

SEXO, BIOLOGÍA Y DEPORTE: LOS DATOS Y EL CONTEXTO IMPORTAN

Por
Agustín Fuentes

Divulcando



A pesar de lo que implican las órdenes ejecutivas de Trump y de lo que se les hace creer a mucha gente del público en general, no existen "reglas" biológicas fáciles ni universales sobre el sexo en los deportes. Pero hay dos cosas que todos deberían saber. Primero, la afirmación de que cualquier persona asignada como hombre al nacer siempre será mejor en los deportes que cualquier persona asignada como mujer al nacer simplemente no es cierta. Segundo, para la mayoría de las personas, en la mayoría de las situaciones, una pequeña diferencia en la capacidad atlética rara vez importa.

Es cierto que en los deportes de élite las cuestiones de género, sexo, entrenamiento, acceso y equidad pueden ser bastante importantes. Pero la mayoría de las personas que practican deportes no son atletas de élite, y la mayoría de los eventos deportivos, desde partidos informales hasta competiciones escolares y ligas comunitarias, no están al nivel en que una pequeña diferencia en la capacidad de rendimiento de un individuo vaya a determinar el resultado o a afectar seriamente las experiencias de todos los jugadores.

Si las entidades gubernamentales y el público en general están genuinamente interesados en una comprensión precisa y completa de las relaciones entre las categorías de sexo, la variación biológica y la capacidad deportiva, entonces en lo que deben centrarse es una comprensión básica del rango real de variación en la biología relacionada con los deportes y cómo se refleja en todos.



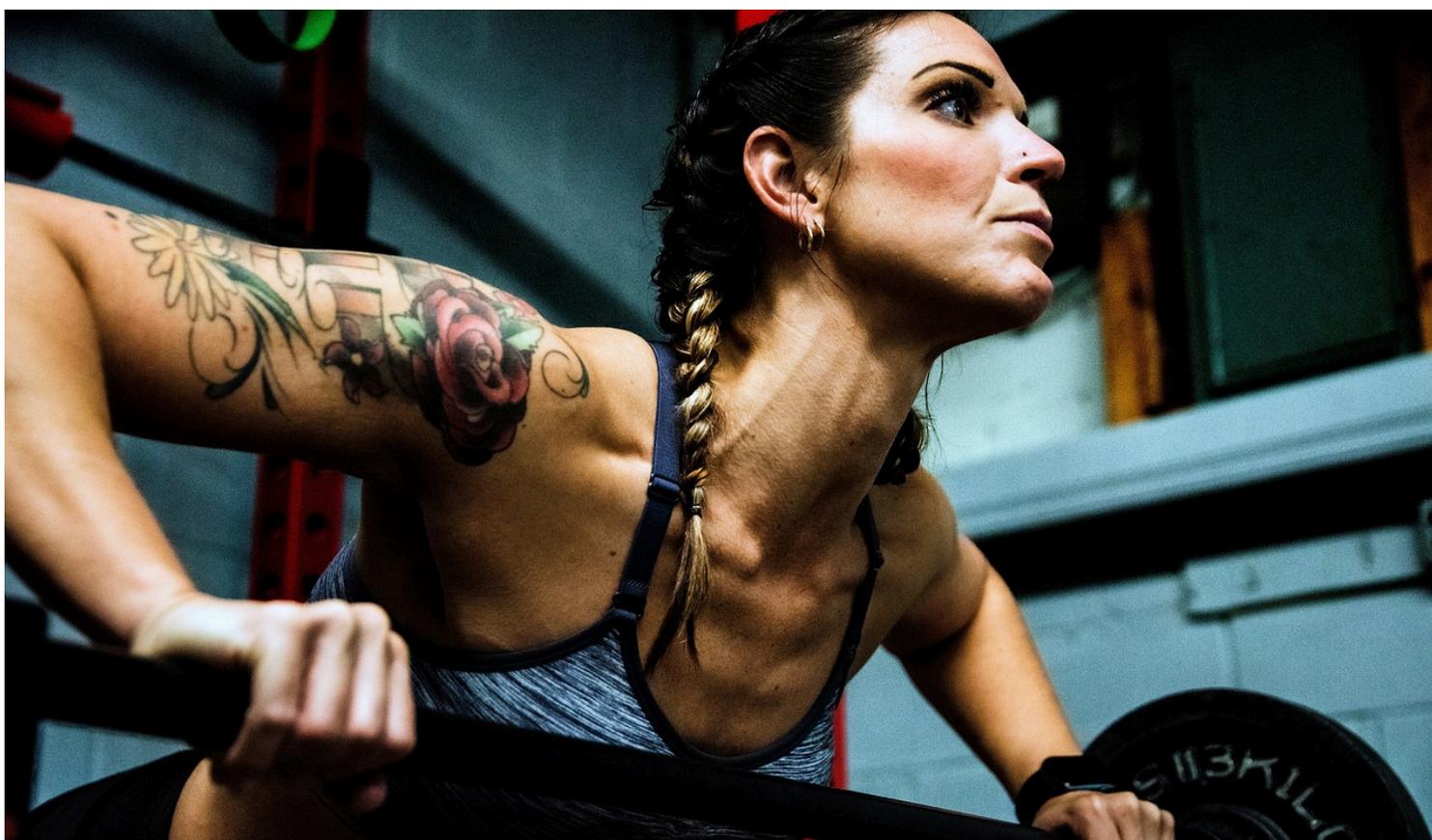
Todos sabemos que los humanos tenemos una diversidad de formas y tamaños. Sin embargo, al hablar de "diferencias" biológicas, la mayoría de la gente lo enmarca en términos de individuos "promedio" en comparación con otros. Pero para abordar la biología humana de forma científica y eficaz, es necesario considerar todo el rango de variación, no solo el promedio de cada categoría. Por ejemplo, si bien, en promedio, los hombres son aproximadamente un 8 % más altos que las mujeres, la mayoría de los individuos no son promedio. Hombres y mujeres (y quienes no encajan perfectamente en estas dos categorías) muestran un amplio rango de variación con una superposición sustancial. Por lo tanto, sin saber dónde se ubica cada individuo en esa variación, no se puede hacer una afirmación general sobre sus capacidades.

Si se extrajera un grupo aleatorio de 50 individuos (25 hombres y 25 mujeres) y se los ordenara por altura, el resultado no sería todos hombres en un lado y todas mujeres en el otro. Más bien, (normalmente) habría una mayoría de hombres en la mitad más alta y una mayoría de mujeres en la mitad más baja. Pero en toda la alineación, los individuos estarían mezclados. Decir que los hombres son, en promedio, más grandes que las mujeres no significa que todos los hombres sean más grandes que todas las mujeres. Simplemente proyecta que los promedios de tamaño entre mujeres y hombres, como categorías, están separados por ese porcentaje. Y no es solo la altura la que se encuentra en este patrón de superposición.

En un conjunto de datos reciente de NHANES USA (accesible públicamente en el sitio web de los CDC, pero que se retiró por un tiempo durante febrero de 2025), las mujeres no embarazadas mayores de 20 años pesaban



“Si las entidades gubernamentales y el público en general están genuinamente interesados en una comprensión precisa y completa de las relaciones entre las categorías de sexo, la variación biológica y la capacidad deportiva, entonces en lo que deben centrarse es una comprensión básica del rango real de variación en la biología relacionada con los deportes y cómo se refleja en todos”



entre 110 y 263 libras y los hombres mayores de 20 años entre 136 y 287 libras. Como tal, gran parte de la variación, ese espacio entre 136 y 263 libras, es una mezcla superpuesta de aquellos clasificados como mujeres y hombres. La distribución real de la variación y los patrones en la biología humana es complicada y no está claramente dividida en dos tipos de personas. Sí, generalmente hay algunas diferencias corporales clave entre un hombre y una mujer de la misma altura y peso. Pero esas diferencias, cómo se desarrollaron y qué significan para la capacidad de practicar un deporte determinado no son omnipresentes ni consistentes entre las personas.

Considere la variación biológica relativa a las capacidades para los deportes entre niños y adultos. Durante la etapa de preadolescencia, los humanos varían mucho, pero se superponen ampliamente: en altura, longitud de piernas, peso corporal, contenido de grasa, masa muscular y fuerza. Hacia finales de la adolescencia y la edad adulta, las diferencias promedio entre hombres y mujeres son más pronunciadas en los músculos de la parte superior del cuerpo que en los de la parte inferior. Curiosamente, si bien tanto hombres como mujeres pueden aumentar el tamaño y la fuerza muscular con entrenamiento específico, los aumentos en la fuerza de la parte superior del cuerpo, pero no en la inferior, son relativamente más sustanciales para las mujeres adultas jóvenes que para los hombres adultos jóvenes (probablemente debido a las diferencias en el punto de partida). Además, las mujeres adultas mayores a menudo pueden aumentar la fuerza relativa de la parte inferior del cuerpo más que los hombres adultos mayores.

“Sí, generalmente hay algunas diferencias corporales clave entre un hombre y una mujer de la misma altura y peso. Pero esas diferencias, cómo se desarrollaron y qué significan para la capacidad de practicar un deporte determinado no son omnipresentes ni consistentes entre las personas”



La actividad física y el entrenamiento previos y actuales impactan el desarrollo y el rendimiento muscular en niños y adultos, por lo que parte, pero no toda, de la variación en el rendimiento muscular puede reducirse o aumentarse a través de normas y comportamientos de género que favorecen un mayor o menor ejercicio/actividad física.

Existe abundante evidencia de que, en el caso de los niños, se presta más atención y se participa más en actividades relacionadas con el desarrollo y entrenamiento muscular (como los deportes) que en el de las niñas y las mujeres. Esta influencia cultural en los cuerpos se da incluso en atletas de élite, donde las mujeres suelen ser entrenadas para minimizar, en lugar de maximizar, el aumento de volumen corporal. La apariencia femenina se sopesa frente a los objetivos de rendimiento, tanto por las normas culturales (la percepción del cuerpo "adecuado" para las mujeres) como por la importancia de verse femenina para conseguir contratos de patrocinio. Por lo tanto, en la práctica, actualmente no disponemos de medios totalmente precisos para evaluar la gama total de habilidades deportivas en la gama de cuerpos de la mayoría de las personas, ya que la sociedad moldea a los clasificados como niños y niñas de manera diferente en la juventud y en la edad adulta.



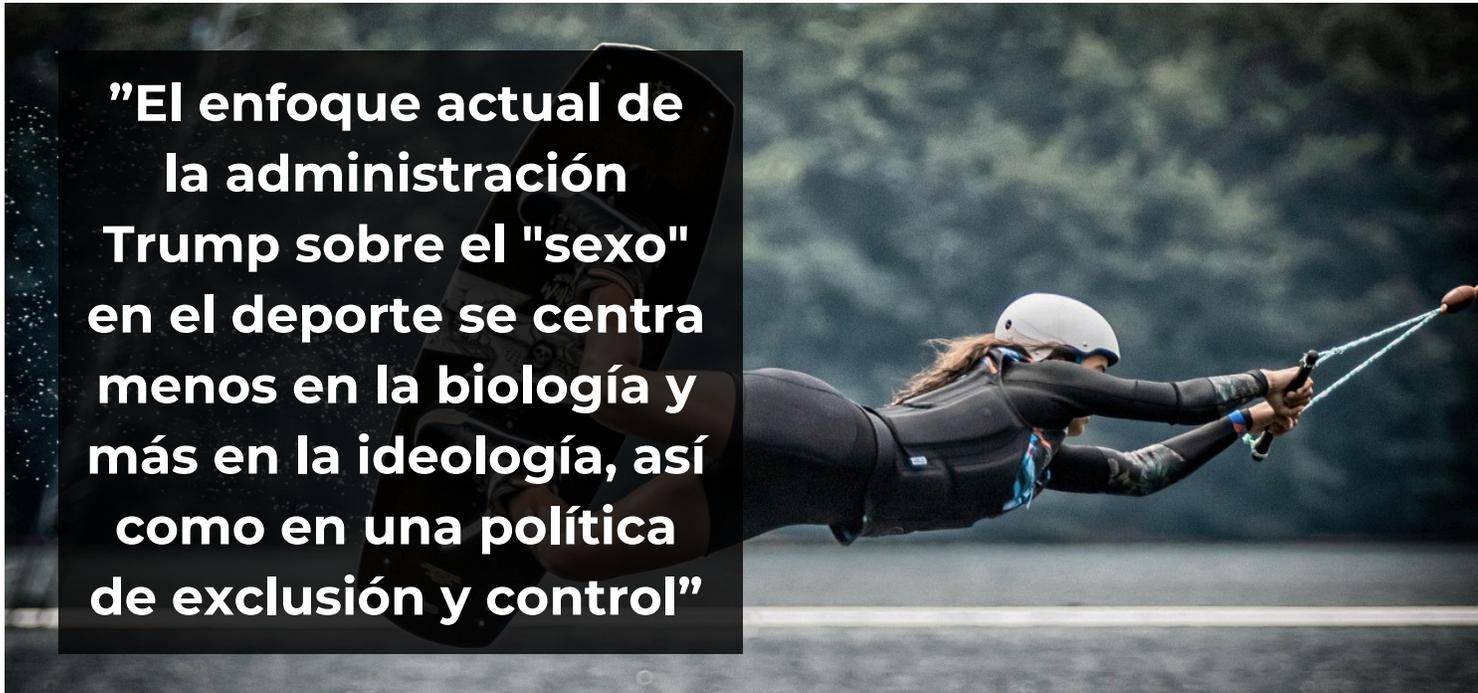
Es evidente que ciertas dimensiones/formas corporales y patrones de fuerza son requisitos específicos en algunos deportes, especialmente en la élite. Sin embargo, seamos serios, en esos niveles, la gran mayoría de las personas, independientemente de su sexo o clasificación de género, no lograrían alcanzar la clasificación. Para la mayoría de las personas, su ubicación exacta dentro de la amplia gama de variaciones corporales y de entrenamiento (mitad superior, mitad inferior, medio, extremos, etc.) puede ser más relevante que su sexo o género clasificado para el rendimiento potencial en cualquier deporte. De hecho, para los niños, la mayoría de las divisiones por género en los deportes no se deben a una necesidad biológica, sino a decisiones culturales, generalmente basadas en suposiciones sobre las limitaciones de las habilidades de las niñas. Y en algunos casos, esto mismo ocurre con los adultos.

“Por lo tanto, en la práctica, actualmente no disponemos de medios totalmente precisos para evaluar la gama total de habilidades deportivas en la gama de cuerpos de la mayoría de las personas, ya que la sociedad moldea a los clasificados como niños y niñas de manera diferente en la juventud y en la edad adulta”



El enfoque actual de la administración Trump sobre el "sexo" en el deporte se centra menos en la biología y más en la ideología, así como en una política de exclusión y control. Claro que hombres y mujeres no son iguales, y la variación en la biología reproductiva estructura aspectos importantes del cuerpo y la vida humana. Además, en toda la humanidad existe una amplia gama de experiencias de género/sexo. En definitiva, diferentes cuerpos y diferentes experiencias vitales pueden influir en el rendimiento en cualquier deporte. La distribución de la variación biológica humana, en relación con las habilidades deportivas y todo lo demás, no es simple ni está claramente dividida entre las categorías de mujer y hombre, niño o niña, u hombre y mujer.

Por lo tanto, cualquier interés y compromiso serio con el cuerpo humano, el género y la diversidad sexual en la mayoría de los contextos deportivos debe centrarse menos en la áspera y engañosa interpretación de la "clasificación biológica inmutable de un individuo como hombre o mujer" y más en los datos reales sobre la diversidad humana. Está bien documentado que la actividad física y la socialización —ambos facilitados por el deporte— se relacionan con resultados positivos para la salud de niños y adultos. Ahora más que nunca necesitamos un mayor acceso a la salud y el bienestar. Es hora de dejar de centrarnos únicamente en el atletismo de élite y en declaraciones ideológicas erróneas y dañinas, y dedicar tiempo y energía social a mejorar el acceso de todos a la práctica deportiva como deseen y de la mejor manera posible.



"El enfoque actual de la administración Trump sobre el "sexo" en el deporte se centra menos en la biología y más en la ideología, así como en una política de exclusión y control"

Este artículo fue publicado originalmente en la página web de la American Anthropological Association. Agradecemos profundamente permitirnos reproducirlo en una versión especial para Iconema.

<https://americananthro.org/present-tense/sex-biology-and-sports-data-and-context-matter/>