

Expertos sugieren estrategias para que se sientan seguras:

¿Una mala imagen corporal y el riesgo de acoso son barreras para que las mujeres vayan al gimnasio?

En la práctica deportiva, ellas pueden enfrentarse a diversas dificultades, como sentirse juzgadas por cómo lucen y su rendimiento, según un estudio que aborda el tema.

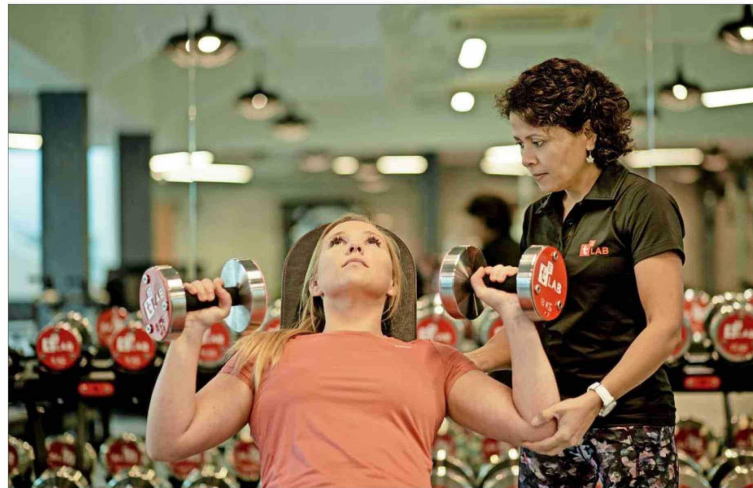
ANNA NADOR

La evidencia científica es contundente respecto a que hacer ejercicio mejora significativamente la salud física, mental y psicosocial. Sin embargo, esto no siempre ocurre: sentirse insegura o incómoda, por diferentes factores, al momento de entrenar en lugares como un gimnasio, es algo que puede afectar a algunas mujeres.

Dianella Coppo (30) ha pasado por eso y cuenta que ahora va a un *gym* solo para mujeres: tomó la decisión, en parte, porque en los gimnasios mixtos se sentía incómoda entrenando con peto y ocupando máquinas. "Es como estar expuesta y sentir esas miradas que pueden significar desde risas hasta acoso", relata.

Y agrega: "Antes no era tan experta en realizar diversos ejercicios, y me sentía insegura ocupando una máquina, sobre todo si había alguien que parecía ser muy experto, que te queda mirando como '¿a qué hora la desocupas?'".

Su experiencia sería más común de lo que se piensa, sobre todo si se considera a quienes reconocen haber sufrido algún tipo de acoso mientras realizan ejercicio: un estudio del sitio Run Repeat, de 2021, indicaba que más de la mitad de las mujeres (56%) dice haberlo vivido. De hecho, hace



Tener entrenadoras en el gimnasio que sean referentes para las mujeres puede ayudar a que estos espacios sean más inclusivos.

dos años la etiqueta #GymCreep comenzó a ser usada en redes sociales para alertar sobre estas conductas.

Ahora, un nuevo estudio de investigadoras de Irlanda y Reino Unido, que encuestó a 279 mujeres sobre sus experiencias en el gimnasio, muestra que, en la práctica deportiva, las mujeres se pueden enfrentar a diversas dificultades en relación con el aspecto: a menudo se sienten juzgadas por cómo lucen y su rendimiento. La autora alerta de que esto puede provocar una persistente sensación de incomodidad, además de tener que luchar

por un espacio en el gimnasio, mientras sortean el acoso y los comentarios no solicitados de los hombres.

"La imagen corporal (manera en la que una persona piensa acerca de su propio cuerpo y cómo lo ven los demás) surgió como un tema importante. Por ejemplo, ellas reportaron sentirse incómodas entrenando enfrente de espejos. Y muchas veces en estos lugares se muestra un ideal de apariencia. Los gimnasios pueden estar muy centrados en este tema, donde la gente mira y compara sus cuerpos con los de los demás", comenta a "El

Mercurio" Kat Schneider, de la Universidad del Oeste de Inglaterra y co-autora del trabajo.

Además, las interacciones con otras personas en el gimnasio, sobre todo hombres, se mencionan como una fuente de preocupación. "Una de las principales barreras que encontramos fue el acoso; pero también por comentarios no solicitados o por ser percibida como una novata por estar en la zona de pesas, a pesar de que muchas de estas mujeres eran muy activas y no eran principiantes".

Schneider comenta que "según

nuestros datos y otra información disponible, esta experiencia es bastante universal". De hecho, Luis Vergara, jefe del Programa de Medicina Deportiva UC, opina que "sin duda este tipo de obstáculos también estaría presente en Chile".

María Paz Ocampo, psicóloga deportiva de Alemana Sport, añade que además de las barreras que indica el estudio, el estilo de vida y la falta de apoyo también serían barreras para que las mujeres se ejerciten en gimnasios. "Muchas veces el tiempo es una real razón para no poder ir: son mamás, tienen responsabilidades en la casa, junto con eso trabajan; a veces les queda lejos el lugar, es costoso o no sienten apoyo para realizar esta actividad".

En ese sentido, apunta que la relevancia de identificar estas barreras recae en su impacto. "Influyen en la toma de decisiones de las mujeres sobre hacer o no ejercicio, lo que termina impactando en que eviten hacerlo. Y evitar hacer ejercicio tiene un impacto en el bienestar en general".

Entonces, ¿qué hacer para enfrentar estas barreras? Vergara explica que es clave a nivel de sociedad "tratar de generar un cambio en el enfoque que tienen muchas personas al ir al gimnasio: muchas veces el foco está en el tema estético, mientras que debería estar centrado más hacia la salud. Es decir, uno va al gimnasio a hacer ejercicio, principalmente para estar sano, física y mentalmente".

Arturo Valenzuela, entrenador de SpeedWorks, centros de entrenamiento en Chile, dice que es esencial el rol del entrenador. "Al llegar a cualquier gimnasio o centro deportivo, es importante que el profesor les entregue la confianza necesaria a las alumnas y alumnos para que puedan tener la mejor experiencia dentro de su tiempo de entrenamiento y, frente a cualquier situación de incomodidad, sientan la confianza de contar con alguien que pueda ayudarlo".

"A nivel individual, se debe ayudar a las mujeres para que se sientan seguras de su cuerpo, por ejemplo, mediante programas sobre la imagen corporal", agrega Schneider. También, plantea, "creemos que es importante para los gimnasios introducir políticas contra el acoso para que las mujeres se sientan seguras; tener entrenadoras en el gimnasio que sean un referente para las mujeres o incluso clases solo para mujeres".