



*Fotografía de Marisol Rubio Urzúa y Óscar Cortés*

# Deporte de alto rendimiento: el atletismo femenino en la UAEM

---

High performance sport: the women's athletics in the UAEM

*Edith Cortés Romero*

*Epigmenio López Martínez*

Universidad Autónoma del Estado de México

## Resumen

La propuesta que presentamos tiene como finalidad realizar un acercamiento al atletismo femenino de la Universidad Autónoma del Estado de México. El preparar a los alumnos en actividades deportivas admite promover la participación en torneos internos y en los selectivos universitarios bajo la necesidad de encaminar acciones que incentiven a los jóvenes a la práctica sostenida del deporte. El presente ensayo está dividido en tres partes: en la primera se aborda al atletismo como una práctica que sigue un entrenamiento que normaliza al cuerpo; en la segunda hablamos de la Dirección de Actividades Deportivas de la Universidad Autónoma del Estado de México al ser la instancia que alberga el deporte universitario; y por último, nos acercamos al atletismo femenino a través de la atleta Margarita Hernández, como una práctica que les ha valido a las mujeres para posicionarse y ganar un lugar en el deporte universitario.

## *Palabras clave*

Atletismo, deporte, mujer.

## Abstract

The proposal that we present has as finality to make an approach to women's athletics of the Autonomous University of the State of Mexico. Preparing students in sporting activities admits promoting the participation in internal tournaments and in the selective universities games on the need to route actions that encourage young people to the sports' sustained practices. This essay is divided in three parts: in the first is approached the athletics as a practice that follows a discipline that normalize the body; the second one we talk about of the Sports Department of the Autonomous University of the State of Mexico as being the authority that hosts the university sport; finally through the athlete Margarita Hernández we approach to women's athletics as a practice that has legitimate them to get a position and win a place in the university sport.

## *Keywords*

Athletics, sport, woman.

## Introducción

El deporte universitario es de vital importancia para la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEM), ya que contribuye al desarrollo integral de los estudiantes y a mejorar la salud de la comunidad universitaria. El preparar a los alumnos en actividades deportivas permite promover la participación en los torneos internos y en los juegos selectivos universitarios bajo la necesidad de encaminar acciones que incentiven a los jóvenes a la práctica sostenida del deporte. En tal sentido, los cuestionamientos que nos surgen, ¿qué conocemos de la práctica del atletismo en el deporte universitario?, ¿qué ha pasado en el atletismo femenino en la Universidad Autónoma del Estado de México?; sobre todo porque el atletismo en el Estado de México cuenta con una gran tradición.

En la misma tónica y en congruencia con las normas jurídicas internacionales, nacionales y estatales en materia de cultura física y deporte, se les reconoce a los integrantes de la comunidad universitaria de la Universidad Autónoma del Estado de México el derecho fundamental al deporte a partir del 17 de julio de 2013. Derecho universitario que es indispensable atribuir a la cultura física y al deporte el lugar e importancia necesarios para establecer el equilibrio entre la salud y el acondicionamiento físico de los universitarios frente a los demás elementos de la educación, pues debe ser prioridad de las universidades públicas mexicanas autónomas, por ley, considerar a la cultura física y el deporte como factores fundamentales para la formación integral de los valores de salud, identidad, disciplina, superación personal, justicia, solidaridad, trabajo en equipo, respeto y tolerancia. (Plan Rector, 2013-2017)

Dichas propuestas van en el mismo sentido de la Ley de Cultura Física y Deporte del Estado de México, publicada en la Gaceta de Gobierno el 10 de septiembre de 2002 y después el 28 de noviembre de 2014 en la Gaceta de Gobierno; en su artículo 1 señala que es una ley de orden público e interés social y de observancia general en el Estado de México y tiene por objeto regular la planeación, organización, coordinación, promoción, fomento y desarrollo de la cultura física y deporte en el Estado de México.

Asimismo, es primordial mencionar que a partir del día 28 de enero de 2015, toma el cargo de la Dirección de Actividades Deportivas de la UAEM, Ma. Esther Sánchez Coyote, quien fue medallista de distintas competencias deportivas universitarias a nivel nacional e internacional; y sobre todo, que dicho nombramiento es histórico por ser la primera mujer que dirige el deporte universitario.

El presente ensayo tiene como finalidad describir el deporte universitario, en específico el atletismo femenino a través de Margarita Hernández. Dividimos la exposición en tres apartados: en la primera se aborda al atletismo como una práctica deportiva universitaria; en la segunda hablamos de la Dirección de Actividades Deportivas de la Universidad Autónoma del Estado de México al ser la instancia que alberga este deporte universitario de alto rendimiento; y por último nos acercamos al atletismo femenino como un deporte que les ha valido a las mujeres para posicionarse y ganar un lugar en el deporte universitario.

## El atletismo como práctica universitaria

Mena (2014) señala que el atletismo es la práctica de un conjunto de ejercicios corporales basados en los gestos naturales del ser humano, como son la marcha, la carrera, los saltos y los lanzamientos, es el deporte más completo y en el cual el desarrollo físico se realiza con una mayor proporción. Las carreras, que constituyen la mayor parte de las pruebas atléticas, varían desde los 50 metros lisos (que tiene lugar en pista cubierta) hasta la carrera de maratón, que cubre 42,195 kilómetros. En el siguiente cuadro se muestran los agentes que participan en la práctica del atletismo, así como el tipo de carreras que se pueden realizar:

Cuadro I | Atletismo

Práctica	Agentes	Acciones
Atletismo	Atletas Entrenadores Federaciones	Carreras de velocidad Carreras de velocidad con obstáculos Carreras de medio fondo Carreras de fondo Caminata

Fuente: elaboración propia con base en las características del atletismo.

Las carreras de velocidad pueden ser de 100, 200 y 400 metros planos para hombres y mujeres. El atleta se agacha en la línea de salida, y al sonido del disparo del juez de salida se lanzan a la pista y corren a la máxima velocidad hacia la línea de meta, siendo fundamental una salida rápida. Para las carreras de velocidad con obstáculos (vallas cortas y largas) existen 100 m c/v para mujeres; 110 m c/v para hombres; y 400 m c/v para ambos sexos. Estas pruebas de vallas son carreras de velocidad en las que los competidores deben superar una serie de diez obstáculos de madera y metal (o plástico y metal); de acuerdo al tipo de prueba será la distancia y la altura de las vallas.

Las carreras de medio fondo son de 800 metros planos para hombres y mujeres; 1,500 metros planos para hombres y mujeres, y 3,000 metros con obstáculos para hombres y mujeres. Son pruebas de submáxima potencia, los músculos trabajan en un régimen límite entre los procesos anaerobio-aerobios, mientras mayor sea la distancia mayor será el desempeño de los procesos aerobios. Para las carreras de fondo hay 5,000 metros planos para hombres y mujeres; 10,000 metros planos para hombres y mujeres, y maratón para hombres y mujeres (42 kilómetros y 195 metros).

En estas carreras la acción de rodillas es ligera, los movimientos de los brazos se reducen al mínimo y las zancadas son más cortas que las de las carreras de distancias medias, por lo general las carreras de 5,000 y 10,000 metros se corren en pistas o por carreteras y las de maratón sólo por carreteras. La caminata, prueba de marcha, se compite normalmente sobre distancias que oscilan entre 1,500 metros y 50 kilómetros; la caminata es una progresión de pasos ejecutados de modo que el atleta se mantenga en contacto con el suelo, a fin de que no se produzca pérdida de contacto visible (Mena, 2014). Ahora nos referiremos al atletismo universitario. La Universidad Autónoma del Estado de México se localiza en la ciudad de Toluca, capital del Estado de México; el deporte universitario, como tal, nace en 1956, cuando el Instituto Científico y Literario (ICLA) se transforma en la Universidad Autónoma del Estado de México; dentro de los deportes que se practicaban en esa época se hallaban atletismo, basquetbol, béisbol, box, fútbol, natación y voleibol. El deporte universitario es formado por jóvenes estudiantes, donde “el sig-

nificado para cada estudiante deportista alberga los más profundos valores humanos por su casa formadora, la que le proporciona los elementos indispensables para desarrollarse académica y deportivamente, una formación integral cuyas experiencias le dejarán profunda huella por el resto de su vida, fortaleciendo el vínculo entre su formación académica con su experiencia profesional de una manera significativa, convirtiéndolos en mujeres y hombres de bien, al servicio de la sociedad” (Ramírez, 2013).

Para el caso de la UAEM, cuenta con 533 deportistas universitarios que representan a 23 disciplinas que se practican. Una de las disciplinas de alto rendimiento que se ha hecho más visible en esta casa de estudios es el atletismo, deporte que ocupa la presente reflexión.

En la UAEM se encuentra la Dirección de Actividades Deportivas, área que depende de la Secretaría de Rectoría. Dentro de sus objetivos y funciones está planear, coordinar y dirigir toda la cultura física y el deporte dentro de la comunidad universitaria en los tres sectores: alumnos, profesores y administrativos. La Dirección trabaja en tres vertientes: el fomento de la cultura física, seleccionar los talentos deportivos universitarios para competencias de alto rendimiento, y coordinar los trabajos de los equipos profesionales (fútbol profesional de segunda y tercera división). Para el desarrollo de sus actividades la Dirección de Actividades Deportivas dispone de tres departamentos: el Departamento de Desarrollo Deportivo que coordina a los entrenadores de las 23 disciplinas que se practican en la UAEM y que están registradas ante el Consejo Nacional de Deporte de la Educación (CONDDE), consejo que rige el deporte universitario. El Departamento de Fomento Deportivo se encarga de coordinar el programa que permea en todos los espacios académicos<sup>1</sup> para fomentar la cultura física con el propósito de buscar estilos de vida saludable, y es en este departamento que se localiza el programa de Desarrollo de Alto Rendimiento, que se considera la élite del deporte universitario. Y finalmente tenemos el departamento de Planeación y Gestión, que se encarga de planear la programación y gestión de los deportes re-

<sup>1</sup> La Universidad Autónoma del Estado de México cuenta con 21 facultades, 10 centros universitarios, 6 unidades académicas profesionales y los 9 planteles de escuela preparatoria.

presentativos de las secciones universitarias. De igual forma, la Dirección Deportiva posee una estructura deportiva integrada como una instancia colegiada que se denomina Comisión Interdisciplinaria, lo que implica un equipo de trabajo con un metodólogo, un psicólogo, un nutriólogo, un fisiatra y un médico del deporte. La finalidad de dicha comisión es pronosticar y mantener las mejores condiciones físicas y mentales de los jugadores.<sup>2</sup> Por ello, en la UAEM se tienen entrenadores certificados y un equipo interdisciplinario que acompañe a los deportistas.

Ahora bien, la participación de la UAEM se realiza en justas deportivas dentro de la institución (juegos selectivos universitarios, torneos internos y torneos de bienvenida) y justas deportivas fuera de la universidad (nacionales e internacionales). Es importante mencionar que en el año de 1997 el Consejo Nacional del Deporte de la Educación cambia la nominación de los Juegos Nacionales Estudiantiles de Educación Superior por el de Universiada Nacional, que representa la máxima justa deportiva estudiantil. Esta primera justa se llevó a cabo en la ciudad de Monterrey, cuya sede fue la Universidad Autónoma de Nuevo León. El inicio de las participaciones de los atletas de la Universidad Autónoma del Estado de México estuvo encabezada por Lilia Pichardo con medalla de oro en 1,500 metros y medalla de plata en 800 metros, lo que la convierte en la primera mujer en ganar una medalla de oro en una Universiada Nacional. Un aspecto notable en el deporte universitario es la serie de compromisos que conllevan derechos y obligaciones para la institución y para el deportista. Para el caso de la UAEM los derechos que brinda a sus deportistas es proveerles de entrenador, poder hacer uso de todas las instalaciones para su preparación física, tener su valoración médica, proporcionar los uniformes y cubrir sus viáticos al lugar donde se realizan las competencias. De igual forma se tiene un programa de becas que puede complementarse si se obtienen medallas. Los deportistas

<sup>2</sup> La Dirección de Actividades Deportivas cuenta con tres gimnasios en el campus Adolfo López Mateos, canchas de fútbol rápido, canchas de voleibol en el campus San Antonio Buenavista, Estadios de Fútbol Americano, de Fútbol Soccer Asociación, las instalaciones deportivas “Filiberto Navas”; cada espacio universitario tiene su propia área deportiva para fomentar el deporte recreativo.

seleccionados crean el compromiso y la obligación de seguir el programa de entrenamiento de su disciplina y participar en representación de la universidad. De acuerdo con González (2015) “la institución suma estudiantes deportistas, no deportistas estudiantes, su prioridad es su formación profesional, pero no está peleado el deporte con el estudio, se reconoce el esfuerzo que ellos hacen”.

## Margarita Hernández, una experiencia en el atletismo femenino

En el terreno del género, aun cuando las libertades generadas y adoptadas a partir del movimiento feminista han buscado equidad entre los hombres y las mujeres, el deporte los vuelve a asumir en ese combate permanente de espacios y tareas asignadas tanto por descripción física como social.

En el Plan Rector 2013-2017 se estableció una política de género para el deporte, aunque cabe apuntar que es mayor la presencia femenil; Felipe González (2015), encargado de la Dirección de Actividades Deportivas, señala que las féminas han puesto en alto en nombre de la UAEM “y quiero decirlo con mucho orgullo que quienes nos dan más fruto son las mujeres, en todos los deportes se apoyan, tenemos más logros con mujeres que con hombres prueba de ello es que cerramos con campeonato de liga de ascenso femenino de fútbol y atletismo”.

En una primera lectura parece que todo es sencillo para una deportista universitaria, pero pasemos al tema de la atleta estrella de la Universidad Autónoma del Estado de México, Margarita Hernández Flores. Es una mujer de 29 años, estudiante de posgrado de la Facultad de Derecho, esposa, madre y atleta. En su condición de atleta tiene un programa de entrenamiento muy riguroso al participar en la prueba reina del atletismo, que es el maratón de los 42 kilómetros. Eso no la condona de participar en varios eventos al año porque le sirve de preparación física; además, trabaja con marcas que son guiadas por su entrenador.

Margarita tiene una disciplina bien definida desde hace siete años; para dar inicio a su preparación se realiza una valoración con su fisiatra y el entrenamiento se establece de acuerdo al evento deportivo en que va participar. Por ejemplo, en diciembre de 2014 estuvo entrenando por tres semanas en el Campamento de Altura del nevado de Toluca. Como

refiere Vargas (2007) la concentración en campamentos a grandes alturas se ha constituido en uno de los recursos por excelencia del deporte mundial al procurar beneficios de carácter biológico y psicológico que inciden en aumentar el rendimiento de los deportistas posibilitando la obtención de altos logros. México cuenta con diversos lugares para realizar campamentos de altura; la Comisión Nacional del Deporte se dio a la tarea de localizar los lugares que por su condición geográfica y su infraestructura son adecuados para el trabajo de alto rendimiento; dentro de los siete centros que tiene el país, está el nevado de Toluca con 4,120 metros sobre el nivel del mar. Parte de los logros de las mujeres deportistas universitarias es que reconozcan su trabajo; a Margarita se le considera un diamante universitario que se debe cuidar y proyectar, además de que ayuda para fomentar entre los jóvenes universitarios el gusto por el deporte en general y por el deporte de alto rendimiento. En el siguiente cuadro se presenta el año y los triunfos que ha tenido Margarita en las pruebas de 5,000, 10,000 km y medio maratón:

Cuadro II  
Tetra campeona en la prueba de los 5,000 y 10,000  
Margarita Hernández Flores

2009	Triunfo en los 5,000 y 10,000
2010	Triunfo en los 5,000 y 10,000
2011	Triunfo en los 5,000, 10,000 y medio maratón
2012	Triunfo en los 5,000 y 10,000

Fuente: Dirección de Actividades Deportivas.

Para el 2014 Margarita Hernández se afianzó en la primera posición en el Maratón del Selectivo Nacional celebrado en Veracruz en mayo; lo cual le permitió su participación en los XXII Juegos Centroamericanos y del Caribe en noviembre. La atleta cruzó la meta en 2:41:16 horas, lo que le valió imponer récord centroamericano, al superar el tiempo de Emma Cabrera en 1993 que hizo 2:42:29, prueba que rompió después de 21 años. Fue una medalla que implicó un triunfo triple: para la Universidad Autónoma del Estado de México, para el Estado de México y para el país. En tal sentido y de acuerdo a las políticas de género de

la UAEM se cuida y proyecta a sus deportistas, es el caso de María Esther Sánchez, quien ganó medalla de bronce en la prueba de caminata de 20 kilómetros en los Juegos Panamericanos de Brasil, celebrados en Río de Janeiro, y al terminar su labor como deportista se suma al programa de deportistas de alto rendimiento; es decir, su trayectoria como deportista le valió para ocupar esta posición, pues conoce perfectamente los deportes de alto rendimiento y está atenta al desarrollo de los deportistas universitarios. Es así como podemos apreciar el ejemplo de dos mujeres exitosas en el atletismo —Margarita Hernández y Ma. Esther Sánchez— que han posicionado el deporte universitario y van abriendo camino para que la mujer forme parte en las instituciones dedicadas al deporte.

Margarita es y ha sido un ejemplo de mujer triunfante en el ámbito deportivo, una mujer que ha puesto en alto el deporte femenino universitario. Su experiencia se ha difundido en el programa de charlas con medallistas, el cual se brinda en las facultades, centros universitarios, unidades académicas profesionales y en las preparatorias con el propósito de promover el interés en el deporte de alto rendimiento. Conocer de viva voz la experiencia de una atleta les ayuda a pensar que realmente les interesa el deporte, y si tienen cualidades pueden participar en el deporte universitario y ser un triunfador en la disciplina que les interese. Para el caso de las mujeres en la universidad se apoya y se promueve su participación como deportistas, pero sin dejar de lado su formación universitaria; Margarita Hernández se encuentra estudiando una maestría en administración del deporte en la Facultad de Derecho, y tiene presente que cuando termine su etapa deportiva se sumará a las filas de la Dirección de Actividades Deportivas para continuar su aportación al deporte universitario.

## Conclusiones

En la UAEM se busca promover el deporte universitario por ser un motor de desarrollo integral para el individuo. De igual forma se apuesta al deporte de alto rendimiento. De acuerdo con Galindo (2009) el deporte está al centro de la vida contemporánea desde un punto de vista extremo y provocador. Es tan importante o más que la religión y la política, siguiendo con la ruta de la provocación. Y agrupa a más personas que

cualquier otra actividad, incluyendo la intelectual, por supuesto. Después de esta reflexión podemos enunciar algunas conclusiones sobre el deporte universitario:

- Es de destacar la labor de las universidades para el deporte de nuestro país, porque los deportistas universitarios forman parte importante en la delegación mexicana para los Juegos Olímpicos; de los Juegos Centroamericanos, Panamericanos y Campeonatos Mundiales.
- La Universiada es la justa más importante para el deporte universitario, se realiza cada dos años y es una oportunidad para la preparación de los atletas universitarios.
- Una instancia fundamental para el deporte universitario es el trabajo que realiza el Consejo Nacional del Deporte Estudiantil (CONDDE) representando un apoyo deportivo.
- El esquema de la competencia en los deportes de alto rendimiento implica en los deportistas una preparación constante, un entrenamiento tanto físico como psicológico.
- De igual forma, el deporte de alto rendimiento está asociado a obtener fama y prestigio a nivel local, nacional e internacional.
- El atletismo universitario es un deporte donde el deportista debe ser capaz de entrenar su cuerpo para realizar pruebas de velocidad, de medio fondo o fondo, y el maratón, según las competencias en que se participe, prueba de ello es que existen medallistas en el deporte universitario.
- Finalmente, los deportistas universitarios participan en programas de entrenamiento muy rigurosos, para el caso del atletismo con el propósito de poder ascender a la élite de este deporte.

La mujer y el deporte es un binomio donde la mujer ha enfrentado muchos retos, sobre todo porque se cree que no está preparada biológicamente para el deporte; es decir, la concepción social que se tiene del deporte como masculino. Antúnez (2001) refiere que las mujeres que se dediquen al deporte de alto rendimiento tendrán los valores que respondan a esa actividad, dentro de las características y requerimientos necesarios sin ser vistas como más o menos femeninas por haber ingresado a ese coto considerado aún de un ámbito netamente varonil. El trabajo continúa, el deporte femenino universitario se va posicionando, pero falta camino por recorrer para que se valore y reconozca en su justa medida.

## Referencias bibliográficas

- Gaceta de Gobierno (2002). Ley de Cultura Física y Deporte del Estado de México. Periódico oficial del Gobierno del Estado de México. Decreto 98, 10 de septiembre.
- Gaceta de Gobierno (2014). Ley de Cultura Física y Deporte del Estado de México. Periódico oficial del Gobierno del Estado de México. Decreto 339, 28 de noviembre.
- González, Felipe [Entrevista]. Director de la Dirección de Actividades Deportiva de la Universidad Autónoma del Estado de México. Enero de 2015. Estado de México.
- Ramírez, A. (2013). *Lo que han logrado nuestros deportistas en las universidades nacionales (1997-2013)*. Dirección de identidad universitaria. México: UAEM
- Vargas, R. (2007). *Diccionario de Teoría del entrenamiento deportivo*. México, UNAM.

## Referencias web

- Antúnez, M. (2001). Reflexiones acerca de lo que la mujer representa para el deporte y el verdadero significado del deporte para la mujer [versión electrónica]. En *efdeportes.com*, Buenos Aires, año 7, 42, pp. Consultado en junio de 2015 Disponible en <http://www.efdeportes.com>
- Galindo, J. (2009). La ingeniería comunicológica, deporte y comunicación. El proceso de civilización en el contexto emergente de una nueva perspectiva constructiva de la vida social, [versión electrónica]. En *Razón y Palabra*, No. 69 Deporte, cultura y comunicación, pp. 1-68 Consultado en junio de 2015. Disponible en [www.razonypalabra.org.mx](http://www.razonypalabra.org.mx)
- Mena R. (2014). Caracterización teórica del atletismo como deporte. En *EFDportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 18, N° 189. Consultado en Febrero de 2014. Disponible en <http://www.efdeportes.com/>

### Edith Cortés Romero

Mexicana. Maestra en comunicación por la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales de la UAEM. Profesora investigadora de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales UAEM. Líneas de investigación: estudios sobre juventud, música, salud, deportes, estudios urbanos. Correo electrónico: [cortes\\_08@yahoo.com.mx](mailto:cortes_08@yahoo.com.mx)

### Epigmenio López Martínez

Mexicano. Maestro en estudios para la paz y el desarrollo por la UAP Tianguistenco, UAEMEX. Profesor investigador de la Unidad Académica Profesional Tianguistenco UAEM. Líneas de investigación: estudios sobre paz y desarrollo, deportes. Correo electrónico: [epilo@hotmail.com](mailto:epilo@hotmail.com)

*Recepción: 01/02/15*

*Aprobación: 28/08/15*