 2012, una de plata en Pekín 2008 y una de bronce en Río de Janeiro 2016.



Fig. nº 14: Lidia Valentín celebrando el oro en Halterofilia. Foto de su web propia. Uso libre.

- **Theresa Zabell**, considerada una leyenda del deporte de Vela femenino, obtuvo dos medallas de oro, una en Barcelona 1992 junto con Patricia Guerra y otra en Atlanta 1996 con Begoña Vía-Dufresne.



Fig. nº 15: Theresa Zabell en una entrevista. Foto de Blog: generaldavila.com

- **Miriam Blasco**, la yudoca se convirtió en la primera deportista española en ser campeona olímpica, al lograr el oro en Barcelona 1992.



Fig. nº 16: Miriam Blasco en la final de Barcelona '92. Foto propiedad de Diario As.

- **Carolina María Marín Martín**, es una jugadora española de bádminton que compite en la categoría individual, en la que llegó a alcanzar el número uno del ranking mundial. Es comúnmente reconocida como la mejor jugadora europea y una de las mejores de la historia.

Ha sido campeona olímpica en Río de Janeiro 2016, tres veces campeona mundial, en los años 2014, 2015 y 2018, campeona en los Juegos Europeos 2023, y siete veces campeona de Europa, en 2014, 2016, 2017, 2018, 2021, 2022 y 2024, siendo la jugadora más laureada de la competición.

Carolina es la única deportista no asiática que ha ganado un oro olímpico en bádminton.



Fig. nº 17: Carolina Marín con la medalla de Oro en las Olimpiadas de Rio. Foto propiedad de El Confidencial.

- **Las Niñas de Oro de Atlanta**, así es como se apodó a la selección española de gimnasia rítmica que triunfó en los Juegos de Atlanta. El conjunto español de gimnasia rítmica formado por Marta Baldó, Nuria Cabanillas, Estela Giménez, Lorena Guréndez, Tania Lamarca y Estíbaliz Martínez, fueron campeonas olímpicas en el año 1996.



Fig. nº 18: El equipo de gimnasia rítmica triunfa en Los Angeles. Foto propiedad de La Vanguardia.

## 5. CONCLUSIONES.

El deporte femenino ha experimentado una evolución significativa durante todos estos años, sin embargo, sigue existiendo una importante brecha de género en múltiples dimensiones. A pesar de los avances, las mujeres deportistas aún se enfrentan a múltiples desigualdades en:

- **Visibilidad y cobertura mediática:** La presencia de mujeres en los medios deportivos es inmensamente menor en comparación con los hombres, lo que limita el reconocimiento y el apoyo a sus logros.
- **Remuneración:** La disparidad salarial es una realidad en muchos deportes, donde las mujeres reciben ingresos considerablemente inferiores a sus contrapartes masculinas.
- **Recursos y apoyo:** El acceso a instalaciones, equipamiento, entrenamiento y financiación es desigual, lo que dificulta el desarrollo y la profesionalización de las deportistas.
- **Representación en puestos de liderazgo:** La participación de mujeres en roles directivos y de toma de decisiones en organizaciones deportivas es mínima.
- **Estereotipos y discriminación:** Las mujeres deportistas a menudo se enfrentan con estereotipos de género y discriminación, lo que afecta a su autoestima y su desempeño.

Sin embargo, también debemos reconocer los avances realizados y es importante destacar los logros conseguidos:

- El crecimiento de la participación femenina en el deporte en general.
- El aumento de la visibilidad de algunas deportistas y equipos femeninos.
- La lucha por la igualdad salarial y de condiciones.
- El empoderamiento de las mujeres a través del deporte.

Aun así, es fundamental seguir trabajando para cerrar la brecha de género y garantizar la igualdad de oportunidades para todas las mujeres en el ámbito deportivo.

En cuanto a la evolución de los récords deportivos femeninos desde sus inicios hasta nuestros días, hay que decir que esta ha sido notable, marcada por un progreso constante y significativo. Aquí hay algunos puntos clave:

- **Inicio y limitaciones iniciales:**
  - Al principio, la participación femenina en los Juegos Olímpicos era limitada, y muchas disciplinas estaban restringidas para las mujeres.
  - Las normas sociales y los prejuicios de género también limitaban el acceso y el entrenamiento de las mujeres en el deporte.
  - Como consecuencia, los primeros récords olímpicos femeninos estaban muy por debajo de los récords masculinos.
- **Avances y superación de barreras:**
  - A medida que se eliminaron las restricciones y las mujeres tuvieron más acceso al entrenamiento y a la competencia, los récords comenzaron a mejorar rápidamente.
  - La dedicación, el talento y la determinación de las atletas femeninas han llevado a un progreso constante en todas las disciplinas.
  - La mejora de las técnicas de entrenamiento, la nutrición y el equipamiento también han contribuido a la evolución de los récords.
- **Récords actuales y potencial futuro:**
  - En muchos deportes, las mujeres han alcanzado niveles de rendimiento que antes se consideraban imposibles.
  - Aunque todavía existen diferencias entre los récords masculinos y femeninos, la brecha se ha reducido significativamente en muchas disciplinas.
  - El potencial futuro de los récords deportivos femeninos es difícil de predecir, pero no cabe duda que seguirán mejorando a medida que las mujeres tengan más oportunidades y recursos.

- **Factores que influyen en el potencial futuro:**
  - Avances en la ciencia del deporte y la tecnología.
  - Mayor inversión y apoyo al deporte femenino.
  - Cambios en las normas sociales y la igualdad de género.
  - La constante evolución en la ropa deportiva

### **¿Dónde está el “techo” de las mujeres en el deporte?**

Es importante tener en cuenta que el "techo" del rendimiento deportivo femenino es un concepto en constante evolución. Las marcas en todas las disciplinas atléticas han sido pulverizadas con el paso de los años. A medida que las mujeres continúan desafiando los límites y superando las expectativas, es probable que veamos récords aún más impresionantes en el futuro.

## 6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Wikipedia
- Iberdrola.com
- Comité Olímpico Internacional
- Unwomen.org
- Unesco.org
- Redalyc.org
- Humanidades.com
- Powerexplosive.com
- Educafitness.com
- Planetatriatlon.com
- Olimpics.com