



2º CONGRESO INTERNACIONAL DE MUJERES EN LAS CIENCIAS DEL DEPORTE

Facultad de Ciencias de la Educación
Universidad de Sevilla

23 Y 24
OCTUBRE
2025

libro de RESÚMENES CIMUD2025

ORGANIZAN



Facultad de Ciencias
de la Educación



COLABORAN



FINANCIA



Organizan:



Financia:



Colaboran:



LIBRO DE RESÚMENES

II CONGRESO INTERNACIONAL DE MUJERES EN LAS CIENCIAS DEL DEPORTE

2

Los derechos de las mujeres y las niñas: un objetivo por conquistar en el ámbito de la educación física y el deporte.

Sevilla, 23 y 24 de octubre de 2025

Universidad de Sevilla

Coordinación:

Beatriz Bachero Mena

Jara González Silva

Paula Bianchi

Roberto Pecellín Marchena

Luis Rodiles Guerrero



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial SinObraDerivada 4.0 Internacional.

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>

© Las autoras/es, 2025

© De esta edición: Grupo de Investigación FEMINAE HUM1097, 2025

ISBN: 978-84-09-75359-8

Edición digital

Bienvenida del Comité Organizador

II Congreso Internacional de Mujeres en las Ciencias del Deporte (CIMUD 2025) 23 y 24 de octubre de 2025 · Universidad de Sevilla

El Comité Organizador del II Congreso Internacional de Mujeres en las Ciencias del Deporte (CIMUD 2025) les da la más cálida bienvenida a Sevilla y a este encuentro que continúa el camino iniciado en Valencia en 2023. Si la primera edición del congreso supuso un hito histórico al reunir por primera vez a investigadoras, docentes, profesionales y estudiantes en torno al reconocimiento del papel de las mujeres en las Ciencias del Deporte, esta segunda edición reafirma y amplía aquel propósito, consolidando un espacio de diálogo científico, reflexión crítica y acción colectiva por la igualdad y la justicia.

Durante todo un año, el equipo organizador, integrado por el Grupo de Investigación FEMINAE (HUM1097), con el apoyo del Instituto de las Mujeres del Ministerio de Igualdad y otras entidades colaboradoras, ha trabajado con entusiasmo para hacer posible este congreso, convencidas de la necesidad de seguir abriendo espacios de encuentro donde las mujeres de las Ciencias del Deporte podamos reconocernos, visibilizarnos y construir, juntas, nuevos horizontes.

La respuesta a esta convocatoria ha superado todas las expectativas: más de 300 inscripciones, 75 comunicaciones científicas y alrededor de 200 autorías de diferentes universidades, instituciones y contextos geográficos, nacionales e internacionales. Estas cifras reflejan la fuerza de una comunidad académica y profesional comprometida y en crecimiento, que busca transformar los cimientos de la educación física, el ejercicio y el deporte desde perspectivas más igualitarias y feministas.

El lema de esta edición, *Los derechos de las mujeres y las niñas: un objetivo por conquistar en el ámbito de la educación física y el deporte*, nos invita a centrar la mirada en los ámbitos donde la desigualdad, la violencia y las brechas de género siguen siendo una realidad persistente. Si bien en los últimos años se han producido avances notables, aún nos enfrentamos a estructuras que limitan la participación plena y segura de mujeres y niñas, tanto en el terreno de la práctica deportiva como en el de la investigación, la formación, la gestión y la comunicación. Este congreso nace, precisamente, para reflexionar sobre esas estructuras, cuestionarlas y, sobre todo, proponer caminos de cambio.

El programa científico de CIMUD 2025 ha sido cuidadosamente diseñado para ofrecer una visión amplia y actualizada de las problemáticas y avances en este campo. Junto a ello, las comunicaciones seleccionadas constituyen un valioso corpus de conocimiento, que aporta perspectivas metodológicas innovadoras y resultados de investigación que

contribuyen a avanzar hacia una Educación Física y un Deporte más justos para las mujeres y las niñas. Desde estudios sobre la genealogía de las mujeres deportistas o el análisis de los abusos y violencias en contextos deportivos, hasta investigaciones sobre salud y ejercicio en mujeres o propuestas didácticas coeducativas, este conjunto de trabajos demuestra que el conocimiento científico también puede y debe ser una herramienta para el cambio.

Más allá de su dimensión académica, este congreso tiene también una dimensión política y social: reivindica el derecho de las mujeres y las niñas a una práctica deportiva libre de discriminación y violencia, demanda la necesidad de aumentar los estudios de las mujeres y los estudios feministas, señala la necesidad de visibilizar a las mujeres profesionales del deporte y promueve la construcción de redes de apoyo y colaboración entre ellas.

Deseamos que CIMUD sea una experiencia enriquecedora, tanto en lo formativo como en lo humano. Que las ideas y reflexiones que aquí surjan trasciendan los muros de esta facultad y se conviertan en acciones concretas que mejoren la vida de las mujeres y las niñas en el deporte, en las aulas y en la sociedad. Y que este congreso inspire nuevas alianzas, proyectos y compromisos duraderos.

Ruth Cabeza Ruiz

**Presidenta del Comité Organizador
CIMUD 2025**

COMITÉ ORGANIZADOR

Presidenta:

Ruth Cabeza Ruiz, Universidad de Sevilla (España)

Vicepresidenta:

Paula Bianchi, Universidad de Sevilla (España)

Secretaria:

Carmen Fernández Echeverría, Universidad de Sevilla (España)

Roberto Pecellín Marchena, Universidad de Sevilla (España)

Vocales:

Laura Moreno Vitoria, Universitat de València (España)

Pedro Tomás Gómez Píriz, Universidad de Sevilla (España)

Alejandro Muñoz López, Universidad de Sevilla (España)

Estefanía Castillo Viera, Universidad de Huelva (España)

Luis Rodiles Guerrero, Universidad de Sevilla (España)

Pastora Márquez García, Universidad de Sevilla (España)

Élida Alfaro Gandarillas, Universidad Politécnica de Madrid (España)

Cristina Hernández Fernández, Universidad de Sevilla (España)

Gonzalo Flores Aguilar, Universidad de Sevilla (España)

Bienvenida del Comité Científico

Es un honor para el Comité Científico del *II Congreso Internacional de Mujeres en las Ciencias del Deporte (CIMUD 2025)* dar la bienvenida a todas las personas participantes en esta nueva edición, que representa la continuidad de un proyecto colectivo comprometido con la visibilización, el reconocimiento y el impulso del papel de las mujeres en el ámbito de las ciencias del deporte.

Esta segunda edición del congreso reafirma el valor del encuentro académico como espacio de reflexión, diálogo y transformación social. El CIMUD 2025 reúne a investigadoras e investigadores, profesionales, docentes y estudiantes de distintas áreas, universidades y países, que aportan una mirada plural y enriquecedora sobre los desafíos y avances en torno a la igualdad de género, la salud, la gestión deportiva y la representación femenina en el deporte y la educación física.

Desde el Comité Científico, queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a todas las personas que han contribuido a hacer posible este congreso. A los miembros del comité científico por su dedicación, rigor y compromiso en la evaluación de los trabajos presentados; al comité organizador por su esfuerzo y entusiasmo en la coordinación de cada detalle; y, de manera muy especial, a todas las autoras y autores que han compartido sus investigaciones, experiencias y reflexiones. Sus aportaciones conforman el núcleo de este *Libro de Abstracts*, que refleja la vitalidad y el creciente interés por la investigación con perspectiva de género en las ciencias del deporte.

El programa científico del CIMUD 2025 pone de relieve la diversidad temática y metodológica de las investigaciones presentadas. En la Mesa 1, dedicada a *Coeducación, pedagogías feministas e igualdad en educación superior*, se abordan experiencias inclusivas, trayectorias de mujeres en la universidad y propuestas docentes orientadas a la equidad. La Mesa 2 centra su atención en la *Violencia simbólica, sexual y de género* en el ámbito deportivo y educativo, evidenciando la necesidad de seguir promoviendo espacios seguros y libres de discriminación. La Mesa 3, sobre *Condición física, ciclo vital y bienestar de las mujeres*, agrupa trabajos que analizan el rendimiento, la salud, la fatiga y las adaptaciones fisiológicas a lo largo de las distintas etapas de la vida. En la Mesa 4, orientada al *Desarrollo, gestión y competición deportiva para la igualdad*, se presentan experiencias y estrategias que buscan favorecer la participación femenina en la gestión, el liderazgo y la alta competición. Por su parte, la Mesa 5, centrada en *Ejercicio físico y salud de las mujeres*, reúne trabajos que ponen de manifiesto el impacto del ejercicio en la prevención y

tratamiento de distintas condiciones clínicas, así como su papel en la promoción del bienestar integral. Finalmente, la Mesa 6, dedicada a la *Memoria y representación de las mujeres en el deporte*, nos invita a recuperar voces, relatos e identidades históricamente invisibilizadas, reafirmando la importancia de la memoria colectiva para avanzar en igualdad.

El CIMUD 2025 se consolida así como un foro científico de referencia para compartir conocimiento, fomentar el pensamiento crítico y fortalecer redes de colaboración entre personas e instituciones comprometidas con la equidad de género en el deporte.

Confiamos en que este libro de resúmenes sirva no solo como testimonio del trabajo realizado, sino también como punto de partida para futuras investigaciones y acciones que sigan promoviendo una ciencia más inclusiva, diversa y comprometida con la igualdad.

A todas y todos los participantes, nuestro más profundo agradecimiento y bienvenida.

Beatriz Bachero Mena

Irene Moya Mata

Presidencia del Comité Científico

CIMUD 2025

COMITÉ CIENTÍFICO

Presidencia:

Irene Moya Mata, Universitat de València (España)

Beatriz Bachero Mena, Universidad de Sevilla (España)

Vocales:

Rosa Alfonso Rosa, Universidad de Sevilla (España)

Concepción Ros Ros, Universidad Católica de Valencia (España)

Cristina Blasco Lafarga, Universitat de València (España)

Helena Altmann, Universidade Estadual de Campinas (Brasil)

Susanna Soler Prat, Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya (España)

Pedrona Serra Payeras, Universitat de Les Illes Balears (España)

Tânia Lima Bastos, Universidade do Porto (Portugal)

Ana Rey Cao, Universidade de Vigo (España)

Josune Rodríguez Negro, Euskal Herriko Unibertsitatea (España)

Belén Carballo Leyenda, Universidad de León (España)

Amelia Ferro Sánchez, Universidad Politécnica de Madrid (España)

Larissa Lara, Universidade Estadual de Maringá (Brasil)

Nuria Marín Jiménez, Universidad de Almería (España)

Concepción Tuero del Prado, Universidad de León (España)

Jara González Silva, Universidad de Sevilla (España)

Paula Silva, Universidade do Porto (Portugal)

Esther Prados Mejías, Universidad de Almería (España)

Laura Ruiz Sanchis, Universidad Católica de Valencia (España)

Elena Martínez Rosales, Universidad de Granada (España)

Laura Antón González, Universitat de València (España)

Magdalena Cuenca García, Universidad de Cádiz (España)

Carmen Fernández Echeverría, Universidad de Sevilla (España)

ÍNDICE

MESA 1: COEDUCACIÓN, PEDAGOGÍAS FEMINISTAS E IGUALDAD EN EDUCACIÓN SUPERIOR

.....	14
TRAYECTORIAS DE ÉXITO UNIVERSITARIO: VOCES DE MUJERES CON DISCAPACIDAD EN LAS CIENCIAS DEL DEPORTE	15
DEPORTE Y ÉXITO ACADÉMICO EN LA UNIVERSIDAD: ESTUDIO DE CASO DE UNA GRADUADA CON DISCAPACIDAD FÍSICA.....	21
¿SON LAS CHICAS MÁS INCLUSIVAS QUE LOS CHICOS EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA? UNA APUESTA POR LA INCLUSIÓN DE PERSONAS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES MEDIANTE EL ACROSPORT Y LA EXPRESIÓN CORPORAL	28
GRAU DE SATISFAÇÃO DAS RAPARIGAS EM RELAÇÃO À OFERTA FORMATIVA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO SECUNDÁRIO E À SUA PERCEÇÃO QUANTO À IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA AO NÍVEL DE SAÚDE. A DIFERENTE PERCEÇÃO ENTRE RAPARIGAS E RAPAZES.....	34
CREENCIAS DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIAS SOBRE LOS ESTUDIOS DE GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE. ANÁLISIS TEMÁTICO CON PERSPECTIVA DE GÉNERO	42
DIFERENCIAS DE GÉNERO EN FUNCIONES EJECUTIVAS, METACOGNICIÓN Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN EDUCACIÓN FÍSICA EN SECUNDARIA.....	49
JUEGO TRADICIONAL Y COEDUCACIÓN: UN ESTUDIO SOBRE EL IMPACTO DEL JUEGO DE LA GOMA ELÁSTICA EN LA EDUCACIÓN FÍSICA EN SECUNDARIA	55
IGUALDAD DE GÉNERO Y MOTIVACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA: UNA EXPERIENCIA CON EL MODELO DE EDUCACIÓN DEPORTIVA	63
SOS APRENDIZAJE COOPERATIVO: EN BUSCA DE LA MEJORA EMOCIONAL DE LAS CHICAS EN EDUCACIÓN FÍSICA	69
EL CUENTO MOTOR EN EDUCACIÓN INFANTIL PARA PROMOVER LA IGUALDAD Y LOS VALORES DEL DEPORTE	75

MESA 2: VIOLENCIA SIMBÓLICA, SEXUAL Y DE GÉNERO HACIA LAS MUJERES Y LAS NIÑAS EN EL ÁMBITO DE LA EF Y EL DEPORTE

.....	80
REACCIONES DE MUJERES JÓVENES ANTE LA VIOLENCIA SEXUAL EN LOS CENTROS FITNESS	81
VIOLENCIA SEXUAL CONTRA LAS MUJERES EN EL DEPORTE: UN ANÁLISIS SOBRE LAS BARRERAS PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE PROTOCOLOS DE PREVENCIÓN	87
EL BESO DE RUBIALES Y LOS DISCURSOS MACHISTAS DE LOS CHICOS DE CLASE	93
DE LA INVISIBILIDAD AL RECONOCIMIENTO: EL DEPORTE COMO HERRAMIENTA DE IGUALDAD EN CONTEXTOS ESCOLARES.....	99
RESPUESTA COMUNITARIA A LA VIOLENCIA MACHISTA DISTRITO ESTE DONOSTIA-SAN SEBASTIAN	106

"NO PUEDO HACER CLASE, ESTOY CON LA REGLA": CONSTRUCCIÓN DE GÉNERO Y EXCLUSIÓN EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR CHILENA.....	113
MUJER, EL DEPORTE NO ES LO TUYO': ANÁLISIS EXPLORATORIO DEL CONCEPTO FEMINISMO Y DE LOS ESTEREOTIPOS DEPORTIVOS EN EL ESTUDIANATO UNIVERSITARIO DE CHIMBORAZO (ECUADOR)	119
MESA 3: CONDICIÓN FÍSICA, CICLO VITAL Y BIENESTAR DE LAS MUJERES.....	126
ANALYSIS OF THE LOAD (%)-VELOCITY RELATIONSHIP IN THE FULL SQUAT EXERCISE OF YOUNG FEMALE SOCCER PLAYERS.....	127
EVALUACIÓN DE LA FATIGA NEUROMUSCULAR EN LA CAPACIDAD DE SPRINT REPETIDO (RSA) EN FUTBOLISTAS DE ÉLITE MASCULINOS Y FEMENINOS: RESULTADOS PRELIMINARES	135
FATIGA MENTAL Y BIENESTAR SUBJETIVO A LO LARGO DEL MICROCILO EN EL FÚTBOL FEMENINO PROFESIONAL: INFLUENCIA DE LA LOCALIZACIÓN Y DEL RESULTADO DEL PARTIDO ANTERIOR	141
AUTOEFICACIA Y CONDICIÓN FÍSICA COMO CLAVES PARA LA SOSTENIBILIDAD DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN MUJERES DE MEDIANA EDAD	147
EFFECTOS DEL CICLO MENSTRUAL EN LA COMPOSICIÓN CORPORAL, CONDICIÓN FÍSICA, ESTRÉS PERCIBIDO Y SÍNDROME PREMENSTRUAL DE JÓVENES NADADORAS.....	154
FACTORES FISIOLÓGICOS RELACIONADOS CON EL RENDIMIENTO EN MUJERES CICLISTAS DE RUTA: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA	160
MÁS ALLÁ DEL GIMNASIO: CÓMO LA FUERZA Y LA RUTINA OPTIMIZAN LA SALUD Y LA VIDA COTIDIANA DE LAS MUJERES.....	166
PREVALENCE OF URINARY INCONTINENCE IN NULLIPAROUS FEMALE ATHLETES: CROSS-SECTIONAL OBSERVATIONAL STUDY	172
PREOCUPACIONES Y CONCEPTOS ERRÓNEOS SOBRE EL CUIDADO DEL SUELO PÉLVICO DE MUJERES DEPORTISTAS EN ESPAÑA.....	178
RELACIÓN ENTRE NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SÍNTOMAS DE DISFUNCIÓN DEL SUELO PÉLVICO EN MUJERES ADULTAS	185
EFFECTOS DE UN PROGRAMA DE FUERZA BASADO EN VELOCIDAD SOBRE LA POTENCIA MUSCULAR EN MUJERES POSMENOPÁUSICAS	192
MESA 4: DESARROLLO, GESTIÓN Y COMPETICIÓN DEPORTIVA PARA LA IGUALDAD.....	199
EL ÉXITO DE LA GESTIÓN Y CONTINUIDAD DE LAS REDES DE INVESTIGACIÓN: CASO DE LIDERARMAS.....	200
A PERSPETIVA DE TREINADORES/AS DE ELITE SOBRE A PARTICIPAÇÃO DAS MULHERES COM DEFICIÊNCIA NO DESPORTO PARALÍMPICO	207
PROYECTO PARA PROMOCIONAR LA IGUALDAD DE GÉNERO Y LA PARTICIPACIÓN DE LAS MUJERES EN LA FEDERACIÓN GIPUZKOANA DE MONTAÑA	214
BARRERAS PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA DE MUJERES EN EL ALTO RENDIMIENTO	221
MUJERES Y DEPORTE: LÍNEA ESTRATÉGICA DE MANDATO DE LA DIPUTACIÓN DE BARCELONA	228
BARRERAS Y OBSTÁCULOS DE LAS ENTRENADORAS DE FÚTBOL EN ESPAÑA EN RELACIÓN CON LOS ESTEREOTIPOS DE GÉNERO Y PROPUESTAS PARA GARANTIZAR SU IGUALDAD.....	234

GESTIÓN DE EVENTOS DEPORTIVOS ESPECÍFICOS PARA MUJERES EN UN ENTORNO MASCULINIZADO: EL CASO DEL FRONTÓN 30 M.....	241
AS RELAÇÕES DE GÊNERO NA PRÁTICA DE ESCALADA EM GOIÁS.....	247
DINÁMICAS DE INCORPORACIÓN, ABANDONO Y PERSISTENCIA EN EL TRIATLÓN FEDERADO DE LA COMUNIDAD VALENCIANA. ESTUDIO COMPARATIVO ENTRE MUJERES Y HOMBRES.....	253
NIVEL DE PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA EN LA POBLACIÓN FEMENINA DE CARTAGENA.....	260
MESA 5: EJERCICIO FÍSICO Y SALUD DE LAS MUJERES.....	266
EVALUACIÓN DE LA FUERZA MÁXIMA DE PRENSIÓN MANUAL EN PERSONAS CON ICTUS EN FASE AGUDA: ¿CUÁNTOS INTENTOS SON NECESARIOS?	267
ADHERENCE, FATIGUE, AND USER EXPERIENCE BY SEX IN VIRTUAL REALITY STROKE REHABILITATION: PRELIMINARY RESULTS FROM THE RESET PROJECT	275
DISEÑO DE UNA PROPUESTA DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA SUPERVIVIENTE DE CÁNCER DE MAMA: UN ENFOQUE BASADO EN LA EVALUACIÓN COMPARATIVA CON SUJETOS SANOS.....	281
EJERCICIO PARA LA MITIGACIÓN DE LA DISFUNCIÓN CARDÍACA RELACIONADA CON LA TERAPIA CONTRA EL CÁNCER EN PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA TRATADOS CON ANTRACICLINAS: REVISIÓN SISTEMÁTICA Y METANÁLISIS.....	288
IMPACTO DE UN PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO ESTRUCTURADO EN MUJERES SUPERVIVIENTES DE CÁNCER DE MAMA: FUERZA MUSCULAR, LINFEDEMA Y COMPOSICIÓN CORPORAL	294
MÁS ALLÁ DEL DINAMÓMETRO: HERRAMIENTAS ACCESIBLES PARA IDENTIFICAR SARCOPENIA EN MUJERES MAYORES	301
ASSOCIATION BETWEEN IDEAL CARDIOVASCULAR HEALTH AND PHYSICAL FITNESS IN WOMEN WITH SYSTEMIC LUPUS ERYTHEMATOSUS	309
INFLUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA SOBRE LA VARIABILIDAD DE LA FRECUENCIA CARDÍACA COMO INDICADOR DE ESTRÉS EN MUJERES UNIVERSITARIAS.....	316
WOMEN'S POWER – REDE PARA PROMOÇÃO E EMPODERAMENTO DOS ESTILOS DE VIDA ATIVOS E SAUDÁVEIS DAS MULHERES AO LONGO DO CICLO DE VIDA.....	323
MEJORA DE LA FUNCIÓN COGNITIVA EN SUPERVIVIENTES DE CÁNCER DE MAMA: EL PAPEL DEL EJERCICIO DE ALTA INTENSIDAD Y LAS DIRECTRICES FUTURAS EN EL ENTRENAMIENTO DE TAREAS DUALES.....	331
DETERMINANDO LA INTENSIDAD DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA EN MUJERES SUPERVIVIENTES DE CÁNCER DE MAMA: COMPARACIÓN DE MÉTODOS SUBMÁXIMOS DE ESTIMACIÓN DE LA 1RM.....	338
MESA 6: MEMORIA Y REPRESENTACIÓN DE LAS MUJERES EN EL DEPORTE	344
MÁS ALLÁ DE LA GALAXIA. GÉNERO, PODER Y REPRESENTACIÓN FEMENINA EN STAR WARS DESDE LA EDUCACIÓN SOCIAL Y DESARROLLO.....	345
PROIBIDAS NO PASSADO, PROTAGONISTAS NO PRESENTE: SUBJETIVIDADES, RESISTÊNCIAS E RECONHECIMENTO DE MULHERES IDOSAS NO WALKING FOOTBALL	352
INVISIBLES PERO REBELDES: LAS VOCES DISIDENTES DEL RUGBY FEMENINO	357

MULHERES, IGUALDADE DE GÊNERO E CULTURA FÍSICA: DESAFIOS QUE ATRAVESSAM EXPERIÊNCIAS CORPORAIS LOCAIS	370
“CORRIENDO JUNTAS”: CANICROSS Y EMPODERAMIENTO FEMENINO.....	376
LA VOZ DE LAS MUJERES DEPORTISTAS DURANTE LA II REPÚBLICA Y LA DICTADURA FRANQUISTA: “EN VERDAD NO ES UNA VIDA MUY IMPORTANTE, LA MÍA...” ¡O SÍ!.....	382
ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE EN MUJERES INMIGRANTES: ACULTURACIÓN E INCLUSIÓN SOCIAL	389
ALGUNAS LUCHAS NO SE GRITAN, SE BAILAN: EL IMPACTO DEL ARTE Y LA PERFORMANCE PARA VISIBILIZAR LAS DESIGUALDADES DE GÉNERO EN EL DEPORTE.....	395
MESA 7: COMUNICACIONES ONLINE.....	402
ANÁLISIS DEL RENDIMIENTO DE LAS SELECCIONES PARTICIPANTES EN EL MUNDIAL DE FÚTBOL FEMENINO 2023 SEGÚN SU EXPERIENCIA PREVIA.....	403
FORMAÇÃO ESPORTIVA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: CONTRIBUIÇÕES PARA O ENVOLVIMENTO ESPORTIVO UNIVERSITÁRIO.....	412
INCURSÕES DE NÃO VIOLÊNCIA NO CENÁRIO ESPORTIVO BRASILEIRO: CONTRASTES EMPÍRICOS E COLETIVOS A PARTIR DO CONTEXTO FUTEBOLÍSTICO PARA MULHERES	418
CÍRCULO DE CULTURA FÍSICA, FEMINISMO E RELIGIOSIDADE: EXPERIÊNCIAS COM MULHERES EM ESPAÇOS DE CUIDADO	424
DOCENTES UNIVERSITARIAS EN ARGENTINA Y BRASIL: EL GÉNERO COMO UNA CATEGORÍA TRANSNACIONAL	431
PATIOS DE PODER Y PERTENENCIA: GÉNERO, EMOCIÓN Y RESISTENCIA EN UNA ESCUELA MOZAMBIcana DESDE UNA PERSPECTIVA DEL SUR GLOBAL.....	437
ESCOLARIZANDO A AVENTURA COM SKATE: ENFOQUE NA PARTICIPAÇÃO DAS MENINAS	445
PATRONES DE GÉNERO EN EL PROGRAMA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DEL SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE (SENA): EXAMINANDO LA DIVERSIDAD E INCLUSIÓN EN EL PROGRAMA ESTATAL DE FORMACIÓN PROFESIONAL.....	452

MESA 1: COEDUCACIÓN, PEDAGOGÍAS FEMINISTAS E IGUALDAD EN EDUCACIÓN SUPERIOR

TRAYECTORIAS DE ÉXITO UNIVERSITARIO: VOCES DE MUJERES CON DISCAPACIDAD EN LAS CIENCIAS DEL DEPORTE

ACADEMIC SUCCESS TRAJECTORIES: VOICES OF WOMEN WITH DISABILITIES IN SPORT SCIENCES

Roberto Carlos Pecellín Marchena ⁽¹⁾

(1) Universidad de Sevilla, España. Correo electrónico: rpecellin@us.es

Resumen

Esta investigación analiza los factores personales y contextuales que tres mujeres con discapacidad, graduadas en el Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CAFYD), consideran clave para alcanzar el éxito universitario. Se realizaron dos entrevistas en profundidad a cada participante, y posteriormente se aplicó un análisis temático comparativo mediante un sistema de categorías y códigos. Los resultados evidencian diversos factores personales, como el autoconcepto, la autodeterminación, la proactividad y la resiliencia, así como factores contextuales fundamentales, como el apoyo familiar, la relación con sus compañeras y compañeros, el respaldo del personal docente e investigador universitario, y el acompañamiento de entidades externas. Estos hallazgos permiten visibilizar las voces de mujeres con discapacidad que han finalizado con éxito CAFYD, aportando claves para el diseño de estrategias institucionales que favorezcan trayectorias inclusivas. La investigación subraya la necesidad de atender a estos factores para fomentar el éxito académico en contextos universitarios diversos.

Palabras clave: Enseñanza Superior, Éxito Universitario, Factores clave, Estudiantes con Discapacidad, Ciencias del Deporte.

Abstract

This research analyzes the personal and contextual factors that three women with disabilities, graduates of degree in Physical Activity and Sports Sciences (CAFYD), consider key to achieving academic success at university. Each participant took part in two in-depth interviews, followed by a comparative thematic analysis using a system of categories and codes. The results highlight various personal factors, such as self-concept, self-determination, proactivity and resilience, as well as essential contextual factors, including family support, relationships with peers, backing from university teaching and research staff, and support from external organizations. These findings

give visibility to the voices of women with disabilities who have successfully completed the CAFYD degree, offering insights for the development of institutional strategies that promote inclusive academic pathways. The study emphasizes the need to address these factors in order to foster academic success in diverse university contexts.

Keywords: Higher education, academic success, key factors, students with disabilities, sport sciences.

INTRODUCCIÓN

Poder encontrar a estudiantes con discapacidad en la Educación Superior actualmente es posible y es una realidad, aunque sigue siendo una excepción. Durante la última década, el número de personas con discapacidad que accedieron a la educación superior ha ido en aumento. En la literatura existente, se reclama la importancia de que las y los estudiantes con discapacidad participen y sean protagonistas de la inclusión universitaria. Por tanto, una universidad inclusiva es la que toma las medidas necesarias para que se pueda garantizar la permanencia y graduación de sus estudiantes con discapacidad (Orozco y Moriña, 2023). Según la Fundación Universia (2023), durante el curso 2021-2022, el número de estudiantes con discapacidad que accedió a estudios universitarios se contabilizaba en torno a los 22.156. Esta cifra representa un incremento del 1,6 % en comparación con los datos del informe anterior, correspondientes al curso 2019-2020. Dicho aumento, se debe a varias medidas que lo han propiciado, como el desarrollo de leyes y normativas que han permitido la mejora del acceso a la educación universitaria y la creación de servicios de apoyo a los estudiantes con discapacidad. La distribución por ramas que presenta la Fundación Universia muestra que el 54,7% de los estudiantes con discapacidad cursan grados en la rama de las Ciencias Sociales y Jurídicas; un 25,6% optan por estudios relacionados con Ciencias, Tecnología, Ingeniería y Matemáticas (STEM); y un 19,7% eligen estudios de grado en la rama de Artes y Humanidades. No se han encontrado estudios específicos sobre la elección de titulaciones concretas dentro de cada rama.

En la actualidad, el grado de CAFYD posee una importante acogida, siendo uno de los estudios de grado más demandados en nuestro país. Estos estudios presentan un aumento en el número de matrículas en las más de 30 universidades públicas donde se imparten actualmente (Hernández-Franco y Franco-Álvarez, 2020). Sin embargo, no se han encontrado datos sobre el número total de estudiantes con discapacidad que acceden al grado de CAFYD. Esta falta de cifras es un indicativo de la ausencia de estudios sobre la formación y la participación de estudiantes con discapacidad en los

estudios universitarios de ciencias del deporte, por lo que el reto de la inclusión sigue presente.

El éxito universitario no solo se relaciona únicamente con la obtención del título universitario, sino también con la trayectoria del alumnado en el contexto universitario, las oportunidades académicas y sociales, su permanencia en los estudios y las distintas experiencias inclusivas que vive durante su formación, en las que influyen tanto factores personales como contextuales (Accardo et al., 2019). Diversas investigaciones han evidenciado cómo ambos tipos de factores contribuyen a que las personas con discapacidad alcancen el éxito universitario y eviten el abandono de sus estudios superiores. En estos trabajos se asume que los factores personales responden a características internas que están relacionadas con la autodefensa, el autoconocimiento o la autodeterminación (Goegan y Daniels, 2020; Gow et al., 2020); y que los factores contextuales están relacionados con la familia, los compañeros de clase, los servicios de atención a las personas con discapacidad en la universidad, los profesionales universitarios y los docentes, así como entidades externas o asociaciones (Accardo et al., 2019).

Este estudio tiene como objetivo explorar y analizar los factores que contribuyen al éxito universitario de mujeres con discapacidad graduadas en CAFYD, a partir de la siguiente pregunta de investigación: ¿cuáles son los factores personales y contextuales que contribuyen significativamente al éxito académico de estas graduadas con discapacidad en dichos estudios de grado?

METODOLOGÍA

Este estudio está vinculado a un proyecto financiado por el Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades del Gobierno de España, que pretendía identificar los factores claves que permitían a graduados con discapacidad finalizar con éxito los estudios de grado. En esta investigación cualitativa, se empleó la metodología biográfico-narrativa (Moriña, 2017), utilizando la entrevista biográfica como instrumento de recogida de datos. Para ello se diseñaron dos instrumentos *ad hoc* de preguntas abiertas, uno centrado en los factores personales y otro en los factores contextuales. Los dos instrumentos fueron validados mediante la técnica “Juicio de Expertos”, con profesionales de la educación inclusiva y profesorado universitario.

En el estudio participaron tres graduadas con discapacidad del grado de CAFYD de dos universidades públicas españolas, seleccionados mediante muestreo intencional. Dos de las participantes tienen discapacidad física y una de ellas discapacidad visual. Para la aplicación de los instrumentos se realizaron entrevistas virtuales empleando la

plataforma Teams de Microsoft, y siendo flexibles con los horarios de las participantes. Todas las entrevistas fueron grabadas para su posterior transcripción literal y devueltas a las participantes para que pudieran hacer correcciones o modificaciones, y de esta forma asegurar la precisión de las narrativas. Los datos obtenidos fueron analizados empleando el software MaxQDA22.

RESULTADOS

Los resultados de este estudio revelan la importancia de los diversos factores personales y contextuales en el éxito académico de graduadas con discapacidad de CAFYD. En cuanto a los factores personales que destacan como fundamentales en el éxito universitario se identificaron cuatro: el autoconcepto, que surgió de las definiciones que hicieron de ellas mismas, definiéndose como luchadoras, positivas y proactivas; la autodeterminación, que se manifestó a través de la planificación y el uso de estrategias para alcanzar sus objetivos planteados; la proactividad, vinculada con la búsqueda de apoyos y el desarrollo de estrategias para superar barreras que surgieron durante los años de estudio del grado; y la resiliencia, como característica especialmente desarrollada como consecuencia directa de sus experiencias vitales con la discapacidad.

En lo referente a factores contextuales, las familias surgieron como un pilar fundamental de apoyo, proporcionando un soporte moral, afectivo y financiero que conseguía cubrir las necesidades de las participantes, como diferentes recursos materiales, matrículas y/o adaptaciones necesarias. Por otro lado, el profesorado universitario jugaba un papel significativo que contribuyen al éxito, debido a características como su flexibilidad, su disposición para facilitar materiales con antelación, diseñar adaptaciones en los métodos de evaluación, tener una escucha activa y una actitud comprensiva hacia sus necesidades específicas. Los compañeros de clase conformaban otro factor contextual relevante, ofreciendo apoyo práctico y emocional. Su colaboración compartiendo apuntes y la preparación conjunta de exámenes destacaban como una contribución valiosa en el proceso de aprendizaje y de inclusión social de las participantes. Las entidades externas a la universidad proporcionaban recursos y adaptaciones cruciales. Asimismo, el apoyo de profesionales especializados de las entidades externas a la universidad era identificado como un elemento fundamental para alcanzar las metas académicas y fomentar el desarrollo personal. En conjunto, estos factores personales y contextuales constituyen una red de apoyo multidimensional que facilitó significativamente el éxito universitario y el desarrollo holístico de las graduadas con discapacidad en el grado de CAFYD.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Los resultados evidencian que tanto los factores personales como contextuales desempeñan un papel crucial en las experiencias de éxito universitario de las participantes. En cuanto a los factores personales, destacan el autoconcepto, la autodeterminación, la proactividad y la resiliencia, aspectos también identificados por Accardo et al. (2019) y Gow et al. (2020), lo que respalda la validez de los hallazgos.

Respecto a los factores contextuales, los datos coinciden con investigaciones previas. El entorno familiar ha sido clave para el éxito universitario, proporcionando apoyo moral, social y financiero, así como recursos para afrontar las exigencias académicas (Accardo et al., 2019). El papel del profesorado también ha sido determinante. Las participantes destacaron la flexibilidad, cercanía y disposición del personal docente para realizar ajustes razonables y facilitar materiales, características propias de prácticas inclusivas (Morgado y Sánchez-Díez, 2024).

Por otro lado, los compañeros de clase aportaron apoyo académico y social, convirtiéndose en un elemento esencial para la permanencia y bienestar de las participantes. Estudios como el de Mayo (2021) y Rodríguez Herrero et al. (2021) destacan la importancia de estos vínculos, que no solo facilitan la experiencia universitaria, sino que también promueven la inclusión más allá del aula. Estas relaciones inciden directamente en el bienestar y el rendimiento académico (Goegan y Daniels, 2020).

Por último, se resalta el papel fundamental de entidades externas como la ONCE, que ofrecen servicios, ajustes y apoyos que permiten a los estudiantes con discapacidad alcanzar sus objetivos académicos en igualdad de condiciones. Esta idea es respaldada por Goegan y Daniels (2020), quienes subrayan la importancia de estas organizaciones para una experiencia universitaria accesible y satisfactoria.

En conclusión, los hallazgos de este estudio tienen implicaciones relevantes. Por un lado, pueden inspirar a futuras estudiantes con discapacidad interesadas en las Ciencias del Deporte, mostrándoles que el éxito universitario es posible. Por otro, instan a las universidades comprometidas con la inclusión a fortalecer los factores personales del estudiantado con discapacidad, promover prácticas docentes inclusivas, favorecer la interacción entre pares y establecer colaboraciones con entidades externas especializadas.

Finalmente, es imprescindible seguir dando voz a estudiantes con discapacidad para avanzar hacia un sistema universitario más inclusivo, donde todas las personas puedan cursar y finalizar con éxito sus estudios, sin barreras ni exclusiones.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Accardo, A. L., Bean, K., Cook, B., Gillies, A., Edgington, R., Kuder, S. J., & Bomgardner, E. M. (2019). College access, success and equity for students on the Autism Spectrum. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 49(12), 4877–4890.
- Fundación Universia (2023). *Universidad y Discapacidad. VI Estudio sobre el grado de inclusión del sistema universitario español respecto de la realidad de la discapacidad [University and disability. VI study on the degree of inclusion of the Spanish university system with respect to the reality of disability]*. Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad (CERMI).
- Goegan, L. D., & Daniels, L. M. (2020). Students with LD at Postsecondary: Supporting Success and the Role of Student Characteristics and Integration. *Learning Disabilities Research and Practice*, 35(1), 45–56.
- Gow, M.A., Mostert, Y., & Dreyer, L. (2020). The promise of equal education not kept: Specific learning disabilities – The invisible disability. *African Journal of Disability*, 9(1), 1-10.
- Hernández Franco, V., & Franco Álvarez, E. (2020). La transición del Bachillerato a la Universidad identidad vocacional de los alumnos con preferencia por los estudios de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. *Revista complutense de educación*, 31(2), 261-272.
- Mayo, M. E. (2021). Alumnado con diversidad funcional en la universidad: necesidades y dificultades. *Revista Complutense de Educación*, 33(1), 141-151.
- Morgado, B., & Sánchez-Díaz, M. N. (2024). Teaching for All: Profile of Faculty Members who Facilitate the Success and Inclusion of Students with Disability. *European Journal of Special Needs Education*, 39(2), 281–296.
- Moriña, A. (2017). *Investigar con historias de vida*. Narcea.
- Orozco, I. & Moriña, A. (2023). How to become an inclusive teacher? Advice from Spanish educators involved in early childhood, primary, secondary and higher education. *European Journal of Special Needs Education*, 38(5), 629-644.
- Rodríguez Herrero, P., Izuzquiza Gasset, D., & Cabrera García, A. (2020). Inclusive education at a Spanish University: The voice of students with intellectual disability. *Disability & Society*, 36(3), 376-398.

DEPORTE Y ÉXITO ACADÉMICO EN LA UNIVERSIDAD: ESTUDIO DE CASO DE UNA GRADUADA CON DISCAPACIDAD FÍSICA

SPORT AND ACADEMIC SUCCESS AT UNIVERSITY: CASE STUDY OF A GRADUATE WITH A PHYSICAL DISABILITY

Patricia Sanz-Martínez ⁽¹⁾

(1) Universidad de Sevilla, España. Correo electrónico: psanz1@us.es

Este estudio forma parte de un proyecto de investigación I+D+i más amplio (“Historias de Éxito Universitario de Graduados con Discapacidad: Un Análisis Ecológico de Factores Personales y Contextuales” (HEUD), PID2020-112761RB-I00, que se centra en examinar los factores externos e internos, que han contribuido a las experiencias de éxito en la universidad de graduados y graduadas universitarias con discapacidad.

Resumen

El propósito de esta investigación es examinar cómo el deporte competitivo influye en el rendimiento académico de las estudiantes universitarias con discapacidad. Con este objetivo, se llevó a cabo un estudio de caso utilizando una metodología cualitativa de carácter biográfico-narrativo. La participante es una mujer de 24 años que ha completado su formación universitaria y presenta una discapacidad física (Tetraparesia Espástica), con un grado de discapacidad del 65%. Los resultados del análisis efectuado indican que la participación en el deporte competitivo influye de manera positiva en diversas variables internas y externas que impactan el éxito académico en la universidad. Las variables internas incluyen aspectos como la constancia, la organización, la disciplina y la resiliencia. Las variables externas abarcan factores como las becas, el apoyo social y el respaldo institucional. Es importante señalar que las universidades que fomentan la práctica deportiva inclusiva, ayudan al logro académico de sus alumnas con discapacidad.

Palabras clave: Éxito académico, estudiantes con discapacidad, deporte, mujeres.

Abstract

This research examines how competitive sport influences the academic performance of female university students with disabilities. To this purpose, a case study was conducted using a qualitative biographical-narrative methodology. The participant is a 24-year-old

woman with a physical disability (spastic tetraparesis), who has completed her university education and has been awarded a 65% disability allowance. The results of the analysis suggest that participating in competitive sports positively influences various internal and external factors that impact academic success at university. Internal variables include perseverance, organisation, discipline and resilience. Examples of external variables include scholarships, social support and institutional backing. It is important to note that universities that promote inclusive sports can help their disabled students to achieve academic success.

Keywords: Academic success, students with disabilities, sport, women.

INTRODUCCIÓN

El éxito en la educación superior de las personas con discapacidad es un concepto complejo que debe analizarse desde una perspectiva inclusiva. A partir de este punto de partida, Mayo et al., 2025, indican que el éxito no se restringe desde la perspectiva de las graduadas universitarias a datos cuantitativos, como calificaciones; sino que se presenta como un constructo dinámico y multidimensional.

Es decir, el éxito de las estudiantes universitarias con discapacidad está afectado por diversos factores tanto internos como externos. En el ámbito interno, características personales como la resiliencia y la autoeficacia son esenciales (Hazan-Liran & Walter, 2024), mientras que, en el ámbito externo, el respaldo institucional y las actitudes sociales juegan un papel importante en los resultados educativos. Una cultura institucional que fomente la inclusión, puede aumentar el éxito académico de las estudiantes con discapacidad (López-Gavira et al., 2025).

En este contexto, Aitchison et al. (2022) describen los beneficios biopsicosociales de la práctica deportiva en la población con discapacidad en términos generales. Sin embargo, la inclusión de la participación deportiva en la educación superior de las estudiantes con discapacidad es un asunto de actualidad, puesto que se reconoce que el ámbito deportivo desempeña un papel significativo en el éxito universitario, pero son necesarias más investigaciones que determinen su importancia (Moriña & Biagiotti, 2021).

Estudios recientes indican una mejora en el rendimiento académico universitario mediante la actividad física. La participación en actividades físicas de alta intensidad está relacionada con una mejora en la atención, la memoria y los resultados académicos en general (James et al., 2023).

Asimismo, la participación en deportes promueve la inclusión social y el bienestar psicológico, lo que de manera indirecta contribuye al éxito académico. Además, el vínculo de pertenencia y de comunidad que surgen de los deportes en equipo, puede incrementar la motivación y la autoestima, los cuales son elementos esenciales para el desempeño académico (Sandford et al., 2022).

A pesar de las ventajas, las estudiantes con discapacidad frecuentemente enfrentan obstáculos para involucrarse en actividades deportivas, como desafíos de accesibilidad, actitudes sociales desfavorables y la ausencia de programas adaptados. Estas limitaciones pueden evitar, que las alumnas universitarias aprovechen por completo los efectos positivos del deporte en la educación superior (Úbeda-Colomer et al., 2019).

Así, es importante realizar una aproximación al papel del deporte de competición como un factor que facilita el éxito académico en la universidad a las alumnas con discapacidad. Con ese propósito, esta investigación examina en el ámbito de la natación de competición, y desde la perspectiva de una graduada universitaria con discapacidad, cómo el deporte ha sido un elemento clave en su éxito académico.

METODOLOGÍA

Este estudio forma parte de un proyecto de investigación más amplio, centrado en el análisis de los factores, externos e internos, que han facilitado las experiencias de éxito universitario de graduados y graduadas con discapacidad.

En concreto, se analiza mediante una metodología cualitativa de carácter biográfico-narrativo, la relación entre la práctica deportiva en un entorno competitivo, de una graduada universitaria con discapacidad y su vivencia de éxito a lo largo de su etapa en la universidad. Esta metodología da la oportunidad de expresar sus opiniones a las personas que pertenecen a grupos que han sido históricamente discriminados, como las personas con discapacidad y, en particular, las mujeres con discapacidad que enfrentan una doble discriminación. Específicamente, esta investigación busca responder la siguiente pregunta de investigación: ¿El deporte en un nivel competitivo contribuye al éxito universitario de una graduada con discapacidad?

Se analiza en esta investigación un caso único, la participante tenía 24 años en el momento de la entrevista, el título de Grado en Comercio y Marketing (2014-2018), discapacidad física; Tetraparesia Espástica (Parálisis Cerebral), con un 65% de discapacidad reconocida en el momento de la entrevista.

Se han llevado a cabo, dos entrevistas semiestructuradas creadas específicamente para el estudio. Las entrevistas fueron validadas por especialistas y pilotadas con graduados

y graduadas, con y sin discapacidad, tuvieron una duración aproximada de entre 50 y 90 minutos, y se llevaron a cabo mediante la plataforma virtual Blackboard.

Para facilitar el análisis de los datos, se desarrolló un sistema de categorías y códigos inductivos, lo que permitió comprender y dar sentido al discurso de la participante. Se han analizado los datos con la ayuda del software informático MaxQDA 2022.

El estudio fue aprobado por el Comité de Ética de la Consejería de Salud y Familia de la Junta de Andalucía (ID 156/2021) y la participante, firmó un consentimiento informado que cumplía con los requisitos establecidos en la Ley Orgánica 3/2018 de Protección de Datos Personales y Garantía de los Derechos Digitales. El anonimato se aseguró mediante la asignación de códigos alfanuméricos en todas las etapas del análisis.

RESULTADOS

Cuando la participante se define a sí misma en el contexto de la etapa universitaria, introduce la natación, como un elemento importante en esta etapa.

“Soy una friki del marketing; tengo la suerte de que es mi profesión actualmente, y de la natación. Así me defino siempre, es mi deporte”

Dentro de su trayectoria universitaria, el deporte, en concreto la natación de competición ha sido un facilitador a varios niveles.

El deporte como facilitador del éxito universitario a nivel externo

- Económico a través de becas.

“Si no fuera deportista, las becas de Fundación al Talento del Deporte, para deportistas con discapacidad no las habría podido solicitar, porque no tenía la licencia de deportista, nadaba, pero por mi cuenta, en la Universidad si las pude solicitar”

- Apoyo de la universidad.

“Y por ejemplo, desde la universidad siempre me dejaron compaginar mis entrenamientos de natación con los estudios, solo por llevar el papel de que un médico me recetaba ir a nadar, una prescripción médica. Lo pedía y me cambiaban de turno, siempre, de tarde a mañana o viceversa; me dieron siempre facilidades”

- Reconocimiento institucional.

“Como deportista, también fui la primera deportista con discapacidad en ir a un campeonato de España universitario,

El deporte como facilitador del éxito universitario a nivel interno

- Disciplina/organización y gestión del tiempo.
“Llevo nadando desde los tres años (...) en la Universidad nadaba 3 días a la semana durante 1,5hs al día”
- Autoeficacia/Autoconcepto.
“A partir de tercero de carrera mis notas empezaron a mejorar, y yo tenía claro por dónde tenía que ir con la natación; aparte, en tercero de carrera fue cuando me saqué la licencia de natación adaptada, mejoré en todo”
- Esfuerzo y resiliencia.
“Gracias a la natación voy andando, porque yo debería llevar un corsé, pero con el corsé no puedo caminar, así que no lo llevo, pero para compensar tengo que nadar. El esfuerzo tiene recompensa”

Las barreras en el deporte para mujeres deportistas universitarias

Surgieron, también, en su camino de éxito universitario barreras, no asociadas directamente a la universidad, pero donde sí pudiera la institución tener un papel facilitador.

- Falta de información de las instituciones deportivas.
“Luego también la falta de información, ya te dije que yo me perdí un campeonato universitario, me perdí cuatro realmente, porque los otros no eran inclusivos; sin embargo, de los inclusivos, me perdí uno porque nadie sabía que había una nadadora con discapacidad, en mi club de natación”
- No equidad real en el deporte.
“Los campeonatos inclusivos eran los universitarios, por lo menos en natación y me imagino que en otros deportes también. Es una vergüenza porque los campeonatos regionales y nacionales, empezaron a ser inclusivos en el 2017, y estuvimos toda la vida, como si no existiéramos”
“Fui a campeonatos porque el entrenador del que gestionaba al equipo de natación de la Universidad, le preguntó a mi entrenadora si tenía alguna nadadora con discapacidad, para llevarla al campeonato”

- Falta de inversión.

“Por ejemplo, esta temporada no puedo competir porque a mi club no le da la gana que compita, por motivos que no son deportivos, a pesar de que yo esté entrenando un montón, y me tengo que resignar, no me queda otra”

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El análisis de los resultados confirma la hipótesis de que la práctica del deporte adaptado a nivel competitivo puede cumplir una doble función como facilitador: externa, en cuanto al acceso a becas, redes y políticas inclusivas; e interna, en lo que se refiere al desarrollo de la autoeficacia, la disciplina y la resiliencia. (Aitchison et al., 2022)

Asimismo, se evidencia cómo la flexibilización académica valida la doble trayectoria estudiante-atleta, lo que pone de manifiesto la necesidad de políticas universitarias inclusivas concretas para deportistas con discapacidad (Aguilar et al., 2020).

El deporte competitivo adaptado aparece como un motor del éxito académico al proporcionar recursos tanto materiales como psicológicos. Las instituciones de educación superior que ofrecen programas inclusivos y becas deportivas favorecen la permanencia y el desempeño de las estudiantes con discapacidad. La fomento del deporte adaptado en las estrategias de inclusión en las universidades, se muestra como un factor que puede fomentar la equidad y derribar las barreras que enfrentan las mujeres atletas con discapacidad en la actualidad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar, N. M., Vidal, A. D., & Cabeza-Ruiz, R. (2020). Beliefs and actions of university lecturers of sports sciences and physical activity regarding students' learning motivation. *Pedagogika*, 137(1), 46-65.
- Aitchison, B., Rushton, A. B., Martin, P., Barr, M., Soundy, A., & Heneghan, N. R. (2022). The experiences and perceived health benefits of individuals with a disability participating in sport: A systematic review and narrative synthesis. *Disability and Health Journal*, 15(1), 101164.
- Hazan-Liran, B., & Walter, O. (2024). Academic support for students with learning disabilities: The role of psychological capital in their academic adjustment. *European Journal of Special Needs Education*, 40(1), 87–101.
- James, J., Pringle, A., Mourtou, S., & Roscoe, C. M. P. (2023). The effects of physical activity on academic performance in school-aged children: A systematic review. *Children*, 10(6), 1019.

- López-Gavira, R., Orozco, I., & Pérez-López, A. V. (2025). Internal and external factors in the success of graduates with disabilities in higher education and employment: An international comparative study in Germany and Spain. *Higher Education*.
- Moriña, A., & Biagiotti, G. (2021). Academic success factors in university students with disabilities: A systematic review. *European Journal of Special Needs Education*, 37(5), 729–746.
- Sandford, R., Beckett, A., & Giulianotti, R. (2021). Sport, disability and (inclusive) education: critical insights and understandings from the *Playdagogy* programme. *Sport, Education and Society*, 27(2), 150–166.
- Úbeda-Colomer, J., Monforte, J., & Devís-Devís, J. (2019). Physical activity of university students with disabilities: Accomplishment of recommendations and differences by age, sex, disability and weight status. *Public Health*, 166, 69–78.

¿SON LAS CHICAS MÁS INCLUSIVAS QUE LOS CHICOS EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA? UNA APUESTA POR LA INCLUSIÓN DE PERSONAS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES MEDIANTE EL ACROSPORT Y LA EXPRESIÓN CORPORAL

ARE GIRLS MORE INCLUSIVE THAN BOYS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES?
A COMMITMENT TO THE INCLUSION OF STUDENTS WITH SPECIAL
EDUCATIONAL NEEDS THROUGH ACROSPORT AND CREATIVE DANCE

Paula Moliné ⁽¹⁾

(1) Universitat de Lleida. Correo electrónico: pmosa05@gmail.com

Resumen

Este estudio analizó el impacto de una SA de AcroSPORT y Expresión Corporal en la inclusión de alumnado con NEE, así como las diferencias entre los chicos y las chicas del grupo. Participó un grupo de 24 estudiantes de 3º de la ESO, 4 de ellos con NEE. Los instrumentos utilizados fueron el cuestionario CAIPER-S, entrevistas al alumnado con NEE y un diario de campo de la profesora. Los resultados mostraron que las chicas tenían resultados significativamente más positivos que los chicos hacia la inclusión. También se observó que la intervención tuvo un impacto positivo, pero modesto y no significativo en los resultados cuantitativos, en las actitudes hacia la inclusión. El AcroSPORT y la Expresión Corporal se han constatado como recursos potentes para fomentar la interacción, cohesión grupal y respeto por la diversidad. Aun así, se reconoce que consolidar actitudes favorables hacia la inclusión requiere intervenciones sostenidas en el tiempo.

Palabras clave: DUA, género, diversidad.

Abstract

This study examined the impact of a Didactic Unit on AcroSPORT and Creative Dance on the inclusion of students with special educational needs (SEN), as well as the differences between boys and girls in the group. A group of 24 third-year secondary school students participated, including 4 students with SEN. The tools used were the CAIPER-S questionnaire, interviews with students with SEN, and the teacher's field diary. The results showed that girls achieved significantly more positive outcomes than boys in terms of inclusion. It was also found that the intervention had a positive, albeit modest

and non-statistically significant, effect on measures related to attitudes toward inclusion. AcroSPORT and Creative Dance proved to be powerful resources for promoting interaction, group cohesion, and respect for diversity. However, it is recognized that establishing favourable attitudes toward inclusion requires ongoing interventions over time.

Keywords: UDL, gender, diversity.

INTRODUCCIÓN

Durante la estancia de prácticas de la autora principal de este estudio, se percibió la falta de inclusión del alumnado con Necesidades Educativas Especiales (NEE) en las sesiones de Educación Física del centro de prácticas, tanto por parte del profesor como por el alumnado. Por este motivo, se planteó la utilización del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA), ya que es el marco de referencia para conseguir una educación equitativa, inclusiva y de calidad para todo el mundo (Blázquez-Sánchez, 2025; CAST, 2024).

Como contenido, el AcroSPORT se identifica como una actividad relevante para mejorar la predisposición del alumnado hacia la EF porque fomenta la cooperación, el trabajo en equipo y la aceptación de las limitaciones propias y ajenas, aspectos clave para la inclusión educativa y la participación activa e integrada de todo el alumnado (Abós et al., 2017).

La Expresión Corporal (EC) también se presenta como una herramienta pedagógica relevante para favorecer la inclusión en EF, por su naturaleza no verbal, artística y creativa. Además, facilita la participación de todo el alumnado y contribuye a la creación de un entorno de aprendizaje emocionalmente seguro (Carbó, 2014).

Así, esta investigación pretende evaluar la eficacia de una Situación de Aprendizaje (SA) de AcroSPORT y EC para mejorar la inclusión y la participación activa del alumnado con NEE. También se pretende analizar si existen diferencias entre el alumnado de género masculino con el de género femenino en cuanto a sus actitudes hacia la inclusión de alumnado con NEE en las clases de Educación Física.

METODOLOGÍA

Se realizó un estudio de metodología mixta, con instrumentos cuantitativos y cualitativos. Participaron 20 alumnos (9 chicas y 11 chicos) de 3º de la ESO de un instituto de Lleida y 4 alumnos (una chica y 3 chicos) con NEE.

La situación de aprendizaje constó de 11 sesiones que tuvieron como objetivo presentar una coreografía en grupos de 5 o 6 personas que combinara Acrosport y EC. Esta se conformó mediante los principios del DUA para favorecer la inclusión del alumnado con NEE (Meyer et al., 2014).

Para analizar cuantitativamente la diferencia en cuanto a la percepción del alumnado con NEE y la inclusión en las clases de EF se utilizó la versión española del cuestionario CAIPER-S (Ocete et al., 2017), realizando un pre test antes de empezar la SA y un post test al finalizarla.

Los resultados se analizaron separando el alumnado ordinario del alumnado con NEE y por género, ya que todo el alumnado se identificó como mujer u hombre. Además, el mismo cuestionario ya diferencia los 10 ítems en 2 escalas temáticas: una que mide la actitud hacia la inclusión en EF y la otra que mide la actitud hacia la adaptación de los deportes. Se siguió la escala Likert del 1 al 4, siendo 4 (SÍ) la respuesta más favorable en todos los ítems, excepto en el 4, que la mejor respuesta era la 1 (NO).

Para la parte cualitativa se realizó una entrevista individual y semiestructurada a los 4 alumnos con NEE. Con esta se buscó matices de la realidad, más allá de la información del cuestionario, para dar riqueza y profundidad al estudio, en relación con el enfoque inclusivo. Para su descripción, se utilizaron nombres ficticios para mantener su anonimato.

Además, la profesora en prácticas confeccionó un diario de campo de las observaciones en las sesiones de la intervención para complementar los resultados.

Para analizar los datos cuantitativos se llevó a cabo la prueba U de Mann-Whitney. Se consideró un nivel de significación de $p < 0.05$.

En cuanto a los datos cualitativos, se realizó un análisis temático inductivo.

RESULTADOS

Se encontraron diferencias significativas entre géneros en los resultados del cuestionario. Las mujeres sin NEE presentaron actitudes más positivas que los hombres sin NEE tanto en el pre test como en el post test, mostrando diferencias significativas con los hombres en los ítems 1, 3, 4 y 9 en el pre test, y en los ítems 2, 3, 6 y 8 en el post test (tabla 1).

Tabla 1.

Diferencias entre los resultados del cuestionario CAIPER-S entre hombres y mujeres sin NEE.

	Pre mujeres	Pre hombres	Dif. entre medias	Post mujeres	Post hombres	Dif. entre medias
Ítem 1	3,78	2,36	1*	3,56	3	1
Ítem 2	2,89	2,27	1	2,89	2,18	1*
Ítem 3	3,44	2,55	1*	3,33	2,45	1*
Ítem 4	2,33	3,36	-1*	2,89	3,18	-1
Ítem 5	2,56	2,73	-3,65e-5	2,78	2,27	1
Ítem 6	3,33	2,91	5,20e-5	3,22	2,09	1*
Ítem 7	3,67	3	1	3,22	2,91	1,20e-5
Ítem 8	3,22	2,82	4,61e-5	3	1,91	1*
Ítem 9	3,89	2,73	1*	3,33	3,18	1,11e-5
Ítem 10	2	1,82	1	1,67	1,73	9,43e-5

* p<0,05

En cuanto a los resultados de la intervención, no hubo diferencias significativas entre los resultados de antes de la intervención y los de después.

Las anotaciones del diario de campo de la profesora reafirmaron estas diferencias y se destacó el alto liderazgo de las chicas en toda la intervención.

Ha costado crear los grupos por el hecho de ser mixtos y con alumnado con NEE; El profesorado ha acabado interviniendo en la conformación de los equipos, porque, sobre todo, los chicos sin NEE no los incluían; Los chicos mostraban muchas actitudes de indiferencia y solo algunas chicas tenían voluntad de ofrecerse a incluirlos en los grupos (Paula, profesora).

Las chicas, sin duda, son las que más lideran los grupos; Dos chicas de uno de los grupos de alumnado con NEE son las que están más predispuestas y se preocupan porque ellos se integren; Las dos chicas del otro grupo de alumnado con NEE tienen una actitud de liderazgo más ligera, pero son las que más se esfuerzan a incluirlos en las figuras y la coreografía (Paula, profesora).

Las entrevistas mostraron que el alumnado con NEE tuvo una actitud positiva hacia la Educación Física inclusiva: *Me gusta hacer Educación Física con toda la clase porque estoy con mi grupo de amigos y también con todos* (Pol, alumno con NEE).

Las dinámicas de grupo influyeron en su vivencia y hubo diferentes opiniones. Algunos mostraron conformidad: *Mi grupo me gustó y sentí que me acogían* (Eva, alumna con NEE); *Me gustó, estuve bien y también porque estaba mi amiga* (Pol, alumno con NEE). Los otros dos, sin embargo, expresaron incomodidad: *No me gustó mucho que nos*

separaseis a los del SIEI (Jaume, alumno con NEE); *Fatal porque había un chico que siempre hacía tonterías* (Arnau, alumno con NEE).

A nivel emocional, todos mostraron progreso y satisfacción con la tarea final: *Estoy satisfecho, me gustó y lo hice muy bien* (Jaume, alumno con NEE); *"Sí, me sentí un famoso y que gané"* (Pol, alumno con NEE).

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El primer objetivo de este estudio fue evaluar la eficacia de una SA de Acrosport y EC para mejorar la inclusión y la participación activa del alumnado con NEE. A pesar de que los resultados cuantitativos no han mostrado cambios significativos, los resultados cualitativos parecen indicar que la intervención ha favorecido la inclusión del alumnado con NEE, potenciando la cooperación, la creatividad y la vivencia emocional positiva. El sentimiento de pertenencia, la conexión con el resto de la clase y el goce compartido han actuado como motores de motivación, expresión y confianza. Este impacto ha estado especialmente significativo para algunos alumnos con NEE que han vivido momentos de éxito y protagonismo en un espacio percibido como poco inclusivo.

En cuanto al segundo objetivo, que era analizar si existen diferencias entre el alumnado de género masculino con el de género femenino, los resultados cuantitativos del cuestionario confirman lo que exponen Block (1995) y Hutzler y Korsensky (2020). Los chicos acostumbra a mostrar actitudes menos inclusivas que las chicas, a causa de expectativas sociales de rendimiento y competitividad. Estos autores afirman que las chicas tienen más empatía y predisposición a compartir actividades con compañeros y compañeras con NEE y remarcan que los chicos muestran más resistencia a cambios que impliquen adaptación o percepción de "bajo rendimiento", asociadas con la incorporación de alumnado con NEE a sus equipos.

Los datos cualitativos han estado especialmente relevantes para matizar el impacto real de la propuesta, puesto que se valida el papel transformador de las actividades expresivas, tal y como sostienen McLennan y Thompson (2015) y Pinasa (2015).

Sin embargo, la sostenibilidad de estos adelantos depende de un compromiso compartido entre docentes, equipos directivos e instituciones educativas, que entiendan la inclusión como una responsabilidad colectiva y sostenida en el tiempo. También, se considera clave animar a la formación específica del profesorado en diseños inclusivos y en la gestión de la diversidad dentro del ámbito de la Educación Física.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abós, Á., Sevil, J., Julián, J. A., Abarca-Sos, A. & García-González, L. (2017). Improving students' predisposition towards physical education by optimizing their motivational processes in an acrosport unit. *European Physical Education Review*, 23(4), 444-460.
- Blázquez-Sánchez, D. (2025). *DUA en Educación Física: Abriendo puertas a la inclusión*. <https://redglobalefyd.org/newsletter-red/>
- Block, M. E. (1995). Development and validation of the children's attitudes toward integrated physical education–revised (CAIPE–R) inventory. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 12(1), 60-77.
- Carbó, J. (2014). *Pràctiques educatives que afavoreixen la inclusió de l'alumnat amb discapacitat en les sessions d'educació física* [Tesi doctoral, Universitat de Barcelona]. <https://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/63392>
- CAST. (2024). *Universal Design for Learning Guidelines version 3.0*. <https://udlguidelines.cast.org>
- Hutzler, Y. & Korsensky, O. (2020). Attitudes and self-efficacy of physical education teachers towards inclusion: A longitudinal perspective. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 37(1), 1–17.
- McLennan, N. & Thompson, J. (2015). *Educación Física de calidad: guía para los responsables políticos*. UNESCO Publishing.
- Meyer, A., Rose, D. H. & Gordon, D. (2014). *Universal Design for Learning: Theory and Practice*. CAST Professional Publishing.
- Ocete, C., Pérez Tejero, J., Franco Álvarez, E. & Coterón López, J. (2017). Validación de la versión española del cuestionario. Actitudes de los alumnos hacia la integración en educación física (CAIPE-R). *Psychology, Society, & Education*, 9(3), 447-458.
- Pinasa, V. G. (2015). Las problemáticas actuales de la educación física y el deporte escolar en España. *Revista española de educación física y deportes*, (411), 53.

GRAU DE SATISFAÇÃO DAS RAPARIGAS EM RELAÇÃO À OFERTA FORMATIVA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO SECUNDÁRIO E À SUA PERCEÇÃO QUANTO À IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA AO NÍVEL DE SAÚDE. A DIFERENTE PERCEÇÃO ENTRE RAPARIGAS E RAPAZES

GIRLS' LEVEL OF SATISFACTION WITH PHYSICAL EDUCATION TRAINING
OFFERED IN HIGH SCHOOL AND THEIR PERCEPTION OF THE IMPORTANCE OF
PHYSICAL ACTIVITY FOR HEALTH. PERCEPTIONS DIFFER BETWEEN GIRLS
AND BOYS

Luís Ralo ⁽¹⁾

Joana Serpa

Fernando Vieira

(1) Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada, Portugal.
Correo electrónico: luisralo97@gmail.com

34

Resumo

Este estudo analisou o grau de satisfação das raparigas relativamente à disciplina de Educação Física (EF) no ensino secundário e a sua perceção sobre a importância da atividade física para a saúde. Participaram 400 alunos (254 raparigas), entre os 15 e os 18 anos, em escolas do Município de Évora. Recorreu-se a uma abordagem mista, com análise estatística e análise de conteúdo do questionário Q-OCEF-VS-E. Os resultados indicam que as raparigas associam a atividade física ao bem-estar psicológico (17,12%) e físico (17,81%), valorizando também hábitos como a alimentação saudável (59,59%) e o exercício regular (48,63%). Como sugestões, destacaram a inclusão de modalidades alternativas (17,12%) e a explicação dos benefícios da prática (28,08%). Conclui-se que existem diferenças de perceção entre géneros, sendo essencial adotar práticas pedagógicas mais inclusivas que promovam a participação de todos os alunos.

Palavras-chave: Educação Física, oferta curricular, raparigas, satisfação, saúde

Abstract

This study examined the level of satisfaction among female students regarding the Physical Education (PE) curriculum in secondary school and their perception of the importance of physical activity for health. A total of 400 students (254 girls), aged between 15 and 18 years, from schools in the Municipality of Évora participated. A

mixed-methods approach was adopted, including statistical analysis and content analysis of the Q-OCEF–VS–E questionnaire. The results indicate that girls associate physical activity with psychological (17.12%) and physical well-being (17.81%), and also value healthy habits such as proper nutrition (59.59%) and regular exercise (48.63%). As suggestions, they highlighted the inclusion of alternative activities (17.12%) and greater emphasis on explaining the health benefits of regular physical activity (28.08%). The study concludes that gender-based differences in perception exist, reinforcing the need for more inclusive pedagogical practices that promote the engagement of all students.

Keywords: Physical Education, curriculum offer, girls, satisfaction, health

INTRODUÇÃO

A abordagem pedagógica na Educação Física pode variar entre métodos centrados no professor e estratégias centradas no aluno, que valorizam o envolvimento ativo e reflexivo dos estudantes (Oliver, Kirk & Ní Chróinín, 2024). Apesar disso, persistem desafios, sobretudo relacionados com estereótipos de género, que influenciam as experiências dos alunos nas aulas (Barquero-Ruiz, López-Villar & Castro-García, 2024). Estas diferenças não se explicam apenas por fatores biológicos, mas também pelas normas sociais que moldam atitudes e motivações desde cedo (Gerlach et al., 2022).

As modalidades desportivas são frequentemente associadas ao domínio masculino, levando os rapazes a atribuir-lhes maior valor e reforçando disparidades de género (Alvariñas-Villaverde et al., 2017). Brown et al. (2016) referem que muitas raparigas percecionam o desporto como espaço de discriminação, mencionando que “os meninos são mais atléticos” ou que “as meninas são escolhidas em último”. Esta perceção pode justificar o facto de as raparigas se envolverem menos em modalidades coletivas ou de combate (Alvariñas-Villaverde et al., 2017).

Joy et al. (2021) destacam a persistência de estereótipos entre alunos e docentes, que “atribuem géneros” a desportos específicos, apesar do currículo defender a inclusão. Outros fatores, como competência docente, infraestruturas e materiais, influenciam também a satisfação dos alunos (Januário, 2017).

Os conteúdos abordados impactam a motivação e satisfação dos alunos e a promoção de estilos de vida saudáveis (Martins et al., 2022; Haerens et al., 2010). Quanto às diferenças de género, os rapazes tendem a preferir atividades competitivas, enquanto

as raparigas envolvem-se mais em contextos inclusivos e diversificados (Adrião & Vieira, 2019).

Algumas alunas evitam desportos de contacto, como futebol e andebol, preferindo práticas que envolvam elegância e flexibilidade (Táboas et al., 2021). Cerca de 12,5% percecionam diferenças de aptidão entre géneros. Segundo Batista (1995), os rapazes associam a atividade física a força e competitividade, enquanto as raparigas enfrentam desafios relacionados com autoimagem e pressão social.

Este estudo visa compreender as preferências e perceções das adolescentes sobre a EF e a atividade física, explorando o grau de satisfação com o currículo escolar.

METODOLOGIA

O estudo incluiu 400 adolescentes, sendo 254 do sexo feminino e 146 do masculino, com idades entre 15 e 18 anos, a frequentar o ensino secundário (10º ao 12º ano) em dois agrupamentos de escolas do Município de Évora. Dos participantes, 268 pertenciam ao Agrupamento de Escolas “X” (67%) e 132 ao Agrupamento “Y” (33%).

Foram utilizadas duas abordagens para avaliar a perceção das adolescentes sobre a Educação Física e a prática de atividade física: quantitativa e qualitativa, através da aplicação de questionário.

Metodologia Quantitativa

Foi aplicado o Questionário Oferta Curricular em Educação Física - Vida Saudável – Estudantes (Q-OCEF VS-E ESTUDANTES) (Marques & Vieira, 2022). O instrumento incluiu questões sobre idade, ano escolar e prática de exercício físico regular fora da escola. A perceção do programa foi avaliada pelo grau de satisfação com cada modalidade, com respostas de 0 (não conheço a modalidade) a 5 (muito satisfeita), sendo: 1 = muito insatisfeita; 2 = insatisfeita; 3 = parcialmente satisfeita; 4 = satisfeita. A análise foi realizada no SPSS versão 29.0 e no MS Excel.

Metodologia Qualitativa

Foram aplicadas 14 questões sobre a perceção das raparigas e rapazes relativamente à atividade física e ao seu contributo para o bem-estar e saúde, em questionário qualitativo validado por Craveiro e Vieira (2019).

Realizou-se a análise de conteúdo, através das respostas obtidas pela aplicação do questionário, com definição de dimensões, categorias e subcategorias para caracterizar as perceções. Para avaliar a fiabilidade Intra observador foi calculado o Índice de Bellack, considerando-se aceitável um valor $\geq 80\%$ (Aranha, 2007; Siedentop, 1983).

RESULTADOS

Método Quantitativo

As modalidades com maior média de satisfação foram Badminton ($M = 4,18$) e Voleibol ($M = 3,96$), seguidas de Basquetebol ($M = 3,66$) e Andebol ($M = 3,26$). As menos preferidas foram Rugby ($M = 2,19$), Corfebol ($M = 2,39$) e Hóquei em Campo ($M = 2,00$), evidenciando uma tendência das raparigas para atividades menos competitivas e com menor contacto físico, confirmando padrões descritos na literatura (Adrião & Vieira, 2019; Joy et al., 2021).

As análises por sexo mostraram diferenças claras: os rapazes apresentaram médias mais elevadas em modalidades coletivas/competitivas e de pista (futebol: 3,56 vs 2,72; basquetebol: 4,01 vs 3,46; corridas: 3,40 vs 2,80), enquanto as raparigas se destacaram em ginásticas (solo: 3,06 vs 1,85; acrobática: 3,09 vs 1,79) e danças (tradicional: 3,32 vs 1,49; criativa: 2,83 vs 1,19). Modalidades como ténis de mesa, natação, aventura/natureza e jogos tradicionais revelaram médias semelhantes entre géneros.

As correlações de Spearman confirmaram esses padrões: associações positivas para Futebol ($p = .302$, $p < .001$), Basquetebol ($p = .245$, $p < .001$) e Andebol ($p = .194$, $p < .001$), e negativas para Ginástica Acrobática ($p = -.382$, $p < .001$), Solo ($p = -.365$, $p < .001$), Dança Tradicional Portuguesa ($p = -.516$, $p < .001$) e Dança Criativa ($p = -.412$, $p < .001$), refletindo maior preferência feminina por modalidades expressivas.

No atletismo, Corridas ($p = .207$, $p < .001$) e Saltos ($p = .160$, $p = .001$) associaram-se a maior preferência masculina, enquanto Lançamentos não apresentou diferenças significativas. Modalidades como Badminton, Ténis, Ténis de Mesa, Natação e Jogos Tradicionais não evidenciaram relações com o sexo ($p > .05$). Observaram-se ainda correlações moderadas a altas dentro de grupos de modalidades, como Andebol–Basquetebol ($p = .503$), Futebol–Andebol ($p = .482$), Solo–Acrobática ($p = .806$) e Dança Criativa–Moderna ($p = .856$), sugerindo perfis de preferência partilhados.

O Independent Samples t-test revelou diferenças significativas entre sexos em diversas modalidades.

Tabela 1.

Diferenças estatisticamente significativas entre géneros.

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Difference	
									Lower	Upper
FUTEBOL	Equal variances assumed	35,590	,000	-5,486	398	,000	-.845	,154	-1,148	-.542
	Equal variances not assumed			-5,067	237,096	,000	-.845	,167	-1,174	-.517
ANDEBOL	Equal variances assumed	10,810	,001	-3,136	398	,002	-.389	,124	-.632	-.145
	Equal variances not assumed			-2,964	254,154	,003	-.389	,131	-.647	-.130
BASQUETEBOL	Equal variances assumed	2,844	,093	-4,394	398	,000	-.557	,127	-.806	-.308
	Equal variances not assumed			-4,474	319,226	,000	-.557	,124	-.802	-.312
VOLEIBOL	Equal variances assumed	2,525	,113	-1,433	398	,153	-.171	,119	-.405	,064
	Equal variances not assumed			-1,449	312,611	,148	-.171	,118	-.403	,061
RUGBY	Equal variances assumed	4,116	,043	-1,598	398	,111	-.270	,169	-.601	,062
	Equal variances not assumed			-1,558	279,501	,120	-.270	,173	-.610	,071
CORFEBOL	Equal variances assumed	6,208	,013	2,126	398	,034	,412	,194	,031	,793
	Equal variances not assumed			2,179	325,531	,030	,412	,189	,040	,784
HOQUEI CAMPO	Equal variances assumed	5,195	,023	-1,619	398	,106	-.302	,187	-.669	,065
	Equal variances not assumed			-1,583	281,982	,115	-.302	,191	-.678	,074
BEISEBOL	Equal variances assumed	,670	,414	,722	398	,471	,103	,143	-.178	,385
	Equal variances not assumed			,707	284,335	,480	,103	,146	-.184	,391
GINASTICA SOLO	Equal variances assumed	5,634	,018	7,954	398	,000	1,206	,152	,908	1,504
	Equal variances not assumed			7,715	275,184	,000	1,206	,156	,898	1,513
GINASTICA DE APARELHOS	Equal variances assumed	21,136	,000	3,976	398	,000	,622	,157	,315	,930
	Equal variances not assumed			3,748	252,246	,000	,622	,166	,295	,949
ACROBATICA	Equal variances assumed	,919	,338	8,113	398	,000	1,292	,159	,979	1,605
	Equal variances not assumed			8,078	298,444	,000	1,292	,160	,977	1,607
RITMICA	Equal variances assumed	21,462	,000	4,579	398	,000	,809	,177	,462	1,157
	Equal variances not assumed			4,859	357,169	,000	,809	,167	,482	1,137
LANÇAMENTOS	Equal variances assumed	6,885	,009	-.314	398	,754	-.044	,142	-.323	,234
	Equal variances not assumed			-.299	260,203	,765	-.044	,149	-.337	,248
CORRIDAS	Equal variances assumed	,485	,486	-3,997	398	,000	-.594	,149	-.886	-.302
	Equal variances not assumed			-4,003	303,674	,000	-.594	,148	-.886	-.302
SALTOS	Equal variances assumed	3,983	,047	-3,149	398	,002	-.474	,150	-.769	-.178
	Equal variances not assumed			-3,152	303,146	,002	-.474	,150	-.769	-.178
BADMINTON	Equal variances assumed	6,055	,014	-1,759	398	,079	-.291	,166	-.617	,034
	Equal variances not assumed			-1,695	269,911	,091	-.291	,172	-.630	,047
TENIS	Equal variances assumed	,056	,813	-1,732	398	,084	-.305	,176	-.652	,041
	Equal variances not assumed			-1,711	291,473	,088	-.305	,178	-.657	,046
TENIS DE MESA	Equal variances assumed	2,009	,157	,220	398	,826	,025	,112	-.196	,245
	Equal variances not assumed			,212	272,790	,832	,025	,116	-.203	,253
JUDO	Equal variances assumed	34,097	,000	-3,973	398	,000	-.740	,186	-1,106	-.374
	Equal variances not assumed			-3,738	250,640	,000	-.740	,198	-1,129	-.350
PATINAGEM ARTISTICA	Equal variances assumed	104,904	,000	5,963	398	,000	1,095	,184	,734	1,456
	Equal variances not assumed			6,670	392,722	,000	1,095	,164	,772	1,418
HOQUEI PATINS	Equal variances assumed	11,978	,001	1,956	398	,051	,322	,165	-.002	,646
	Equal variances not assumed			2,042	342,351	,042	,322	,158	,012	,633
CORRIDA EM PATINS	Equal variances assumed	27,930	,000	3,559	398	,000	,593	,167	,265	,921
	Equal variances not assumed			3,806	363,779	,000	,593	,156	,287	,899
NATAÇÃO	Equal variances assumed	,054	,816	,599	398	,549	,126	,210	-.287	,539
	Equal variances not assumed			,600	304,518	,549	,126	,210	-.287	,539
DANÇA CRIATIVA	Equal variances assumed	12,942	,000	9,209	398	,000	1,635	,178	1,286	1,984
	Equal variances not assumed			9,760	356,017	,000	1,635	,168	1,306	1,964
DANÇA MODERNA	Equal variances assumed	16,392	,000	8,307	398	,000	1,513	,182	1,155	1,871
	Equal variances not assumed			8,780	353,647	,000	1,513	,172	1,174	1,852
DANÇA TRADICIONAL PORTUGUESA	Equal variances assumed	9,356	,002	12,127	398	,000	1,830	,151	1,533	2,126
	Equal variances not assumed			11,722	272,363	,000	1,830	,156	1,522	2,137
DANÇAS SOCIAIS	Equal variances assumed	23,692	,000	8,510	398	,000	1,486	,175	1,143	1,829
	Equal variances not assumed			9,074	361,295	,000	1,486	,164	1,164	1,808
DANÇA AEROBICA	Equal variances assumed	1,060	,304	-.546	398	,586	-.097	,177	-.444	,251
	Equal variances not assumed			-.532	278,920	,595	-.097	,182	-.454	,261
JOGOD TRADICIONAIS	Equal variances assumed	5,605	,018	1,557	398	,120	,324	,208	-.085	,733
	Equal variances not assumed			1,529	285,877	,127	,324	,212	-.093	,741
JOGO DO PAU PORTUGUES	Equal variances assumed	17,784	,000	-2,003	398	,046	-.352	,176	-.698	-.007
	Equal variances not assumed			-1,911	261,662	,057	-.352	,184	-.715	,011
CANOAGEM	Equal variances assumed	2,612	,107	-.006	398	,995	-.001	,197	-.388	,385
	Equal variances not assumed			-.006	283,513	,995	-.001	,201	-.397	,394
CICLOTURISMO	Equal variances assumed	12,762	,000	-8,000	398	,424	-.155	,194	-.537	,226
	Equal variances not assumed			-.769	266,857	,443	-.155	,202	-.553	,243
GOLFE	Equal variances assumed	3,014	,083	-1,158	398	,247	-.215	,186	-.580	,150
	Equal variances not assumed			-1,138	286,082	,256	-.215	,189	-.587	,157
MONTANHISMO, ESCALADA	Equal variances assumed	6,754	,010	-.247	398	,805	-.050	,200	-.443	,344
	Equal variances not assumed			-.241	277,501	,810	-.050	,206	-.454	,355
ORIENTAÇÃO	Equal variances assumed	2,791	,096	-1,302	398	,194	-.253	,194	-.635	,129
	Equal variances not assumed			-1,273	282,186	,204	-.253	,199	-.644	,138
TIRO COM ALVO	Equal variances assumed	3,890	,049	,078	398	,938	,016	,207	-.391	,423
	Equal variances not assumed			,077	283,807	,939	,016	,211	-.399	,432
PRANCHA A VELA	Equal variances assumed	3,073	,080	-.417	398	,677	-.069	,165	-.394	,256
	Equal variances not assumed			-.404	274,879	,687	-.069	,170	-.404	,267
VELA	Equal variances assumed	6,483	,011	-.881	398	,379	-.152	,173	-.493	,188
	Equal variances not assumed			-.852	273,195	,395	-.152	,179	-.504	,200
CAMPISMO , PIONEIRISMO	Equal variances assumed	,991	,320	,638	398	,524	,131	,206	-.273	,536
	Equal variances not assumed			,633	294,608	,527	,131	,208	-.277	,540

Os rapazes demonstraram médias significativamente mais altas em futebol ($p < 0,001$), basquetebol ($p < 0,001$), andebol ($p = 0,002$), corridas ($p < 0,001$), saltos ($p = 0,002$) e judo ($p < 0,001$).

Já as raparigas evidenciaram médias mais elevadas em todas as modalidades de ginástica – solo, aparelhos, acrobática e rítmica (todas $p < 0,001$) – e nas danças – criativa, moderna, tradicional portuguesa e sociais (todas $p < 0,001$). Também na patinagem artística ($p < 0,001$) e na corrida em patins ($p < 0,001$) as raparigas obtiveram valores significativamente superiores.

Não foram encontradas diferenças significativas em voleibol, rugby, natação, ténis, ténis de mesa, badmínton, modalidades outdoor ou nos jogos tradicionais, exceto no Jogo do Pau Português, preferido pelos rapazes ($p = 0,046$).

Método Qualitativo

A perceção das adolescentes sobre a Educação Física e a importância da atividade física foi analisada a partir de 254 respostas femininas, identificando quatro dimensões: Estilo de vida ativo e saudável, Atividade física, Prática de Educação Física e Perfil do professor.

Na primeira dimensão, destacaram-se hábitos saudáveis como alimentação equilibrada (63,59%) e prática regular de exercício (44,63%). O bem-estar psicológico foi referido por 19,12%, seguido do bem-estar físico (17,81%) e da prevenção de doenças (11,70%). Questões ligadas à imagem corporal também surgiram, como controlo de peso (7,16%).

Na dimensão Atividade física, a perceção geral foi positiva, sendo o bem-estar associado à prática por 70,71% das alunas. A saúde foi o principal fator motivacional (30,77%), seguida da aparência física (13,70%). Como barreiras, destacaram-se falta de tempo (17,38%) e cansaço diário (10,64%).

Na dimensão Prática da Educação Física, os aspetos positivos mais referidos foram o perfil do professor (16,75%) e a aquisição de habilidades sociais (15,70%). Entre os negativos, destacaram-se os testes físicos (17,01%), a avaliação (8,85%) e a baixa diversidade de modalidades (8,27%).

Por fim, na quarta dimensão, salientou-se a importância de explicar os benefícios da prática regular (30,08%) e de diversificar as modalidades (15,12%). Quanto ao perfil docente, foram valorizados apoio (10,33%), tolerância (10,22%) e igualdade de género (9,59%).

DISCUSSÃO E CONCLUSÕES

Os resultados revelam diferenças claras entre raparigas e rapazes nas preferências desportivas, confirmando padrões descritos na literatura (Adrião & Vieira, 2019; Joy et

al., 2021). As raparigas preferem modalidades ligadas à expressividade, como ginástica e dança, enquanto os rapazes optam por modalidades coletivas e competitivas, como futebol, basquetebol e andebol.

As raparigas demonstraram maior interesse por atividades com menor contacto físico, como badminton ($M = 4,18$) e voleibol ($M = 3,96$), e menor preferência por modalidades mais intensas, como rugby ($M = 2,19$). Estes resultados reforçam a importância de diversificar a oferta curricular, permitindo escolhas adequadas aos interesses das alunas. Nos dados qualitativos, destacou-se a necessidade de liberdade na escolha (15,12%) e métodos de ensino mais inclusivos, além da valorização dos benefícios da prática regular (30,08%).

As adolescentes reconhecem a Educação Física como essencial para a saúde, valorizando hábitos saudáveis como boa alimentação (63,59%) e exercício regular (44,63%). A atividade física foi associada sobretudo ao bem-estar (70,71%), mas barreiras como falta de tempo (17,38%) e cansaço (10,64%) dificultam a participação.

O papel do professor é central na motivação e no desenvolvimento de competências sociais. No entanto, testes físicos (17,01%) e avaliações (8,85%) foram apontados como fatores de ansiedade e desmotivação. As alunas sugerem maior diversidade de modalidades (15,12%) e comunicação clara sobre os benefícios da prática (30,08%).

Conclui-se que a Educação Física deve adaptar-se aos interesses das adolescentes, promover igualdade de género e reduzir barreiras, incentivando a adoção de estilos de vida saudáveis e a participação ativa das alunas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adrião, J., & Vieira, F. (2019). *Perceção dos rapazes em relação às raparigas nos jogos desportivos coletivos em Educação Física*.
- Alvariñas-Villaverde, M., López-Villar, C., Fernández-Villarino, M., & Álvarez-Esteban, R. (2017). Masculine, feminine and neutral sports: Extracurricular sport modalities in practice. *Journal of Human Sport and Exercise* 12. <https://doi.org/10.14198/jhse.2017.124.14>.
- Batista, P. M. F. (1995). *Satisfação com a imagem corporal e a autoestima: estudo comparativo de adolescentes envolvidos em diferentes níveis de atividade física*. Dissertação de Mestrado em Ciência do Desporto. F.C.D.E.F. Universidade do Porto.

- Fairclough, S. (2003). Physical Activity, Perceived Competence and Enjoyment During High School Physical Education. *European Journal of Physical Education*, 8, 5-18. <https://doi.org/10.1080/1740898030080102>.
- Haerens, L., De Bourdeaudhuij, I., Maes, L., Cardon, G., & Deforche, B. (2007) School Based Randomized Controlled Trial of a Physical Activity Intervention among Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 40(3), 258-65.
- Januário, C. (2017). O planejamento de jovens professores de educação física. Educação física escolar: Referências para o ensino de qualidade, 109-118.
- Joy, Phillip, Jeffery B. L. Zahavich, and Sara F. L. Kirk. (2021). Gendered bodies and physical education (PE) participation: exploring the experiences of adolescent students and PE teachers in Nova Scotia. *Journal of Gender Studies*, 30(6), 663-75. <https://doi.org/10.1080/09589236.2021.1937080>.
- Vilhjalmsson, R., & G. Kristjansdottir. (2003). Gender differences in physical activity in older children and adolescents: the central role of organized sport. *Social Science Medicine*, 56(2):363-74. [https://doi.org/10.1016/s0277-9536\(02\)00042-4](https://doi.org/10.1016/s0277-9536(02)00042-4).
- Táboas-Pais, M. I., & Rey-Cao, A. (2012). Diferenças de gênero em livros didáticos de educação física na Espanha: uma análise de conteúdo de fotografias. *Papéis sexuais*, 67(7-8), 389-402.

CREENCIAS DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIAS SOBRE LOS ESTUDIOS DE GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE. ANÁLISIS TEMÁTICO CON PERSPECTIVA DE GÉNERO

UNIVERSITY FEMALE STUDENTS' BELIEFS ABOUT UNDERGRADUATE STUDIES IN PHYSICAL ACTIVITY AND SPORTS SCIENCES: A THEMATIC ANALYSIS FROM A GENDER PERSPECTIVE

Pastora Márquez García ⁽¹⁾

(1) Universidad de Sevilla, España. Correo electrónico: pasmargar@alum.us.es

Resumen

El objetivo principal de este estudio es conocer las creencias de mujeres estudiantes del Grado en Educación Primaria con mención en Educación Física (EF) sobre los estudios de grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (CAFYD), y cómo estos conocimientos han condicionado su elección universitaria. El enfoque metodológico es cualitativo, realizando entrevistas semiestructuradas a 10 estudiantes universitarias de Educación Primaria en la mención de EF. Las entrevistas se estructuran en tres dimensiones para comprender los motivos de su elección universitaria: i) relación de las participantes con el deporte, ii) experiencias en las clases de EF en secundaria, y iii) grado de conocimiento de los estudios superiores de Ciencias del Deporte. Las entrevistas se codificaron siguiendo un enfoque de análisis temático de las transcripciones. En la discusión se comparan los resultados obtenidos con trabajos científicos previos que abordan la misma problemática. Se concluye que es necesario analizar los estudios previos sobre este ámbito y aplicar la perspectiva de género, para conocer el interés de las mujeres por realizar el grado de CAFYD.

Palabras clave: Género, Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Educación física, Mujeres, Universidad.

Abstract

The main objective of this study is to explore the beliefs held by female students enrolled in the Primary Education degree program with a specialization in Physical Education (PE) regarding undergraduate studies in Physical Activity and Sports Sciences (PASS), and how such beliefs have influenced their university choices. A qualitative methodological approach was adopted, involving semi-structured interviews with ten

female university students specializing in PE within the Primary Education degree. The interviews were organized around three dimensions aimed at understanding the reasons behind their academic choices: (i) the participants' relationship with sport, (ii) their experiences in secondary school PE classes, and (iii) their level of awareness regarding higher education in Sports Sciences. The interviews were coded using a thematic analysis approach. The discussion section compares the findings with previous scholarly work addressing similar issues. The study concludes that it is essential to examine prior research in this field and to incorporate a gender perspective in order to understand women's interest in pursuing a degree in PASS.

Keywords: Gender, Physical Activity and Sport Sciences, Physical Education, Women, University.

INTRODUCCIÓN

Las diferencias en los intereses profesionales de mujeres y varones se evidencian, en ocasiones, en la elección de una carrera universitaria. Esta decisión se encuentra influida por desigualdades educativas persistentes basadas en mandatos de género diferenciados para unas y otros (Serra et al., 2019). Si bien es cierto que los estudios universitarios han experimentado una evolución progresiva, permitiendo que en la actualidad la participación femenina supere a la masculina, esta distribución no se presenta de forma homogénea entre las distintas áreas de estudio. En este sentido, la presencia de mujeres resulta significativamente mayor en titulaciones como Educación (77,8 %). En contraposición, se observa una baja representación femenina en campos como la Actividad Física y el Deporte (20 %) (Alfaro, 2024, p. 76). Diversos estudios, entre ellos los realizados por Fernández et al. (2014) y Serra et al. (2019), han analizado la evolución de este grado durante tres décadas, coincidiendo en que la proporción de mujeres matriculadas no supera un tercio del total del alumnado.

La elección de estudiar una carrera se encuentra estrechamente vinculada con procesos de socialización diferenciados entre mujeres y varones, así como con la forma en que ambos asumen los roles tradicionalmente asignados a cada uno. En este sentido, Serra et al. (2019) advierten que el ámbito académico de CAFYD evidencia una progresiva desvinculación respecto a las formas en que las mujeres perciben y experimentan la actividad física, la EF y el deporte. A lo anteriormente expuesto se suman los estereotipos de género presentes en el ámbito deportivo, los cuales generan consecuencias negativas para las mujeres y contribuyen al desinterés hacia los estudios vinculados a este sector. Estos estereotipos refuerzan en las mujeres la percepción de

no poseer las capacidades o habilidades necesarias para desarrollarse profesionalmente en dicho ámbito (Sáinz et al., 2004).

Este fenómeno plantea la necesidad de reflexionar acerca de las posibles causas que han originado el desequilibrio en las matriculaciones de Ciencias del Deporte. En este marco de referencia, la presente investigación tiene como finalidad conocer las creencias de mujeres estudiantes de Educación Primaria con mención en EF sobre los estudios de CAFYD y los factores que han influido en su elección de estudios superiores.

METODOLOGÍA

La metodología empleada en este trabajo es de corte cualitativo con un enfoque fenomenológico.

Participantes

Diez estudiantes universitarias participaron en el presente estudio. Los criterios de inclusión para seleccionar a las participantes fueron: (I) ser mujer, (II) estudiar 4º del grado en Educación Primaria con mención EF y (III) tener nota de acceso para el grado de CAFYD.

Técnica de recogida de datos

Con el fin de conocer las percepciones de las estudiantes, se llevó a cabo una entrevista semiestructurada que constituyó el instrumento de investigación. Las preguntas fueron diseñadas y organizadas en base a la literatura científica existente, si bien se redactaron con perspectiva de género con el fin de incorporar el sistema sexo-género como herramienta de análisis.

La entrevista se estructuró en 3 dimensiones, aunque en la presente comunicación solo se presentan resultados de la tercera: creencias y conocimiento sobre el grado de CAFYD. Las entrevistas se realizaron online, utilizando la herramienta de videollamada de la plataforma Microsoft Teams.

Análisis de datos

Todas las entrevistas fueron transcritas y enviadas a las participantes para su revisión y modificación en su caso. Posteriormente, se codificaron siguiendo las propuestas de Nowell et al. (2017). Para el análisis y categorización de los datos se utilizó el Excel.

Tabla 1.

Sistema de categorías, subcategorías y códigos.

Categoría	Subcategoría	Código	Descripción
ESTUDIOS EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE	Conocimiento sobre el grado de CAFYD	Plan de estudios	Conocimiento sobre las materias que se estudian en el grado de CAFYD
		Salidas profesionales	Conocimiento sobre las salidas profesionales del grado de CAFYD
		Condición motriz	Creencias sobre el nivel de condición física y motriz necesarias para estudiar CAFYD

RESULTADOS

A continuación, se muestra lo que las participantes nos transmitieron en sus respuestas.

Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Por un lado, se investigó el nivel de conocimiento que las estudiantes tenían sobre CAFYD, específicamente en relación con el plan de estudios. La mayoría manifestó poseer un conocimiento limitado acerca de las materias impartidas, mientras que otras presentaron conocimientos basados en creencias, y solo unas pocas contaban con un conocimiento más profundo gracias a amigas/os que cursaban el grado y les compartían información sobre sus asignaturas. Un aspecto coincidente en todas las respuestas fue la percepción de que el plan incluye una amplia variedad de deportes, como se ilustra a continuación:

E10: Si te digo la verdad, no sé mucho de lo que se da en CAFYD, yo intuyo que dais pues todos los deportes y eso, pero aparte de eso ni idea...vaya supongo que los contenidos que se imparten en EF.

E9: Ahora conozco a gente que estudia CAFYD, y por encima, lo que me han estado contando es que como que se le imparten diferentes deportes a lo largo de la carrera, pienso, pero tampoco sé muy bien como el objetivo, supongo que será conocer lo máximo posible del deporte.

Por otro lado, se exploró el conocimiento acerca de las distintas salidas profesionales que ofrece el grado. Como era previsible, la mayoría reconoció únicamente las dos profesiones más vinculadas a esta carrera: la docencia y el entrenamiento personal.

E2: A ver, las salidas que yo creo que tienen son como entrenador personal, trabajar en algún gimnasio o polideportivo, también en el instituto de EF, no sé si podéis ser también algo relacionado con la nutrición.

E10: Pff... de las salidas profesionales, conozco profesor de EF evidentemente, y pues entrenador de algún equipo o algo, y ya está, ¿no?

Por último, tras abordar aspectos generales sobre CAFYD, se a las entrevistadas si creían necesario poseer un alto nivel de habilidad motriz para cursar esta carrera. El 60 % opinó que el nivel de habilidad sí influye, facilitando o favoreciendo la realización de las prácticas del grado.

E5: Que una persona que no haya hecho deporte en su vida, no se vaya a meter en CAFYD porque es que se lo van a comer. Por eso, quizás tener un mínimo de habilidad, por lo menos para intentar soportar la clase práctica.

E7: Alta quizás no, pero es verdad que un mínimo si hay que tenerlo, porque yo ahora mismo estoy haciendo las clases prácticas de EF en magisterio, y yo no es por ser despectiva, pero hay ciertas personas que yo no sé qué hacen ahí, sino son capaces de coordinar los dos pies [...] para mí si te vas a dedicar a una carrera de deporte debes tener un mínimo de habilidad motriz.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Un aspecto relevante por considerar es la importancia de consultar el plan de estudios de una carrera antes de tomar una decisión. A partir de este planteamiento, se detecta uno de los principales problemas identificados en el presente estudio: el escaso conocimiento de las mujeres sobre el grado de CAFYD. Esta situación coincide con los hallazgos de Serra (2016), que reflejan que la mayoría de las participantes reconocen no tener un conocimiento profundo de las asignaturas incluidas en esta titulación.

Algunas de ellas basan su percepción en una suposición derivada del propio nombre del grado, mientras que otras se apoyan en contactos cercanos vinculados a este ámbito. Sin embargo, a pesar de la diversidad de áreas que conforman esta carrera, la mayoría de las participantes únicamente mencionaron contenidos vinculados al entrenamiento o a diferentes deportes. Salvo escasas excepciones, se evidencia una falta generalizada de conocimiento específico acerca del conjunto de contenidos que abarca CAFYD, lo cual podría incidir negativamente en su consideración como opción formativa.

Esta falta de información no solo limita el abanico de posibilidades académicas percibidas por las mujeres, sino que contribuye a la invisibilización de dicha titulación como una opción viable para ellas, favoreciendo, en consecuencia, la masculinización del grado.

Además, se indagó en el nivel de información que las participantes poseían respecto a las salidas profesionales asociadas a esta titulación. Los datos recogidos revelan que la mayoría de las participantes desconocía gran parte de las ocupaciones, e incluso algunas mencionaron profesiones no vinculadas a esta carrera. Esta falta de información puede impedir que algunas de ellas identifiquen ocupaciones de su interés, especialmente en ámbitos como la salud o la inclusión social. Tal como fundamentan Hernández y Franco (2020), las estudiantes suelen poseer un conocimiento limitado de sus salidas educativas y deportivas, conclusión que coincide con los resultados obtenidos en el presente estudio, donde todas las mujeres mencionaron exclusivamente dichas salidas, y únicamente unas pocas añadieron alguna opción adicional.

En relación con el acceso de las estudiantes a CAFYD, cabe señalar que los estereotipos asociados a esta carrera continúan afectando de manera recurrente a las mujeres. Por esta razón, se consideró oportuno indagar si las entrevistadas percibían necesaria una elevada habilidad motriz para cursar con éxito dichos estudios.

Es conveniente plantearse qué tipo de capacidades motrices predominan en el grado de CAFYD. En este sentido, los deportes tradicionalmente vinculados al ámbito masculino acumulan más del doble de créditos obligatorios (55,44 %) en comparación con aquellos asociados a las mujeres (17,51 %) (Serra et al., 2024, p. 67). Esta tendencia podría explicarse en parte por un currículo y una organización educativa que continúan centrados en las prácticas deportivas tradicionalmente masculinas, favoreciendo así que ellos se sientan más hábiles y cómodos en el transcurso de estos estudios.

La persistencia de estos sesgos genera una inseguridad constante en las mujeres, quienes continúan cuestionándose si poseerán las capacidades motrices necesarias para afrontar con éxito dichos estudios. Más allá de los efectos negativos que esta percepción puede generar en términos de confianza y autoestima, dichas creencias reflejan el funcionamiento de un sistema patriarcal que asigna un valor desigual a hombres y mujeres, posicionando a los primeros como superiores y a las segundas como inferiores. Así, esta construcción social impacta de manera significativa en el interés de las mujeres por cursar la carrera de CAFYD (Moya-Mata., 2024, p. 32).

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alfaro, E. (2024). Importancia de la presencia de las mujeres en las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. En R. Cabeza & M. Pellicer (Eds.), *Mujeres en las ciencias del deporte: Aportaciones de las mujeres a la docencia, la competición, la investigación y las profesiones del deporte* (pp. 75-88). Editorial Dykinson.

- Fernández, C. M., Hernández, J., & Rodríguez, S. (2014). Género y preferencia profesionales en universitarios de estudios científico-tecnológicos. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 25 (1), 78-93.
- Hernández, V., & Franco, E. (2020). La transición del Bachillerato a la Universidad: identidad vocacional de los alumnos con preferencia por los estudios de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. *Revista Complutense de Educación*, 31(2), 261–272.
- Moya-Mata, I (2024). Representación de las niñas y las mujeres deportistas en los materiales curriculares de Educación Física. En R. Cabeza & M. Pellicer (Eds.), *Mujeres en las ciencias del deporte: Aportaciones de las mujeres a la docencia, la competición, la investigación y las profesiones del deporte* (pp. 31-44). Editorial Dykinson.
- Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E., & Moules, N. J. (2017). Thematic analysis: Striving to meet the trustworthiness criteria. *International Journal of Qualitative Methods*, 16 (1).
- Sáinz, M., López-Sáez, M., & Lisbona, A. (2004). Expectativas del rol profesional de mujeres estudiantes de carreras típicamente femeninas o masculinas. *Acción Psicológica*, 3 (2), 111-123.
- Serra, P. (2016). *La perspectiva de género en los estudios de ciencias de la actividad física y el deporte* [Tesis doctoral] Universitat de Barcelona.
- Serra, P., Soler, S., Vilanova, A., & Hinojosa-Alcalde, I. (2019). Masculinización en estudios de las ciencias de la actividad física y el deporte. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 135, 9–25.
- Serra, P., Soler, S., & Vilanova, A. (2024). Revisando el contenido: la perspectiva de género en el grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. En R. Cabeza & M. Pellicer (Eds.), *Mujeres en las ciencias del deporte: Aportaciones de las mujeres a la docencia, la competición, la investigación y las profesiones del deporte* (pp. 59-73). Editorial Dykinson.

DIFERENCIAS DE GÉNERO EN FUNCIONES EJECUTIVAS, METACOGNICIÓN Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN EDUCACIÓN FÍSICA EN SECUNDARIA

GENDER DIFFERENCES IN EXECUTIVE FUNCTIONS, METACOGNITION, AND ACADEMIC PERFORMANCE IN PHYSICAL EDUCATION IN SECONDARY SCHOOL

Joana Niubò Solé ⁽¹⁾

Albert Batalla Flores ⁽¹⁾

David Bueno Torrens ⁽¹⁾

(1) Universidad de Barcelona, España. Correo electrónico: joananiubo@ub.edu

Resumen

Este estudio analiza las diferencias de género en funciones ejecutivas, metacognición y rendimiento académico en Educación Física en una muestra de 96 estudiantes de 2º de ESO. Los resultados muestran que las chicas presentan un perfil ejecutivo más eficiente según la perspectiva del profesorado, destacando en regulación emocional, conductual y cognitiva. Sin embargo, los chicos obtienen puntuaciones ligeramente superiores en metacognición y una calificación media más alta en Educación Física. Estas diferencias podrían explicarse por factores madurativos, motivacionales o por percepciones del profesorado influidas por estereotipos de género. El estudio subraya la necesidad de evaluaciones más integradoras que consideren tanto las competencias cognitivas como el contexto educativo. Se propone seguir investigando el impacto del género y los factores contextuales en la valoración académica dentro del área de Educación Física.

Palabras clave: Educación física, funciones ejecutivas, rendimiento académico, metacognición, género.

Abstract

This study analyzes gender differences in executive functions, metacognition, and academic performance in Physical Education among a sample of 96 8th-grade students. Results show that girls display a more efficient executive profile according to teacher evaluations, excelling in emotional, behavioral, and cognitive regulation. However, boys score slightly higher in metacognition and achieve a higher average grade in Physical Education. These differences may be explained by maturational, motivational, or contextual factors, including teacher perceptions influenced by gender stereotypes. The study highlights the need for more integrative assessment approaches that consider both

cognitive skills and the educational context. Further research is recommended to explore the impact of gender and contextual variables on academic evaluation within the field of Physical Education.

Keywords: Physical education, executive functions, academic performance, metacognition, gender

INTRODUCCIÓN

En el ámbito educativo, comprender los factores que influyen en el rendimiento académico es esencial para diseñar estrategias de enseñanza inclusivas y eficaces. Diversos estudios han señalado la importancia de las funciones ejecutivas y la metacognición como variables cognitivas clave para el aprendizaje autorregulado y el éxito escolar (Diamond, 2013; Dörrenbächer-Ulrich & Bregulla, 2024; Weil et al., 2013).

El presente estudio se propuso analizar las diferencias y relaciones de género que se manifiestan en el contexto de la Educación Física en Educación Secundaria, particularmente en lo que respecta a las capacidades cognitivas del alumnado (funciones ejecutivas y metacognición) y su relación con la calificación académica final.

Históricamente, se ha observado que las chicas obtienen un rendimiento académico superior al de los chicos en la mayoría de las asignaturas del currículo escolar (Bestué y Escolano, 2021). Las funciones ejecutivas, que incluyen la regulación emocional, conductual y cognitiva, han demostrado estar fuertemente relacionadas con el rendimiento académico general (Diamond, 2013). Asimismo, la metacognición, entendida como la capacidad de planificar, monitorizar y evaluar el propio aprendizaje, ha sido identificada como un predictor significativo del éxito escolar.

Diversos estudios indican que las chicas presentan un desarrollo más temprano de las funciones ejecutivas y habilidades metacognitivas durante la adolescencia, lo que podría contribuir a su mejor desempeño académico en determinadas áreas (Weil et al., 2013). Este trabajo se enmarca en la necesidad de explorar cómo estas variables interactúan en el contexto específico de la Educación Física, un área del currículo tradicionalmente asociada con la competitividad, la habilidad motriz y los estereotipos de género.

METODOLOGÍA

Se llevó a cabo un estudio descriptivo con una muestra total de 96 estudiantes ($n = 96$) de segundo curso de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) en un instituto de la provincia de Barcelona. El grupo estaba compuesto por 47 varones y 49 mujeres, con

edades comprendidas entre 13 y 14 años, incluyendo dos alumnos repetidores de 14-15 años. La muestra fue seleccionada mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, incluyendo únicamente al alumnado que devolvió debidamente firmadas las autorizaciones parentales. Las variables medidas fueron:

- Funciones ejecutivas, mediante el cuestionario BRIEF-2 (Gioia et al., 2015).
- Metacognición general, a través de una adaptación a la Educación Física del Junior Metacognitive Awareness Inventory (Jr. MAI-B) (Sperling et al., 2002).
- Rendimiento académico, medido a partir de la calificación final en Educación Física

El estudio fue aprobado por el Comité de Bioética de la Universidad de Barcelona.

RESULTADOS

Los resultados obtenidos revelan diferencias de género en las puntuaciones relacionadas con las funciones ejecutivas, la metacognición y la calificación en Educación Física. Es importante recordar que en el instrumento BRIEF2, menores puntuaciones reflejan un mejor funcionamiento ejecutivo.

Cuando se analizan los datos recogidos, se observa que las chicas presentan puntuaciones inferiores a los chicos en el Índice Global de Funciones Ejecutivas (IGFE) lo que indica que las chicas muestran un desarrollo ejecutivo más favorable en términos generales.

Respecto al Índice de Regulación Emocional (IRE), las chicas también presentan una puntuación más baja que los chicos en la valoración del profesorado (47,80 frente a 50,59) lo que indica que gestionan mejor las emociones en el contexto escolar. En cambio, en la evaluación familiar, las chicas obtienen puntuaciones algo más altas, lo que podría interpretarse como una diferencia en la percepción entre los contextos familiar y escolar.

En cuanto al Índice de Regulación Conductual (IRCd), las chicas vuelven a mostrar puntuaciones más bajas en la escuela (50,80 frente a 52,57 en chicos), lo que indica una mejor autorregulación del comportamiento en el entorno educativo. La diferencia también se mantiene, aunque en menor medida, en la percepción familiar.

Este patrón también se repite en el Índice de Regulación Cognitiva (IRCg), donde las chicas obtienen una puntuación más baja que los chicos (46,72 frente a 47,84), lo que sugiere una mayor capacidad cognitiva en las alumnas. Estas diferencias se mantienen también en la valoración familiar, aunque con menor consistencia.

En cuanto a la metacognición, medida mediante una adaptación del Jr. MAI-B, se observa que los chicos obtienen una puntuación media ligeramente superior (4,11 frente a 3,85), lo que en este caso indica una mayor conciencia y gestión de sus propios procesos de aprendizaje, si bien estas diferencias no son necesariamente significativas y podrían estar condicionadas por otros factores contextuales.

Por último, en la calificación de Educación Física, los chicos vuelven a obtener una media más alta que las chicas (2,32 frente a 2,11), reflejando que los varones tienden a rendir más en esta área específica.

En conjunto, los datos reflejan que las chicas presentan un perfil ejecutivo más eficiente según la valoración del profesorado, pero los chicos obtienen mejores resultados en metacognición y rendimiento académico en Educación Física. Estas diferencias invitan a reflexionar sobre el papel que pueden desempeñar factores como el desarrollo madurativo, las percepciones docentes, la motivación del alumnado en función del género y el papel de la metacognición en el área de Educación Física.

Tabla 1.

Resultados medios por género, agente de evaluación y variables cognitivas.

Variable	Segmento	Agente	$\bar{x}$	SD	Metacognición	Calificación EF
IGFE	Chicos	Familia	52,00	9,79	4,11	2,32
		Escuela	49,45	13,44		
	Chicas	Familia	51,28	9,69		
		Escuela	47,33	10,29		
IRE	Chicos	Familia	49,07	7,85		
		Escuela	50,59	14,07		
	Chicas	Familia	51,68	13,00		
		Escuela	47,80	10,64		
IRCd	Chicos	Familia	52,87	10,54	3,85	2,11
		Escuela	52,57	13,17		
	Chicas	Familia	53,37	10,63		
		Escuela	50,80	12,03		
IRCg	Chicos	Familia	52,24	10,28		
		Escuela	47,84	11,71		
	Chicas	Familia	49,98	9,23		
		Escuela	46,72	7,62		

Nota. Elaboración propia.

Índice global de funciones ejecutiva (IGFE), índice de regulación emocional (IRE), índice de regulación conductual (IRCd) y índice de regulación cognitiva (IRCg).

El resultado del Jr.MAI-B entre 1 i 5.

El resultado de la calificación fue la media de todos los AS=1, AN=2 y AE=3.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Los resultados de este estudio ponen de relieve diferencias significativas entre chicos y chicas en relación con las funciones ejecutivas, la metacognición y el rendimiento académico en la asignatura de Educación Física.

En términos de funciones ejecutivas, y considerando que una menor puntuación indica un mejor funcionamiento, las chicas presentan un perfil más eficiente. Esta ventaja podría atribuirse a diferencias madurativas vinculadas al desarrollo neuropsicológico durante la adolescencia, tal y como han señalado estudios previos (Bueno, 2022; Cortés et al., 2019), aun así, la calificación final fue más alta para los chicos.

Respecto a la metacognición, los chicos obtienen una media ligeramente superior, lo cual contrasta con algunas investigaciones anteriores que mostraban una mayor conciencia metacognitiva en las chicas durante la adolescencia (Weil et al., 2013). Esta discrepancia sugiere la necesidad de analizar no solo las competencias, sino también la forma en que estas son percibidas y expresadas por cada género.

En cuanto al rendimiento académico fueron los chicos quienes obtuvieron una media más elevada si bien esto no siempre refleja una mayor competencia, sino que puede estar condicionado por otros factores. Así pues, cabe considerar que variables externas como las percepciones o prejuicios del profesorado (Sánchez-Hernández et al., 2022), así como la motivación y el comportamiento durante las sesiones (Moreno et al., 2003), pueden influir significativamente en la calificación final del alumnado, especialmente en materias con un alto componente físico y actitudinal como la Educación Física. El sesgo de género en la valoración, las expectativas previas o la interpretación del compromiso y la actitud del alumnado pueden tener un peso relevante en la nota final asignada.

En conjunto, los hallazgos de este estudio evidencian la importancia de considerar el género como una variable crítica a la hora de diseñar y evaluar intervenciones educativas. Las chicas mostraron un mejor desarrollo ejecutivo general, mientras que los chicos destacaron en metacognición y en la calificación final, lo que sugiere una desconexión entre el perfil cognitivo y la evaluación académica.

Se recomienda, por tanto, promover procesos de evaluación más integradores y objetivos, que contemplen no solo el rendimiento observable, sino también las capacidades cognitivas y autorreguladoras del alumnado. Futuros estudios deberían profundizar en el papel de los factores contextuales, como la percepción del profesorado y la influencia de los estereotipos de género, para comprender de forma más holística el rendimiento académico en Educación Física.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bestué Laguna, M., & Escolano Pérez, E. (2021). *Implicación de la resiliencia y de las funciones ejecutivas en el rendimiento académico de educación obligatoria* (No. ART-2021-125490).
- Bueno, D. (2022). *El cerebro del adolescente: descubre cómo funciona para entenderlos y acompañarlos*. Grijalbo.
- Cortés Pascual, A., Moyano Muñoz, N., & Quílez Robres, A. (2019). The relationship between executive functions and academic performance in primary education: Review and meta-analysis. *Frontiers in psychology*, 10, 449759. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01582>
- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual review of psychology*, 64(1), 135-168. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>
- Dörrenbächer-Ulrich, L., & Bregulla, M. (2024). The relationship between Self-Regulated Learning and Executive Functions—a Systematic Review. *Educational Psychology Review*, 36(3), 95. <https://doi.org/10.1007/s10648-024-09932-8>
- Gioia, G. A., Isquith, P. K., Guy, S. C., & Kenworthy, L. (2015). Behavior Rating Inventory of Executive Function® Second Edition. *PsycTESTS Dataset*. <https://doi.org/10.1037/t79467-000>
- Moreno, J. A., Rodríguez, P. L., & Gutiérrez, M. (2003). Intereses y actitudes hacia la Educación Física. *Revista española de educación física*, 11(2), 14-28.
- Sánchez-Hernández, N., Soler-Prat, S., & Martos-García, D. (2022). La Educación Física desde dentro. El discurso del rendimiento, el currículum oculto y las discriminaciones de género.
- Sperling, R. A., Howard, B. C., Miller, L. A., & Murphy, C. (2002). Measures of children's knowledge and regulation of cognition. *Contemporary Educational Psychology*, 27, 51-79. <https://doi.org/10.1006/ceps.2001.1091>
- Weil, L. G., Fleming, S. M., Dumontheil, I., Kilford, E. J., Weil, R. S., Rees, G., Doland, R. J. & Blakemore, S. J. (2013). The development of metacognitive ability in adolescence. *Consciousness and cognition*, 22(1), 264-271. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2013.01.004>

JUEGO TRADICIONAL Y COEDUCACIÓN: UN ESTUDIO SOBRE EL IMPACTO DEL JUEGO DE LA GOMA ELÁSTICA EN LA EDUCACIÓN FÍSICA EN SECUNDARIA

TRADITIONAL GAME AND CO-EDUCATION: A STUDY OF THE IMPACT OF RUBBER BAND GAME ON PHYSICAL EDUCATION IN SECONDARY SCHOOL

Marta De Dios Gómez ⁽¹⁾

Lucía Carmona-Álamos ⁽¹⁾

Irene Moya-Mata ⁽¹⁾

(1) Universidad de Valencia, España. Correo electrónico: dediosgo@alumni.uv.es

Resumen

Esta investigación analiza el impacto de una Situación de Aprendizaje (SdA) basada en el juego tradicional de la goma elástica, desde un enfoque crítico-coeducativo en Educación Física. La intervención se implementó en un grupo de 3º de Educación Secundaria Obligatoria, en un instituto público de Valencia, con una muestra de 21 estudiantes. A través de un diseño cualitativo y un estudio de caso se recogieron datos mediante observación sistemática y un cuestionario abierto. Los resultados evidencian que la coeducación va más allá de las agrupaciones mixtas, requiriendo estrategias que promuevan el respeto, la empatía y la colaboración. Se observó una mejora en la implicación del alumnado, una mayor aceptación del trabajo entre alumnas y alumnos, y una progresiva toma de conciencia sobre los estereotipos de género. En conjunto, la propuesta contribuyó a construir un entorno más feminista y equitativo, demostrando el valor pedagógico de los juegos tradicionales para avanzar hacia una EF coeducativa.

Palabras clave: Juego tradicional, coeducación, estereotipos de género, Educación Física, adolescencia.

Abstract

This research analyzes the impact of a Learning Situation (LS) based on the traditional game of elastic bands, approached from a critical coeducational perspective in Physical Education (PE). The intervention was implemented with a group of 3rd year Secondary Education class at a public secondary school in Valencia, involving a sample of 21 students. Using a qualitative design and a case study approach, data were collected through systematic observation and an open-ended questionnaire. The results indicate

that coeducation goes beyond simply forming mixed-gender groups; it requires strategies that foster respect, empathy, and collaboration. An improvement in student engagement, greater acceptance of the work among female and male students, and an increased awareness of gender stereotypes were observed. Overall, the proposal contributed to building a more feminist and equitable environment, demonstrating the pedagogical value of traditional games in advancing toward coeducational PE.

Keywords: Traditional game, coeducation, gender stereotypes, Physical Education, adolescence.

INTRODUCCIÓN

Este estudio parte del interés por explorar el potencial educativo de los juegos tradicionales en el área de Educación Física (EF), en un contexto marcado por la desmotivación del alumnado, el sedentarismo y la persistencia de estereotipos y roles de género que perpetúan el sexismo.

Diversas investigaciones han demostrado que estos juegos no solo aumentan la motivación y la participación del alumnado (Indra et al., 2021), sino que también contribuyen a la preservación del patrimonio cultural (Irmansyah et al., 2020) y favorecen el desarrollo de habilidades sociales y la inclusión de las alumnas (Huyanca-Medina y Mamani-Jilaja, 2023; Irmansyah et al., 2020).

Desde una perspectiva pedagógica crítica y feminista, la Educación Física puede servir tanto para reproducir desigualdades estructurales de género como para ser un espacio con potencial transformador. Connell (2009) relata cómo las prácticas educativas pueden reforzar roles y estereotipos tradicionales, pero también pueden ofrecer oportunidades para cuestionarlos. En esta línea, diversas investigaciones en el contexto español subrayan la importancia de revisar no solo los contenidos y metodologías, sino también las actitudes docentes, si se pretende construir una EF realmente coeducativa (Lleixà et al., 2020). Estas autoras advierten que la formación inicial del profesorado es clave para desactivar los mecanismos de reproducción de género presentes en las prácticas educativas, y promover experiencias de aprendizaje inclusivas, críticas y transformadoras.

La presente intervención aborda una Situación de Aprendizaje (SdA) centrada en el juego tradicional de la goma elástica (Figura 1), históricamente vinculado a las niñas (Zaim-de-Melo et al., 2023).

Figura 1.

El juego de la goma elástica.



Fuente: Imagen extraída de <https://in.pinterest.com/pin/331718328820717921/>

Esta SdA se diseña desde una perspectiva crítico-coeducativa, que no solo busca promover la actividad física, sino también generar espacios de reflexión sobre los modelos de género que se reproducen en el ámbito educativo (Brasó i Rius y Torrebaddella, 2018). Se implementa con adolescentes, ya que es la etapa en la que se intensifican los procesos de segregación por sexos y la consolidación de estereotipos de género (Serrano, 2016).

Por lo tanto, el objetivo de este estudio es analizar en qué medida una SdA basada en el juego tradicional de la goma elástica puede contribuir al desarrollo de una práctica coeducativa, entendida como un proceso que no solo promueve la participación equitativa, sino que también cuestiona y transforma las relaciones de poder y subordinación presentes en los espacios físico-deportivos y en el currículo de EF. Esta práctica implica la ocupación crítica y reivindicativa de espacios públicos y privados, la visibilización de la sobrevaloración de las actividades históricamente masculinizadas frente a la infravaloración de aquellas feminizadas, y la reflexión crítica sobre los estereotipos de género que configuran y reproducen el androcentrismo en las actividades físico-deportivas.

METODOLOGÍA

Diseño

La investigación se enmarca en un enfoque cualitativo, mediante un estudio de caso de corte interpretativo y con una mirada crítica. Se parte del convencimiento de que la educación no es neutral, y que la escuela (y en particular la EF) puede actuar como un espacio de reproducción de roles de género y desigualdades si no se interviene de forma consciente. Desde esta perspectiva, el conocimiento se construye de forma colaborativa a través de procesos reflexivos e inductivos, que buscan revelar las dinámicas de poder

y opresión relacionadas con el sexo, así como las formas de discriminación de género presentes en las relaciones dentro del aula.

Participantes

La muestra fue intencional y estuvo compuesta por 21 estudiantes (11 chicas y 10 chicos), de un curso de 3º de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) de la Comunidad Valenciana, tras observar la existencia de relaciones conflictivas, actitudes sexistas normalizadas y una marcada segregación por sexos en la práctica de actividades físicas.

Instrumentos

Para la recogida de información se emplearon dos instrumentos cualitativos. Por un lado, la **observación sistemática**, registrada mediante un diario de campo y un cuaderno de registros anecdóticos, permitió recoger datos sobre la participación, interacción y actitudes del alumnado durante la implementación de la SdA, con especial atención a las dinámicas en grupos mixtos. El diario se completaba tras cada sesión, integrando recuerdos y anotaciones tomadas in situ. Por otro lado, se aplicó un cuestionario anónimo compuesto por 10 preguntas abiertas, diseñado para invitar a la reflexión crítica sobre las vivencias personales, los estereotipos de género presentes en la asignatura y las propias actitudes frente a las agrupaciones mixtas. El objetivo no era solo conocer la opinión del alumnado, sino también provocar una toma de conciencia sobre los mecanismos de socialización diferenciada que operan en la escuela.

Criterios éticos y de credibilidad

La investigación respetó los principios éticos fundamentales, realizando una reunión previa con la docente responsable, y se confirmó la existencia de una autorización general firmada por las familias al inicio de curso para el uso de datos con fines educativos. No obstante, se evitó en todo momento la recogida de imágenes identificables. El cuestionario fue anónimo, solicitando únicamente las iniciales y preguntando si eran chicos o chicas, para facilitar el análisis segregado por sexo. Estas medidas garantizan el consentimiento informado, la confidencialidad y el respeto por la opinión del alumnado, al tiempo que permiten dotar de credibilidad al proceso de análisis.

Análisis de los datos

El análisis cualitativo se realizó mediante un proceso inductivo de codificación y categorización, orientado a identificar no solo patrones de comportamiento, sino también discursos y prácticas que reproducen, refuerzan o desafían las lógicas patriarcales en el aula de EF. El análisis se dividió en dos fases: una centrada en el cuestionario y otra

en los registros del diario de campo. Para el tratamiento de los datos se utilizaron herramientas básicas como Excel y Word, lo que permitió organizar las respuestas, asignar códigos y construir subcategorías vinculadas a los objetivos del estudio. La codificación se realizó de forma abierta permitiendo emerger categorías relacionadas con los objetivos del estudio. Finalmente se trianguló la información recogida de los distintos instrumentos, en función de las categorías, subcategorías y códigos generados.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La implementación de la SdA basada en el juego tradicional de la goma elástica permitió visibilizar y tensionar las lógicas androcéntricas que atraviesan históricamente la EF escolar. Si bien en las primeras sesiones se detectaron desigualdades en la participación de algunos estudiantes, vinculadas a factores individuales y de relación dentro del grupo, el desarrollo progresivo de la propuesta propició una transformación significativa en las formas de interacción y participación. Uno de los ejes centrales fue la redistribución de la voz y la visibilidad: el alumnado comenzó a adaptar las coreografías para asegurar la participación de todas las personas, lo que evidencia una toma de conciencia colectiva respecto a la justicia social. Así lo expresan comentarios como: *“ayudando a otras personas con algunos pasos”* (8M) o *“todos somos iguales y todos tenemos que participar el mismo tiempo”* (3H). Esta evolución apunta hacia la construcción de un espacio pedagógico más justo, con actitudes más solidarias y empáticas, alineadas con los valores que Ruíz-Omeñaca et al. (2025) atribuyen a la práctica coeducativa.

Respecto a las agrupaciones mixtas y el impacto en las relaciones interpersonales, si bien se detectaron resistencias iniciales, especialmente por la preferencia de trabajar con amistades del mismo sexo, el trabajo cooperativo y las dinámicas reflexivas favorecieron un desplazamiento de estas actitudes. Emergen así nuevos vínculos y actitudes solidarias: *“me ha ayudado a conocer mucho mejor a algunas personas con las que interactué poco”* (12H), *“hemos intercambiado ideas y gracias a eso hemos podido crear las coreografías”* (15H). Este tipo de experiencias, como señalan Martínez-Aguilera et al. (2024), demuestran el potencial transformador de las propuestas coeducativas planificadas desde una lógica de justicia relacional.

Uno de los objetivos clave del estudio fue la deconstrucción de los estereotipos de género en el juego, el deporte y la EF, entendidos como dispositivos de control simbólico sobre los cuerpos. Las primeras sesiones evidenciaron actitudes de violencia machista, como la amenaza verbal de un alumno a una compañera al entrar un día a clase: *“o te*

callas o te rompo un pecho de una patada” (Notas de campo, Sesión 1), y la deslegitimación del juego por parte de los varones: (“¿en serio este juego?, si es de niñas”, 4H). Estas expresiones no son anecdóticas, sino manifestaciones concretas de una supremacía masculina estructural que se reproduce también en las aulas.

Sin embargo, la propuesta didáctica operó como espacio político de resistencia y transformación, favoreciendo la emergencia de discursos críticos por parte del alumnado. Por ejemplo, una alumna expresaba: *“básicamente lo que se han creado son estereotipos”* (Notas de campo, Sesión 6), mientras que un alumno reconocía: *“es lo que se dice por ahí”* (Notas de campo, Sesión 6). No obstante, gracias a las propuestas reflexivas, el alumnado empezó a cuestionar estas ideas. Algunas respuestas del final del proceso como: *“pueden jugarlo chicos también”* (8M), *“los juegos que solemos decir que son para niñas, también son divertidos sin importar el género”* (12H) muestran que hubo un cambio en sus percepciones.

Estos resultados respaldan lo planteado por Alcaraz-Muñoz et al. (2023) y Martínez-Aguilera et al. (2024), quienes sostienen que los juegos tradicionales no son coeducativos por sí mismos, sino que es la manera en la que se trabajan lo que los hace coeducativos. Para ello, es imprescindible partir de la deconstrucción de las ideas preconcebidas y sexistas que los rodean.

CONCLUSIONES

A partir del análisis de esta experiencia, se observa que aplicar la coeducación en EF implica mucho más que organizar grupos mixtos. La intervención pone de relieve la importancia de diseñar propuestas didácticas que favorezcan relaciones equitativas, basadas en el respeto, la cooperación, la empatía y la solidaridad. La participación activa del alumnado sin distinciones por razón de sexo junto con la reducción de barreras afectivas, parecen ser factores relevantes para avanzar hacia una práctica educativa más equitativa.

Con relación a los objetivos de la investigación, los datos obtenidos apuntan a una evolución positiva en el alumnado. Si bien al inicio se identificaron ciertas resistencias, especialmente en torno a las agrupaciones mixtas y la percepción del juego, a lo largo de la propuesta se incrementó la implicación del alumnado, mejoraron las actitudes hacia las tareas y se fortalecieron las relaciones interpersonales. Las agrupaciones mixtas, inicialmente asociadas a incomodidad, llegaron a valorarse por parte del alumnado como una oportunidad para cooperar y aprender en condiciones más igualitarias.

Asimismo, se identificaron indicios de que la propuesta favoreció procesos de reflexión crítica sobre los estereotipos de género. Varias respuestas del alumnado muestran que llegaron a reconocer su presencia de actitudes sexistas en el contexto educativo y comenzaron a cuestionar ideas asumidas previamente como normales. Esta toma de conciencia podría estar relacionada con ciertos cambios en sus actitudes y formas de relación.

En conjunto, y dentro de las limitaciones propias de un estudio de caso como este, se considera que la intervención contribuyó a generar un entorno más inclusivo para las adolescentes, históricamente marginadas en el ámbito de la EF, y más coherente con los principios de la coeducación. Asimismo, los resultados sugieren el potencial transformador de los juegos tradicionales, en particular la goma elástica, como recurso pedagógico para trabajar una EF comprometida con la justicia social desde una perspectiva feminista crítica.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alcaraz-Muñoz, V., Alonso, J. I., & Yuste, J. (2023). How do Girls and Boys Feel Emotions? Gender Differences in Physical Education in Primary School. *Physical Culture and Sport, Studies and Research*, 100, 25-33. <https://doi.org/10.2478/pcssr-2023-0016>
- Brasó, Rius, J., & Torredadella, X. (2018). Reflexiones para (re)formular una educación física crítica. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 18(71) 441-462. <Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista71/artreflexiones953.htm>
- Connell, R. W. (2009). *Gender: In World Perspective*. Polity Press.
- Huayanca-Medina, J. C., & Mamani-Jilaja, D. (2023). Traditional games as enhancers of socio-psychomotor inclusion in primary school students with learning difficulties. *Revista electrónica Interuniversitaria de Formación del profesorado*, 26(3), 61-74. <https://doi.org/10.6018/reifop.573731>
- Indra, B., Brio, R. Y., & Yoyo, A. (2021). Increasing Self-esteem through Traditional Sundanese Games and Sport from Indonesia in Physical Education. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(4), 25-30. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.091305>
- Irmansyah, J., Lumintuarso, R., Sugyanto, F.X., & Sukoco, P. (2020). Children 's social skills through traditional sport games in primary schools. *Cakrawala Pendidikan*, 39(1), 39-53. <https://doi.org/10.21831/cp.v39i1.28210>

- Lleixà, T., Soler, S., & Serra, P. (2020). Perspectiva de género en la formación de maestras y maestros de Educación Física. *Retos*, (37), 634-642. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.76544>
- Martínez-Aguilera, G., Torres, X., & de la Torre, A. E. (2024). Educación Física inclusiva. Una propuesta de práctica docente que promueve la igualdad de género en el contexto indígena. *Revista latinoamericana de estudios educativos*, 54(3), 283-305. <https://doi.org/10.48102/rlee.2024.54.3.649>
- Ruíz-Omeñaca, J. V., Borges-Hernández, P., Castro-Núñez, U., Díaz-Díaz, R., & Hernández-Moreno, J. (2025). Juego tradicional e inclusión de género: un estudio sobre la perspectiva del profesorado y del alumnado. *Retos*, 62, 310-318. <https://doi.org/10.47197/retos.v62.104498>
- Serrano, E. (2016). La división de género en las clases de Educación Física. *EF Deportes*, 216. <http://www.efdeportes.com/efd216/la-division-de-genero-en-educacion-fisica.htm>
- Zaim-de-Melo, R., Rodrigues, E.F., Farias, D.J., Orenga, G., Nogueira, L.F., Godoy, L.B., & Scaglia, A.J. (2023). Aprendi jogar bolita com meu irmão!": Saberes e vivências de crianças do ensino fundamental acerca de brincadeiras tradicionais brasileiras. *Retos*, 49, 775-781. <https://doi.org/10.47197/retos.v49.98941>

IGUALDAD DE GÉNERO Y MOTIVACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA: UNA EXPERIENCIA CON EL MODELO DE EDUCACIÓN DEPORTIVA

GENDER EQUALITY AND MOTIVATION IN PHYSICAL EDUCATION: AN EXPERIENCE WITH THE SPORT EDUCATION MODEL

Lucía Reyes ⁽¹⁾

Luis Miguel García López ⁽¹⁾

Irene González-Martí ⁽¹⁾

(1) Universidad de Castilla-La Mancha, España. lucia.reyes@uclm.es

Resumen

Esta experiencia analiza el potencial del modelo de Educación Deportiva para promover la igualdad de género y la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas durante las clases de Educación Física. La intervención se desarrolló en un grupo de 4º curso de Educación Primaria, a lo largo de 14 sesiones estructuradas según el modelo, incorporando estrategias específicas para abordar las desigualdades de género. A lo largo de la intervención, se pudo apreciar una mejora en la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas del grupo, especialmente entre las alumnas, lo que favoreció la creación de un ambiente más motivador, la mejora de su percepción de competencia y el aumento de su sentido de pertenencia en las clases. De este modo, el modelo complementado con medidas específicas para abordar las desigualdades de género se consolida como una poderosa herramienta para promover un entorno educativo más justo e igualitario.

Palabras clave: Educación Deportiva, desigualdades de género, necesidades psicológicas básicas, Educación Física.

Abstract

This experience examines the potential of the Sport Education model to promote gender equality and satisfy basic psychological needs during Physical Education classes. The intervention was carried out with a 4th-grade Primary Education group over 14 sessions structured according to the model, incorporating specific strategies to address gender inequalities. Throughout the intervention, an improvement was observed in the group's satisfaction of basic psychological needs, particularly among the female students, which favored the creation of a more motivating environment, the improvement of their

perception of competence and the increase of their sense of belonging in the classes. In this way, the model, complemented by specific measures to address gender inequalities, is established as a powerful tool for promoting a fairer and more equitable educational environment.

Keywords: Sport Education, gender inequalities, basic psychological needs, Physical Education.

INTRODUCCIÓN

De acuerdo con la Red Interagencial para la Educación en Situaciones de Emergencia (INEE) (2019), las desigualdades de género son las disparidades entre hombres y mujeres en ámbitos como el político, económico, educativo y deportivo, originadas por factores culturales, tradicionales y educativos. En Educación Física (EF), estas desigualdades se reflejan en la reproducción de estereotipos transmitidos a través del llamado “currículum oculto”, que incluye valores, normas y relaciones sociales inconscientes presentes en las rutinas diarias del aula (Trujillo Vargas et al., 2025).

En consecuencia, un aspecto clave en el análisis de estas desigualdades es la metodología empleada por el profesorado, ya que, dependiendo de cómo se estructuren las clases, pueden generarse situaciones de inequidad, como la desigual distribución de recursos, los agrupamientos segregados, el uso de imágenes estereotipadas y lenguaje sexista, o las interacciones diferenciadas entre chicos y chicas (Pastor-Vicedo et al., 2019). En este sentido, Lleixà et al. (2020) destacan que, más que acciones directas de discriminación, la persistencia de las desigualdades en EF suele deberse a la omisión de medidas orientadas a prevenirla.

Ante tal situación, resulta necesario repensar las prácticas docentes y adoptar enfoques pedagógicos que favorezcan la igualdad de género. Dentro de estas acciones destinadas al tratamiento de las desigualdades de género, se puede considerar el uso de modelos pedagógicos. Entre ellos, destaca el modelo de Educación Deportiva (ED), un modelo que prioriza el proceso de aprendizaje, el desarrollo de competencias y las relaciones sociales para favorecer el bienestar de los estudiantes. Este modelo, desarrollado a partir de las investigaciones de Daryl Siedentop (1994), surge como respuesta a la falta de motivación generada por las metodologías tradicionales, que se basaban en actividades breves y descontextualizadas. Así, este modelo tiene como objetivo formar deportistas competentes, cultos y entusiastas, y para ello, se sustenta en dos pilares básicos: la existencia de seis características esenciales (afiliación,

temporada, competición, festividad, registro de datos y evento culminante) y la asignación de roles al alumnado (entrenador, árbitro, preparador físico, etc.).

No obstante, para maximizar la eficacia de este modelo, es imprescindible considerar también los factores que influyen en la motivación y el compromiso del alumnado, especialmente en el caso de las chicas, quienes a medida que crecen tienden a sentirse menos competentes y más excluidas, lo que propicia el abandono progresivo de la práctica deportiva. En este sentido, la Teoría de la Autodeterminación (Deci & Ryan, 2000), ofrece un marco valioso al destacar la importancia de satisfacer las Necesidades Psicológicas Básicas (NPB): autonomía, competencia y relación. La autonomía se refiere a la capacidad de tomar decisiones propias y actuar conforme a los intereses personales; la competencia implica sentirse eficaz en las actividades realizadas; y la relación se basa en el sentido de pertenencia y aceptación social. Además, en los últimos años, se ha empezado a considerar la novedad como un factor necesario para el mantenimiento de la motivación (González-Cutre et al., 2016).

Del mismo modo, los pilares del modelo de ED contribuyen directamente a satisfacer las NPB. En primer lugar, se promueve la autonomía del alumnado mediante la asunción de responsabilidades asociadas a los distintos roles y la toma de decisiones, lo que favorece la motivación y el disfrute, especialmente en las chicas, quienes se sienten más valoradas. Asimismo, se fortalece la relación y la cooperación al desafiar los estereotipos de género, generando un sentido de pertenencia y aceptación social. Por último, se potencia su competencia mediante la asignación de los roles que aumentan la confianza y la percepción de habilidad en las actividades realizadas. Finalmente, el modelo atiende también la necesidad de novedad mediante la incorporación de actividades y nuevos desafíos que mantienen el interés y refuerzan el compromiso continuo del alumnado.

Por todo lo descrito anteriormente, el objetivo de esta experiencia es analizar los beneficios de una intervención basada en el modelo de ED en un grupo de cuarto curso de Educación Primaria, con especial atención a cómo dicha intervención contribuye a satisfacer las NPB del alumnado, y en particular, de las chicas.

CONTEXTUALIZACIÓN

La experiencia se llevó a cabo en un colegio público de la ciudad de Albacete, con un grupo de cuarto curso de Educación Primaria, compuesto por 25 estudiantes (13 chicas y 12 chicos), con una edad comprendida entre los nueve y los 11 años.

Previamente a la implementación del programa, se observaron ciertas conductas y actitudes de desigualdad entre chicos y chicas en el área de EF, especialmente durante

los deportes de equipo, en los cuales los chicos acaparaban todo el protagonismo y dominio del juego. Asimismo, se pudo observar que varias chicas no estaban motivadas hacia la práctica de actividad física y preferían pasar desapercibidas durante la mayoría de los juegos. Por este motivo, el programa se diseñó con la intención de generar situaciones y oportunidades que motiven a las chicas hacia la práctica físico-deportiva.

DISEÑO Y DESARROLLO

El programa se realizó siguiendo el modelo de ED y se complementó con medidas específicas para el tratamiento de las desigualdades de género. Este se llevó a cabo a lo largo de seis semanas, con tres sesiones por semana de 45 minutos de duración cada una, desarrollando un total de 14 sesiones. La temporada se estructuró en: pretemporada, fase regular y fase final, y durante las sesiones de pretemporada se siguió la estructura de la Enseñanza Comprensiva del Deporte. Además, el deporte elegido fue el *Ultimate*, un deporte alternativo que se juega con un disco volador y se organiza en equipos mixtos.

En este contexto, se incorporaron medidas específicas para el tratamiento de las desigualdades de género, integradas en diferentes momentos durante la temporada. En primer lugar, cabe destacar la elección de un deporte alternativo para que todo el alumnado partiera con un nivel similar de habilidad motriz. Asimismo, la elección de los roles se llevó a cabo con la condición de que todos los miembros del equipo estuvieran de acuerdo en la selección. Para ello, cada alumno/a tuvo que argumentar de forma individual el rol que se asignaría a sí mismo/a y al resto de sus compañeros/as, para posteriormente ponerlo en común y llegar a un consenso.

Otra medida específica fue la introducción de una “caja anónima” para que el alumnado compartiera voluntariamente experiencias positivas o negativas relacionadas con la igualdad de género, las cuales se analizaron semanalmente. Antes de los partidos, se reflexionó con el grupo sobre comportamientos adecuados, especialmente para fomentar la participación equitativa de chicos y chicas. Durante los encuentros, se priorizó la deportividad y la inclusión dentro del equipo, penalizando actitudes excluyentes. Además, se introdujo una regla que duplicaba la puntuación si todas las personas del equipo tocaban el *frisbee* antes de anotar, incentivando la participación femenina. También se utilizaron “cartas de superpoderes” (formato *Kings League*) para aumentar la motivación e igualdad en el juego. Finalmente, en la entrega de premios, se reconoció al jugador/a y equipo más inclusivo, valorando su compromiso con la igualdad.

Para analizar los beneficios de la intervención, se utilizó un diario de observación y un cuestionario específico para medir la satisfacción de las NPB del alumnado.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Durante la experiencia, las chicas mostraron un aumento destacado en la satisfacción de todas las dimensiones: relación (13,8 %), novedad (11,2 %), competencia (7,6 %) y autonomía (6,8 %). Estos resultados reflejan un mayor sentimiento de pertenencia, capacidad y autonomía tras la intervención. De hecho, las propias chicas manifestaron estos cambios: “Ahora parece que me pasan más el *frisbee*” y “hoy me siento orgullosa”.

Este incremento en la satisfacción de las NPB puede interpretarse como un efecto directo de la reconfiguración de los roles de liderazgo en el aula. La cesión de responsabilidades hacia las chicas favoreció un entorno más inclusivo y equitativo, permitiéndoles asumir un mayor protagonismo y poder de decisión. Como resultado, las alumnas manifestaron sentirse más competentes y seguras para afrontar las tareas propuestas, dentro de un contexto cooperativo y respetuoso que facilitó el desarrollo de relaciones de calidad y una mayor percepción de autonomía.

Estos hallazgos coinciden con investigaciones previas (Burgueño et al., 2019; Llanos Muñoz et al., 2022), que subrayan cómo la aplicación del modelo de ED, especialmente cuando se acompaña de medidas orientadas al tratamiento de las desigualdades de género, puede potenciar la satisfacción de las NPB en el alumnado, contribuyendo a un aprendizaje más motivador y significativo. En particular, la mejora en la dimensión de relación parece reflejar una transformación en el entorno social de la clase, donde las chicas pasaron de desempeñar roles secundarios a sentirse valoradas y escuchadas. Asimismo, el aumento en las dimensiones de competencia y autonomía indica que la experiencia propició un mayor empoderamiento y confianza en sus propias capacidades.

En conclusión, estos resultados reflejan que el modelo de ED, junto con medidas específicas para abordar las desigualdades de género, contribuye significativamente a que las chicas se sientan más capaces, seguras y motivadas para participar activamente durante las clases de EF.

Por ello, sería interesante replicar esta experiencia en otros niveles educativos o contextos socioeducativos distintos para seguir comprobando el impacto y potencial de este modelo en la promoción de entornos de aprendizaje más justos e igualitarios.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Burgueño, R., Cueto-Martín, B., Morales-Ortiz, E., & Medina-Casabón, J. (2019). Influencia de la educación deportiva sobre la respuesta motivacional del alumnado de bachillerato: Una perspectiva de género. *Retos*, 37, 546–555. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.70880>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.
- González-Cutre, D., Sicilia, Á., Sierra, A. C., Ferriz, R., & Hagger, M. S. (2016). Understanding the need for novelty from the perspective of self-determination theory. *Personality and Individual Differences*, 102, 159-169. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.036>
- Llanos Muñoz, R., Leo Marcos, F. M., López Gajardo, M. Á., Cano Cañada, E., & Sánchez Oliva, D. (2022). ¿Puede el Modelo de Educación Deportiva favorecer la igualdad de género, los procesos motivacionales y la implicación del alumnado en Educación Física? *Retos*, 46, 8-17. <https://doi.org/10.47197/retos.v46.92812>
- Lleixà, M. T., Soler, S. & Serra, P. (2020). Perspectiva de género en la formación de maestras y maestros de Educación Física. *Retos*, 37, 634–642. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.74253>
- Pastor-Vicedo, J. C., Sánchez-Oliva, A., Sánchez-Blanchart, J., & Martínez-Martínez, J. (2019). Estereotipos de género en las clases de educación física. *SPORT TK: Revista Euroamericana de Ciencias Del Deporte*, 8(2), 23–31. <https://doi.org/10.6018/sportk.401071>
- Red Interagencial para la Educación en Situaciones de Emergencia (INEE). (2019). *Nota de orientación de la INEE sobre género. Equidad de género en y a través de la educación*. INEE.
- Siedentop, D. (1994). *Sport education: quality PE through positive sport experiences*. Human Kinetics.
- Trujillo Vargas, J. J., Pérez-Robles, A., & Gómez del Amo, R. (2025). Desentrañar el currículum oculto, para una práctica pedagógica equitativa y justa. *European Public & Social Innovation Review*, 10, 01-17. <https://doi.org/10.31637/epsir-2025-1920>

SOS APRENDIZAJE COOPERATIVO: EN BUSCA DE LA MEJORA EMOCIONAL DE LAS CHICAS EN EDUCACIÓN FÍSICA

SOS COOPERATIVE LEARNING: IN SEARCH OF GIRLS' EMOTIONAL ENHANCEMENT IN PHYSICAL EDUCATION

Gonzalo Flores Aguilar ⁽¹⁾

Antonio Muñoz Llerena ⁽¹⁾

Xènia Ríos Sisó

(1) Universidad de Sevilla, España. Correo electrónico: gfaguilar@us.es

Resumen

En esta comunicación se analizan las emociones experimentadas por futuras maestras de educación primaria durante las clases de Educación Física (EF) a lo largo de toda su escolarización obligatoria. Desde un enfoque cualitativo, a través de los relatos autobiográficos realizados por las estudiantes, se identificaron emociones positivas, pero especialmente negativas, como el asco, la ira, el miedo y la tristeza, principalmente a causa de los enfoques metodológicos vivenciados. Sin lugar a duda, estos hallazgos ponen de manifiesto la urgente necesidad de revisar críticamente los tradicionales enfoques metodológicos empleados en esta asignatura, para posteriormente apostar por la implementación de nuevos modelos, como el Aprendizaje Cooperativo (AC), que permitan fomentar un clima inclusivo y colaborativo y, a su vez, una mejora del bienestar emocional de las estudiantes.

Palabras clave: Emociones; Educación Física; Aprendizaje Cooperativo; Formación del profesorado; Chicas

Abstract

This paper analyses the emotions experienced by future female primary school teachers during Physical Education (PE) lessons throughout their compulsory schooling. From a qualitative approach, through the autobiographical accounts made by the students, positive emotions were identified, but especially negative ones, such as disgust, anger, fear and sadness, mainly due to the methodological approaches experienced. Undoubtedly, these findings highlight the urgent need to critically review the traditional methodological approaches used in this subject, in order to subsequently commit to the implementation of new models, such as Cooperative Learning (CL), to foster an inclusive

and collaborative climate and, in turn, an improvement in the emotional well-being of the students.

Keywords: Emotions; Physical Education; Cooperative Learning; Teacher Education; Girls; Physical Education; Teacher Training

INTRODUCCIÓN

La Educación Física (EF) puede ser un marco idóneo para la promoción de habilidades, conocimientos y actitudes que fomenten una vida activa y saludable durante la vida adulta; e incluso favorecer el desarrollo emocional y social del alumnado. En relación a esto, en la actualidad existen numerosos estudios que destacan el impacto de las emociones en el aprendizaje, la motivación y el rendimiento académico del alumnado (Fierro-Suero et al., 2023a). Además de su influencia a nivel fisiológico, psicológico y motivacional, las emociones son mecanismos internos que generan sentimientos, positivos o negativos, que influyen significativamente en las respuestas (Pekrun, 2006). Siguiendo a Goleman (1995), entre las emociones básicas se encuentran el miedo, la tristeza, la ira, la alegría, la sorpresa y el asco. Durante el transcurso de la EF, el alumnado puede experimentar un gran cúmulo de experiencias asociadas a emociones positivas y negativas. Por ejemplo, la alegría en las clases facilita el aprendizaje y la participación (Simonton et al., 2017), favoreciendo el interés por la práctica deportiva y los hábitos saludables (Baena-Extremera et al., 2012). Sin embargo, no todos los estudiantes tienen recuerdos positivos de la EF, especialmente aquellos con menor habilidad motriz. Además, las chicas suelen tener experiencias emocionales peores que los chicos (Fierro-Suero et al., 2023b), ya que priorizan aspectos relacionados con la colaboración y el bienestar, y no tanto con la competitividad y el deporte (Alcaraz-Muñoz et al., 2017). Según Portman (1995) las alumnas pueden experimentar más miedo y frustración en EF en comparación con los chicos. Sin lugar a duda, las experiencias negativas en EF, como el aburrimiento y la frustración, pueden afectar negativamente a la autoestima y la intención de realizar actividad física en el futuro (Simonton & Garn, 2020). Por ejemplo, la exposición de los estudiantes a valoraciones públicas y las comparaciones con sus compañeros pueden generar vergüenza y situaciones de humillación peligrosas (Ruiz-Pérez et al., 2020). Además, las experiencias en EF también varían según la edad de los estudiantes. Según varias investigaciones, con el avance académico las experiencias positivas en EF decrecen (Mercier et al., 2017), especialmente durante la transición a la secundaria (Ladwig et al., 2018). Ante este panorama, el rol del profesorado es clave a la hora de minimizar las emociones

negativas entre el alumnado, y potenciar un clima adecuado que promueva un conjunto de experiencias positivas en las clases de EF.

A nivel metodológico, cabe recordar que con la implementación del Aprendizaje Cooperativo (AC) en las clases de EF se puede fomentar un entorno inclusivo y colaborativo que mejora el rendimiento académico y el bienestar emocional del alumnado. Según Fernández-Río (2017), este enfoque promueve la interdependencia positiva y la responsabilidad individual, lo que reduce la competitividad y aumenta la cohesión grupal. Además, el AC mejora la inteligencia emocional y las habilidades sociales, esenciales para el desarrollo integral de los estudiantes (Ibid.). Desde nuestro punto de vista, las emociones que los futuros docentes experimentaron durante su formación escolar influirán directamente en sus decisiones pedagógicas futuras, siendo especialmente relevante en el caso de las mujeres, quienes tienden a vivir experiencias emocionales más negativas en EF. Por este motivo, esta investigación busca analizar estas experiencias para comprender su impacto en la percepción y práctica docente futura.

Por todo ello, en esta comunicación se presentan una parte de los resultados de una investigación centrada en explorar cuáles han sido las emociones que las futuras maestras de educación primaria (EP) vivenciaron durante el transcurso de las clases de EF de toda su escolarización (EP y ESO) y los motivos-causas que las justifican. Dentro de todo este entramado, aquí se revelan todas las impresiones emocionales vinculadas con la intervención metodológica del profesorado.

METODOLOGÍA

En este estudio participaron las 64 mujeres, con una media de 20 años de edad, matriculadas en la asignatura de “Fundamentos y Currículum de la Educación Física” del tercer curso del Grado de EP que se impartió durante el curso 2023/2024 en una universidad pública andaluza. Se utilizó una metodología cualitativa con un diseño narrativo y un enfoque constructivista. Las participantes elaboraron dos relatos autobiográficos que debían recoger las emociones primarias sentidas durante sus clases de EF en la EP y la ESO, en función de sus experiencias más significativas, además de las causas que las originaron. Los datos se analizaron mediante un análisis de contenido, empleando la técnica de análisis temático (codificación deductiva e inductiva). Se aseguró el rigor metodológico en términos de credibilidad, transferencia, dependencia y confirmabilidad mediante diversas acciones (triangulación de analistas, descripciones ricas y abundantes, empleo de citas textuales de las participantes)

RESULTADOS

Los relatos de las participantes revelaron la vivencia de las seis emociones primarias (alegría, tristeza, miedo, asco, ira y sorpresa) durante el transcurso de la EF, tanto en la EP como en la ESO, a causa de diferentes motivos metodológicos, entre los que destacan la realización de retos físicos cooperativos, la formación de grupos y el enfoque metodológico tradicional. En la EP, algunas participantes manifestaron haberse sentido alegres gracias a los retos cooperativos realizados, hasta el punto de sentir un cierto grado de ilusión y nerviosismo (positivo) previo a la clase:

Siempre esperaba con ansias y alegría a que acabara la clase que teníamos antes para que empezara la EF, ¡me encantaban los retos cooperativos!" (estudiante 8).

Entre los motivos que justifican esta visión se encuentra la ausencia de competitividad existente en estas actividades. Por ejemplo, una participante dijo que *"en primaria las clases eran alegres y dinámicas, no había una gran competitividad, simplemente buscábamos pasárnoslo bien a través de muchos juegos diferentes"* (estudiante 20). La existencia de un adecuado clima social también ayudó positivamente a las estudiantes. Una de ellas afirmó que *"las relaciones entre alumnos eran muy buenas [...] era como una segunda familia, y por eso recuerdo aquella época con alegría"* (estudiante 35). Además, la ayuda mutua y el compañerismo son algunas de las razones más mencionadas. Por ejemplo, una de las alumnas dijo que *"siempre encontraba apoyo en mis compañeros ya fuera animándome cuando se me daba bien algo, o prestándome ayuda cuando se me daba mal. Para mí era una alegría compartir con todos ese rato de EF"* (estudiante 58). Por otro lado, el miedo, el asco, la tristeza y la ira fueron las emociones más mencionadas por las estudiantes a la hora de recordar las dinámicas para la formación de grupos empleadas por los docentes en la EF de EP, pero especialmente en la ESO. Por ejemplo, una estudiante indicó que generalmente *"el método que se utilizaba para ello era nombrar a dos capitanes (los mejores chicos de la clase) y estos iban seleccionando qué integrantes querían en su equipo"* (estudiante 19). Normalmente, *"las chicas eran las últimas compañeras seleccionadas, y cuando lo hacían era por descarte. Esto hacía que me sintiera bastante rechazada, así como bastante triste"* (estudiante 19). En esta línea, otra participante señaló *"que el inicio de cada clase me generaba bastante angustia por miedo al momento en el que el profesor indicase que teníamos que formar equipos"* (estudiante 26). Según otra participante, *"yo no tenía ganas de que llegara la hora de EF. Más bien sentía preocupación y miedo pues las sesiones se basaban en que los chicos guais de la clase hacían los equipos, rechazaban al resto de gente, entre ellos a mí, y el maestro no hacía nunca nada"* (estudiante 41). De igual modo, otra participante dijo que *"a las sesiones de 4º de la ESO acudía con ansiedad y miedo ya que el docente solía dividir a los alumnos en tres*

grupos en función de la condición física que él consideraba que teníamos y les asignaba el nombre de los fuertes, los normales y los débiles. Casualmente las chicas siempre estábamos en el tercero" (estudiante 40). Ante esta realidad, un gran número de participantes denunciaron la presión que sentían por hacerlo bien y el miedo que tenían por no querer fallar y ser rechazadas nuevamente por los chicos de clase, dejando entrever la existencia de una inadecuada cohesión grupal, especialmente en la ESO. Además, el enfoque metodológico tradicional, el cual hace referencia a la utilización excesiva del juego libre y a la repetición excesiva de las mismas dinámicas, juegos y deportes durante todos los cursos, también acaparó especialmente emociones negativas. Sobre el juego libre, y a pesar de que alguna participante afirmó haberse sentido alegre en la EP, la mayoría de las impresiones de las participantes coinciden en resaltar la ira y la tristeza que les provocó este hecho.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Los resultados evidencian un entorno emocional negativo para muchas futuras maestras en Educación Física, especialmente en la ESO, debido a metodologías tradicionales y la escasa aplicación del Aprendizaje Cooperativo (AC). Se destaca la necesidad urgente de formar mejor al profesorado para implementar el AC, promoviendo así un clima positivo basado en la colaboración y el bienestar emocional del alumnado.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alcaraz-Muñoz, V., Alonso Roque, J. I., & Yuste Lucas, J. L. (2017). Joy in Movement: Traditional Sporting Games and Emotional Experience in Elementary Physical Education. *Frontiers in Psychology*, 11, 588640. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.588640>.
- Baena-Extremera, A., Granero-Gallegos, A., Bracho-Amador, C., & Pérez-Quero, F. J. (2012). Predicting Satisfaction in Physical Education From Motivational Climate and Self-determined Motivation. *Journal of Sports Science and Medicine*, 11, 614-623.
- Fernández-Río, J. (2017). El aprendizaje cooperativo en Educación Física: fundamentos y aplicaciones. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 17(65), 1-20.
- Fierro-Suero, S., Castillo, I., Almagro, B. J., & Sáenz-López, P. (2023a). The role of motivation and emotions in physical education: understanding academic achievement and the intention to be physically active. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1253043>.

- Fierro-Suero, S., Sáenz-López, P., Carmona-Márquez, J., & Almagro, B. J. (2023b). Achievement emotions, intention to be physically active, and academic achievement in physical education: Gender differences. *Journal of Teaching in Physical Education*, 42(1), 114-122. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2021-0230>
- Goleman, D. (1995). Emotional intelligence. Bantam Books, Inc.
- Ladwig, M. A., Vazou, S., & Ekkekakis, P. (2018). My best memory is when I was done with it: PE memories are associated with adult sedentary behavior. *Translational Journal of the American College of Sports Medicine*, 3(16), 119-129. <https://doi.org/10.1249/TJX.0000000000000067>.
- Mercier, K., Donovan, C., & Gibbone, A. (2017). Physical education teachers' perceptions of factors that influence intrinsic motivation in their students. *Journal of Teaching in Physical Education*, 36(1), 3-15. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2015-0195>.
- Pekrun, R. (2006). The control-value theory of achievement emotions: Assumptions, corollaries, and implications for educational research and practice. *Educational Psychology Review*, 18(4), 315-341. <https://doi.org/10.1007/s10648-006-9029-9>.
- Portman, P. A. (1995). Who is having fun in physical education classes? Experiences of sixth-grade students in elementary and middle schools. *Journal of Teaching in Physical Education*, 14, 445-453.
- Ruiz-Pérez, L. M., & García-Cantó, E. (2020). The influence of physical education on the emotional well-being of students: A systematic review. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(5), 2563-2572. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.05349>.
- Simonton, K. L., Garn, A. C., & Solmon, M. A. (2017). Class-Related Emotions in Secondary Physical Education: A Control-Value Theory Approach. *Journal of Teaching in Physical Education*, 36(4), 409-418. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2016-0131>.

EL CUENTO MOTOR EN EDUCACIÓN INFANTIL PARA PROMOVER LA IGUALDAD Y LOS VALORES DEL DEPORTE

THE MOTOR STORY IN EARLY CHILDHOOD EDUCATION TO PROMOTE EQUALITY AND SPORTING VALUES

Rocío Illanes Segura ⁽¹⁾

Carmen Revuelta ⁽¹⁾

(1) Universidad de Sevilla, España. Correo electrónico: rillanes@us.es

Resumen

En educación infantil se promueve la igualdad entre hombres y mujeres de forma transversal utilizando estrategias muy diversas, pero este contenido depende del equipo docente y su propuesta didáctica. En esta comunicación nos centramos en el cuento motor como herramienta de interiorización de aprendizajes utilizando el movimiento en el aula de educación infantil para promover valores como la cooperación el trabajo en equipo y la igualdad. Los resultados muestran que los niños participaron más activamente, aprendieron de manera más participativa y adquirieron valores como la cooperación y el respeto. Finalmente, se concluye que combinar la actividad física con el contenido puede ser una estrategia efectiva y que fomenta la inclusión en entornos educativos reales.

Palabras clave: Deporte, cuento motor, igualdad, educación infantil, DUA.

Abstract

In early childhood education, equality between men and women is promoted using a variety of strategies, depending on the teaching team and their approach to teaching. This paper focuses on the motor story as a tool for facilitating learning through movement in the early years classroom, promoting values such as cooperation, teamwork and equality. The results show that children participated more actively, learnt in a more participatory way, and acquired values such as cooperation and respect. It is concluded that combining physical activity with content can be an effective and inclusive strategy in real educational settings.

Keywords: Sports, motor stories, equality, early childhood education and DUA.

INTRODUCCIÓN

Los medios de comunicación enfocan el deporte de élite principalmente en los atletas masculinos, por lo que en el ámbito educativo es importante concienciar al alumnado sobre la igualdad de oportunidades para los deportistas, sin importar si son hombres o mujeres, así como las oportunidades que el deporte brinda para su futuro.

Willoughby y Hudson, (2023) sostienen que las actividades físicas que incluyen habilidades motoras finas y gruesas son fundamentales para el éxito social, emocional y académico del alumnado, subrayando la relevancia de la actividad física en la educación infantil. No obstante, la normativa educativa no incluye la educación física en esta etapa y queda a criterio del proyecto educativo de centro y nivel de concreción curricular del aula. Esto implica que no hay una guía definida sobre el diseño de intervenciones socioeducativas en esta área, lo que significa que será el propio equipo docente quien determinen las actividades a incorporar para promover el ejercicio físico en esta etapa.

Esta comunicación pretende destacar el cuento motor como herramienta eficaz para trasladar en el alumnado de educación infantil los valores del deporte, principalmente aquellos centrados en la igualdad de oportunidades entre niños y niñas y el respeto mutuo.

El uso del cuento motor en la educación infantil impacta positivamente en el desarrollo de los niños/as ofreciendo oportunidades de aprendizaje en diversos contextos.

La combinación del movimiento y la narración ha mostrado beneficios significativos en el desarrollo de habilidades motoras (Eyre et al, 2020). El cuento motor proporciona espacios de movimiento que son esenciales para promover la competencia motora y mejorar las funciones ejecutivas especialmente en entornos escolares (Cameron et al, 2016).

CONTEXTUALIZACIÓN

Esta experiencia forma parte de un programa de intervención socioeducativa en educación infantil sobre el deporte femenino, este programa se llevó a cabo en el curso 2024/25 en un centro ubicado en la ciudad de Sevilla, concretamente en un aula de niños/as de 5 años con 26 alumnos/as: 16 niños y 10 niñas. Se parte de un diagnóstico inicial que se llevó a cabo con el equipo docente para comprobar los conocimientos previos sobre las deportistas españolas de élite. En los resultados se observa que el desconocimiento del deporte español era bastante generalizado, lo que llevó a decidir implementar actividades relacionadas con el conocimiento de diversas disciplinas y sus

principales representantes en el ámbito deportivo nacional. El propósito fue proporcionar al alumnado una perspectiva más amplia y enfocada en los valores del deporte y la igualdad que se promueven en ellos.

Entre las actividades que se llevaron a cabo, se incluían algunas sobre reconocimiento del propio cuerpo y las posibilidades de movimiento, otras de introducción a los juegos olímpicos, culminando con unas miniolimpiadas en las que participaron alumnos de educación infantil, (las dos aulas de 5 años), familiares y docentes. Para las actividades de sensibilización se diseñó un cuento motor que resultó ser una herramienta clave para ir interiorizando los valores del deporte de forma dinámica y divertida.

DISEÑO Y DESARROLLO

El cuento motor: La carrera del bosque

Con esta actividad se pretenden conseguir varios objetivos. Por un lado, se promueve el movimiento en el aula de forma guiada, ayudando al alumnado de educación infantil a ir reconociendo las diferentes partes de nuestro cuerpo, promoviendo valores como el respeto, el trabajo en equipo, la cooperación mediante la expresión corporal. Por otro lado, se pretendía acercar al alumnado a los valores que conlleva la actividad deportiva de forma vivencial y dinámica.

Este cuento se titula “La carrera del bosque” y trata de un grupo de animales, en el cual cada uno tiene una cualidad y el *Buho Sabio* les invita a realizar una carrera por equipos, pero entrenan de forma individual y cada uno mejorando sus habilidades, la coneja brincaba, el erizo, rodaba, la ardilla, subía y bajaba por los árboles trepando....pero cada animal de forma individual no es capaz de superar los obstáculos que presenta la carrera, por tanto deben ponerse de acuerdo para poder avanzar, así cada uno aportó al equipo su habilidad y consiguieron superar todos los obstáculos y llegar a la meta.

A la vez que se cuenta la historia los niños y niñas deben reproducir los movimientos que se vayan indicando. Esta propuesta combina expresión corporal, dramatización y circuitos motrices, fomentando tanto el desarrollo físico como el emocional. A través del juego simbólico y cooperativo, los niños aprenden valores esenciales como el compañerismo, la solidaridad y el respeto, mientras descubren mejor su cuerpo y sus habilidades de movimiento.

El cuento se desarrolló en un espacio más amplio, dado que el número de alumnos de esta clase es muy elevado y al tenerles a todos en movimiento no era posible ejecutarlo de forma adecuada.

Esto, supuso una mejora en el diseño de la actividad, ya que al regresar al aula se culminó con una asamblea sobre lo sucedido durante el desarrollo del cuento que sirvió para evaluar la actividad. Por último, se procedió a la entrega de diplomas de reconocimiento al compañerismo, lo que supuso que el cuento también se contara en casa y la familia se implicara en el fomento del trabajo en equipo y la cooperación trabajada en clase.

Figura 1.

Diploma al compañerismo tras la superación de la carrera del bosque.



Fuente: Elaboración propia.

Para evaluar la actividad nos gustaría destacar que al comienzo algunos niños exhibieron actitudes competitivas o impacientes, en cambio, en el cierre reflexivo se comentó: “Si no ayudamos todos, no ganamos”. Este tipo de comentarios espontáneos evidencia que hay una mayor interiorización de la cooperación y el respeto.

Es importante destacar que la propuesta tuvo un impacto muy positivo en el clima del aula, favoreciendo la cohesión del grupo y el docente quiere aplicarla en el próximo curso vinculada a la celebración del día del libro.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

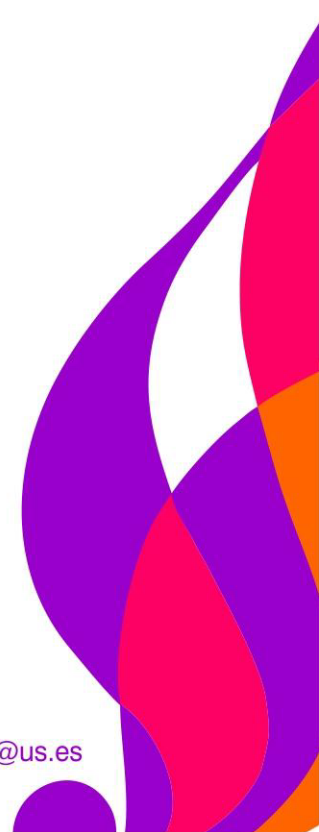
El desplazamiento en el aula es crucial para el aprendizaje y la asimilación de conocimientos en la etapa infantil. El cuento motor es un recurso muy apropiado para esta fase educativa y puede ser empleado con cualquier tema que se esté abordando en el aula. En esta experiencia, el relato motor “El equipo del bosque” ha resultado particularmente valioso para abordar aspectos como la cooperación y la resiliencia, promoviendo de manera lúdica habilidades sociales y emocionales en los niños/as, tal como argumentaban Romero-Rodríguez y Espinosa-Gallardo (2020). Asimismo, es fundamental resaltar que el proceso de creación del cuento consideró la diversidad del aula y tenía como objetivo incentivar la colaboración y cultivar la ayuda mutua, la

empatía y la tolerancia (López-Marí et al., 2022). Por lo tanto, se alinea con las directrices promovidas por el enfoque metodológico del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA), el cual resalta la relevancia de proporcionar diversas formas de presentar la información y de incluir a todos/as

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Cameron, C., Cottone, E., Murrah, W. & Grissmer, D. (2016) How Are Motor Skills Linked to Children's School Performance and Academic Achievement?. *Child Development Perspectives*, 10(2), 93-98.
- Eyre, E. L. J., Clark, C. C. T., Tallis, J., Hodson, D., Lowton-Smith, S., Nelson, C., Noon, M., & Duncan, M. J. (2020). The Effects of Combined Movement and Storytelling Intervention on Motor Skills in South Asian and White Children Aged 5–6 Years Living in the United Kingdom. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), 3391.
- López Marí, M., San Martín-Alonso, Á., & Peirats Chacón, J. (2022). Visiones sobre la gamificación como estrategia metodológica inclusiva en educación primaria. *Revista de Psicología, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 40(2), 61–70.
- Romero Rodríguez, A., & Espinosa Gallardo, J. (2020). Gamificación en el aula de Educación Infantil: un proyecto para aumentar la seguridad en el alumnado a través de la superación de retos. *Edetania. Estudios y propuestas socioeducativas*, (56), 61–82.
- Willoughby, M. & Hudson, K. (2023) Contributions of motor skill development and physical activity to the ontogeny of executive function skills in early childhood, *Developmental Review*, 70, 2023,101102,

MESA 2: VIOLENCIA SIMBÓLICA, SEXUAL Y DE GÉNERO HACIA LAS MUJERES Y LAS NIÑAS EN EL ÁMBITO DE LA EF Y EL DEPORTE



REACCIONES DE MUJERES JÓVENES ANTE LA VIOLENCIA SEXUAL EN LOS CENTROS FITNESS

REACTIONS OF YOUNG WOMEN TO SEXUAL VIOLENCE IN FITNESS CENTERS

Amaya Pajuelo-Gómez ⁽¹⁾

Paula Bianchi ⁽¹⁾

Laura Guerrero-Almeida ⁽¹⁾

Ruth Cabeza-Ruiz ⁽¹⁾

(1) Universidad de Sevilla, España. Correo electrónico: amayapajuelo@gmail.com

Este trabajo ha sido financiado con ayudas del VII Plan Propio de Investigación y Transferencia de la Universidad de Sevilla (España).

Resumen

Los espacios deportivos deberían ser entornos de bienestar, desarrollo y empoderamiento. No obstante, muchas veces se convierten en contextos donde se reproducen dinámicas de desigualdad, violencia y abuso. Este trabajo pretende exponer algunas de las experiencias de violencia sexual que enfrentan las mujeres jóvenes en los espacios deportivos y sus reacciones ante ellas. El enfoque de este trabajo es cualitativo. Los datos se recogieron mediante entrevistas semiestructuradas a 17 mujeres. En ellas se incluyeron tres dimensiones principales: i) violencia sexual vivida o presenciada en estos entornos; ii) reacciones a la violencia sexual, y iii) propuestas de mejora. En esta comunicación se presentan solo parte de los resultados relacionados con las reacciones o respuestas de las mujeres a la violencia sexual. En la discusión, se debaten los hallazgos con la teoría feminista sobre violencia sexual. Se evidencia la necesidad de transformar los espacios deportivos en entornos seguros para las mujeres.

Palabras clave: Mujeres; Espacios deportivos; Violencia sexual; Relaciones de poder; Prevención.

Abstract

Sports spaces should be environments of well-being, development, and empowerment. However, they often become contexts where dynamics of inequality, violence, and abuse are reproduced. This study aims to expose some of the experiences of sexual violence faced by young women in sports settings and their reactions to them. The approach is

qualitative, based on semi-structured interviews with 17 women. The interviews addressed three main dimensions: (i) sexual violence experienced or witnessed in these environments; (ii) reactions to sexual violence; and (iii) proposals for improvement. This communication presents only part of the findings related to women's reactions to sexual violence. In the discussion, the results are analyzed through the lens of feminist theory on sexual violence. The need to transform sports spaces into safe environments for women is strongly emphasized.

Keywords: Women; Sports spaces; Sexual violence; Power relations; Prevention.

INTRODUCCIÓN

La violencia contra las mujeres puede manifestarse tanto de forma física como simbólica, especialmente sobre el cuerpo femenino, convertido en lugar de control y dominación patriarcal (Jeffreys, 2022). De Miguel (2015) muestra cómo el patriarcado actúa como una ideología arraigada en la cultura que no siempre necesita ejercer violencia directa para sostenerse. Sin embargo, cuando lo hace, la utiliza como mecanismo de intimidación y control, comparable a otros sistemas de opresión. Desde la infancia, las niñas interiorizan el miedo a la violencia masculina, lo cual limita su libertad y autonomía, al tiempo que conviven con discursos contradictorios como el ideal del amor romántico.

El deporte considerado un espacio de desarrollo físico y social, no ha sido ajeno a las desigualdades de género. A pesar de los avances hacia una mayor implicación y participación femenina, las mujeres siguen experimentando dinámicas de exclusión, incomodidad y violencia en los espacios deportivos (Cabeza-Ruiz, 2025). Estas experiencias limitan su libertad, afectan a su bienestar y condicionan su permanencia en la práctica deportiva.

En el marco legal español, la Ley Orgánica 10/2022, de garantía integral de la libertad sexual, alineada con el Convenio de Estambul, amplía el concepto de violencia sexual (VS) incluyendo no solo agresiones, sino también acoso, explotación, violencia digital, etc. En el deporte, la VS se ve favorecida por estructuras jerárquicas, relaciones de poder asimétricas y ausencia de protocolos de prevención claros. La VS en el ámbito deportivo abarca comportamientos como las miradas, gestos y sonidos con connotación sexual, besos no consentidos, comentarios y bromas de naturaleza sexual, tocamientos y roces no autorizados, agresiones sexuales y violaciones (Cense y Brackenridge, 2001).

La presente comunicación forma parte de un proyecto de investigación más amplio. En este trabajo el objetivo es mostrar las reacciones de un grupo de mujeres jóvenes ante determinadas formas de violencia sexual en las salas de fitness.

METODOLOGÍA

Se ha realizado un estudio cualitativo con un diseño fenomenológico. Esta comunicación responde a la siguiente pregunta: ¿Cómo reaccionaron las participantes del presente estudio a la VS que recibieron en las salas de fitness?

Participantes

El grupo de participantes estuvo conformado por 17 mujeres, con edades comprendidas entre los 18 y los 30 años. Este estudio fue aprobado por el Comité Ético de la Universidad de Sevilla con código interno de protocolo 2166-N22.

Recogida de datos

Las informaciones fueron obtenidas a través de la entrevista. Las preguntas estuvieron organizadas en tres dimensiones: situaciones de VS en el deporte, reacciones ante la VS, y propuestas de mejora.

Análisis de datos

Las entrevistas fueron transcritas. Para la codificación de los textos se creó un sistema de categorías, subcategorías y códigos siguiendo una metodología deductiva-inductiva.

RESULTADOS

Casi todas las participantes mencionaron que, ante situaciones de violencia en la sala de fitness, optan por las estrategias de evasión. Las razones más comunes incluyen la vergüenza, el miedo a las represalias, la falta de recursos para responder o la justificación de los agresores:

P1: Por ejemplo, el otro día haciendo peso muerto en el gimnasio pues me di cuenta de que había un chaval detrás haciendo otro ejercicio y que cada vez que me agachaba pues lo veía por el espejo que no paraba de mirarme el culo y es que tuve de cambiarme de sitio porque estaba harta.

P2: Pues mira sinceramente en ese momento ... me reí y pasé de largo, pero es verdad que luego no me quedé tranquila.

P15: Es que, sinceramente, me da mucha pereza debatir con ese tipo de personas. Paso, porque sé que me voy a enfadar más, y que esa persona, en el fondo, no va a entrar en razón.

Algunas participantes narraron estrategias de afrontamiento:

P3: me dijo que me acompañaba al vestuario a cambiarme y que luego saliéramos juntos del gimnasio y que me acercaba a casa, me lo repitió 3 veces y yo le dije que no, pero se esperó a que yo acabe mis ejercicios para salir conmigo, total que ya me asusté mucho y le dije que se fuera.

P4: Sí, yo también tengo una personalidad muy fuerte y más de una vez si son personas con las que tengo confianza, lo digo porque me da vergüenza rodearme de gente así.

P6: al final del entrenamiento se lo llegamos a decir en la salida, pero así rápidamente sin darle mucha bola porque no queríamos quedarnos ahí hablando con él.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Uno de los resultados más relevantes es la aceptación, en muchos casos resignada, de comentarios y actitudes sexistas, donde las participantes describen diferentes formas de violencia sexual que les generan malestar, miedo y sentimientos de vulnerabilidad. Queda reflejada la ambigüedad emocional que experimentan las mujeres en estos casos, donde, por un lado, reconocen el carácter ofensivo o degradante de estas actitudes, pero por otro, aprenden a reírse, ignorarlas o incluso justificarlas como parte del “funcionamiento normal” del entorno deportivo (Blanco-García, 2025).

Los relatos de las participantes reflejan cuatro formas muy diferentes de afrontar las situaciones de violencia sexual vividas en espacios deportivos: la confrontación directa, el silencio, el agrado o la evasión. Prácticamente todas eligieron callar, sonreír para minimizar lo ocurrido o incluso alejarse de los agresores para evitar conflictos mayores. Estas respuestas no son casuales, sino propias de las mujeres por su socialización de género, que las enseña a adaptarse y a no incomodar por encima de su propio bienestar (Valcárcel, 2008).

Esta tendencia se complementa con lo que se ha denominado “cultura del silencio”, un fenómeno documentado en contextos de violencia sexual, donde las víctimas no denuncian por miedo a represalias, la falta de credibilidad institucional y la ausencia de apoyo por parte del entorno. En esta línea, Mejía Bonifazi (2018) expone cómo muchas mujeres, al haber sufrido violencia sexual, deciden no hablar del tema por temor a ser juzgadas o castigadas, dando lugar a un sistema que favorece a los agresores.

Las mujeres que deciden responder activamente ante la violencia suelen ser vistas por otras como valientes; sin embargo, también se arriesgan a ser etiquetadas como

conflictivas, a sentirse aisladas del grupo o a enfrentarse a una inversión de roles en la que el agresor se presenta como víctima. En muchos casos, estas mujeres reciben menos apoyo que quienes ejercen la violencia, especialmente cuando el agresor ocupa una posición de poder dentro del entorno. También es necesario señalar que, a menudo, las respuestas de las mujeres a la violencia sexual adoptan formas sutiles, como pedir explicaciones o entablar un debate con la intención de hacer ver al agresor su conducta inapropiada, pero rara vez se expresan desde una posición firme de hartazgo, lo que indica que incluso en el enfrentamiento las mujeres jóvenes siguen el mandato del agrado (Valcárcel, 2008).

Todas estas respuestas, surgen dentro de una misma estructura de poder desigual, en la que las mujeres deben decidir entre alzar la voz y exponerse, o callar y protegerse, lo que conlleva tanto la invisibilización del problema como el mantenimiento de las estructuras de desigualdad y violencia (Blanco-García, 2025). Pero las mujeres no son responsables de la violencia sexual que sufren. Esta situación refleja la urgencia de transformar los entornos deportivos en espacios verdaderamente seguros, donde expresarse no implique riesgo y donde la violencia, en cualquiera de sus formas, no sea tolerada ni por las empresas, ni por las personas presentes, independientemente de su rol. Pero tampoco por las mujeres. Desde nuestro punto de vista, empoderar a las mujeres significa proporcionarles los recursos necesarios para enfrentar la violencia en contextos seguros, donde puedan actuar sin ponerse en riesgo. También implica que puedan responder de forma proporcional a las agresiones sufridas y liberarse del sentimiento de culpa que, con demasiada frecuencia, recae sobre las víctimas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Blanco-García, M. E. (2025). Habitar la incomodidad en el deporte: Experiencias cotidianas en torno a las corporalidades y el género. En R. Cabeza-Ruiz & M. Pellicer-Chenoll (Eds.), *Mujeres en las ciencias del deporte: Aportaciones de las mujeres a la docencia, la competición, la investigación y las profesiones del deporte* (pp. 203-214). Editorial Dykinson. <https://doi.org/10.14679/3779>
- Cabeza-Ruiz, R. (2025). VS en las clases de Educación Física en Enseñanza Secundaria. En R. Cabeza-Ruiz & M. Pellicer-Chenoll (Eds.), *Mujeres en las ciencias del deporte: Aportaciones de las mujeres a la docencia, la competición, la investigación y las profesiones del deporte* (pp. 249-262). Dykinson. <https://doi.org/10.14679/3779>

Cense, M. & Brackenridge, C. (2001). Temporal and developmental risk factors for sexual harassment and abuse in sport. *European Physical Education Review*, 7(1), 61-79. <https://doi.org/10.1177/1356336X010071006>

De Miguel, A. (2015). *Neoliberalismo sexual: El mito de la libre elección*. Cátedra.

Jeffreys S. (2022). *Penile imperialism. The male sex right and women's subordination*. Spinifex Press.

Mejía Bonifazi, G. M. (2018). Combatiendo el silencio e impunidad en delitos de violencia sexual a través de alianzas feministas: un análisis del caso Sepur Zarco en Guatemala. *Revista Electrónica del Instituto de Investigaciones Jurídicas y Sociales Ambrosio Lucas Gioja*, (20), 115-155.

Valcárcel, A. (2008). *Feminismo en el mundo global*. Cátedra.

VIOLENCIA SEXUAL CONTRA LAS MUJERES EN EL DEPORTE: UN ANÁLISIS SOBRE LAS BARRERAS PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE PROTOCOLOS DE PREVENCIÓN

SEXUAL VIOLENCE AGAINST WOMEN IN SPORT: AN ANALYSIS OF BARRIERS TO THE IMPLEMENTATION OF PREVENTION PROTOCOLS

Marta Eulalia Blanco García ⁽¹⁾

Ainhoa Azurmendi Echegaray

(1) Universidad Rey Juan Carlos, España. Correo electrónico:
martaeulalia.blanco@urjc.es

Resumen

El deporte es un ámbito beneficioso para las personas. No obstante, también representa una gran vulnerabilidad a sufrir violencias no accidentales. Entre estas, cabe destacar las violencias sexuales, por su gravedad y por la alta prevalencia demostrada a través de diferentes investigaciones en el ámbito europeo.

En los últimos años, se han aprobado en España normativas fundamentales para la protección de niñas y mujeres, implicando una obligatoriedad en la implantación de protocolos de prevención, así como la creación de una figura de salvaguarda que asegure la protección de los y las menores. Sin embargo, la implantación de estos protocolos no se está llevando a cabo en la mayoría de las entidades, evadiendo las obligaciones legales y dejando desprotegidas a las mujeres.

Esta comunicación tiene la finalidad de analizar las dificultades a las que se enfrentan federaciones y clubes deportivos para la implantación de protocolos de prevención de las violencias sexuales.

Keywords: violencia sexual, machismo, contextos de vulnerabilidad, protocolos.

Abstract

Sport is a beneficial environment for people. However, it also represents a great vulnerability to non-accidental violence. Among these, sexual violence should be highlighted, due to its seriousness and the high prevalence demonstrated through different investigations at the European context.

Recently, fundamental regulations have been approved in Spain for the protection of girls and women, making the implementation of prevention protocols mandatory, as well as the creation of a safeguarding figure to ensure the protection of children. However, the implementation of these protocols is not being carried out in most of the entities, evading legal obligations and leaving women unprotected.

The purpose of this paper is to analyze the difficulties faced by sports federations and clubs in the implementation of protocols for the prevention of sexual violence.

Keywords: sexual violence, machoism, vulnerability contexts, protocols.

INTRODUCCIÓN

El deporte aporta numerosos beneficios a todas las personas, sin embargo, también sabemos que la integridad de los y las deportistas puede ponerse en riesgo a través de diferentes situaciones de violencia no accidental (Mountjoy et al., 2016) o violencia interpersonal, definida como *“El uso intencionado de la fuerza física o el poder, ya sea en grado de amenaza o efectivo, contra uno/a mismo/a, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones”* (Tuakli-Wosornu et al., 2024).

A pesar de que cualquier deportista puede sufrir violencia interpersonal, las investigaciones muestran que las y los deportistas de élite, deportistas con discapacidad, deportistas racializadas y racializados, menores de edad y deportistas LGBTQ+ tienen más probabilidad de sufrir violencia no accidental (Tuakli-Wosornu et al., 2024).

En España, la aprobación de la Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio, de protección integral a la infancia y a la adolescencia frente a la violencia (LOPVI), supuso un punto de inflexión en el ámbito deportivo, dado que los artículos 47 y 48 de esta norma establecen que las entidades que realizan actividades deportivas con menores de edad, deben adoptar protocolos de prevención y actuación; implantar un sistema de monitorización para asegurar el cumplimiento de dichos protocolos; designar a una persona delegada de protección; y garantizar que todas las personas que tengan contacto con menores reciben formación en materia de protección.

Posteriormente, la aprobación de la Ley 39/2022, de 30 de diciembre, del Deporte, reforzó la obligación de adoptar medidas de prevención de la violencia en este ámbito a través del artículo 4, sobre el marco específico de promoción de la igualdad efectiva en

el deporte, en cuyo apartado 5 establece que *“las federaciones deportivas españolas y las ligas profesionales deberán contar con un protocolo de prevención y actuación para situaciones de discriminación, abusos o acoso sexual y acoso por razón de sexo o autoridad en el seno de aquellas, que deberán poner a disposición de las entidades deportivas integrantes de las distintas competiciones, para su suscripción por éstas. A efectos de dar cumplimiento a lo anteriormente señalado, el Consejo Superior de Deportes pondrá a disposición de las federaciones deportivas españolas y las ligas profesionales un protocolo, en los términos indicados”*.

No obstante, con anterioridad a la existencia de esta normativa, el Consejo Superior de Deportes, en 2020, ya había iniciado un proceso de trabajo con las federaciones deportivas y Centros de Alto Rendimiento del país, a través de la aprobación de un protocolo marco de prevención de la violencia sexual, basado en el trabajo de Azurmendi y Fontecha (2015), que las citadas entidades debían adaptar y aprobar.

Por lo tanto, actualmente contamos con un marco normativo suficiente para la prevención y actuación ante la violencia en el deporte. Sin embargo, la implementación de estos protocolos no se está llevando a cabo de una forma generalizada, ni atendiendo a la diversidad de las personas y segmentos de la población que pueden sufrir y sufren violencia en este ámbito.

Los motivos por los que la aplicación de estos protocolos no se está llevando a cabo adecuadamente son diversos. Según Benítez (2024), los espacios donde pueden producirse las agresiones son muy dispares, existiendo contextos de mayor riesgo para los y las deportistas, sobre todo, en los momentos de mayor aislamiento y estrés. Por su parte, Blanco (2022), apunta hacia el androcentrismo de las entidades deportivas donde prima la masculinidad hegemónica y se normaliza la discriminación hacia las mujeres, perpetuando los entornos de vulnerabilidad para las y los deportistas.

En este contexto, la experiencia práctica en el desarrollo de protocolos en entidades deportivas, donde se encuentran numerosas barreras para el avance, puede contribuir a la profundización en el conocimiento de las medidas que deben adoptarse para promover espacios deportivos más seguros y protectores para las deportistas. En definitiva, esta comunicación se orienta hacia la identificación de obstáculos y la realización de propuestas para erradicar la violencia contra las mujeres en el deporte.

CONTEXTUALIZACIÓN

Esta comunicación parte de nuestra experiencia práctica en el diseño e implementación de protocolos de prevención y actuación ante la violencia interpersonal en el deporte y, en particular, en lo que respecta a la violencia sexual contra las mujeres.

La existencia de un marco normativo que obliga a las entidades deportivas a prevenir la violencia interpersonal en el deporte no significa que la protección de las deportistas, técnicas, árbitras, etc., esté garantizada; prueba de ello son los recientes casos de abuso que han tenido lugar en España, entre otros: los de Real Federación Española de Fútbol, Real Madrid, y Lointek Gernika. Lamentablemente, la inexistencia de estudios de prevalencia obstaculiza una aproximación veraz a las violencias sexuales en el deporte.

En tanto en cuanto no se produzcan cambios estructurales en la cultura y gestión de las organizaciones deportivas, estos espacios continuarán constituyendo escenarios de vulnerabilidad para las mujeres. Principalmente, en aquellos contextos en los que se perpetúa la masculinidad hegemónica, se normaliza la violencia contra las mujeres, no se forma a las deportistas en torno a esta materia, y se oponen resistencias para el avance de la igualdad de mujeres y hombres.

DISEÑO Y DESARROLLO

Esta comunicación pretende poner de manifiesto las principales barreras existentes en el deporte para el avance en la adopción de medidas de prevención ante la violencia sexual hacia mujeres. Para ello, se presentarán ejemplos de obstáculos encontrados entre las entidades deportivas de iniciación, rendimiento y alto rendimiento, tratando de explicar el origen de los mismos, y proponiendo medidas para el avance.

En el análisis se tienen en cuenta los siguientes aspectos:

1. Normativa vigente en materia de prevención de las violencias sexuales en el deporte.

España cuenta desde el año 2021 con normativas que obligan a las federaciones y clubes deportivos a implantar protocolos de prevención de las violencias sexuales. Además, se exige la presencia de una figura de salvaguarda con la función de protección. Sin embargo, esta normativa no incluye en sus textos la implantación de herramientas de control en el cumplimiento de esta normativa. Esta falta de seguimiento es la primera de las cuestiones que expone la vulnerabilidad del espacio.

2. Obstáculos en el diseño e implantación de protocolos de prevención de las violencias sexuales en federaciones y clubes deportivos.

A partir de la normativa vigente, son numerosos los obstáculos existentes para el diseño e implantación de los protocolos previstos. Desde la falta de personal cualificado, hasta la ausencia de formación e información al respecto, y la escasez de recursos. En conjunto, estas circunstancias dirigen hacia la ausencia de la aplicación de medidas reales en la mayoría de entidades. Por supuesto, se incluye un claro sesgo de cualificación; es decir, en el deporte profesional hay una mayor facilidad para cumplir con la normativa que en otro tipo de entidades con menos capacidades (la mayoría de nuestro país). Además, incluso cuando se ponen en marcha este tipo de protocolos, se ha demostrado que no existen garantías de protección de las mujeres.

3. Experiencias de agresiones sexuales a lo largo de la trayectoria deportiva de las mujeres.

Finalmente, nos encontramos experiencias de agresiones sexuales en las trayectorias deportivas de las mujeres, desde la infancia y hasta etapas adultas. En medio de la ambigüedad de la normativa vigente, la falta de recursos que abogue por un entorno deportivo seguro y la escasa concienciación por parte de las instituciones deportivas en su conjunto, se encuentra la perpetuación de espacios de vulnerabilidad en los que suceden violencias sexuales que no quedan amparadas bajo ningún protocolo disponible para las víctimas.

En definitiva, se señala un sistema que no consigue reconducir en la práctica aquellas exigencias establecidas en la normativa vigente. Ante la ausencia de datos oficiales que cuantifiquen la prevalencia de las violencias sexuales en el deporte, se han sucedido en los últimos años numerosos relatos que revelan la vulnerabilidad a la que se ven expuestas las mujeres.

En esta línea, esta propuesta ha considerado urgente destacar el conjunto de obstáculos que se suceden, y que dificultan el avance respecto a la prevención de las violencias sexuales en el deporte.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

La inexistencia de datos de prevalencia de las diferentes formas de violencia interpersonal en el deporte; la ausencia de seguimiento y evaluación sobre el nivel de implementación de los protocolos o de las medidas de prevención propuestas; la impunidad de las personas que perpetrar estos delitos; y la complicidad de las

instituciones; todos ellos, son factores que dificultan el cumplimiento de la normativa y el avance hacia un ámbito deportivo más seguro y protector.

Es necesario que las administraciones públicas establezcan criterios y realicen un seguimiento de la implementación de medidas de prevención de la violencia sexual contra las mujeres por parte de las entidades deportivas, y que condicionen las subvenciones y ayudas públicas al cumplimiento de los mismos.

Así mismo, es fundamental que las mujeres en los diferentes estamentos del deporte conozcan sus derechos y sepan identificar las diferentes formas de violencia en este ámbito.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Azurmendi, A. & Fontecha, M. (2015). *Guía para la prevención del acoso y el abuso sexual a mujeres en el deporte. Pautas para un protocolo*. Emakunde/Instituto Vasco de la Mujer.
- Benítez, M. J. (2024). Protocolos de actuación frente a la violencia sexual en el ámbito del deporte y del ocio y la figura del delegado/a de protección de menores. *Boletín Criminológico*, 30(225).
- Blanco, M. E. (2022). Acercamiento a las dinámicas sexo-afectivas en los equipos deportivos: Sobre la normalización de la vulnerabilidad. *Sociología del Deporte* 3(1), 39-50.
- Ley 39/2022, de 30 de diciembre, del Deporte. 31 de diciembre de 2022. Boletín Oficial del Estado No. 314.
- Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio, de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia. 5 de junio de 2021. Boletín Oficial del Estado No. 134.
- Mountjoy, M., Brackenridge, C., Arrington, M., Blauwet, C., Carska-Sheppard, A., Fasting, K., Kirby, S., Leahy, T., Marks, S., Martin, K., Starr, K., Tiivas, A. & Budgett, R. (2016). International Olympic Committee consensus statement: harassment and abuse (non-accidental violence in sport). *British Journal of Sports Medicine*, 50(17), pp.1019-1029.
- Tuakli-Wosornu, Y. A., Burrows, K., Fasting, K., Hartill, M., Hodge, K., Kaufman, K., Kavanah, E., Kirby, S. L., MacLeod, J. G., Mountjoy, M., Parent, S., Tak, M., Vertommen, T. & Rhind, D. (2024). IOC Consensus statement: interpersonal violence and safeguarding in sport. *British Journal of Sports Medicine*, 58, pp. 1322-1344.

EL BESO DE RUBIALES Y LOS DISCURSOS MACHISTAS DE LOS CHICOS DE CLASE

RUBIALES' KISS AND THE SEXIST SPEECHES OF THE BOYS IN CLASS

Nuria Sánchez Hernández ⁽¹⁾

(1) Universidad de Valencia, España. Correo electrónico: Nuria.e.sanchez@uv.es

Resumen

Este estudio surge tras el impacto del beso robado de Rubiales a Jenni Hermoso tras la victoria del Mundial femenino. Aunque sigue habiendo actitudes sexistas en las escuelas, no se ha explorado la opinión de los chicos ni cómo desafiar esas actitudes. El artículo presenta una propuesta basada en la reflexión crítica para revelar los discursos machistas de estudiantes varones de un instituto en Castellón de la Plana. Participaron 135 alumnos (85 chicos) de secundaria y bachillerato. Se recogieron datos mediante diario de campo, grupos de discusión y cuestionarios abiertos. Los resultados muestran que muchos chicos mantienen creencias sexistas sobre poder, normalidad del beso y medios de comunicación. Aunque algunos cuestionaron la masculinidad hegemónica, predominan voces que perpetúan actitudes tradicionales. Se destaca la necesidad de una educación que visibilice y trabaje activamente el sexismo para avanzar hacia la igualdad.

Palabras clave: Sexismo, chicos, reflexión crítica, estudiantes de educación secundaria, masculinidad.

Abstract

This study arises from the impact of Rubiales's stolen kiss to Jenni Hermoso following the women's World Cup victory. Although sexist attitudes persist in schools, the opinions of boys and how to challenge these attitudes have not been explored. The article presents a proposal based on critical reflection to reveal the sexist discourses of male students at a high school in Castellón de la Plana. A total of 135 students (85 boys) from secondary and high school participated. Data were collected through the researcher's field diary, discussion groups, and open questionnaires. The results show that many boys maintain sexist beliefs about power, the acceptability of the kiss, and the media. Although some questioned hegemonic masculinity, dominant voices perpetuated

traditional attitudes. The study highlights the need for education that makes sexism visible and actively addresses it to promote equality.

Keywords: Sexism, boys, critical reflection, secondary school students, masculinity.

INTRODUCCIÓN

Tras el beso no consentido de Luis Rubiales a Jenni Hermoso tras el Mundial, se generó una oleada de apoyo a la jugadora, incluyendo a la ACNUDH, que lo calificó como un ejemplo de sexismo y abuso en el deporte. Aunque el gesto fue público y Hermoso expresó su incomodidad, parte de la sociedad lo justificó como una muestra de euforia, sin reconocer el abuso de poder implícito. Este caso refleja cómo persisten prácticas de dominación masculina que reproducen desigualdades de género (Connell, 2006). La masculinidad hegemónica naturaliza comportamientos que colocan a los hombres en posiciones de superioridad, incluso en contextos como el deportivo o escolar. Las escuelas, espacios fundamentales de socialización, no son ajenas a estas dinámicas, y en ellas se reproducen roles de género que pueden generar exclusión (Kimmel & Mahler, 2003). Ante este panorama, el estudio de las masculinidades adquiere relevancia, pues los cambios impulsados por los movimientos feministas también interpelan a los varones, obligándolos a revisar su lugar en las relaciones sociales y de género (Mac an Ghaill, 2003). El caso Hermoso-Rubiales evidencia la necesidad de una reflexión crítica desde la educación para transformar modelos sexistas y promover relaciones más igualitarias.

METODOLOGÍA

Diseño

Para poder estudiar las percepciones y opiniones de los chicos sobre el video del beso de Rubiales a Jenni Hermoso, elegimos utilizar un enfoque cualitativo informado por un punto de vista ontológico socialmente construido. Este enfoque permite que se tenga una voz más directa en la creación de datos. Además, se ha desarrollado desde una perspectiva interpretativa ya que hay un análisis y comprensión de los diferentes elementos que intervienen en un determinado contexto educativo, en este caso, en un instituto público.

Entorno y participantes

El escenario de la investigación es un centro público de escolarización mixta de la ciudad de Castellón de la Plana. Centramos nuestra investigación en un total de seis clases:

cuatro de secundaria (dos de 3ºESO y dos de 2º ESO) y dos de bachiller (1ºBachiller), un total de 155 estudiantes, 95 chicos y 60 chicas.

Técnicas de recogida de datos

Para aumentar la credibilidad de un estudio es necesario tener a nuestro alcance cuantas más fuentes de datos mejor. Por ello, se utilizaron y combinaron tres métodos cualitativos: observación participante (de la investigadora implicada); grupos de discusión con el alumnado de cada grupo; cuestionarios con preguntas aciertas.

Análisis de datos

El análisis de datos se llevó a cabo de forma inductiva, con el fin de mantener un orden y lógica coherente, de tal manera que los temas tengan solidez. Para ello se procedió a la codificación, categorización y posterior descontextualización y recontextualización de los datos. En un primer momento se identificaron las ideas más importantes en relación con el tema del estudio, confeccionando una lista de 46 códigos que, posteriormente, se redujo a 17. En este proceso se utilizó un software informático y tras ordenar todos los datos en las respectivas categorías y subcategorías, se procedió a la descontextualización de estos, sacando las ideas clave para su posterior interpretación. Seguidamente, se categorizaron esos códigos agrupándolos en categorías y subcategorías.

RESULTADOS

Hemos informado los hallazgos bajo tres temas clave, aunque reconocemos que todos están interrelacionados y que tal organización es algo superficial: Percepciones y actitudes de ellos; Normalizando comportamientos; Repercusión de los medios.

Percepciones, actitudes y creencias de los chicos: *‘sinceramente, me sentiría halagado si me dan un beso, eso es que está reconociendo mi trabajo’*

Inicialmente, se pidió a los chicos que respondieran a una serie de preguntas abiertas sobre la opinión que tenían del beso de Rubiales a Jenni Hermoso. Tras escribir en la hoja, pasaron a ver el vídeo participando seguidamente en los grupos de discusión. Los chicos revelaron fuertes, aunque nada sorprendentes, actitudes y comportamientos sobre la percepción que tenían del beso robado a la jugadora.

La relación laboral que hay entre ambos tiene claramente su origen en las relaciones de poder que existen entre hombres y mujeres. El alumnado aparentemente tiene clara la figura del presidente, y la de las jugadoras: *‘yo me reí al verlo al principio, no me di cuenta del grave problema que es que el presidente de la Federación Española de Fútbol, una autoridad, le de un beso a una trabajadora, en este caso a una futbolista’*

(GD3). Hay quienes no consideran que el presidente pudiera haber ejercido abuso de poder contra la jugadora, sino más bien que está por encima de ellas:

‘Nos reímos porque parece que ahora las mujeres tenéis el poder, y nunca lo vais a tener... somos más fuertes, tenemos más personalidad y Rubiales hizo eso porque tiene más poder que ellas... él es superior y ellas pasan por el aro (todos los chicos de clase aplauden entre risas)’ (GD3).

Estas actitudes que adoptan los chicos se deben al estrés producido por no poder cumplir en muchas ocasiones con los rígidos estereotipos sexistas de dominio y superioridad que la sociedad les marca, camuflando ciertos comentarios entre risas, gracias y bromas (Reidy et al., 2015).

Normalizando comportamientos: ‘que no se queje Jenni, esto siempre ha sido así y no va a cambiar ahora’

Al tratar la magnitud que tuvo el beso, se pudo entender las dos tendencias que había en el alumnado. Por una parte, se vio como la gran mayoría no le dio importancia a ese acto, con comentarios como:

‘se le dio mucha importancia al beso y poca al Mundial, menudas tontas. Ellas consiguieron lo que querían, arruinar la carrera de un pobre hombre y quedar por encima de nosotros, que luego no digan que somos machistas’ (GD3).

Sobre esto, estudios como el de Merma-Molina et al. (2021) mencionan como los chicos que desempeñan roles de género más tradicionales, al verse amenazados por perder la posición de superioridad y de poder ante las mujeres, la refuerzan con comentarios violentos y de desprecio, normalizando ciertas situaciones. Tratando pues de relativizar el beso, otro chico comenta: *‘no me lo tomaría mal, pensaría que es una broma’ (GD3)*. La normalización y aceptación son elementos clave para su reproducción social y para su papel en el sostenimiento de todas las otras formas de desigualdad de género (Robinson, 2020). Es por eso que el papel que adoptaron los chicos de clase no era nuevo para ellos (ni para nadie de las que estábamos allí presentes). Manifestaron sin tapujos ver como natural la situación. Muestra de ello el comentario de uno de ellos: *‘no me jodas que por un beso es agresión sexual’ (Y el resto de los chicos aplauden) (GD2)*. Tanta es la creencia de ser un acto poco importante que llegaban incluso a relacionarlo con términos mayores como violación, insinuando que es habitual presenciar escenas como la del beso en la vida cotidiana, pero que no es para tanto:

‘Es un pico, un picazo, un besillo de nada, ni trauma le puede causar, peor me parece que la violara delante de todos. Ella ni se sorprendió, siguió divirtiéndose’ (GD1bach).

Repercusión en los medios de comunicación: ‘los medios le han dado la importancia que nadie le dio al principio, era un simple beso’

Encontramos que los medios de comunicación han sido una variable clave a la hora de sacar a la luz problemas sociales como el caso del acoso o el consentimiento. Así, una parte de los chicos consideraban que ella era la culpable de que ese video inundara las pantallas de los móviles y de la televisión. Tanto es así que ellos opinan que es ella la única culpable: *‘Jenni se ha hecho la víctima, se ha reído de todos y, como a los medios les interesa sacaron la noticia para darle protagonismo’* (GD1Bach). Además, señalan como tanto ella como sus compañeras han conseguido lo que querían, difundirlo rápidamente para así amenazar la carrera del presidente:

‘se le dio mucha importancia al beso y poca al Mundial, menudas tontas. Ellas consiguieron lo que querían, convencer a los medios y así arruinar la carrera de un pobre hombre y quedar por encima de nosotros, que luego no digan que somos machistas’ (GD3).

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Los datos recogidos en este estudio revelan la persistencia del machismo oculto en las aulas, en consonancia con investigaciones previas. Aunque se realizó en un contexto concreto, sus resultados pueden extrapolarse a otras realidades educativas.

Se confirma la existencia de sexismo en la mentalidad de los chicos, quienes reproducen modelos de masculinidad hegemónica que, aunque invisibles, persisten en sus creencias y comportamientos (Connell, 2006). Durante los grupos de discusión, la mayoría mostró una actitud de apoyo mutuo para minimizar el acoso sufrido por Jenni Hermoso, restando importancia al beso no consentido y justificando el acto, incluso aplaudiendo esas posturas. Así, emergieron dos tipos de respuestas: una mayoría que no reconoce el abuso sexual y otra minoría que defiende la necesidad del consentimiento, señalando la violación de derechos cuando este falta.

Aunque los chicos interiorizan discursos formales de igualdad, continúan socializándose en modelos masculinos dominantes que alimentan actitudes machistas, como burlas hacia el feminismo y la percepción de que las mujeres atacan a los hombres (Elliott, 2018). Comentarios como “el machismo se lo han inventado las feministas” reflejan esta resistencia latente.

Esta realidad demanda intervenir en la educación para cuestionar y desmontar esas creencias, promoviendo la reflexión crítica y la conciencia sobre la importancia de eliminar discursos sexistas y estereotipados. El machismo que permanece invisible en

la adolescencia es un factor determinante de violencia, por lo que la escuela debe ser un espacio clave para combatirlo.

Además, esta tarea educativa se alinea con los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la ONU, especialmente en la promoción de la igualdad de género, la educación de calidad y sociedades más justas y equitativas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Connell, R. (2006) Understanding men: gender sociology and the new international research on masculinities. En: C. Skelton, B. Francis, & L. Smulyan (Eds.). *Handbook of gender and education* (pp.18-309). London: Sage.
- Elliott, K. (2018). Challenging toxic masculinity in schools and society. *On the Horizon* 26(1), 17–22.
- Kimmel, M., & Mahler, M. (2003). Adolescent masculinity, homophobia, and violence: random school shootings, 1982-2001. *American Behavioral Scientist*, 46(10), 1439-1458.
- Mac an Ghaill, M. M. (2003). *The making of men: masculinities, sexualities and schooling*. Open University Press.
- Merma-Molina, G., Gavilán-Martín, D., Molina Motos, D., & Urrea-Solano, M. (2021). El impacto de los roles de género en las actitudes sexistas de los adolescentes, en el ámbito escolar. *Bordón. Revista e Pedagogía*, 73(2), 113-131.
- Reidy, D. E., Smith-Darden, J. P., Cortina, K. S., Kernsmith, R. M., & Kernsmith, P. D. (2015). Masculine discrepancy stress, teen dating violence, and sexual violence perpetration among adolescent boys. *The Journal of adolescent health: official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 56(6), 619–624.
- Robinson, K. (2000). Great Tits, Miss! The silencing of male students' sexual harassment of female teachers in secondary schools: A focus on gendered authority. *Discourse: Studies in the Cultural Politics of Education*, 21(1), 75-90.

DE LA INVISIBILIDAD AL RECONOCIMIENTO: EL DEPORTE COMO HERRAMIENTA DE IGUALDAD EN CONTEXTOS ESCOLARES

FROM INVISIBILITY TO RECOGNITION: SPORT AS A TOOL FOR EQUALITY IN SCHOOL CONTEXTS

Eneko Sanchez Mencia ⁽¹⁾
Maite Aurrekoetxea-Casaus ⁽¹⁾
Itsaso Tolosa Larrañaga ⁽¹⁾

(1) Universidad de Deusto, España. Correo electrónico: enekosanchez@deusto.es

Resumen

El presente trabajo presenta los resultados de la implementación del programa educativo Niña y Deporte: Fomentando la Igualdad de Género en el Deporte en Edad Escolar, desarrollado en 14 centros educativos de Andalucía. A través de la plataforma digital del proyecto, el alumnado realizó producciones gráficas tras actividades orientadas a reflexionar sobre la igualdad de género en el ámbito deportivo. Mediante un análisis de contenido cualitativo se identificaron tres categorías principales: visibilidad de las mujeres en el deporte, lenguaje simbólico-emocional y motivaciones para la práctica deportiva. Los resultados evidencian una apropiación significativa de los objetivos del programa, con representaciones diversas y positivas de mujeres deportistas, aunque se mantienen ciertos estereotipos estéticos asociados a lo femenino. El estudio concluye que el deporte constituye una herramienta pedagógica eficaz para promover la coeducación, el pensamiento crítico y la construcción de referentes igualitarios desde las primeras etapas educativas.

Palabras clave: Igualdad de género, coeducación, deporte, visibilidad femenina

Abstract

This study presents the results of the implementation of the educational program Girls and Sport: Promoting Gender Equality in School-Age Sport, carried out in 14 educational centers across Andalusia. Through the project's digital platform, students created visual productions following activities aimed at encouraging reflection on gender equality in the field of sports. A qualitative content analysis identified three main categories: visibility of women in sport, symbolic-emotional language, and motivations for sport participation. The findings reveal a significant appropriation of the program's objectives, with diverse

and positive representations of female athletes, although certain aesthetic stereotypes associated with femininity persist. The study concludes that sport serves as an effective pedagogical tool for promoting coeducation, critical thinking, and the construction of gender-equal role models from the early stages of education.

Keywords: Gender equality, coeducation, sport, female visibility

INTRODUCCIÓN

La igualdad de género en el ámbito deportivo continúa siendo uno de los grandes retos sociales y educativos del siglo XXI (Vaquero-Cristóbal et al., 2024). Aunque se han dado importantes avances en visibilidad y participación femenina en el deporte, persisten desigualdades estructurales, estereotipos y barreras que limitan el acceso equitativo de niñas y mujeres a la práctica deportiva, especialmente en etapas escolares (Işıkgöz et al., 2025). En este contexto, el proyecto “Niña y Deporte: Fomentando la Igualdad de Género en el Deporte en Edad Escolar” se presenta como una iniciativa educativa innovadora con un enfoque transformador.

En colaboración con la empresa *Gesto Deportivo*, este proyecto tiene como objetivo principal promover la igualdad de género utilizando el deporte como herramienta pedagógica, en centros escolares de Educación Primaria y Secundaria en Andalucía. El eje central del proyecto es la plataforma digital Niña y Deporte, un espacio interactivo que ofrece al profesorado una serie de recursos didácticos diseñados para trabajar con el alumnado cuestiones relacionadas con el género y el deporte desde una perspectiva crítica, participativa y reflexiva.

A través de esta plataforma, se proponen actividades prácticas y adaptadas al contexto escolar que permiten que tanto niñas como niños, así como los agentes educativos que los acompañan, puedan explorar, debatir e investigar sobre las desigualdades de género presentes en el deporte, desafiando prejuicios y construyendo nuevos referentes más inclusivos y equitativos. Esta aproximación no se limita a la transmisión de contenidos, sino que promueve el desarrollo del pensamiento crítico, la empatía, la corresponsabilidad y la capacidad de actuar como agentes de cambio social.

La integración de la perspectiva de género en educación es una estrategia institucional central en Europa y en regiones como Andalucía, con el objetivo explícito de promover la coeducación y eliminar cualquier forma de discriminación por razón de género (Venegas et al., 2020). Además, el uso del deporte como herramienta permite conectar

con los intereses del alumnado, fomentar la participación activa y utilizar un lenguaje universal que favorece el aprendizaje significativo (Sgrò, 2024).

En definitiva, “Niña y Deporte” no solo busca visibilizar el papel de las mujeres en el deporte, sino también construir una cultura escolar más igualitaria, donde la práctica deportiva sea un espacio de inclusión, justicia y respeto para todas las personas, independientemente de su género.

CONTEXTUALIZACIÓN

La plataforma Niña y Deporte surge en el marco de una creciente preocupación por las desigualdades de género en el acceso, la práctica y la representación de las mujeres en el ámbito deportivo, especialmente en las etapas escolares. Esta iniciativa se implementa en centros educativos de Educación Primaria y Secundaria en las diferentes comunidades autónomas, como puede ser Andalucía. Su puesta en marcha responde a la necesidad de ofrecer herramientas pedagógicas que permitan trabajar la igualdad de género desde edades tempranas, utilizando el deporte como una vía motivadora, transversal y con fuerte potencial educativo. La plataforma propone al profesorado actividades estructuradas que invitan al alumnado a reflexionar, debatir y visibilizar el papel de la mujer en el deporte, promoviendo una cultura coeducativa basada en el respeto, la inclusión y la equidad.

DISEÑO Y DESARROLLO

Tras la implementación del programa *Niña y Deporte: Fomentando la Igualdad de Género en el Deporte en Edad Escolar*, se llevó a cabo un análisis cualitativo de las evidencias remitidas por los centros participantes. La muestra estuvo compuesta por **14 centros educativos** andaluces distribuidos por las ocho provincias de la comunidad autónoma, incluyendo tanto **centros de Educación Primaria como de Educación Secundaria Obligatoria (ESO)**. En la selección participaron centros públicos y concertados, garantizando una representatividad diversa en cuanto a localización geográfica, etapa educativa y tipología de centro.

La recopilación de evidencias se basó en producciones gráficas (fichas ilustradas, murales, carteles) elaboradas por el alumnado tras participar en las actividades propuestas por la plataforma digital Niña y Deporte. Estas actividades buscaban promover la reflexión crítica sobre la igualdad de género en el deporte, impulsando el reconocimiento de referentes femeninos en este ámbito.

Tabla 1.

Centros educativos participantes en el proyecto Niña y Deporte.

Columna 1	
Provincia	Centro Educativo
Almería	IES Valle del Almanzora
Almería	IES Amor de Dios
Cádiz	IES Francisco Pacheco
Cádiz	IES Federico García Lorca
Córdoba	IES Puente de Alcolea
Granada	CEIP Federico García Lorca de Olivares
Huelva	IES Alfonso Romero Barcojo
Huelva	CEIP Virgen de Gracia de Almonaster la Real
Huelva	CEIP Sebastián García Vázquez
Jaén	IES Huarte de San Juan – Linares
Jaén	IES Ciudad de Linares
Jaén	CEIP Ponce de León
Málaga	La Salle San Francisco (Antequera)
Sevilla	IES Alarifes Ruiz Florindo

Nota: Elaboración Propia

Para el análisis se aplicó una metodología cualitativa basada en el análisis de contenido, combinando enfoques inductivo y deductivo. Se categorizaron los elementos visuales y textuales más relevantes presentes en las evidencias remitidas por el alumnado. Se adoptaron criterios éticos rigurosos: se excluyeron aquellas producciones que mostraban rostros reconocibles o datos personales no anonimizados, garantizando el respeto a la intimidad y al derecho de imagen de los menores según la legislación vigente.

Las evidencias fueron enviadas por 14 centros educativos andaluces de Educación Primaria y Secundaria, distribuidos por las ocho provincias. En total, se analizaron 38 producciones visuales que cumplían con los requisitos éticos y metodológicos del estudio.

El análisis se organizó en torno a tres categorías cualitativas: visibilidad de las mujeres en el deporte, lenguaje simbólico y emocional, y motivaciones para la práctica deportiva.

La primera categoría —visibilidad de las mujeres en el deporte— fue ampliamente representada. En 35 de las 38 evidencias, las y los estudiantes destacaron a mujeres deportistas como protagonistas, incluyendo figuras de referencia como Alexia Putellas

o Ana Peleteiro. Estas fueron representadas en disciplinas diversas, desde deportes históricamente masculinizados como el fútbol o el atletismo, hasta otros más feminizados como el voleibol o el tenis. Esta pluralidad de representaciones refleja una clara intención pedagógica de romper con los estereotipos de género y dar visibilidad a la presencia femenina en el ámbito deportivo. El lema recurrente “Ella es una mujer deportista” refuerza esta dimensión educativa.

En segundo lugar, el análisis del lenguaje simbólico y emocional mostró el uso de elementos visuales tradicionalmente asociados a lo femenino (corazones, flores, sobres, colores pastel) y expresiones afectivas como “Ella es lo más” o “Sigue así, nos das muchas alegrías”. Estas manifestaciones evidencian un clima de admiración y reconocimiento positivo hacia las mujeres deportistas. No obstante, también reproducen ciertos estereotipos estéticos que asocian lo femenino con la ternura o la belleza, en contraposición a valores más neutros o tradicionalmente masculinos como la fuerza o la competitividad.

La tercera categoría, motivaciones para hacer deporte, estuvo presente en 22 evidencias. El alumnado atribuyó a las mujeres razones diversas para la práctica deportiva: deseo de competir, afán de superación, salud, vocación desde la infancia o influencia familiar. Estas representaciones reflejan una visión más amplia y realista de las motivaciones femeninas en el deporte, alejándose de concepciones reduccionistas y poniendo en valor el derecho de las niñas a aspirar a logros deportivos ambiciosos.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos reflejan una apropiación significativa de los objetivos del programa Niña y Deporte por parte del alumnado y el profesorado participante. La mayoría de las producciones analizadas visibilizan a mujeres deportistas como protagonistas, incorporando referentes reales y representaciones en disciplinas deportivas diversas. Esta estrategia responde a una necesidad ampliamente reconocida en la literatura: contrarrestar la invisibilidad histórica de las mujeres en el deporte (Cowley et al., 2021; Pedersen & King, 2023).

Asimismo, el uso de un lenguaje emocional positivo en las fichas —a través de frases de reconocimiento y símbolos estéticamente feminizados— pone de manifiesto un clima afectivo hacia la figura de la mujer deportista. Sin embargo, esta tendencia puede reforzar ciertos estereotipos que asocian lo femenino con la ternura o la belleza, lo cual es consistente con los planteamientos de Cooky y Messner (2018), quienes advierten sobre la reproducción simbólica de normas de género en contextos donde, aparentemente, se promueve la igualdad.

En cuanto a las motivaciones atribuidas a las mujeres para hacer deporte, se observa una ruptura con visiones reduccionistas del deporte femenino como actividad recreativa. El alumnado reconoce deseos de superación, afán competitivo y metas personales, en línea con lo descrito por Keskin (2025), quien subraya el valor del deporte como vía de empoderamiento para niñas y adolescentes.

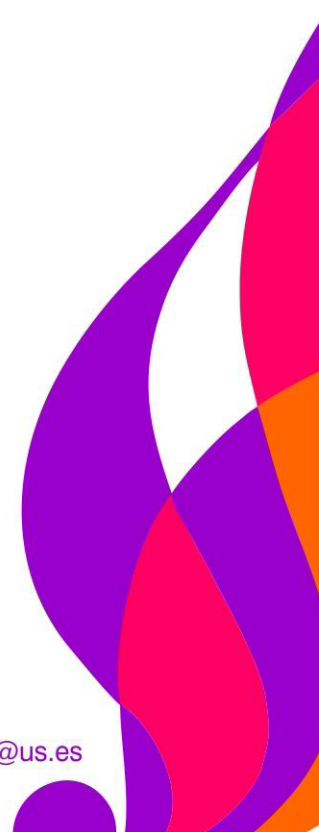
En definitiva, el programa ha generado un impacto educativo visible en la forma en que el alumnado representa y comprende la igualdad de género en el deporte. No obstante, persisten ciertos marcos simbólicos tradicionales que invitan a seguir profundizando en propuestas pedagógicas que favorezcan representaciones más plurales y libres de estereotipos. Este trabajo aporta evidencia sobre el potencial del deporte como herramienta coeducativa y refuerza la necesidad de seguir incorporando propuestas curriculares que promuevan una cultura deportiva más inclusiva, crítica y transformadora desde las primeras etapas educativas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Cooky, C. & Messner, M.A. (2018). *No Slam Dunk: Gender, Sport, and the Unevenness of Social Change*. Rutgers University Press.
- Cowley, E. S., Olenick, A. A., McNulty, K. L., & Ross, E. Z. (2021). "Invisible Sportswomen": The Sex Data Gap in Sport and Exercise Science Research. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 29(2), 146–151.
- Keskin, M. T. (2025). The Journey of Female Athletes: Overcoming Barriers and Exploring Motivations - An In-Depth Examination of Emotional Experiences. *Journal of Sport Sciences Research*, 10(2), 163-185.
- Işıkgöz, M. E., Şahbudak, M., Deveci, M. E., & Öztunç, M. (2025). Challenges and successes in promoting gender equality through physical education and sports: a systematic review. *BMC Public Health*, 25, 2117.
- Pedersen, M., & King, A. C. (2023). How Can Sport-Based Interventions Improve Health among Women and Girls? A Scoping Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), 4818.
- Sgrò, F. (2024). Sport participation as an educational tool and a means of promoting physical, mental, and social well-being. *Sport Education & Society*, 22(S1), 1–12.
- Vaquero-Cristóbal, R., Mateo-Orcajada, A., Dağlı Ekmekçi, Y. A., Pereira, A., Amin, S., Meroño, L., González-Gálvez, N., Ballı, Ö.-M., Mendes, F., Mbah, O., Abenza-Cano, L., Leiva-Arcas, A., Doğan, Y. İ., Figueiredo, A., Ponce-Ramírez,

C. M., Esparza-Ros, F., & Albaladejo-Saura, M. (2024). Gender equity in sport from the perspective of European women athletes and sport managers, physical education teachers and sport coaches. *Frontiers in Psychology*, 15, 1419578.

Venegas, M., Villar-Aguilés, A., & Santos, S. A. (2020). Sex and Gender Equality Policies in Education in Three Southern European Societies: the cases of Andalusia and Valencian Community (Spain) and Portugal. *Revista Española de Sociología*, 29(1), 137–151.



RESPUESTA COMUNITARIA A LA VIOLENCIA MACHISTA DISTRITO ESTE DONOSTIA-SAN SEBASTIAN

COMMUNITY RESPONSE TO VIOLENCE IN THE EAST SAN SEBASTIAN DISTRICT

Ametz Castrejana Fernández ⁽¹⁾
Garazi Lopez de Lacalle Larreina

(1) Universidad del País Vasco, España. Correo Electrónico: acastrejana002@ehu.eus

Proyecto financiado por el Ayuntamiento de Donostia, departamento de Igualdad.

Resumen

Esta comunicación describe la experiencia vivida en el distrito este periférico de la ciudad de Donostia, producto de la colaboración entre el departamento de igualdad del ayuntamiento, el grupo de igualdad del distrito y una facilitación profesional externa, con objetivo articular una respuesta comunitaria ante las violencias machistas en el distrito. En particular, el ámbito deportivo se establece como uno de los ejes de trabajo y de co-creación elegidos, donde trabajar en este objetivo con clubes deportivos y centros de enseñanza secundaria del distrito. Se establecen también como objetivos secundarios el trabajo sobre los estereotipos de género ligados al deporte, y la necesidad de fomentar el buen trato en las relaciones interpersonales en este ámbito. La interrelación encontrada entre alumnado y entidades deportivas ponen de manifiesto la corresponsabilidad entre agentes sociales para lograr respuestas comunitarias ante situaciones transversales como las violencias machistas.

Palabras clave: Deporte, coeducación, violencia, estereotipo, responsabilidad comunitaria.

Abstract

This communication describes the experience lived in the eastern district of the city of San Sebastian as a result of the collaboration between the department of equality of the city, the equality group of the district and an external professional facilitation with the objective of articulating a community response to the sexist violence in the district. In particular, the sports field is established as one of the chosen axes of work and co-creation where to work towards this objective with sports clubs and secondary schools in the district. Work on gender stereotypes linked to sport and the need to promote good

treatment in interpersonal relations in this area are also set out as secondary objectives. The interrelation found between students and sports entities highlights the co-responsibility among social agents to achieve community responses to cross-sectional situations, such as the sexist violence.

Keywords: Sport, co-education, violence, stereotype, community responsibility

INTRODUCCIÓN

En 2023 se inicia en Donostia un proyecto participativo entre instituciones y tejido social del distrito este de la ciudad, comprendido por los barrios de Bidebieta, Intxaurreondo y Alza. Éste es un sector periférico de la ciudad con características y necesidades propias, que son recogidas en un diagnóstico inicial llevado a acabo por el departamento de igualdad del ayuntamiento, en colaboración con la consultoría Farapi Koop, y en conjunto con el grupo de igualdad del distrito, formado por representantes políticos y asociaciones socio-culturales del mismo. Tras el diagnóstico se establecen tres ámbitos de actuación, cada uno con su propia línea de trabajo, para dar respuesta comunitaria a la violencia machista, necesidad imperante encontrada en el diagnóstico.

El ámbito que atañe a la experiencia de esta comunicación es el ámbito deportivo, y la línea de trabajo se extiende a los clubes deportivos y a los institutos de educación secundaria del distrito. El objetivo es el acompañamiento en la implementación de medidas para la detección, prevención y actuación frente a la violencia machista, y la sensibilización y la formación sobre perspectiva de género en el deporte.

CONTEXTUALIZACIÓN

Como objetivos secundarios, que parten directamente de la preocupación de los clubes participantes en el diagnóstico, se encuentran el trabajo sobre los estereotipos de género ligados a las disciplinas deportivas que practican y la necesidad de fomentar el buen trato en las relaciones interpersonales que se dan en su ámbito.

El diseño metodológico de todo el proceso mantiene principios feministas de co-creación entre los distintos agentes implicados en el proceso. Con una perspectiva interseccional (Rodó, 2021) y de participación activa en el diseño e implementación de medidas (Guzman-Arroyo, 2019). La propuesta que se plantea responde, por tanto, a las realidades y necesidades de cada club y de los centros educativos participantes en la experiencia, y cumple a la vez con los objetivos del proceso iniciado: articular una respuesta comunitaria ante las violencias machistas que se dan en el distrito.

DISEÑO Y DESARROLLO

Inicialmente el proceso parte de trabajar en conjunto con los clubes deportivos del distrito en la sensibilización, prevención y actuación ante las violencias presente en el ámbito, y con ello participar de la respuesta comunitaria al respecto. Sin embargo, posteriormente, se vio la necesidad de hacer partícipe también a los centros de educación secundaria de estos barrios, ya que su alumnado participaba ya, o era susceptible de hacerlo, en la práctica deportiva propuesta por estos clubes, y/o de acudir a los polideportivos gestionados por alguno de ellos.

En la fase inicial en 2024 participaron del diagnóstico y posterior proceso 4 clubes y el centro de educación secundaria de Altza. En una segunda fase en 2025 se suman a la iniciativa 3 clubes más, de los cuales uno de ellos lleva la gestión de un polideportivo municipal, y el instituto Bideberri BHI. Dos clubes completaron el itinerario completo en el 2024 y al menos dos lo harán este otoño en 2025.

Tabla 1.

Clubes y Centro Educativos participantes.

CLUB o Centro Educativo	DEPORTE ^a 1	BARRIO	Aplicación
Donostiarra	Rítmica	Altza	100% en 2024
Waterpolo Donostia	Waterpolo	Altza	100% en 2024
Sporting de Herrera	Fútbol Masculino	Altza	40% en 2024
Frente Poteador	Pala y Pelota mano	Altza	40% en 2024
Internacional	Baloncesto, fútbol, tenis y padel, polideportivo municipal	Intxaurrondo	90% en 2025
Intxaurdi	Fútbol Femenino	Intxaurrondo	90% en 2025
Ipartitanak	Voleibol	Bidebieta	20% en 2025
Altza BHI		Altza	100% 2024/25
Bideberri BHI		Bidebieta	100% 2025

Con los clubes el proyecto se desarrolla con reuniones periódicas con sus estructuras gestoras para elaborar conjuntamente el plan, que contribuya a la articulación comunitaria del distrito ante la violencia machista y que se ajustara al ámbito deportivo y a la realidad social del club. Les sucedieron talleres de sensibilización con personal técnico deportivo y gestor, que acabaron convirtiéndose en pequeños grupos de discusión para resolver de manera colectiva dudas e inseguridades para abordar el tema de la(s) violencia(s) en el deporte.

La mayoría de los clubes ponen en marcha los pasos siguientes:

- Sensibilización y formaciones sobre la(s) violencia(s) en el deporte desde una perspectiva interseccional¹ para el personal técnico deportivo y de gestión.
- Presentación del compromiso del club para la prevención y actuación frente a la violencia y elección de las personas delegadas de prevención-protección.
- Diseño e implementación del *protocolo de prevención y actuación frente a la violencia en el deporte* y de los *códigos de conducta* para deportistas, personal técnico y de gestión, y familiares, tutoría legal o personas seguidoras del club.
- Divulgación del protocolo y de los códigos de conducta a todas las personas participantes en la entidad y presentación de las delegadas y delegados de protección y de los canales de comunicación y denuncia.

Por otro lado, con los centros educativos llevamos a cabo talleres de sensibilización con el alumnado de 1º y 2º de la ESO. La propuesta ha sido coordinada junto a las personas responsables de coeducación del centro y el profesorado de Educación Física. En algunos casos, las actividades se han enmarcado dentro de la propia asignatura de Educación Física, en horas de Tutoría y Proyectos Comunitarios, o dentro de la nueva propuesta curricular optativa, Bienestar Físico y Emocional. Consistieron en 2 o 3 sesiones de 2 horas de duración en aula, y una sesión práctica en el gimnasio.

Los objetivos de la acción fueron: identificar las violencias posibles en el ámbito deportivo; reconocer y comunicar en caso de que se produzcan; pensar y cuestionar los estereotipos ligados a las prácticas deportivas.

Relativo a la identificación y comunicación de violencias:

- El paso inicial con el alumnado fue la puesta en común de los deportes y prácticas físicas que realizaban habitualmente. Pensamos sobre los lugares, los contextos de práctica y las personas que intervienen en dichas actividades.
- Identificamos posibles violencias, que pueden darse en entornos de práctica deportiva, haciendo foco en las relaciones, espacios, momentos y contextos deportivos y analizamos los modos y formas que pueden adquirir las mismas².

¹ Se entiende que la violencia presente también en el ámbito deportivo, es un conjunto de violencias. La perspectiva interseccional nos permite abordar las violencias desde múltiples ejes de opresión y desigualdad social. Estas son violencias sexistas, racistas, lgtbifóbicas, capacitistas, entre otras.

² Como soporte se pueden visualizar videos que las ejemplarizan. Programa "Start To Talk" enlace https://bienestaryproteccioninfantil.es/wpfd_file/campana-del-consejo-de-europa-start-to-talk-empieza-a-hablar-contr-a-abusos-sexuales-en-jovenes-deportistas/ Video en castellano <https://youtu.be/JMhQWvKyC8Q?feature=share>; Proyecto "No seas hooligan" <https://brafa.org/campana-no-seas-hooligan/> otros videos relativos al programa https://youtube.com/playlist?list=PLwihpx_21OFU2FZPs-0yBaRtbXIGFaPep&feature=shared

- Trabajamos de forma cooperativa en grupos reducidos con los distintos focos (relaciones interpersonales, espacios, momentos o contextos de práctica) en relación con las posibles violencias que puedan darse.

Tratamos de clasificar las violencias de manera conjunta en la exposición y exploración conjunta de los trabajos realizados. Materiales utilizados: cartulinas, rotuladores y pinturas, y ordenador para consultas.

Relativo al cuestionamiento de estereotipos deportivos:

- Experimentos 1: Dibujar una persona deportista, caracterizándola de cuerpo entero, con vestimenta, materiales utilizados y espacios de práctica. A continuación, reflexionamos conjuntamente sobre los dibujos resultantes con preguntas guía sobre el género de la figura deportista, raza u otras características concretas, disciplinas elegidas³.
- La clase práctica en el gimnasio consiste en una combinación de juegos y rol-playing⁴. Podemos dividir al alumnado en grupo practicante y grupo observador, y después intercambiar papeles. Con ellos conseguimos que la reflexión la hagamos desde la observación y desde la experiencia. Podemos también incluir la práctica de deportes adaptados⁵, que permitan alcanzar una perspectiva del deporte más diversa y alejarnos de la hegemonía de ciertas disciplinas, cuestionando el capacitismo en la práctica deportiva (García-Grados, 2019).

El estilo de enseñanza utilizado en las sesiones es el descubrimiento guiado, en el que la facilitadora actúa como guía, planteando preguntas y desafíos para que el alumnado descubra por sí mismo soluciones y conceptos, fomentando así la participación activa, el pensamiento crítico y la resolución de problemas. La metodología, por tanto, es activa, basada en el aprendizaje colaborativo, donde el alumnado trabaja conjuntamente para alcanzar metas comunes.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Respecto al trabajo realizado con los clubes, un total de 114 personas con perfiles técnicos deportivos y de gestión han recibido sensibilización sobre las violencias en el ámbito deportivo, de las cuales el 10% eran mujeres y el 90% hombres. Se han creado

³ A la reflexión le puede acompañar la visualización de recursos digitales o videos. Lanzando como una chica (https://youtu.be/hzmXgkeDGfI?si=gSRjBFrGv_jmb3s9) o This Girl Can (<https://youtu.be/jsP3WZ-tEOc?si=GpMyPyoLU8XaSz28>); selección femenina de rugby con la campaña sobre estereotipos de género en relación al deporte femenino de contacto como es el rugby (https://youtu.be/lCa2EI3Z9_w?si=KfM00HvdMitInUOm); o la búsqueda por internet de deportes adaptados.

⁴ Juegos que combinen la práctica física y la expresión corporal, como Princesas y Dragones. También puede realizarse cualquier juego por equipos, como el Brillet añadiendo la interpretación de roles sociales. Para ello se reparten unas tarjetas que describen el rol o las características identitarias concretas a expresar mientras tiene lugar la práctica.

⁵ Goalball o voleibol sentado y arrodillado, bochas adaptadas o boccia...

al menos 13 figuras delegadas de protección, de las cuales solo 2 son mujeres. Lo que demuestra que el ámbito deportivo sigue siendo un espacio masculinizado en las estructuras técnicas y gestoras (Hargreaves, 2004; Azurmendi, 2016; Gonzalez-Abrisketa 2023). Aunque se aprecia una sensibilización mayor de las personas que integran los clubes para la prevención y actuación ante la violencia, transmiten también sus inseguridades para dar respuestas adecuadas ante las mismas. Además, la ausencia general de profesionalización de las estructuras deportivas obliga a depender de la voluntad en priorizar estos temas, lo que limita, en ocasiones, el progreso de este tipo de procesos de cambio estructural.

Respecto al trabajo realizado en los institutos, en la identificación de las violencias por parte del alumnado, decir que resulta sencillo hablar de ellas desde un plano discursivo, por lo que vemos interesante apelar de manera continua a las emociones, que éstas les provocan, para hacer un trabajo más profundo. En cuanto a los estereotipos deportivos, estos son reconocidos y a la vez reproducidos por el alumnado. Su caricaturización durante la experiencia práctica permite hacer una lectura crítica a la reproducción de los mismos. Este taller ha contribuido, además, en el desarrollo de competencias específicas del área de Educación Física⁶ y de la asignatura Bienestar Físico y Emocional⁷. Dichas competencias se conectan con los siguientes descriptores operativos del perfil de salida del alumnado en el marco DECRETO 77/2023, de 30 de mayo, de establecimiento del currículo de Educación Básica e implantación en la Comunidad Autónoma de Euskadi⁸.

Como conclusión común entre ambos grupos participantes en la experiencia, clubes deportivos y centros escolares, se confirma que hay alumnado de los centros que acude a los clubes deportivos de los barrios, y que recibe sensibilización y modos de actuación frente a las posibles violencias en el ámbito deportivo desde distintos focos. Este hecho pone de relevancia la corresponsabilidad entre agentes sociales diversos presentes en el tejido comunitario de los barrios. Se establecen así los cimientos para comenzar a articular una respuesta comunitaria ante las violencias machista, objetivo del programa.

⁶ Competencia del área Educación Física: reconocer los efectos de la actividad física en la salud global, trabajando la gestión de emociones y conflictos para potenciar la salud física, emocional y social.

⁷ Competencia de la asignatura Bienestar Físico y Emocional: desarrollar la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas a través de las situaciones socio-motrices, potenciando un clima positivo del grupo para disfrutar de la actividad física y contribuir a la salud social y la reducción del estrés.

⁸ Competencia: CCL1, CCL5, CP1, STEM5, CPSAA1, CPSAA2 y CPSAA4., CC2 y CC3. Competencias en comunicación lingüística (CCL); Competencia plurilingüe (CP); Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM); Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA); Competencia ciudadana (CC)

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Azurmendi, A. (2016). *Obstáculos psicosociales para la participación de las mujeres en el deporte como entrenadoras y árbitras*. Tesis Doctoral. Universidad del País Vasco
- Domínguez-Pérez, Á. (2025). Prevención de la violencia en la infancia y la adolescencia reflexión sobre los límites y el buen trato en el deporte. *Mujeres en las ciencias del deporte. Aportaciones de las mujeres a la docencia, la competición, la investigación y las profesiones del deporte*, 217-231. Dykinson, S.L.
- García-Grados, C. (2019). *Las líneas del Goalball: trazados para la (re)construcción de cuerpos sexuados con (dis)capacidad visual*. Tesis Doctoral. Universidad del País Vasco
- Gonzalez-Abrisketa, O. (2023). El género en la profesionalidad del deporte. El caso de las raquetistas. *Sociología del deporte*, 4(2).
- Arroyo, A. (2019). *Descolonizar la memoria. Descolonizar feminismos*. Ed. Diseño Gráfico Zapata.
- Hargreaves, J. (1994). *Sporting females. Critical issues in the history and sociology of women's sport*. Routledge.
- Rodó-Zárate, M. (2021). *Interseccionalidad. Desigualdades, lugares y emociones*. Bellaterra
- Scruton, S. (2000). *Educación física de las niñas: un enfoque feminista*. Morata.
- Young, I. M. (1980). Throwing like a Girl: A Phenomenology of Feminine Body Comportment Motility and Spatiality. *Human Studies* 3, 137-156

"NO PUEDO HACER CLASE, ESTOY CON LA REGLA": CONSTRUCCIÓN DE GÉNERO Y EXCLUSIÓN EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR CHILENA

"I CAN'T ATTEND CLASS, I HAVE MY PERIOD": GENDER CONSTRUCTION AND EXCLUSION IN CHILEAN PHYSICAL EDUCATION

Dra. Loreto Chihuailaf-Vera ⁽¹⁾

(1) Universidad Santo Tomas, Chile: Correo electrónico: mchihuailaf@santotomas.cl

Resumen

La menstruación se vincula frecuentemente con limitaciones físicas y situaciones de exclusión, lo que puede afectar la participación de adolescentes en las clases de Educación Física. Así el objetivo de este estudio fue comprender las experiencias del alumnado menstruante en dichas clases, desde la perspectiva de profesoras de Educación Física de escuelas chilenas en ejercicio docente. Entonces a partir de un enfoque cualitativo interpretativo, se realizaron entrevistas semiestructuradas a 11 profesoras seleccionadas por muestreo intencionado. El análisis del discurso se apoyó en el software ATLAS.ti. Los resultados muestran que las estudiantes viven la clase como un espacio atravesado por malestares físicos, estigmas y desinformación, lo que limita su participación. Las estrategias pedagógicas para integrar la menstruación al aula son informales y poco efectivas. Se concluye que persisten barreras culturales y educativas que invisibilizan esta experiencia humana, reproduciendo desigualdades de género en el ámbito escolar.

Palabras clave: Menstruación, Educación Física, Desigualdad de género, Estigmas, Participación estudiantil

Abstract

Menstruation is often linked to physical limitations and situations of exclusion, which can affect adolescents' participation in physical education classes. Thus, the objective of this study was to understand the experiences of menstruating students in these classes from the perspective of physical education teachers in Chilean schools. Using a qualitative interpretive approach, semi-structured interviews were conducted with 11 teachers selected through purposive sampling. Discourse analysis was supported by ATLAS.ti software. The results show that students experience class as a space marked by physical discomfort, stigma, and misinformation, which limits their participation.

Pedagogical strategies to integrate menstruation into the classroom are informal and ineffective. It is concluded that cultural and educational barriers persist that render this human experience invisible, reproducing gender inequalities in the school environment.

Keywords: Menstruation, Physical Education, Gender Inequality, Stigmas, Student Participation

INTRODUCCIÓN

La menstruación puede condicionar el movimiento corporal y afectar el bienestar general de quienes menstrúan, generando desigualdades en el acceso y las experiencias en actividad física (Duffey et al., 2021). La adolescencia, además, representa una etapa vulnerable en la que pueden surgir diversas irregularidades menstruales (De Sanctis et al., 2022). En este escenario, la medicalización de la menstruación y la escasa educación al respecto refuerzan su asociación con limitaciones físicas, favoreciendo la exclusión de niñas y adolescentes en contextos deportivos. Esta percepción impacta especialmente en las clases de Educación Física, donde muchas veces se naturaliza la ausencia de las estudiantes. Por ello, este estudio busca comprender las experiencias del alumnado menstruante desde la perspectiva de profesoras de Educación Física que ejercen en escuelas públicas chilenas.

METODOLOGÍA

El estudio se enmarcó dentro del paradigma interpretativo adoptando un enfoque cualitativo realizando un análisis del discurso de las profesoras de Educación Física. Las participantes fueron seleccionadas mediante un muestreo intencionado (Flick, 2015). Los criterios de inclusión requerían que fuesen profesoras de educación física (bio-mujeres), que se encontraran trabajando en establecimientos educacionales de primaria o secundaria, ya fueran públicos, subvencionados. Este proceso permitió conformar una muestra total de 11 participantes. El rango etario osciló entre los 28 y 43 años (promedio 36.7 años), con una experiencia docente que varió entre 4 y 15 años (promedio 10.2 años). Como técnica se utilizó la entrevista individual y como instrumento de recolección de información se empleó el guion semiestructurado ad-hoc que fue revisado y retroalimentado por expertas en la materia. Las grabaciones fueron transcritas literalmente utilizando el editor de texto Word de Microsoft Office 2021, para posteriormente ser importadas al software ATLAS.ti, v 7 facilitando el análisis cualitativo de los datos.

RESULTADOS

Del análisis emergen diversas experiencias que vive el alumnado menstruante en la clase de Educación Física (EF), con significados particulares que resignifican esta área curricular. Según las docentes, la menstruación cobra sentidos múltiples, vivenciados por las propias estudiantes al decidir participar o no en las actividades. En muchos casos, se asocia la actividad física con el aumento del dolor, aunque este no siempre sea específico. Las niñas expresan con naturalidad su malestar, como indica una profesora: *“Te dicen muy honestas: me duele la cabeza, me duele porque estoy con la menstruación, y te lo dicen muy normal”* (PE8).

Para algunas estudiantes, menstruar implica quietud. Aunque no siempre es un impedimento absoluto, la incomodidad corporal hace que participar en las clases sea percibido como una carga. Una docente comenta: *“Nunca me ha llegado una niña diciendo: Miss, qué rico que voy a hacer actividad física y ando con la regla. ¡Jamás! Siempre es desde la pesadumbre”* (PE4). Así, el periodo se vuelve una justificación común para evitar las clases: *“Es que ando con la regla, y cuando les pregunto si les duele o si necesitan algo, muchas veces sólo dicen que no pueden participar”* (PE5).

Este patrón también se asocia a la etapa adolescente o incluso a una falta de interés por la EF, como lo señala otra profesora: *“Muchas de estas chiquillas no les gusta la EF, entonces se aprovechan y dicen: mejor no hago”* (PE10). El resultado es una participación intermitente, condicionada por malestares que interrumpen el seguimiento del plan curricular.

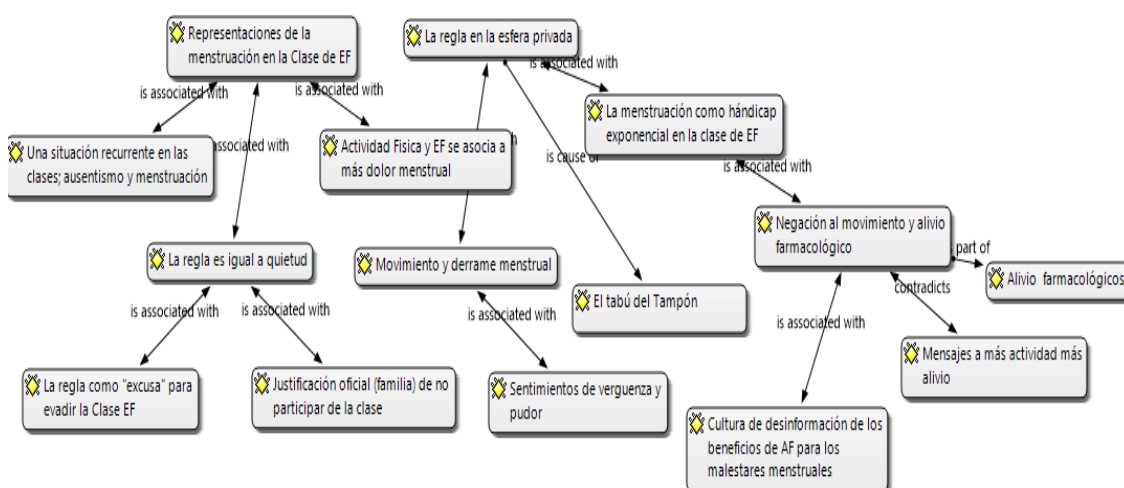
Además del dolor, las estudiantes enfrentan un **hándicap social y físico**, asociado a los movimientos corporales propios de la clase y al miedo a mancharse. Una profesora relata: *“El gran miedo es que se vayan a manchar y que alguien las vea. Muchas miran el ejercicio y cuando hay que agacharse, se acercan y me dicen que están con su periodo”* (PE3). Esta preocupación genera sentimientos de vergüenza. Otra docente lo explica así: *“A las niñas les da vergüenza mancharse, o sentir ese bajón de flujo abundante. Entonces se sienten incómodas”* (PE7).

El pudor se intensifica cuando hay varones presentes. Las clases mixtas elevan el malestar emocional: *“Es incómodo abrir una pierna y sentir el flujo. Obvio que es incómodo, y más porque hay hombres en la clase”* (PE2). En este contexto, menstruar sigue siendo una experiencia privada, compartida sólo entre la niña y la docente.

También se mantienen tabúes en torno al uso de productos menstruales, como los tampones, cargados de mitos sobre la sexualidad: *“Imagínate el tema del tampón, horrible. Hay niñas que creen que se les va a romper el himen. Eso es por falta de*

En este escenario, predomina una **cultura de la desinformación**, donde las adolescentes optan frecuentemente por soluciones farmacológicas. Una docente comparte: *“Yo no tomo pastillas casi nunca, y una alumna me decía que sí lo hace porque en su casa todas lo hacen. Entonces se empastillan apenas tienen el periodo”* (PE3). Así, el tratamiento del dolor menstrual queda reducido a hábitos familiares, sin explorar alternativas saludables como el ejercicio físico.

Red semántica experiencias que vive el alumnado menstruante en las clases de Educación Física.



DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

A partir de los relatos recogidos, la menstruación en el contexto de la clase de Educación Física para algunas niñas suele vincularse con sensaciones de malestar general actuando como un obstáculo para mantenerse activas (Brown et al., 2022). Esta percepción tiende a propiciar la ausencia en las actividades, lo que a su vez dificulta la continuidad con los contenidos curriculares. La desinformación provoca que muchas niñas y adolescentes normalicen el dolor y el malestar menstrual, afectando su asistencia escolar y participación en la actividad física o deportiva (Curry et al., 2023) adoptando estilos de vida más sedentarios (Calvo-Paz et al., 2024).

A partir de los antecedentes, menstruar durante la clase de Educación Física representa una situación de desventaja para muchas estudiantes, ya que expone una dimensión corporal que suele mantenerse en el ámbito de lo privado: la sangre menstrual debe ocultarse (Harvey et al., 2020) siendo un estigma que genera un temor constante a “mancharse”, derivado de tabúes basados en la impureza y la contaminación (Coloma-Moncayo, 2023) problemática que se agudiza más dentro de un contexto educativo mixto y poco preparado para acoger de forma integral esta vivencia humana.

El carácter dinámico y público del movimiento corporal propio de estas clases aumenta la posibilidad de que dicha sangre se haga visible, lo cual puede generar sentimientos de vergüenza y pudor. Esta posibilidad de exposición corporal convive con una cultura de secretismo y ocultamiento (Schmitt et al., 2022). Así a pesar de los múltiples beneficios de la actividad física para reducir los malestares menstruales (Kiloatar & Kurt, 2024) los intentos del profesorado por promover una visión positiva del movimiento, este se desarrolla en un marco informal, con escasa resonancia en las estudiantes, manteniéndose una cultura de alivio a través de los fármacos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Brown, N., Williams, R., Bruinvels, G., Piasecki, J., & Forrest, L. J. (2022). Teachers' perceptions and experiences of menstrual cycle education and support in UK schools. *Frontiers in Global Women's Health*, 3, 827365.
- Calvo-Paz, M., Realpe-Martínez, D. L., Zapata-López, J. S., Guevara-Ramírez, J., & Carrillo, H. A. (2024). Dimensiones de la personalidad y actividad física en escolares adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 24(3), 129–144.
- Curry, C., Ferfolja, T., Holmes, K., Parry, K., Sherry, M., & Armour, M. (2022). Menstrual health education in Australian schools. *Curriculum Studies in Health and Physical Education*, 14(2), 223–236.

- Coloma-Moncayo, D. (2023). La menstruación como fenómeno cultural: creencias arraigadas y transformaciones contemporáneas. *Antropología cuadernos de investigación*, 28, 32-41.
- De Sanctis, V., Soliman, A. T., Tzoulis, P., Daar, S., Di Maio, S., Millimaggi, G., & Kattamis, C. (2022). Hypomenorrhea in Adolescents and Youths: Normal Variant or Menstrual Disorder? Revision of Literature and Personal Experience. *Acta bio-medica, Atenei Parmensis*, 93(1), e2022157.
- Duffey, K., Barbosa, A., Whiting, S., Mendes, R., Yordi Aguirre, I., Tcymbal, A., Abu-Omar, K., Gelius, P., & Breda, J. (2021). Barriers and Facilitators of Physical Activity Participation in Adolescent Girls: A Systematic Review of Systematic Reviews. *Front. Public Health*, 9:743935.
- Flick, U. (2015). *El diseño de investigación cualitativa*. Madrid: Morata
- Harvey, J., Emm-Collison, L. & Sebire, S. J. (2020) "I feel proper self-conscious all the time": A qualitative study of adolescent girls' views of menstruation and physical activity. *Welcome Open Research*, 5(279), 1-12.
- Kiloatar, Humeyra., & Kurt, Gamze. (2024). Perception of benefits-barriers of exercise, physical activity level, and body awareness in women with premenstrual syndrome. *The journal of obstetrics and gynaecology research*, 50(1), 120–127.
- Schmitt, M. L., Gruer, C., Hagstrom, C., Ekua Adenu-Mensah, N., Nowara, A., Keeley, K., & Sommer, M. (2022). "It always gets pushed aside:" Qualitative perspectives on puberty and menstruation education in USA schools. *Frontiers in Reproductive Health*, 4, 1018217.

MUJER, EL DEPORTE NO ES LO TUYO': ANÁLISIS EXPLORATORIO DEL CONCEPTO FEMINISMO Y DE LOS ESTEREOTIPOS DEPORTIVOS EN EL ESTUDIANTE UNIVERSITARIO DE CHIMBORAZO (ECUADOR)

"WOMAN, SPORTS AREN'T FOR YOU': AN EXPLORATORY ANALYSIS OF THE CONCEPT OF FEMINISM AND THE SPORTS STEREOTYPES AMONG UNIVERSITY STUDENTS IN CHIMBORAZO (ECUADOR)

Andrea Hevilla Pérez ⁽¹⁾

Belén Donoso Pérez

Antonio José Pérez Cortés

María José Girela Rejón ⁽¹⁾

(1) Grupo de investigación – CTS-1018 PaHelp. Correo electrónico: andrea96@gmail.com

Financiación: Ayuda para el desplazamiento internacional en la realización de actividades conducentes a la elaboración de TFM en proyectos de Cooperación al Desarrollo. Curso 2022/2023

119

Resumen

En Ecuador las mujeres afrontan múltiples desigualdades que determinan situaciones de mayor vulnerabilidad que afectan a su bienestar. El deporte, reconocido como herramienta para mejorar la salud pública, sigue siendo un espacio masculinizado donde las mujeres enfrentan barreras de discriminación, estereotipos y falta de representación. La lucha colectiva y feminista se posiciona como el medio para combatir estas desigualdades. En el presente estudio participaron 75 estudiantes de la Escuela Politécnica de Chimborazo, en él, se exploran, a través de un cuestionario, el conocimiento del estudiantado del término feminismo y la percepción sobre estereotipos de género en el deporte. Tras interpretar los datos, sus respuestas apuntan cierta confusión terminológica del concepto feminismo, una invisibilización de la mujer en el deporte y la persistencia de estereotipos de género en el ámbito deportivo. Los hallazgos sugieren la necesidad de empoderar y visibilizar a las mujeres en un ámbito históricamente masculinizado.

Palabras clave: Feminismo, Deporte, Estereotipos, Desigualdad, Visibilización

Abstract

In Ecuador, women face multiple forms of inequality that place them in situations of greater vulnerability, affecting their overall well-being. Sport, recognized as a tool for improving public health, continues to be a masculinized space where women face barriers of discrimination, stereotypes, and a lack of representation. Collective feminist activism emerges as a key means to challenge and dismantle these inequalities. This study involved 75 students from the Escuela Politécnica de Chimborazo and explores, through a questionnaire, students' understanding of the term *feminism* and their perceptions of gender stereotypes in sports. The interpretation of the data reveals some conceptual confusion regarding feminism, a lack of visibility for women in sports, and the persistence of gender stereotypes in the athletic sphere. The findings suggest the need to empower and make women visible in a historically masculinized field.

Keywords: Feminism, Sports, Stereotypes, Inequality, Visibility.

INTRODUCCIÓN

El feminismo latinoamericano cuestiona la figura de la “mujer universal” al visibilizar opresiones atravesadas por clase y etnia (Larguía, 2018). En este contexto, el feminismo comunitario —impulsado por mujeres indígenas en países como Ecuador— articula luchas anticapitalistas, decoloniales y ecológicas, colocando el cuidado en el centro de la vida mediante el principio del “Buen Convivir” (Espericueta y De la Fuente, 2021).

En Ecuador el 51,3% de sus habitantes son mujeres (Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC), 2022). Se caracteriza por una gran diversidad, donde la población se identifica como mestiza, indígena, montubia y afroecuatoriana (Secretaría Nacional de Planificación (SNP), 2024). Su territorio presenta una división entre zonas urbanas y rurales, estas últimas, concentran mayores niveles de vulnerabilidad social, política y económica (SNP, 2024). El presente estudio se desarrolla en la provincia de Chimborazo, en la cual predominan las áreas rurales, donde las mujeres se enfrentan a condiciones de pobreza más acentuadas, altos índices de analfabetismo y una mayor exposición a la violencia de género (Consejo Nacional para la Igualdad de Género (CNIG), 2021; INEC, 2022).

Junto a ello, la población ecuatoriana presenta datos preocupantes de sedentarismo, obesidad e inactividad física, quedando lejos de las metas propuestas por la Organización Panamericana de la Salud (OPS) (OPS, 2018). La estructura deportiva, históricamente masculinizada, se vincula con una mayor tasa de abandono por parte de las mujeres, menor presencia en puestos directivos y la persistencia de estereotipos de

género tanto en los medios de comunicación como en los espacios deportivos (CNIG, 2021).

En este contexto, el estudio se propone analizar las percepciones de estudiantado universitario no vinculado al ámbito deportivo, con el objetivo de descubrir el nivel de conocimiento del término feminismo y valorar la presencia de estereotipos de género deportivos.

METODOLOGÍA

Se propone una investigación exploratoria de enfoque mixto, orientada a comprender un tema concreto mediante el análisis integrado de datos cuantitativos y cualitativos.

Participaron 75 estudiantes de la carrera de Administración de Empresas en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH), Riobamba (Ecuador), de los cuales 42 eran mujeres y 33 hombres, con una edad media de 23 años ($s=2,31$).

El instrumento de evaluación fue un cuestionario ad hoc, formado por preguntas abiertas y cerradas.

El análisis de las preguntas cualitativas, se realizó con ayuda del software Nvivo versión 15, el cual sirvió como apoyo para el almacenamiento y organización de la información. Con él, se crearon categorías y subcategorías con las que se realizó la interpretación de los datos. Las preguntas analizadas con Nvivo fueron tres: define feminismo, nombra una mujer deportista referente y nombra un hombre deportista referente. En relación a las respuestas sobre la definición de feminismo se crearon cuatro subcategorías: *Igualdad*, *Lucha por los derechos de la mujer*, *Desigualdad* y *Maltrato a la mujer*.

Por otra parte, para el análisis de las preguntas de tipo cuantitativo se valoraron dos preguntas clave: ¿es necesario el empoderamiento de las mujeres en nuestro entorno? Y ¿hay deportes de chicos y deportes de chicas?

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Respecto al conocimiento del término feminismo, se muestra que un 66% de las respuestas lo identifica dentro de las subcategorías de *Igualdad* (42%) y *Lucha por los derechos de la mujer* (24%).

En este marco, se recogen definiciones como:

El feminismo para mí es el empoderamiento de la mujer de poder defender derechos e ideales y no sentir la opresión masculina solo por el hecho de ser mujeres y que nos quieran silenciar cuando somos capaces de lograr grandes cosas (Baeza, mujer 24 años)

Es un movimiento en el cual las mujeres exigen los derechos que tienen e igualdad de género (Coronel Marcelino, mujer 23 años)

Movimiento femenino para eliminar la violencia contra las mujeres (Cuenca, mujer 20 años)

El feminismo es un movimiento social y político en el que buscan un único objetivo de una sociedad justa y equitativa para hombres y mujeres (El Empalme, mujer 20 años)

Respuestas que coinciden con el estudio de Sacaquirin (2020), donde las personas participantes identifican feminismo como el movimiento social que lucha por el reconocimiento de los derechos de las mujeres, haciendo alusión a la igualdad de derechos y a que las mujeres son igual de capaces que los hombres.

En contraposición, el 33% identifica el término dentro de las subcategorías *Desigualdad* (18%) y *Maltrato a la mujer* (14%). En este conjunto, el 20% de las respuestas son de hombres y se define feminismo como:

No busca la igualdad de género ante la ley...sino que busca el empoderamiento de la mujer (Playas, hombre 20 años)

Desigualdad (Puerto Baquerizo, hombre 23 años)

Maltrato a la mujer (Limonas, hombre 21 años)

Agresividad por parte de la mujer hacia otro género (Puerto el Carmen, hombre 25 años)

El mandato y poderío de las mujeres sobre el derecho otorgado (Pimampiro, hombre 22 años)

Estos testimonios muestran una ignorancia del significado y los objetivos del término feminismo, las cuales guardan relación con las percepciones negativas que rodean al concepto, vinculadas a la influencia de la educación familiar, institucional, al contexto social, la religión, la desinformación, el miedo al movimiento, etc. (Sacaquirin, 2020).

El hecho de que el 20% de estas respuestas provengan de hombres, sugiere una mayor desinformación de los varones, posiblemente relacionado con un menor interés y sensibilidad hacia la temática.

En relación a la necesidad de empoderamiento, en mayor medida las mujeres responden afirmativamente (57% frente al 33% de hombres). Las diferencias según sexo son notables al analizar quienes no lo consideran necesario, donde se encuentran el 33% de los hombres y el 11,9% de las mujeres.

El empoderamiento femenino implica el reconocimiento individual de las mujeres como personas con derechos, autónomas y dueñas de sus decisiones. Y abarca el término

desde la sororidad y la unión colectiva con otras mujeres (Sacoto-Loor et al, 2023; Sacaquirin, 2020). Según Sacoto-Loor et al (2023), el empoderamiento puede estar influido por la percepción de liderazgo, el concepto de igualdad de género, las influencias externas, la satisfacción social y las actitudes de dependencia e independencia. Además, se ve afectado por variables como la edad, el estado civil, la religión y el campo académico. Es un término complejo, que necesita del estudio del contexto sociocultural de las/los participantes para ser analizado.

Aunque los datos de la presente investigación muestran diferencias entre las respuestas de hombres y mujeres, al tratarse de una pregunta cerrada se limita la posibilidad de interpretar el contexto. En consecuencia, se sugiere realizar la pregunta en formato abierto o hacer uso de la adaptación de la escala WoEm-M (Sacoto-Loor et al, 2023) para futuras investigaciones.

Los resultados hallados en relación a las/los referentes deportivos se muestran en la Tabla 1.

En relación a las referentes deportistas mujeres, de las 75 respuestas, 45 dieron nombre de mujer, de las cuales 25 nombran a Neisi Dajomes. Es destacable el hecho de que en 12 ocasiones nombran a hombres y que en 16 no contestan. En este caso, son 13 las mujeres que muestran no conocer a ninguna mujer deportista. La falta de mujeres deportistas referentes que inspiren a las estudiantes, contribuye a un menor interés de estas por el deporte (ONU Mujeres Ecuador, 2024).

Tabla 1.

Datos sobre las y los deportistas referentes.

Mujeres deportistas referentes				Hombres deportistas referentes			
Subcategorías	Número de respuestas			Subcategorías	Número de respuestas		
	Total	Mujeres	Hombres		Total	Mujeres	Hombres
Mujeres	45	23	22	Mujeres	2	1	1
Hombres	12	6	6	Hombres	64	35	29
Ninguna	16	13	3	Ninguno	7	4	3
Otro	2	0	2	Otro	2	0	2

Estos datos muestran una invisibilidad y desconocimiento de las referentes mujeres. Asimismo, se aprecia cómo el nombre de Neisi Dajomes, halterista ecuatoriana que alcanzó la medalla de oro en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020, es la más nombrada con diferencia. Dicho fenómeno, nos hace pensar en el alto nivel de rendimiento que tiene que alcanzar una mujer para recibir atención mediática y reconocimiento público

(Donoso et al., 2023).

Esta situación puede interpretarse como una oportunidad para ampliar la participación femenina en un deporte históricamente masculinizado, o también puede reforzar la noción de excepcionalidad al presentarse como un logro aislado y difícilmente alcanzable por otras mujeres, lo que contribuye a la despersonalización de la atleta, cuyo desempeño es valorado únicamente en la medida en que se aproxima al ideal masculino de fuerza y rendimiento.

En el caso de los referentes masculinos, 64 de las 75 respuestas aportan un nombre de hombre, observándose mayor variedad de respuestas y siendo los más citados Leo Messi, Richard Carapaz (ciclista ecuatoriano) y Jefferson Pérez (atleta ecuatoriano). Junto a ello, las siete respuestas que no aportan ningún nombre, tampoco lo hacen para el caso de las mujeres referentes, por lo que se tratan de personas que posiblemente no tienen vinculación con el mundo deportivo.

El alumnado muestra un mayor abanico de opciones para elegir a un hombre como referente deportivo, situación que se favorece por su visibilidad mediática y la asociación directa del deporte al género masculino.

Finalmente, al analizar la percepción del etiquetado social de género en el ámbito deportivo, el 51% del alumnado afirma la presencia de deportes “para chicos” y deportes “para chicas” y se observa que el 63% de los hombres está de acuerdo con esta afirmación, lo cual sugiere una mayor presencia de estereotipos de género deportivos en ellos frente al 40% de las respuestas de las mujeres.

CONCLUSIONES

1. El alumnado muestra una disparidad en el conocimiento del término feminismo, incluyendo perspectivas que llegan a ser contradictorias.
2. Se observa la presencia de estereotipos de género vinculados al deporte, más marcada en los hombres.
3. Se aprecia una infrarrepresentación de mujeres deportistas referentes y un menor interés por parte de las alumnas hacia el deporte.

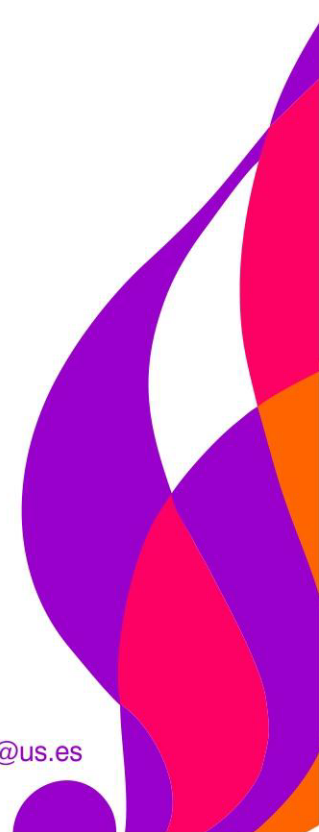
Como propuesta de mejora, sería necesario realizar nuevos estudios para poder profundizar en el contexto.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Consejo Nacional para la Igualdad de Género. (2021). *Agenda Nacional para la Igualdad 2021-2025*. 56.

- Donoso Pérez, B., Reina Giménez, A., & Álvarez-Sotomayor, A. (2023). Desigualdad de género en el deporte de competición: voces y reflexiones (Gender inequality in competitive sport: voices and reflections). *Retos*, 47, 557–564.
- Espericueta, J. L., & De la Fuente, L. (2021). Aportes ecoéticos a partir del feminismo comunitario de América Latina. *Nuestramérica*, 9(17), 14. Retrieved from <https://zenodo.org/record/6169040#.ZAP70HbMLrc>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2022). Encuesta Nacional De Empleo, Desempleo Y Subempleo. *Encuesta Nacional De Empleo, Desempleo Y Subempleo*, 2021, 49. Retrieved from https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/EMPLEO/2021/Trimestre-enero-marzo-2021/Trimestral_enero-marzo_2021_Mercado_Laboral.pdf
- Larguía, I. (2018). Un pensamiento propio: Feminismo desde y para América Latina en la década de 1980. *Travesía*, 20(2), 45–64.
- ONU Mujeres Ecuador (2024). *Mujeres y Deporte 2: Una aproximación a la participación y presencia de las mujeres en el ámbito del deporte en Ecuador*.
- Organización Panamericana de la Salud (2018). Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2020. Más personas activas para un mundo sano. *Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2020. Más personas activas para un mundo sano*.
- Sacaquirin Rivadeneira, C. E. (2020). Percepción del feminismo en mujeres y hombres de la ciudad de Cuenca, Ecuador.
- Sacoto-Loor, J., Amor, M. I., & Osuna, M. (2023). Psychometric analysis of the WoEm-M scale to evaluate women empowerment in the Ecuadorian university environment. *Sustainability*, 15(16), 16484
- Secretaría Nacional de Planificación. (2024). *Plan de Desarrollo para el Nuevo Ecuador 2024-2025*. Retrieved from <https://www.planificacion.gob.ec/plan-de-desarrollo-para-el-nuevo-ecuador-2024-2025/>

MESA 3: CONDICIÓN FÍSICA, CICLO VITAL Y BIENESTAR DE LAS MUJERES



ANALYSIS OF THE LOAD (%)-VELOCITY RELATIONSHIP IN THE FULL SQUAT EXERCISE OF YOUNG FEMALE SOCCER PLAYERS

ANÁLISIS DE LA CURVA CARGA (%)- VELOCIDAD DE JUGADORAS JÓVENES DE FÚTBOL EN EL EJERCICIO DE SENTADILLA COMPLETA

Carmen Serrano-Cañadillas ⁽¹⁾

Manuel Jiménez-Lozano ⁽¹⁾

David Rodríguez-Rosell ⁽¹⁾

(1) Universidad Pablo de Olavide, Sevilla, España. Correo electrónico: carmenserranopf@gmail.com

Abstract

Full squat (F-SQ) exercise is essential for improving lower-limb strength, preventing injuries, and enhancing performance in soccer, a sport characterized by short bursts of high-intensity actions. This study analyzed the load-velocity relationship in 85 young female soccer players from different categories (senior, U-18, and U-16) with prior resistance training experience. Progressive loading tests in the SQ exercise were performed up to 1RM, measuring propulsive mean velocity (MPV), mean velocity (MV), and peak velocity (PV) using a linear velocity transducer. Strong correlations were found between relative load (%1RM) and all three velocity variables, especially MPV ($R^2 = 0.961$; $SEE=0.069$) and MV ($R^2 = 0.958$; $SEE=0.062$). No significant differences were observed between age groups or based on relative strength (95% CI). These results suggest that MPV and MV are valid measures for prescribing and monitoring relative load for the F-SQ exercise in young female football players, allowing for greater individualization of resistance training.

Keywords: Full-squat exercise, female soccer players, load-velocity relationship, resistance training.

Resumen

La sentadilla completa (F-SQ) es clave para mejorar la fuerza en las piernas, prevenir lesiones y aumentar el rendimiento deportivo, especialmente en acciones cortas de alta intensidad. Este estudio analizó la relación carga-velocidad en 85 jugadoras de fútbol de diferentes categorías (senior, sub-18 y sub-16) con experiencia en entrenamiento de fuerza. Se realizaron test de carga incremental en F-SQ hasta 1RM, midiendo la velocidad media propulsiva (VMP), media (VM) y máxima (PV) con un transductor lineal.

Se hallaron fuertes correlaciones entre la carga relativa (%1RM) y las tres variables de velocidad, especialmente con VMP ($R^2 = 0,961$; $EEE=0,069$) y VM ($R^2 = 0,958$; $EEE=0,062$). No se observaron diferencias significativas entre grupos de edad (IC 95%). Los resultados sugieren que VMP y VM son variables válidas para prescribir y controlar la intensidad relativa del entrenamiento de F-SQ en jugadoras jóvenes de fútbol, permitiendo una mayor individualización del entrenamiento.

Palabras clave: Sentadilla completa, jugadoras jóvenes de fútbol, relación carga-velocidad, entrenamiento de fuerza.

INTRODUCTION

Full squat (F-SQ) is a widely used and effective exercise for improving lower-limb strength, reducing risk of injury, and enhancing athletic performance (Hartmann et al., 2013; Sánchez-Medina et al., 2017; Pallarés et al., 2020; Rojas-Jaramillo, 2024). In soccer, high-intensity actions are crucial and often precede goal-scoring events, requiring a high rate of force development (RFD), particularly in the lower limbs.

One major challenge in resistance training (RT) is accurately and objectively prescribing training loads. While 1-repetition maximum (1RM) is commonly used to determine relative loads, direct testing could cause fatigue and increase injury risk. An alternative approach is the load-velocity (L(%)-V) relationship, which shows a strong inverse correlation between load (%1RM) and bar velocity, allowing for non-invasive 1RM estimation and effective training load management.

Despite physiological and biomechanical differences between men and women and the rising interest in women's soccer, studies analyzing the load-velocity relationship in young female soccer players are scarce, especially across different age groups (Wild et al., 2017). In consequence, limited evidence exists regarding the efficacy of specific RT programs in optimizing health and performance outcomes in female soccer players FSP. Therefore, the aims of this study were to 1) Compare the (L(%)-V) curve in young FSP players and 2) analyze whether this relationship remains stable across different ages.

Main hypotheses were that 1) there is a strong polynomial relationship ($R^2 > 0.90$) between execution velocity (MPV, MV, and PV) and relative intensity (%1RM), 2) execution velocity at each %1RM will not vary by age in FSP.

METHOD

This quasi-experimental, longitudinal, and quantitative study included 85 FSP (18.1 ± 3.7 years). Participants were grouped by age percentiles into four groups P1 (<15.08 years; $N=21$), P2 ($15.08-16.37$ years; $N=21$), P3 ($16.38-20.44$ years; $N=22$), and P4 (>20.44 years; $N=21$). The Inclusion criteria were club registration and correct squat technique. All players had previously undergone 9 months of biweekly RT sessions focused on F-SQ with moderate to low loads.

Assessments included height, weight, and physical performance through an incremental loading test in the F-SQ up to 1RM, using bar velocity (MVP) as reference. Warm-ups included mobility and progressive squat sets. Testing was conducted under standardized environmental conditions using a Smith machine and linear velocity transducer (T-Force System).

Initial load was set at 14 kg, and then progressively increased in 5kg until the velocity was less than 0.50 m/s. From there, the increases were from 3 to 0.5kg until the 1RM was accurately determined. Only the best repetition based on mean propulsive velocity (MPV) against each absolute load was analyzed. Three velocity variables were recorded: mean velocity (MV), MPV, and peak velocity (PV).

Data analysis included descriptive statistics, Shapiro-Wilk and Levene's tests, polynomial regressions, and one-way ANOVA with Bonferroni post hoc. Effect sizes were calculated using Hedges' g , and significance was set at $p < 0.05$ to analyze the influence of the chronological age. Analyses were performed using SPSS v27.

RESULTS

Full-Squat Performance

Average 1RM was 55.2 ± 11.7 kg, and the average relative strength ratio was 0.95 ± 0.17 . The players performed a total of 8.1 ± 1.6 incremental loads up to the 1RM in the incremental load test. The MPV at 1RM was 0.33 ± 0.03 m·s⁻¹ (range: 0.24–0.38 m·s⁻¹).

Load-Velocity Relationship

Upon examining the relationship between the three velocity variables recorded at each relative load, a total of 691 load-velocity data pairs were obtained. Second-degree polynomial equations were calculated for each velocity variable. A very high correlation was found for MV ($R^2 = 0.958$, SEE= 0.062) and MPV ($R^2 = 0.961$, SEE=0.069), and a high correlation for PV ($R^2 = 0.795$, SEE=0.132). Each value of MV, MPV, and PV for each relative intensity was derived from the individual polynomial equations of each player, starting from 30% 1RM up to 100%, with 5% increments (Table 1).

Table 1.

Mean $\pm$ SD values and CV (%) of MPV, MV and PV for each relative load (%1RM).

Load (%1RM)	MPV (m $\cdot$ s ⁻¹)	CV (%)	MV (m $\cdot$ s ⁻¹)	CV (%)	PV (m $\cdot$ s ⁻¹)	CV (%)
30	1.32 $\pm$ 0.09	6.82	1.19 $\pm$ 0.07	5.88	1.77 $\pm$ 0.14	7.91
35	1.26 $\pm$ 0.09	7.14	1.15 $\pm$ 0.07	6.09	1.72 $\pm$ 0.13	7.56
40	1.21 $\pm$ 0.08	6.61	1.11 $\pm$ 0.07	6.31	1.68 $\pm$ 0.12	7.14
45	1.15 $\pm$ 0.08	6.96	1.06 $\pm$ 0.07	6.60	1.63 $\pm$ 0.12	7.36
50	1.09 $\pm$ 0.08	7.34	1.02 $\pm$ 0.07	6.86	1.58 $\pm$ 0.12	7.59
55	1.02 $\pm$ 0.08	7.84	0.96 $\pm$ 0.07	7.29	1.53 $\pm$ 0.12	7.84
60	0.96 $\pm$ 0.08	8.33	0.91 $\pm$ 0.07	7.69	1.48 $\pm$ 0.12	8.11
65	0.89 $\pm$ 0.07	7.87	0.85 $\pm$ 0.07	8.24	1.43 $\pm$ 0.11	7.69
70	0.85 $\pm$ 0.04	4.71	0.79 $\pm$ 0.06	7.59	1.38 $\pm$ 0.11	7.97
75	0.75 $\pm$ 0.06	8.00	0.72 $\pm$ 0.06	8.33	1.33 $\pm$ 0.11	8.27
80	0.67 $\pm$ 0.05	7.46	0.65 $\pm$ 0.05	7.69	1.27 $\pm$ 0.11	8.66
85	0.59 $\pm$ 0.04	6.78	0.58 $\pm$ 0.04	6.90	1.22 $\pm$ 0.11	9.02
90	0.51 $\pm$ 0.03	5.88	0.51 $\pm$ 0.03	5.88	1.16 $\pm$ 0.12	10.34
95	0.43 $\pm$ 0.03	6.98	0.43 $\pm$ 0.03	6.98	1.11 $\pm$ 0.12	10.81
100	0.35 $\pm$ 0.02	5.71	0.35 $\pm$ 0.03	8.57	1.05 $\pm$ 0.14	13.33
Mean	0.87	6.96	0.82	7.13	1.42	8.64
SD	0.06	0.96	0.06	0.81	0.12	1.67

Note: MPV: Mean Propulsive Velocity; CV (%): Coefficient of Variation; MV: Mean Velocity; PV: Peak velocity; SD: Standard Deviation.

No significant differences were found between age groups in the MV, MPV or PV associated at each %1RM ($p > 0.05$). There was no correlation between age and 1RM velocity. The Effect sizes (ES) were also calculated for all comparisons showing trivial values. Three regression equations using MPV, MV, and PV accurately predicted relative load ($R^2 = 0.958$ – 0.800).

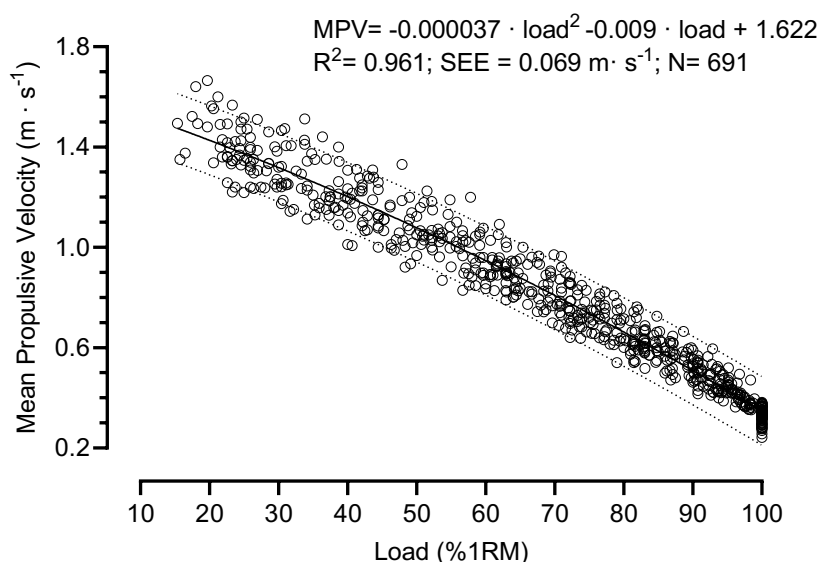
DISCUSSION

The strong relationship observed between execution velocity (MPV, MV, and PV) and relative intensity (%1RM) confirms the first hypothesis of this study. This indicates that the velocity at which the bar is moved—when performed with maximal intent during the squat exercise—could be used to accurately estimate %1RM in young FSP. This enables effective control of training load, as well as the prescription and monitoring of RT programs based on movement velocity.

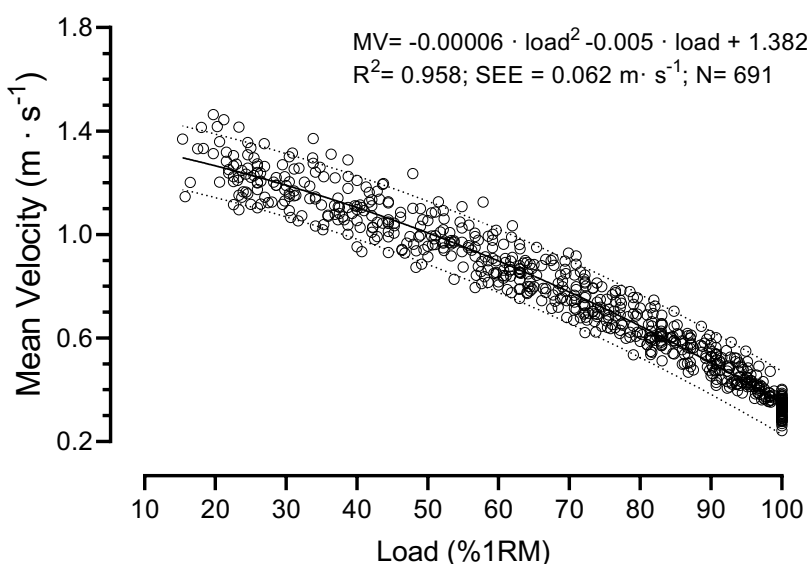
Figure 1.

Relationships between %1RM and barbell velocity: A) Mean Propulsive Velocity (MPV); B) Mean Velocity (MV) and C) Peak Velocity (PV) for the full squat exercise. The data from the set of velocity values at each load of the incremental test performed by the 85 players. The dashed lines indicate the 95% CI limits.

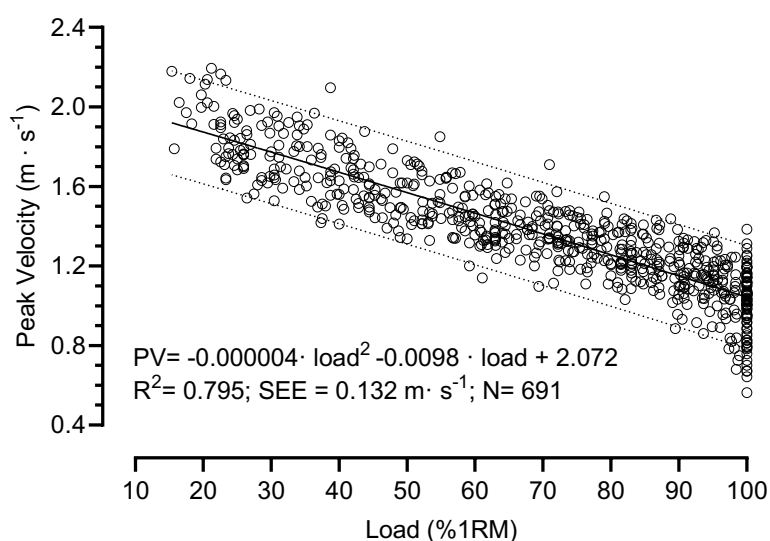
A



B



C



The load lifted at $1.00 \text{ m} \cdot \text{s}^{-1}$ was $57.4 \pm 5.7 \%1\text{RM}$. As shown in Table 1, for most players, this velocity corresponds to a load between 55% ($1.02 \pm 0.08 \text{ m} \cdot \text{s}^{-1}$) and 60% ($0.96 \pm 0.08 \text{ m} \cdot \text{s}^{-1}$) of 1RM. This load is commonly used in studies to quantify performance changes following a training program or to detect neuromuscular fatigue after exertion (Sánchez-Medina et al., 2011; González-Badillo et al., 2016; Pareja-Blanco et al., 2016; Jiménez-Lozano et al., 2023). Compared with previous research, our findings are similar to those reported by Sánchez-Medina et al. (2017) but differ from Pareja-Blanco et al. (2020), where the $1 \text{ m} \cdot \text{s}^{-1}$ load corresponded to 40% in women ($1.00 \pm 0.10 \text{ m} \cdot \text{s}^{-1}$). Across other relative loads, the velocities recorded in our study were also higher than those reported by Pareja-Blanco et al. (2020). These differences may be explained by factors such as training background, age, or technical execution (e.g., range of motion), which could have led to lower force expression at moderate-to-low loads despite better performance at high loads ($1\text{RM} = 67.2 \pm 14.9 \text{ kg}$, i.e., 1.38 ± 0.26 and 1.14 ± 0.26 normalized per kg of body mass).

Regarding previously reported values in men (Sánchez-Medina et al. 2017), the second hypothesis is also supported. The main differences appear at relative loads up to 60% 1RM, progressively diminishing as load approaches at 1RM. However, this was not the case when comparing our results to those of Pareja-Blanco et al. (2020), where the velocities of our participants were higher than both male and female counterparts at the same relative loads. The fact that differences are observed at lower but not higher loads can be attributed to a force deficit. It reflects how much of an individual's strength potential is being expressed and may be considered an indicator of an athlete's physical

condition. This underscores the need to identify factors that reduce strength deficit and, therefore, enhance performance in high-intensity, short-duration tasks (RFD).

The findings of this study offer insights that may enhance the current understanding of RT and performance monitoring in female athletes, particularly highlighting the high L(%)-V relationship for identifying and prescribing training load, supporting the development of individualized training strategies for FSP.

Lastly, no significant differences were found between any of the age groups (compared pairwise), confirming the third hypothesis of this study. When effect sizes and relative differences between age groups were calculated, it was found that the change in MPV associated with a 5% variation in relative load (30–100% 1RM) was $0.07 \pm 0.01 \text{ m} \cdot \text{s}^{-1}$. This suggests that a $\sim 0.07 \text{ m} \cdot \text{s}^{-1}$ change in execution velocity for the same absolute load corresponds to a $\sim 5\%$ change in relative load compared to the previous measurement (Sánchez-Medina et al., 2017). Nevertheless, greater differences were observed in PV, likely due to its higher variability and weaker relationship with relative load compared to MPV and MV—again consistent with the findings of Sánchez-Medina et al. (2017).

CONCLUSIONS

- Barbell velocity (MPV and MV) allows to accurately estimate the %1RM and helps improve the degree of control over training load during RT in FSP of different ages groups ($R^2 = 0.954\text{--}0.962$).
- No differences in MPV or MV were observed across age groups, suggesting that the relative load at a given bar velocity is not age dependent.
- Female players exhibit lower bar velocities than males at lighter loads ($<60\%1\text{RM}$). This indicates that, at the same bar velocity, the relative load may differ between sexes. Considering the observed differences in L(%)-V relationship compared to male counterparts, future studies should continue to explore sex-specific responses to RT.

REFERENCES

- González-Badillo, J. J., Medina, L. S., Blanco, F. P., & Rodríguez-Rosell, D. (2017). La velocidad de ejecución como referencia para la programación, control y evaluación del entrenamiento de fuerza.
- González-Badillo, J. J., & Sánchez-Medina, L. (2010). Movement Velocity as a Measure of Loading Intensity in Resistance Training. *International Journal of Sports Medicine*, 31(05), 347-352.

- González-Badillo, J. J., Sánchez-Medina, L., Ribas-Serna, J., & Rodríguez-Rosell, D. (2022). Toward a New Paradigm in Resistance Training by Means of Velocity Monitoring: A Critical and Challenging Narrative. *Sports Medicine - Open*, 8(1).
- Hartmann, H., Wirth, K., & Klusemann, M. (2013). Analysis of the Load on the Knee Joint and Vertebral Column with Changes in Squatting Depth and Weight Load. *Sports Medicine*, 43(10), 993-1008.
- Hernandez, D. M., & Jones, P. A. (2024). Change Of Direction Actions in Goal Scoring Situations in Male and Female Professional Soccer. *International Journal Of Strength And Conditioning*, 4(1).
- Sánchez-Medina, L., Pallarés, J., Pérez, C., Morán-Navarro, R., & González-Badillo, J. (2017). Estimation of relative load from bar velocity in the full back squat exercise. *Sports Medicine International Open*, 01(02), E80–E88.
- Pareja-Blanco, F., Walker, S., & Häkkinen, K. (2020). Validity of using velocity to estimate intensity in resistance exercises in men and women. *International Journal of Sports Medicine*, 41(14), 1047–1055.
- Wild, C. Y., Steele, J. R., & Munro, B. J. (2012). Why do girls sustain more anterior cruciate ligament injuries than boys? *Sports Medicine*, 42(9), 733–749.

EVALUACIÓN DE LA FATIGA NEUROMUSCULAR EN LA CAPACIDAD DE SPRINT REPETIDO (RSA) EN FUTBOLISTAS DE ÉLITE MASCULINOS Y FEMENINOS: RESULTADOS PRELIMINARES

EVALUATION OF NEUROMUSCULAR FATIGUE IN REPEATED SPRINT ABILITY (RSA) IN ELITE MALE AND FEMALE FOOTBALL PLAYERS: PRELIMINARY RESULTS

Estrella Armada-Cortés ⁽¹⁾

Sara Muñoz-Polanco

Javier Sánchez-Sánchez

Alejandro F. San Juan

(1) Universidad Autónoma de Madrid, España. Correo electrónico: estrella.armada@uam.es

Resumen

Antecedentes: La capacidad de sprint repetido (RSA) es crucial en el fútbol debido a las exigencias de la competición. Además, existen diferencias en las exigencias físicas en función del sexo. Por ello, el objetivo de esta investigación fue analizar las diferencias por sexo en la fatiga neuromuscular y el rendimiento a lo largo de la prueba de RSA para una posterior investigación más amplia. **Métodos:** Participaron 5 futbolistas de élite masculinos y 5 femeninos, realizando un test de RSA consistente en 6x40m-30s de descanso entre series. Para el análisis estadístico se realizó ANOVA de medidas repetidas, como factor la variable "Sexo". **Resultados:** Existieron diferencias entre sexos en el tiempo registrado en cada Split, pero sin interacción entre hombres y mujeres. **Conclusiones:** La fatiga neuromuscular producida por el RSA causó pérdida de rendimiento, afectando de la misma manera a ambos sexos.

Palabras clave: Sexo; Rendimiento; Exigencias físicas; Fatiga; RSA.

Abstract

Background: Repeated sprint ability (RSA) is crucial in football due to the demands of competition. In addition, there are gender differences in physical demands. Therefore, the aim of this research was to analyse gender differences in neuromuscular fatigue and performance throughout the RSA test for further investigation. **Methods:** 5 male and 5 female elite football players participated in a RSA test consisting of 6x40m-30s rest

between sets. For the statistical analysis, repeated measures ANOVA was performed, with the variable "Sex" as a factor. Results: There were differences between sexes in the time recorded in each Split, but no interaction between men and women. Conclusions: Neuromuscular fatigue produced by the RSA caused loss of performance, affecting both sexes in the same way.

Keywords: Gender; Performance; Physical demands; Fatigue; RSA.

INTRODUCCIÓN

Si analizamos las exigencias físicas que requiere el fútbol, encontramos principalmente: la resistencia, los saltos, la capacidad de acelerar y desacelerar, los cambios de velocidad continuos, los sprints y la capacidad de realizar sprints repetidos, la llamada 'Capacidad de Esprint Repetido' (RSA) (Ingebrigtsen., J. et al. 2015).

El RSA puede definirse como la capacidad para producir el mayor rendimiento posible en series de sprints, inferior o igual a 10s, separadas por un periodo de recuperación inferior o igual a 60s. Tales condiciones se dan en todos los partidos de fútbol, lo que conduce a una recuperación incompleta, que genera fatiga y disminuye el rendimiento (Bishop., D. et al. 2011). La fatiga debe considerarse como un componente más del entrenamiento, y como tal, es esencial para generar los estímulos que desencadenan los procesos de adaptación producidos por el entrenamiento. Por lo tanto, es de gran interés controlar el rendimiento de los sprints repetidos y analizar la fatiga neuromuscular que se produce en ellos.

Existen diferencias de sexo en el rendimiento, debido a factores anatómicos y fisiológicos como la composición cromosómica, diferencias en las hormonas esteroideas sexuales o cantidad de testosterona (Hunter., S.K. et al. 2023), así como la fatiga producida (Ansdell., P. et al. 2020). En consecuencia, los deportes con tales exigencias físicas estarán más diferenciados por sexo. Sin embargo, es necesario seguir estudiando las diferencias por sexo para mejorar su comprensión (Ansdell., P. et al. 2020). Así, el objetivo del presente estudio fue analizar si el comportamiento de la fatiga producida a lo largo del test de RSA era similar o no en función del sexo (González-Badillo., J.J.G. et al. 2019).

METODOLOGÍA

El protocolo fue realizado por 5 futbolistas masculinos de la Tercera Categoría de la Federación Española de Fútbol (3RFEF), con 21 ± 2 años, altura 175 ± 4 cm y peso 68

± 3 kg, y 5 futbolistas femeninas de la Segunda División del Fútbol Español, de 20 ± 3 años, altura 167 ± 5 cm y peso $60 \pm 3,5$ kg.

La recogida de datos se llevó a cabo en una única sesión, en el mismo campo de entrenamiento donde el equipo entrena y compite. Como calentamiento previo a la prueba de RSA, se realizó un calentamiento general y uno específico, 3 minutos después comenzó la prueba para permitir una restauración suficiente de los niveles de fosfocreatina.

El test RSA consistió en 6 series de 40m de sprint lineal a máxima velocidad, con periodos de descanso de 30s. La distancia seleccionada fue de 40m para asegurar que todos alcanzaran su velocidad máxima. Los datos del RSA se registraron utilizando fotocélulas de doble haz (Microgate, Bolzano, Italia) colocadas por parejas al inicio del test y en diferentes tramos cada 10 m.

En la prueba RSA se registraron 24 variables independientes, medidas en segundos. Dichas variables fueron el tiempo de ejecución de cada Split (0-10m, 0-20m, 0-30m, 0-40m) en cada uno de los seis Sprints. Posteriormente, a partir de estas variables, se calcularon otras variables.

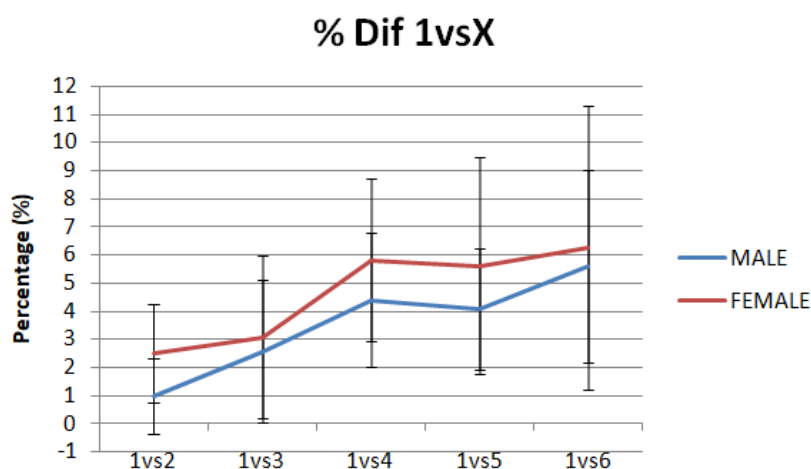
RESULTADOS

El análisis estadístico muestra diferencias significativas entre sexos en SprintTT en todos los tramos ($p < 0.001$). Del mismo modo, se ha registrado más tiempo en SplitTT en comparación con Split Ideal en cada Split (Figura 3), con diferencia significativa en función de ser hombre o mujer en todos los tramos, pero también sin interacción.

La diferencia porcentual entre el Sprint 1 respecto al resto de sprints aumenta a medida que avanza la prueba de RSA en ambos sexos (Figura 1) pero no hay diferencias significativas atendiendo al sexo ni interacción ($F=0.29$, $p=0.85$, $\eta^2=0.02$).

Figura 1.

Diferencia porcentual entre el primer sprint y otro sprint específico (%Dif 1vsX).



DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Un aspecto importante del estudio es representar la magnitud de la fatiga neuromuscular producida por el protocolo. Una forma de expresarlo es a través de la diferencia porcentual entre el primer sprint y los demás, y como era de esperar, el tiempo empleado en completar cada sprint aumenta a medida que aumenta el número de repeticiones del sprint. Por lo tanto, es evidente que cuanto mayor es la diferencia porcentual, mayor es la fatiga y, por lo tanto, mayor es la pérdida de rendimiento, expresada en este caso como un aumento del tiempo. Estos resultados concuerdan con el estudio realizado por Angius et al. (2022), en el que analizan el impacto de la producción de fatiga en el rendimiento de la RSA. Cuadrado-Peñafiel et al. (2014) analizaron variables mecánicas y metabólicas tras un protocolo de RSA como el de nuestro estudio. Encontraron que si la diferencia entre el tiempo que se tardaría en realizar un número determinado de sprints se hace cada vez mayor, podría indicar que la fatiga neuromuscular aumenta a medida que avanza el número de series, y el cambio se hace más notable. Para cuantificar la fatiga neuromuscular se puede utilizar el test CMJ realizado pre y post test RSA para comparar, como hicieron Armada-Cortés et al. en su trabajo anterior encontrando menor altura en CMJ post test RSA.12

En cuanto a las diferencias de sexo en el test RSA, se registró un tiempo medio más largo para cada variable en las futbolistas en comparación con los futbolistas. Mancha-Triguero et al. (2021) también encontraron diferencias en la velocidad de sprint y la capacidad de aceleración en función del sexo, probablemente causadas por la diferencia de la cantidad de fibras de tipo II y su reclutamiento y activación. De hecho, siguiendo a Torres, G. et al. (2021) existen diferencias en cuanto al patrón intramuscular en

cuádriceps e isquiotibiales en futbolistas de ambos sexos. En esta misma línea se sitúan los estudios de Armada-Cortés et al.²², quienes concluyen que durante la fase de aceleración del sprint, los valores de rendimiento disminuyen a medida que se desarrolla la fatiga, pero el sprint completo no se ve tan afectado, gracias a la mayor implicación de la musculatura isquiotibial en esta fase.

Sin embargo, lo destacable del presente estudio es que no se observa ninguna interacción. Es cierto que si se compara el rendimiento en función del sexo, las mujeres obtienen peores resultados en el test RSA que los hombres, tardando más tiempo en completar la prueba, con una diferencia del 12% en Split 0-40m o del 11% en SplitTT. Sin embargo, si se analiza la fatiga producida a lo largo de las diferentes series de sprint, la fatiga afecta de la misma manera a ambos sexos ya que se observa en todas las variables analizadas. Dent et al. encontraron que los hombres se fatigan menos que las mujeres, aunque no observaron diferencias en la frecuencia cardíaca ni en el lactato, lo que coincide con los resultados de nuestro estudio (Dent, J.R., 2015).

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ansdell, P., Thomas, K., Hicks, K. M et al. (2020). Physiological sex differences affect the integrative response to exercise: acute and chronic implications. *Experimental physiology*, 105(12), 2007-2021.
- Bishop, D., Girard, O., & Mendez-Villanueva, A. (2011). Repeated-sprint ability—part II: recommendations for training. *Sports medicine*, 41, 741-756.
- Cuadrado-Peñafiel, V., Párraga-Montilla, J., Ortega Becerra, M. A., & Jiménez Reyes, P. (2014). *Repeated sprint ability in professional soccer vs. professional futsal players*.
- Dent, J. R., Edge, J. A, Hawke., e et al. (2015). Sex differences in acute translational repressor 4E-BP1 activity and sprint performance in response to repeated-sprint exercise in team sport athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(6), 730-736.
- González-Badillo, J. J., & Ribas-Serna, J. R. (2019). *Fuerza, velocidad y rendimiento físico y deportivo*. Librerías Deportivas Esteban Sanz SL.
- Hunter, S. K., Angadi, S., Bhargava, A., et al. (2023). The biological basis of sex differences in athletic performance: consensus statement for the American College of Sports Medicine. *Translational Journal of the American College of Sport Medicine*, 8(4), 1-33.

- Ingebrigtsen, J., Dalen, T., Hjelde, G. H et al. (2015). Acceleration and sprint profiles of a professional elite football team in match play. *European journal of sport science*, 15(2), 101-110.
- Mancha-Triguero, D., García-Rubio, J., Gamonales, J. M et al. (2021). Strength and speed profiles based on age and sex differences in young basketball players. *International journal of environmental research and public health*, 18(2), 643.
- Torres, G., Armada-Cortés, E., Rueda, J., et al. (2021). Comparison of hamstrings and quadriceps muscle activation in male and female professional soccer players. *Applied Sciences* 2021, 1(2), 738.

FATIGA MENTAL Y BIENESTAR SUBJETIVO A LO LARGO DEL MICROCICLO EN EL FÚTBOL FEMENINO PROFESIONAL: INFLUENCIA DE LA LOCALIZACIÓN Y DEL RESULTADO DEL PARTIDO ANTERIOR

EVOLUTION OF MENTAL FATIGUE AND SUBJECTIVE WELLBEING OVER THE MICROCYCLE IN PROFESSIONAL WOMEN'S SOCCER: INFLUENCE OF LOCATION AND OUTCOME OF THE PREVIOUS MATCH

Ana Rubio Morales ⁽¹⁾

Jorge Polo Tejada ⁽¹⁾

Rosa Ayuso Moreno ⁽¹⁾

David Lobo Triviño ⁽¹⁾

(1) Universidad de Extremadura, España. Correo electrónico: rubiomorales@unex.es

Resumen

La fatiga mental (FM) provoca detrimentos en el rendimiento en fútbol. La mayoría de estudios se han realizado en categorías masculinas. Este estudio analizó, a través de Modelos Lineales Mixtos, la evolución de la FM y del bienestar subjetivo en 22 futbolistas profesionales femeninas ($M= 26.05 \pm 5.61$ años) a lo largo de 10 microciclos competitivos, examinando la influencia del resultado y la localización del partido anterior. La FM mostró su punto máximo el día de partido (MD) ($p<.001$), especialmente tras una derrota y en partidos fuera de casa ($p<.001$). Los indicadores de bienestar subjetivo empeoraron en el día post-partido (MD+1), siendo mayor como visitante ($p =.020$ para sueño; $p =.009$ para dolor muscular; $p =.037$ para estrés) o tras derrota ($p =.004$ para dolor muscular). Es importante monitorizar la FM y el bienestar en el fútbol femenino, teniendo en cuenta factores contextuales, para optimizar la recuperación y el rendimiento.

Palabras clave: Carga mental, Entrenamiento, Recuperación, Monitorización, Rendimiento.

Abstract

Mental fatigue (MF) impairs performance in soccer. Most studies have been conducted in male categories. This study used Linear Mixed Models to analyse the evolution of MF and subjective wellbeing in 22 female professional players ($M= 26.05 \pm 5.61$ years) over 10 competitive microcycles, examining the influence of the outcome and location of the

previous match. MF peaked on match day (MD) ($p < .001$), especially after a defeat and in away matches ($p < .001$). Subjective wellbeing indicators showed a deterioration on the post-match day (MD+1), which was more pronounced after playing away ($p = .020$ for sleep; $p = .009$ for muscle damage; $p = .037$ for stress) or after a defeat ($p = .004$ for muscle damage). It is important to monitor FM and wellbeing in women's soccer, taking into account contextual factors, in order to optimise recovery and performance.

Keywords: Mental load, Training, Recovery, Monitoring, Performance.

INTRODUCCIÓN

La fatiga mental (FM) se define como un estado psicobiológico derivado de la exposición prolongada a demandas cognitivas y emocionales, que se manifiesta de forma subjetiva (aumento del esfuerzo percibido), conductual (es decir, aumento del tiempo de reacción y disminución de la precisión) y/o fisiológica (es decir, alteraciones en la actividad cerebral, variabilidad de la frecuencia cardiaca, ...) (Van Cutsem et al., 2017, 2022). En el contexto del fútbol profesional, se ha demostrado que la FM puede afectar negativamente a varios niveles: A nivel físico, la FM limita la tolerancia al ejercicio; a nivel técnico, la FM disminuye la velocidad y la precisión de los disparos, provoca más pases fallidos, tiempos de posesión más cortos y una reducción en el control del balón y las entradas exitosas; en términos tácticos, la sincronización lateral y las distancias entre las líneas del equipo disminuyen, lo que da lugar a una peor ocupación del espacio. Además, la FM empeora la precisión y la velocidad en la toma de decisiones (González-Villora et al., 2022).

Se ha evidenciado también la influencia de factores situacionales y contextuales sobre la FM en fútbol. Por ejemplo, la FM varía en las diferentes fases de la temporada (Díaz-García et al., 2023) y puede verse influida por algunos factores contextuales. Abbott et al. (2020) reportaron menores valores de FM en futbolistas el día después del partido cuando éste se había ganado. Rubio-Morales et al. (2024) mostraron aumentos de FM durante el microciclo competitivo cuando la exigencia percibida de próximo partido era alta.

Aunque el interés por la FM en el fútbol ha crecido en las últimas décadas, la mayoría de los estudios se han centrado en poblaciones masculinas (González-Villora et al., 2022).

Junto a la FM, el bienestar subjetivo es un indicador esencial del estado de recuperación y preparación. Sin embargo, éste puede estar también influenciado por factores contextuales. Así, Rubio-Morales et al. (2025) evidenciaron que un empate o derrota en

el partido aumentaba significativamente el estrés y empeoraba el estado de ánimo reportado el primer día de entrenamiento tras el partido.

Por tanto, comprender cómo evolucionan la FM y el bienestar a lo largo del microciclo competitivo y cuál es la influencia de factores contextuales como la localización del partido y el resultado del encuentro anterior resulta clave para una planificación eficaz. Además, ello contribuye a aumentar el cuerpo de conocimiento en el fútbol femenino en lo que se refiere a dichos tópicos.

El presente estudio tiene como objetivo analizar la evolución de la fatiga mental y del bienestar subjetivo a lo largo del microciclo competitivo en futbolistas profesionales femeninas, así como examinar el impacto de la localización y el resultado del partido anterior sobre dichas variables.

METODOLOGÍA

Se llevó a cabo un diseño de estudio longitudinal, descriptivo y retrospectivo. 22 futbolistas féminas ($M = 26.05 \pm 5.61$ años) pertenecientes a la plantilla de un club de Primera Federación Iberdrola participaron en este estudio durante la temporada 2024/2025. Se recogieron datos de FM y de bienestar subjetivo a lo largo de los primeros diez microciclos competitivos: MD-4, MD-3, MD-1, MD (partido) y MD+1 (post-partido).

La FM fue evaluada después de cada entrenamiento y partido usando la Escala Visual Analógica para FM (VAS-10mm; Smith et al., 2017), con un rango de 0-100mm, donde 0 es “*nada fatigada mentalmente*” y 100 es “*absolutamente fatigada mentalmente*”. Los indicadores de bienestar subjetivo (fatiga, sueño, estrés, dolor muscular y estado de ánimo) se recogieron al comienzo de cada día del microciclo, usando el cuestionario diseñado por McLean et al. (2010) con escalas Likert de 1-5, dónde 1 es el estado más negativo y el 5 el más positivo, para cada ítem.

Para el análisis estadístico se utilizaron modelos lineales mixtos con el paquete *lmer4* del software RStudio. FM percibida, fatiga general, calidad del sueño, estrés, dolor muscular y estado de ánimo fueron las variables dependientes, con efectos aleatorios por participante (ID) y efectos fijos de Día, Localización y Resultado del partido anterior, así como sus interacciones. La significación se estableció en $p < .05$.

RESULTADOS

La fatiga mental varió significativamente a lo largo del microciclo ($p < .001$), con el valor más elevado el día del partido (MD: $M = 3.88$, $SE = 0.42$). Este valor fue significativamente superior a los observados en MD-1 ($M = 2.01$, $SE = 0.41$), MD-3 ($M = 2.69$, $SE = 0.40$), MD-4 ($M = 2.83$, $SE = 0.40$) y MD+1 ($M = 2.82$, $SE = 0.40$). Al incorporar

la localización, se observaron diferencias significativas: En partidos fuera de casa, la fatiga mental fue más alta el día del partido ($M = 3.93$, $SE = 0.44$) respecto a MD-1 ($M = 1.84$, $SE = 0.43$; $p < .0001$). En partidos como local, también hubo diferencias significativas (MD = 3.82, $SE = 0.42$ vs. MD-1 = 2.28, $SE = 0.41$; $p = .0014$) aunque de menor magnitud. En cuanto al resultado anterior, la fatiga mental el día del partido fue significativamente mayor tras una derrota (diferencia MD vs. MD-1 = 2.30, $SE = 0.71$; $p = .0465$) y tras una victoria (diferencia = 1.06, $SE = 0.23$; $p < .001$).

El modelo con triple interacción (Día $\times$ Resultado $\times$ Localización) destacó efectos puntuales como una mayor fatiga en MD-4 cuando se juega fuera tras victoria ($p = .0147$).

Respecto al bienestar subjetivo, la calidad del sueño disminuyó significativamente en MD+1 en comparación con MD-4 ($M = 3.82$ vs. 4.13; $SE = 0.15$; $p = .0112$). El dolor muscular general aumentó notablemente en MD+1 respecto a MD-4 ($M = 3.53$ vs. 4.06; $SE = 0.16$; $p < .001$), al igual que los niveles de estrés ($M = 3.87$ vs. 4.11; $SE = 0.17$; $p = .0054$). Además, el estado de ánimo fue significativamente menor en MD+1 que en MD-4 ($M = 4.12$ vs. 4.37; $SE = 0.14$; $p = .0454$). El modelo de triple interacción reveló un impacto significativo de la localización y el resultado previo en MD+1. Tras jugar como visitante, la calidad del sueño disminuyó en 0.38 puntos respecto a partidos en casa ($M = 3.71$, $SE = 0.16$; $p = .020$), el estado de ánimo fue 0.33 puntos inferior ($M = 4.00$, $SE = 0.15$; $p = .037$), y el dolor muscular aumentó en 0.49 puntos ($M = 3.38$, $SE = 0.17$; $p = .009$). Asimismo, tras una derrota, el dolor muscular fue 0.44 puntos más alto en MD+1 ($M = 3.22$, $SE = 0.17$; $p = .004$), y se observó una tendencia a menor estado de ánimo (diferencia = -0.40; $M = 3.97$, $SE = 0.15$; $p = .059$).

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Este estudio confirma que la fatiga mental en futbolistas profesionales femeninas alcanza su punto máximo el día del partido, coincidiendo con trabajos previos en fútbol masculino (Abbott et al., 2020). Los resultados mostraron aumentos significativos de la FM entre el día MD-1 y MD tras una derrota, así como en partidos jugados como visitantes. Estos hallazgos coinciden con estudios previos, que señalan que la FM aumenta en mayor medida tras una derrota, así como en partidos jugados como visitantes (Abbott et al., 2020; Thompson et al., 2020). Además, la FM aumentó significativamente en MD-4 tras haber jugado fuera de casa y haber ganado. No existen estudios previos que hayan estudiado esta triple interacción, pero una posible explicación podría ser la no adecuada recuperación de FM y que, pese al resultado favorable, la exigencia mental de jugar fuera de casa ha sido, y se mantiene, alta.

Los indicadores de bienestar subjetivo (estrés, calidad del sueño, dolor muscular y estado de ánimo) también se vieron afectados, particularmente en MD+1, lo que refuerza la idea de que el día posterior al partido es crítico para la recuperación (Abbott et al., 2020). Tras jugar como visitante, la calidad del sueño, el estado de ánimo y el dolor muscular empeoraron significativamente en MD+1. Asimismo, tras una derrota, el dolor muscular se vio significativamente perjudicado. Estos resultados están en consonancia con estudios previos similares (Rubio-Morales et al., 2025), que refuerzan la idea de que el bienestar (y, por ende, la recuperación percibida de las futbolistas) no sólo responde a la carga física, sino también a variables contextuales.

Como conclusión, se recomienda incorporar el monitoreo sistemático de la fatiga mental y el bienestar subjetivo en la gestión del entrenamiento y la recuperación, con especial atención al contexto competitivo del partido anterior y su influencia en dichas variables los días MD+1, MD-4 y MD-1. La planificación del microciclo debería tener en cuenta el resultado y localización del partido anterior para optimizar la salud y el rendimiento de las futbolistas profesionales femeninas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abbott, W., Brownlee, T. E., Naughton, R. J., Clifford, T., Page, R., & Harper, L. D. (2020). Changes in perceptions of mental fatigue during a season in professional under-23 English Premier League soccer players. *Research in Sports Medicine*, 28(4), 529-539.
- Díaz-García, J., Filipas, L., La Torre, A., Gómez-Rivera, J., Rubio-Morales, A., & García-Calvo, T. (2023). Mental fatigue changes from regular season to play-offs in semiprofessional soccer: A comparison by training days. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 33(5), 712-724.
- Gonzalez-Villora, S., Prieto-Ayuso, A., Cardoso, F., & Teoldo, I. (2022). The role of mental fatigue in soccer: a systematic review. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 17(4), 903-916.
- McLean, B. D., Coutts, A. J., Kelly, V., McGuigan, M. R., & Cormack, S. J. (2010). Neuromuscular, endocrine, and perceptual fatigue responses during different length between-match microcycles in professional rugby league players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 5(3), 367–383.
- Rubio-Morales, A., Díaz-García, J., Harper, L. D., & García-Calvo, T. (2024). The influence of the perceived requirements of the next match and motivation on the

mental fatigue of soccer players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 34(2), e14580.

- Rubio-Morales, A., Díaz-García, J., Russell, S., López-Gajardo, M. Á., Ponce-Bordón, J. C., & García-Calvo, T. (2025). Does latest match outcome influence subsequent mental training demands and mental fatigue? A longitudinal study in youth-elite soccer. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-14.
- Smith, M. R., Fransen, J., Deprez, D., Lenoir, M., & Coutts, A. J. (2017). Impact of mental fatigue on speed and accuracy components of soccer-specific skills. *Science and Medicine in Football*, 1(1), 48–52.
- Thompson, C. J., Noon, M., Towlson, C., Perry, J., Coutts, A. J., Harper, L. D., ... & Meyer, T. (2020). Understanding the presence of mental fatigue in English academy soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 38(13), 1524-1530.
- Van Cutsem, J., Marcora, S., De Pauw, K., Bailey, S., Meeusen, R., & Roelands, B. (2017). The effects of mental fatigue on physical performance: a systematic review. *Sports medicine*, 47(8), 1569-1588. DOI 10.1007/s40279-016-0672-0
- Van Cutsem, J., Van Schuerbeek, P., Pattyn, N., Raeymaekers, H., De Mey, J., Meeusen, R., & Roelands, B. (2022). A drop in cognitive performance, whodunit? Subjective mental fatigue, brain deactivation or increased parasympathetic activity? It's complicated!. *Cortex*, 155, 30-45.

AUTOEFICACIA Y CONDICIÓN FÍSICA COMO CLAVES PARA LA SOSTENIBILIDAD DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN MUJERES DE MEDIANA EDAD

THE ROLE OF SELF-EFFICACY AND PHYSICAL FITNESS IN SUSTAINING PHYSICAL ACTIVITY IN MIDDLE AGED WOMEN

María del Rocío Medrano Ureña ⁽¹⁾

(1) Universidad de Córdoba, España. Correo electrónico: mmedrano@uco.es

Resumen

Este estudio analiza la relación entre la autoeficacia (Au), la condición física (CF) y la actividad física (AF) en mujeres adultas de mediana edad. Método: El estudio es de tipo descriptivo. El muestreo no fue de tipo probabilístico y los participantes fueron elegidos de manera no aleatoria y por conveniencia. Participaron 88 mujeres (M=53.85 años) adscritas a programas de AF. La CF con el *Senior Fitness Test* (SFT), la Au y expectativas de resultado (Er) [SEE y OEE], y la AF con el cuestionario internacional de AF (IPAQ). Los resultados revelaron relaciones positivas entre la AF y la CF, especialmente con la resistencia cardiorrespiratoria, así como con la Au. La Au predijo la AF a corto y medio plazo, mientras que la CF lo hizo con la AF a medio y largo plazo. Las Er no fueron significativas como predictor. Se destaca la importancia de promover estrategias motivacionales y de mejora de la condición física para favorecer la adherencia a la AF en esta población.

Palabras clave: Actividad física, autoeficacia, condición física, expectativas de resultados, mujeres.

Abstract

This study explores the relationship between self-efficacy, physical fitness, and physical activity in middle-aged adult women. It follows a descriptive design, and the sampling method was non-probabilistic; participants were selected non-randomly and based on convenience. The sample consisted of 88 women, with an average age of 53.85 years, all of whom were enrolled in physical activity programs. Physical fitness was assessed using the Senior Fitness Test (SFT), while self-efficacy and outcome expectations were measured through the Self-Efficacy for Exercise (SEE) and Outcome Expectations for Exercise (OEE) scales. Physical activity levels were evaluated using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). The findings revealed positive correlations

between physical activity and physical fitness, particularly cardiorespiratory endurance, as well as with self-efficacy. Self-efficacy was found to be a predictor of physical activity in the short and medium term, whereas physical fitness predicted physical activity in the medium and long term. Outcome expectations, however, did not significantly predict physical activity. The study highlights the importance of promoting motivational strategies and improving physical fitness as key factors in encouraging long-term adherence to physical activity among this population.

Keywords: Physical activity, self-efficacy, physical fitness, outcome expectations, women.

INTRODUCCIÓN

En la mediana edad, las mujeres atraviesan una etapa de cambios biológicos, psicológicos y sociales que pueden afectar significativamente su salud y calidad de vida. Estos cambios, muchas veces subestimados, influyen en la adopción o el abandono de hábitos de vida saludables. La actividad física (AF), entendida como cualquier movimiento corporal que implique gasto energético, se consolida como una estrategia fundamental para mantener el bienestar físico y emocional a lo largo del ciclo vital (Kekäläinen et al., 2020). Sin embargo, diversos estudios han mostrado una disminución en los niveles de práctica de AF entre las mujeres adultas, especialmente en la mediana edad (Moreno-Franco et al., 2015). Esta tendencia puede explicarse por factores personales y contextuales, como la falta de motivación, el escaso reconocimiento del valor de la AF, o la priorización de otras responsabilidades. Además, la sociedad tiende a ofrecer menos estímulos para la práctica regular de AF en la adultez, lo que favorece el sedentarismo. Una de las variables que más consistentemente se ha relacionado con la práctica de AF es la condición física (CF), entendida como el conjunto de capacidades físicas —como la resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad y composición corporal— que determinan la aptitud general para realizar ejercicio. La CF no solo refleja el estado de salud física, sino que también favorece la independencia funcional en etapas avanzadas del ciclo vital (Sung-Woo et al., 2019). Desde el plano psicológico, la autoeficacia (Au) ha demostrado ser una variable clave para explicar la adherencia a la AF. Según la Teoría Social Cognitiva (Bandura, 1977), la autoeficacia es la creencia en la propia capacidad para ejecutar conductas específicas. Una mujer con alta Au frente al ejercicio tiende a iniciar y mantener su práctica incluso ante obstáculos, mientras que niveles bajos de Au se asocian con abandono o inactividad (Baruth et al., 2010). Junto a la Au, las expectativas de resultados (Er) —la creencia de que realizar AF traerá

beneficios concretos para la salud y el bienestar— pueden fortalecer la motivación para mantener este hábito (Resnick et al., 2000). No obstante, la evidencia sobre su impacto real es aún limitada, especialmente en mujeres adultas (Blanchard et al., 2015). A partir de este enfoque, se plantea que la AF puede entenderse como resultado de un “círculo motivacional” compuesto por la CF, la Au y la Er, cuya interacción podría ser clave para su sostenibilidad. El presente estudio tiene como objetivos: 1) describir las relaciones entre AF, CF, Au y Er; y 2) analizar el valor predictivo de CF, Au y Er sobre la práctica de AF en mujeres de mediana edad.

METODOLOGÍA

Participantes

Estudio descriptivo con muestreo no probabilístico. Participaron 88 mujeres entre 40 y 69 años ($M = 53,85$; $DT = 6,50$), adscritas a programas de AF del Ayuntamiento de Montilla (Córdoba).

Instrumentos

La condición física (CF) se evaluó con la batería Senior Fitness Test (Rikli & Jones, 2001). Consta de seis pruebas que miden fuerza del tren superior e inferior (Arm Curl Test y Chair Stand Test), flexibilidad del tren superior e inferior (Back Scratch Test y Chair Sit and Reach Test), agilidad (Foot Up-and-Go Test) y resistencia aeróbica (6-Minute Walk Test). Además, se midieron altura y peso con tallímetro y báscula Tanita BF-350 (precisión 0.1 kg) para calcular el índice de masa corporal (IMC).

La actividad física (AF) se valoró mediante el Cuestionario Internacional de AF versión corta (IPAQ) (Román Viñas et al., 2013), que evalúa frecuencia, duración e intensidad (vigorosa, moderada y caminar) en METs durante los últimos siete días. También se añadieron preguntas propias sobre la práctica a largo (toda la vida, últimos 5 años) y medio plazo (último año), con cinco opciones de respuesta: nada activa, algo activa, actividad media, bastante activa y completamente activa, y años de práctica ininterrumpida.

La autoeficacia para el ejercicio (Au) se midió con la Escala de Autoeficacia para el Ejercicio (SEE) y las expectativas de resultados (Er) con la Escala de Expectativas de Resultados para el Ejercicio (OEE) (Resnick et al., 2004). Ambas escalas tienen 9 ítems, con $\alpha = .854$ para la SEE (escala 0-10, 0 = no seguro, 10 = muy seguro) y $\alpha = .880$ para la OEE (escala Likert 1-5, 1 = muy en desacuerdo, 5 = muy de acuerdo).

Procedimiento

En 2020, tras consentimiento informado y aprobación del Comité de Bioética, se evaluaron dos grupos: el Grupo AI, que completó pruebas de condición física (CF) y cuestionario, y el Grupo BI, que solo completó el cuestionario debido a que no se pudieron realizar las pruebas físicas en todas las participantes. Los cuestionarios y pruebas se aplicaron en días diferentes en el Pabellón Municipal de Deportes de Montilla, con una duración aproximada de 25-30 minutos para el cuestionario y 20-30 minutos para las pruebas físicas en grupos de 3-4 personas. Se garantizó anonimato, confidencialidad y voluntariedad. El estudio contó con permisos del Servicio Municipal de Deportes de Montilla y del Comité de Bioética y Bioseguridad de la Universidad de Córdoba.

RESULTADOS

La regresión lineal mostró que la autoeficacia (Au) predice significativamente la actividad física (AF) de toda la vida y del último año. La resistencia también explicó la AF a largo plazo, y la condición física general (CF) predijo la AF en todos los plazos, especialmente en el último año (38% de varianza explicada). La Au también influyó en la AF del último año. Edad e IMC no fueron significativos.

Tabla 2.

Modelo de regresión lineal con la edad, IMC, CF, Au, resistencia como variables predictoras de AF toda la vida, AF últimos 5 años, AF último año y AF semanal.

(N=60)	AF toda la vida		AF últimos 5 años		AF último año		AF semanal	
Modelo 1	β	t	β	t	β	t	β	t
Edad	.065	.531	-.073	-.577	-.019	-.151	-.018	-.142
IMC	-	-1.824	-.153	-1.156	-.213	-1.657	-.001	-.005
	.233							
Au	.277	2.173*	.251	1.905	.291	2.274*	.345	2.624*
	(p=.014; R ² =.171)		(p=.076; R ² =.114)		(p=.016; R ² =.166)		(p=.067; R ² =.119)	
Modelo 2	β	T	β	t	β	t	β	t
Edad	.250	1.832	.082	.573	.129	.924	.060	.405
IMC	-	-.255	.013	.085	-.055	-.376	.082	.530
	.037							
Resisten cia	.421	2.611*	.355	2.084*	.337	2.037*	.177	1.014
Au	.231	1.884	.212	1.641	.254	2.020*	.325	2.452*

	(p=.002; R ² =.263)		(P=.026; R ² = .179)		(P=.007; R ² =.225)		(p=.087; R ² =:135)	
Modelo 3	β	T	β	t	β	t	β	t
Edad	.168	1.347	.036	.282	.149	1.316	-.013	-.093
IMC	-	-.892	-.030	-.218	-.023	-.196	.005	.038
	.117							
CF	.332	2.441*	.352	2.515*	.541	4.374**	.017	.117
Au	.245	1.995	.217	1.716	.239	2.138*	.343	2.574*
	(p=.003; R ² =.252)		(p=.012; R ² =.206)		(p=.000; R ² =.381)		(p=.131; R ² =:119)	

N; Muestra; IMC: Índice de Masa Corporal; R²: Coeficiente de correlación múltiple; β: Error beta; t: Valor t-student; p: Significancia estadística; * p < .05; ** p < .01

DISCUSIÓN

La AF mostró una relación positiva y significativa con la CF y la Au, confirmando la influencia de estas variables en la práctica y mantenimiento de la AF (Bandura, 1977). En particular, la resistencia cardiovascular y la fuerza muscular fueron los mejores predictores de AF a medio y largo plazo, apoyando la evidencia de que estos componentes son fundamentales para la salud y el envejecimiento activo (Zhao & Hu, 2022). La autoeficacia también se destacó como un factor clave para la sostenibilidad de la AF a corto plazo, reforzando su papel en la motivación y la confianza para superar obstáculos (Gongora-Meza & Sanchez-Lopez, 2022).

Sin embargo, las expectativas de resultados (Er) no mostraron un papel predictor significativo en este estudio, probablemente debido al tamaño reducido de la muestra y la influencia de factores contextuales como el apoyo social o las barreras percibidas (Rhodes et al., 2021). Este hallazgo sugiere la necesidad de futuras investigaciones con muestras más amplias que consideren variables psicosociales y ambientales para comprender mejor el impacto de las Er en la adherencia a la AF. En conjunto, estos resultados enfatizan la importancia de integrar tanto aspectos fisiológicos como psicológicos para diseñar estrategias efectivas que fomenten la práctica continua de AF, especialmente en mujeres, quienes enfrentan mayores retos.

CONCLUSIONES

Los resultados muestran que la CF, especialmente la resistencia cardiorrespiratoria, se relaciona con la AF a medio y largo plazo, mientras que la Au predice la predisposición a practicar AF a corto y medio plazo. Las Er no mostraron influencia significativa. Se recomienda incluir en los programas de AF estrategias para mejorar la Au, como metas

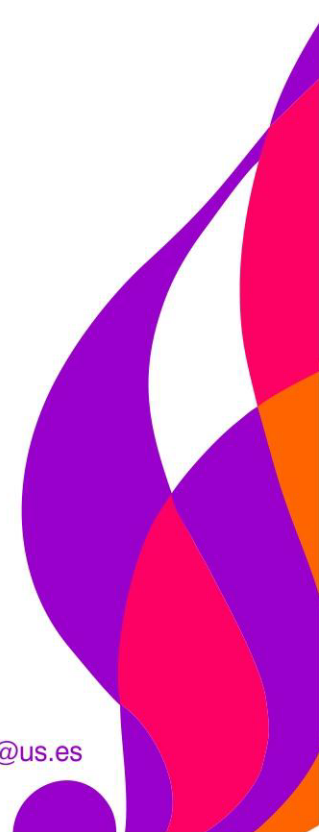
realistas y apoyo social, y fomentar la mejora de la CF para mantener la AF en el tiempo. Las limitaciones incluyen el tamaño y la muestra regional, por lo que futuros estudios deben contar con muestras mayores y más diversas para validar estos hallazgos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215.
- Baruth, M., Wilcox, S., Dunn, A. L., King, A. C., Marcus, B. H., Rejeski, W. J., Sallis, J. F., & Blair, S. N. (2010). Psychosocial mediators of physical activity and fitness changes in the Activity Counseling Trial. *Annals of Behavioral Medicine*, 39(3), 274–289.
- Blanchard, C., Arthur, H. M., & Gunn, E. (2015). Self-efficacy and outcome expectations in cardiac rehabilitation: Associations with women's physical activity. *Rehabilitation Psychology*, 60(1), 59–66.
- Gongora-Meza, L. F., & Sanchez-Lopez, J. (2022). Influencia de la autoeficacia hacia la actividad física sobre el envejecimiento activo. *Revista ConCiencia EPG*, 7(Edición especial), 90–115.
- Kekäläinen, T., Freund, A. M., Sipilä, S., & Kokko, K. (2020). Cross-sectional and longitudinal associations between leisure time physical activity, mental well-being and subjective health in middle adulthood. *Applied Research in Quality of Life*, 15(4), 1099–1116.
- Moreno-Franco, B., Peñalvo, J. L., Casasnovas, J. A., & León-Latre, M. (2015). Factores asociados al cumplimiento de las recomendaciones sobre actividad física en población trabajadora de entre 40 y 55 años. *Revista Española de Salud Pública*, 89(5), 447–457.
- Resnick, B., Zimmerman, S. I., Orwig, D., Furstenberg, A.-L., & Magaziner, J. (2000). Outcome expectations for exercise scale: Utility and psychometrics. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 55(6), S352–S356.
- Rhodes, R. E., Boudreau, P., Josefsson, K. W., & Ivarsson, A. (2021). Mediators of physical activity behaviour change interventions among adults: a systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review*, 15(2), 272–286. <https://doi.org/10.1080/17437199.2019.1706614>
- Sung-Woo, K., Kwon, Y. S., Kim, H. J., & Choi, J. W. (2019). Association between

physical function and risk of depression in community-dwelling older adults: A prospective cohort study. *Geriatrics & Gerontology International*, 19(6), 583–588.

Zhao, X., & Hu, F. (2022). Effect of telling older adults their predictive physical fitness age on physical activity: A quasi-experimental study. *Health & Social Care in the Community*, 30(5).



EFFECTOS DEL CICLO MENSTRUAL EN LA COMPOSICIÓN CORPORAL, CONDICIÓN FÍSICA, ESTRÉS PERCIBIDO Y SÍNDROME PREMENSTRUAL DE JÓVENES NADADORAS

EFFECTS OF THE MENSTRUAL CYCLE ON BODY COMPOSITION, PHYSICAL CONDITION, PERCEIVED STRESS AND PREMENSTRUAL SYNDROME IN YOUNG FEMALE SWIMMERS

Alba Cortés-Cobos ⁽¹⁾

Beatriz Moreno-Vecino ⁽¹⁾

Lorena Rodríguez-García ⁽¹⁾

(1) Universidad Pontificia de Comillas, España. Correo electrónico: albacortescobos@gmail.com

Resumen

El ciclo menstrual es un proceso propio del aparato reproductor femenino que permite la fecundación y el embarazo. Este estudio tiene como objetivo analizar los efectos de las diferentes fases del ciclo menstrual en la composición corporal, condición física, estrés percibido y síndrome premenstrual de jóvenes nadadoras. En la investigación participaron 9 nadadoras de entre 15 y 19 años. Las participantes debían tener un ciclo menstrual regular, no consumir anticonceptivos ni padecer el Síndrome del Ovario Poliquístico. Se midieron los parámetros de composición corporal y la condición física mediante una prueba de 25m a máxima velocidad y una de agarre con Hand Grip. Además, formularon la escala de Síndrome Premenstrual y la de Estrés Percibido. Las conclusiones del estudio no muestran diferencias, pero sí una tendencia a la significación estadística en la fuerza, en el porcentaje de masa muscular y en las kilocalorías. Por otro lado, existe una relación entre los síntomas premenstruales el estrés percibido.

Palabras clave: Ciclo menstrual, natación, fuerza, estrés, síndrome premenstrual.

Abstract

The menstrual cycle is a process specific to the female reproductive system that allows fertilization and pregnancy. This study aims to analyze the effects of the different phases of the menstrual cycle on body composition, physical condition, perceived stress and premenstrual syndrome in young female swimmers. The research involved 9 female

swimmers aged between 15 and 19. The participants had to have a regular menstrual cycle, not consume contraceptives and not suffer from Polycystic Ovary Syndrome. Body composition parameters and physical condition were measured by means of a 25m test at maximum speed and a Hand Grip test. In addition, they formulated the Premenstrual Syndrome Scale and the Perceived Stress Scale. The conclusions of the study show no differences, but a trend towards statistical significance in strength, percentage of muscle mass and kilocalories. On the other hand, there is a relationship between premenstrual symptoms and perceived stress.

Keywords: Menstrual cycle, swimming, strength, stress, premenstrual syndrome.

INTRODUCCIÓN

La cantidad de mujeres que realizan deporte, por motivos de salud y/o deportivos, ha aumentado en las últimas décadas. En consecuencia, también han aumentado los estudios para observar las respuestas fisiológicas femeninas al ejercicio físico. Aun así, existen más publicaciones a cerca de los hombres y el deporte (Hackney, 2021).

Los programas de entrenamientos también han sido diseñados, principalmente, para el sexo masculino. No se han considerado las diferencias fisiológicas entre ambos sexos. Este diseño de entrenamiento afecta negativamente al rendimiento deportivo de las mujeres, porque no se adaptan a su ciclo menstrual ni a su fluctuación hormonal (Bataller, 2017). Según Dominguez-Muñoz et al. (2024) es necesario estudiar las distintas fases del ciclo menstrual para entender cómo podrían afectar al rendimiento de las deportistas, pudiendo hacer ajustes en la planificación.

La natación es uno de los deportes más seguidos en el mundo y con un gran número de participación. Al realizarse en el medio acuático requiere de múltiples habilidades para vencer la resistencia hidrodinámica del agua. Como se menciona al inicio, las mujeres cada vez participan más en deportes, como es el caso de la natación.

El objetivo de esta investigación es analizar los efectos de las diferentes fases del ciclo menstrual en la composición corporal, condición física, estrés percibido y síndrome premenstrual de jóvenes nadadoras.

METODOLOGÍA

El estudio ha seguido un diseño de medidas repetidas y es de carácter observacional. La investigación se iniciaba el primer día de menstruación de cada una de las nadadoras. Las mediciones se recogieron en 3 momentos distintos. La primera medición se realizaba entre los días 1-3 del ciclo, durante la menstruación. La segunda entre los

días 7-9, durante la fase folicular. Finalmente, la última entre los días 21-24, ya en la fase lútea. Este diseño se ha modificado de Romero-Moraleda et al. (2019).

La muestra estaba compuesta por un total de 9 nadadoras, de entre 15 y 19 años. Las deportistas realizaban entre 6 y 9 sesiones de agua a la semana (2h cada una), además de tres sesiones semanales de preparación física (1h cada una). El volumen de entrenamiento puede variar de 15h a 21h, como máximo, semanales. Se implantaron unos criterios de inclusión y exclusión. En cuanto a los criterios de inclusión, las deportistas debían asistir a un mínimo de 5 sesiones de entrenamiento para ser parte de la investigación. Por otro lado, dentro de los criterios de exclusión encontramos nadadoras que hicieran uso de anticonceptivos hormonales que imposibiliten el flujo hormonal vinculado a la ovulación y/o que las participantes presentasen síndrome del ovario poliquístico tampoco podrán participar.

Para empezar con la recogida de datos, las deportistas realizaban una prueba de composición corporal con una Tanita (BC – 602 - MB). A continuación, contaban con 15 minutos para realizar un calentamiento en seco y así poder hacer una prueba de fuerza con un dinamómetro de agarre ajustable (Grip Strength Dynamometer T.K.K 5401). Seguidamente, iniciaban el entrenamiento dentro del agua que consta de: calentamiento, parte principal y vuelta a la calma. La prueba de 25m a máxima velocidad se realizaba antes de la parte principal. En las 3 mediciones de cada ciclo se seguía el mismo procedimiento.

A parte de las mediciones, se entregaron dos cuestionarios: Escala de Estrés Percibido (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983) y Escala Síndrome Premenstrual (Gençdoğan, 2006). El primero se entregaba al inicio del ciclo menstrual, es decir, en la primera medición. Sin embargo, el segundo cuestionario se les proporcionaba en la tercera medición, cuando coincidía con la fase lútea.

RESULTADOS

En la tabla 1 se presentan los resultados obtenidos de cada variable. Cabe aclarar que el 1, 2 y 3 representan las fases menstrual, folicular y lútea, respectivamente. Para el análisis descriptivo se calcularon las medias y desviaciones estándar ($\text{media} \pm \text{DE}$) de las variables. Se aplicó un t-test para muestras relacionadas. No se encontraron diferencias significativas entre las fases del ciclo menstrual. Sin embargo, se observó una posible tendencia significativa en la masa muscular, en las kilocalorías y en la fuerza.

Para estudiar si existe una relación entre el estrés percibido y el síndrome premenstrual se llevó a cabo una correlación de Pearson. La relación entre las puntuaciones de los cuestionarios fue considerada como muy fuerte ($R=0.84$).

Tabla 1.

Valores descriptibles de cada variable

	Columna 1	Columna 2	Columna 3			
	Fases del ciclo menstrual			Valor de p		
	1	2	3	1 vs 2	1 vs 3	2 vs 3
Peso (kg)	60.04 ± 4.48	59.49 ± 4.56	60.00 ± 4.19	0,16	0,80	0,23
% Masa grasa (kg)	22.36 ± 4.55	22.06 ± 2.57	21.69 ± 2.96	0,77	0,53	0,27
%Masa muscular (kg)	44.18 ± 2.84	43.94 ± 2.67	44.54 ± 2.13	0,76	0,56	0,054*
Masa ósea	2.40 ± 0.10	2.37 ± 0.14	2.38 ± 0.10	0,19	0,16	0,68
IMC	21.55 ± 1.29	21.35 ± 1.36	21.54 ± 1.28	0,17	0,87	0,24
Kilocalorías	2568.44 ± 257.84	2621 ± 142.92	2649.11 ± 117.91	0,55	0,33	0,07*
% Agua	57.73 ± 3.92	58.07 ± 1.94	58.33 ± 2.35	0,72	0,54	0,28
Velocidad (sec)	14.32 ± 0.84	14.23 ± 0.66	14.27 ± 0.65	0,35	0,69	0,78
Fuerza (kg)	30.46 ± 3.16	33.08 ± 3.83	31.54 ± 4.35	0,08*	0,41	0,13

Nota. *Tendencia a la significación estadística (p= 0,05-0,1). Elaboración propia.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Los resultados muestran como las kilocalorías ascienden gradualmente, desde la primera fase hasta la tercera. Además, entre la fase folicular y la fase lútea se encontró una tendencia significativa. Silva et al., (2011) realizaron una investigación con el objetivo de evaluar el estado nutricional y la ingesta de alimentos durante el ciclo menstrual en mujeres jóvenes. En la fase lútea observaron un aumento en las kilocalorías, al igual que en este estudio. Los alimentos ingeridos fueron registrados durante la investigación. En la fase lútea, se observó un aumento del consumo de alimentos con un alto porcentaje de azúcar y grasa. La toma de este tipo de alimentos se ve influenciada por el SPM y puede provocar un aumento de la ingesta calórica del 87%. Las hormonas esteroideas producidas por el cuerpo lúteo pueden causar este síntoma (Milewicz & Jedrzejuk, 2006).

En los resultados obtenidos tras la prueba de agarre con hand grip también se interpretó la tendencia significativa entre la fase menstrual y folicular. Dominguez-Muñoz et al. (2024) encontraron que la fuerza, además de la capacidad aeróbica y anaeróbica, se ve más afectada en la fase menstrual mientras que en la fase folicular se obtienen mayores niveles de fuerza. En esta investigación, también se observó un aumento en los niveles de fuerza en la segunda fase.

La relación entre la puntuación obtenida en la escala de Síndrome Premenstrual y la Estrés Percibido fue considerada como muy fuerte. Esto significa que las participantes que padecen más síntomas premenstruales en la fase lútea también sufren más estrés. En las investigaciones de Alshdaifat et al. (2022) y Dózsa-Juhász et al. (2023) realizadas

con jóvenes estudiantes, observaron una correlación estadísticamente significativa entre las dos escalas. Además, el estrés y los síntomas premenstruales son problemas de salud muy comunes entre jóvenes (Alshdaifat et al., 2022).

Los resultados con una tendencia hacia la significación estadística podrían llegar a ser significativa si la muestra fuera mayor.

En conclusión, las kilocalorías y la masa muscular de las nadadoras podrían cambiar a lo largo del ciclo menstrual si el número de participantes fuera más elevado, al igual que en los niveles de fuerza siendo mayores en la fase folicular. Tras la realización de los cuestionarios, existe una relación entre los síntomas premenstruales y el nivel de estrés percibido de las jóvenes nadadoras.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alshdaifat, E., Absy, N., Sindiani, A., Alost, N., Hijazi, H., Amarin, Z., & Alnazly, E. (2022). Premenstrual Syndrome and Its Association with Perceived Stress: The Experience of Medical Students in Jordan. *International Journal of Women's Health*, 14, 777–785.
- Bataller, A. G. (2017). Estructura de microciclos de entrenamiento en función del ciclo menstrual. *Comunicaciones técnicas*, (4), 4-8. Recuperado de <https://bit.ly/37c4a0j>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of health and social behavior*, 24(4), 385–396.
- Dominguez-Muñoz, C., Campo, J., García, A. & Ramón, J. (2024). Perceptual assessment of physical and psychological performance depending on the type of training performed and the phases of the menstrual cycle in female athletes. In *Retos* (Vol. 51).
- Dózsa-Juhász, O., Makai, A., Prémusz, V., Ács, P., & Hock, M. (2023). Investigation of premenstrual syndrome in connection with physical activity, perceived stress level, and mental status—a cross-sectional study. *Frontiers in Public Health*, 11.
- Gençdoğan, B. (2006). *A new instrument for premenstrual syndrome*. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 8(2), 81–87.
- Hackney, A. C. (2021). *Sex Hormones, Exercise and Women*.
- Milewicz, A., & Jedrzejuk, D. (2006). Premenstrual syndrome: From etiology to treatment. *Maturitas*, 55(SUPPL. 1).

- Romero-Moraleda, B., Coso, J. Del, Gutiérrez-Hellín, J., Ruiz-Moreno, C., Grgic, J., & Lara, B. (2019). The influence of the menstrual cycle on muscle strength and power performance. *Journal of Human Kinetics*, 68(1), 123–133.
- Silva dos Santos, L., Soares, C., Coutinho Giusti Dias, A., Penna, N., & Blondet de Azeredo, V. (2011). Estado nutricional e consumo alimentar de mulheres jovens na fase lútea e folicular do ciclo menstrual [Nutritional status and food consumption of young women in the luteal and follicular phases of the menstrual cycle]. *Revista de Nutrição*, 24(2), 263–272.

FACTORES FISIOLÓGICOS RELACIONADOS CON EL RENDIMIENTO EN MUJERES CICLISTAS DE RUTA: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

PHYSIOLOGICAL FACTORS RELATED TO PERFORMANCE IN WOMEN ROAD CYCLISTS: A SYSTEMATIC REVIEW

Alba Herrero-Molleda ⁽¹⁾

(1) Universidad de León, España. Correo electrónico: aherm@unileon.es

Resumen

El ciclismo femenino de ruta ha experimentado un crecimiento notable en los últimos años, pero la investigación sobre sus características fisiológicas aún es limitada en comparación con la existente en hombres. Por lo tanto, el principal objetivo del presente trabajo fue realizar una revisión sistemática sobre los principales factores fisiológicos relacionados con el rendimiento de las mujeres ciclistas de ruta. Al comparar hombres y mujeres ciclistas profesionales, el VO_{2max} , la potencia aeróbica máxima y la intensidad máxima sostenida en el umbral anaeróbico son mayores en los hombres, sin diferencias en la eficiencia mecánica gruesa de pedaleo. A pesar de estos resultados, el bajo número de estudios limita la comprensión del rendimiento de esta población. Por ello, se ven necesarios más trabajos con muestras representativas para profundizar en las particularidades fisiológicas de las mujeres ciclistas de ruta y mejorar la planificación del entrenamiento en el ciclismo femenino de élite.

Palabras clave: Fisiología, ciclismo, mujer, rendimiento, competición.

Abstract

women road cycling has grown notably in recent years, yet research on their physiological characteristics remains limited compared to studies on male athletes. Therefore, the main aim of this study was to conduct a systematic review of the key physiological factors related to performance in women road cyclists. When comparing male and female professional cyclists, men tend to show higher values in VO_{2max} , maximal aerobic power, and the highest sustainable intensity at the anaerobic threshold, with no significant differences in gross cycling efficiency. Despite these findings, the limited number of studies restricts our understanding of performance in this population. More research with representative samples is needed to explore the specific

physiological traits of female road cyclists and to improve training planning in elite women's cycling.

Keywords: Physiology, cycling, women, performance, competition.

INTRODUCCIÓN

El ciclismo femenino de competición ha crecido de forma notable en los últimos años, tanto en número de ciclistas y equipos profesionales como en el calendario de pruebas oficiales, lo que refleja su consolidación dentro del panorama deportivo internacional (Van Erp, 2019). Sin embargo, a pesar de que también se ha observado un ligero incremento en el número de estudios centrados en esta población, sigue existiendo un gran desequilibrio a nivel científico, ya que la investigación sobre mujeres ciclistas continúa siendo muy limitada en comparación con la realizada en hombres (Herrero-Molleda et al., 2023). Por lo tanto, el principal objetivo del presente trabajo fue realizar una revisión sistemática sobre los principales factores fisiológicos (i.e., consumo máximo de oxígeno (VO_{2max}), potencia aeróbica máxima, intensidad máxima sostenida en el umbral anaeróbico y la eficiencia de pedaleo) relacionados con el rendimiento de las mujeres ciclistas de ruta. Esta información resulta clave para comprender mejor las particularidades fisiológicas de esta población, así como para orientar futuras líneas de investigación.

METODOLOGÍA

Se llevó a cabo una revisión sistemática con el objetivo de identificar las características fisiológicas de las ciclistas de ruta, siguiendo las directrices PRISMA 2020. La búsqueda se realizó en cinco bases de datos (i.e., PubMed, MEDLINE, Scopus, SPORTDiscus y Google Scholar). Se incluyeron estudios primarios publicados desde el año 1990, con texto completo disponible y centrados exclusivamente en los factores fisiológicos de las mujeres ciclistas competitivas (15-50 años). Se excluyeron aquellas investigaciones que combinaban datos de hombres y mujeres o que trataran sobre otras disciplinas ciclistas o el uso de la bicicleta como transporte. De los estudios incluidos se extrajeron variables relacionadas con las características de las participantes y sus principales resultados, y las ciclistas fueron categorizadas por nivel de rendimiento en una escala 3-5 (i.e., entrenadas, alto nivel y profesionales) siguiendo parámetros fisiológicos estandarizados (Herrero-Molleda et al., 2023).

RESULTADOS

Se obtuvieron un total de 1713 estudios. Tras eliminar los duplicados quedaron 1148 trabajos, de los cuales 277 fueron considerados para su evaluación a texto completo después de la revisión por título y abstract. Finalmente, se incluyeron 7 artículos en la revisión sistemática (Tabla 1).

Tabla 1.

Características de los estudios sobre mujeres ciclistas y principales resultados.

Estudio	Nº de participantes	NR	Principales resultados
Hopker et al., 2010	13 ciclistas	NR3	No se observaron diferencias significativas entre hombres y mujeres en la eficiencia de pedaleo relativizada a la intensidad de pedaleo.
Impellizzeri et al., 2008	27 ciclistas	NR5	Las contrarrelojistas y especialistas en llano presentan mayor VO_{2max} y potencia máxima en comparación con las escaladoras. Sin embargo, estas diferencias desaparecían al relativizar por masa corporal, excepto en las especialistas en llano, que presentaban valores más bajos.
Lamberts, 2014	20 ciclistas	NR3	La prueba "Lambert" de pedaleo submáximo (<i>i.e.</i> , 6 minutos al 60%, 6 minutos al 80% y 3 minutos al 90% de la FC_{max}) es una herramienta válida para predecir el rendimiento en mujeres ciclistas, al mostrar una alta correlación con la potencia máxima, el VO_{2max} y el tiempo en una contrarreloj de 40 km.
Mina-Paz et al., 2023	12 ciclistas	NR4	El análisis de la variabilidad de la frecuencia cardíaca es un método fiable para determinar el segundo umbral ventilatorio en mujeres ($r = 0.98$), pero no para identificar el primer umbral ventilatorio ($r = 0.88$).
Sendra-Pérez et al., 2023	14 ciclistas	NR3	Se observó que el Test de Wingate de 20 s, en comparación con el de 30 s, genera menor fatiga en mujeres, sin diferencias en la potencia relativa. Por tanto, se recomienda para evaluar el rendimiento anaeróbico en mujeres minimizando la fatiga.
Tanaka et al., 1993	6 ciclistas	NR4	Las mujeres presentaron valores VO_{2max} de $52.5 \text{ ml} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$ y potencias máxima y media de $12,7$ y $9.6 \text{ W} \cdot \text{kg}^{-1}$, respectivamente, siendo estos valores significativamente inferiores a los de los hombres. Sin

			embargo, estas diferencias desaparecieron al relativizarlo por masa corporal magra.
Wilber et al., 1997	10 ciclistas	NR5	Las ciclistas presentan mayores valores de VO_{2max} (63.8 vs. 57.9 $ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$, respectivamente) FC_{max} (188 vs. 178 bpm, respectivamente) y potencia (224 vs. 204 W, respectivamente) en el umbral de lactato que las de montaña.

Nota. NR: nivel de rendimiento; FCmax: frecuencia cardíaca máxima

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Los estudios incluidos abordaron temáticas muy heterogéneas, tanto en cuanto a las variables fisiológicas analizadas como a los protocolos y perfiles de las ciclistas evaluadas. Algunos trabajos compararon perfiles de especialización (e.g., contrarrelojistas vs. escaladoras), mientras que otros se centraron en validar pruebas específicas como el test de Lambert o el Wingate modificado para mujeres.

En relación al consumo máximo de oxígeno (VO_{2max}), uno de los factores más directamente relacionados con el rendimiento, los valores de VO_{2max} de las mujeres ciclistas variaron en función del perfil de la deportista y del protocolo de evaluación utilizado, siendo ligeramente inferiores a los observados en hombres (70–57-63 $mL \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$ vs. 83 $mL \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$, respectivamente) (Tanaka et al., 1993; Wilber et al., 1997; Impellizzeri et al., 2008; Lamberts et al., 2014; Santalla et al., 2012). Esta diferencia se atribuye a un menor tamaño cardíaco y volumen pulmonar, lo que limita el transporte de oxígeno hacia los músculos en comparación con un hombre de similar nivel competitivo. No obstante, la potencia relativa alcanzada en el VO_{2max} es un indicador aún más relevante. Los estudios indican cómo, en protocolos incrementales de 25 $W \cdot min^{-1}$, las mujeres alcanzan entre 5.4 y 6.6 $W \cdot kg^{-1}$ (Impellizzeri et al., 2008) mientras que la literatura indica que en hombres se sitúan entre 6.5 y 7.5 $W \cdot kg^{-1}$ (Santalla et al., 2012). Otro parámetro determinante es la intensidad máxima sostenida en el umbral anaeróbico. En mujeres tiende a alcanzar el 83% del VO_{2max} , con potencias cercanas a los 3.7 $W \cdot kg^{-1}$ (Wilber et al., 1997; Martin et al., 2001; Hunter & Senefeld, 2024) mientras que en hombres, se sitúa alrededor del 90% del VO_{2max} (5.5–6.3 $W \cdot kg^{-1}$), aunque estos valores pueden variar en función del protocolo y del periodo de la temporada. Por tanto, parece ser que el umbral anaeróbico en mujeres se obtiene a una intensidad relativa ligeramente inferior.

Por último, los resultados sobre la eficiencia mecánica gruesa (i.e., relación entre la potencia generada al pedalear y el gasto energético) indican que las mujeres pueden

presentar una mayor eficiencia que los hombres a intensidades absolutas similares, pero desaparece al relativizar la intensidad respecto al VO_{2max} , dada la dependencia de la eficiencia con la intensidad del esfuerzo (Hopker et al., 2010). Así pues, no se puede afirmar que existan diferencias ligadas al sexo en esta variable.

Finalmente, cabe destacarse que aún existe una escasez de estudios realizados en esta población, como se desprende del bajo número de investigaciones incluidas. Se ve necesario una mayor cantidad de trabajos que permitan conocer con más detalle las características fisiológicas específicas de las mujeres ciclistas de ruta competitivas, así como validar protocolos de evaluación adaptados a su fisiología.

En conclusión, aunque los estudios actuales nos aportan información muy útil sobre aspectos clave como el VO_{2max} , o la eficiencia de pedaleo en mujeres ciclistas, todavía existen importantes lagunas científicas. Avanzar en el conocimiento de estas variables con estudios bien diseñados y muestras representativas es fundamental para mejorar la planificación del entrenamiento en el ciclismo de mujeres.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Herrero-Molleda, A., Alvarez-Alvarez, M. J., Floria, P., & Garcia-Lopez, J. (2023). Training characteristics and competitive demands in women road cyclists: a systematic review. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 18(8), 794-804.
- Hopker, J., Jobson, S., Carter, H., & Passfield, L. (2010). Cycling efficiency in trained male and female competitive cyclists. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9(2), 332.
- Impellizzeri, F. M., Ebert, T., Sassi, A., Menaspa, P., Rampinini, E., & Martin, D. T. (2008). Level ground and uphill cycling ability in elite female mountain bikers and road cyclists. *European Journal of Applied Physiology*, 102(3), 335-341.
- Lamberts, R. P. (2014). Predicting cycling performance in trained to elite male and female cyclists. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 9(4), 610-614.
- Mina-Paz, Y., Tafur-Tascón, L. J., Cabrera-Hernández, M. A., Povea-Combariza, C., Tejada-Rojas, C. X., Hurtado-Gutiérrez, H., ... & Garcia-Vallejo, F. (2023). Ventilatory threshold concordance between ergospirometry and heart rate variability in female professional cyclists. *Journal of Human Sport and Exercise*, 18(1), 1-10.

- Santalla, A., Earnest, C. P., Marroyo, J. A., & Lucía, A. (2012). The Tour de France: an updated physiological review. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 7(3), 200-209.
- Sendra-Perez, C., Oficial-Casado, F., Encarnación-Martínez, A., & Priego-Quesada, J. I. (2023). Duration effects on Wingate and Functional Power Threshold test outputs in female cyclists. *International Journal of Sports Medicine*, 44(11), 830-838.
- Tanaka, H., Bassett Jr, D. R., Swensen, T. C., & Sampedro, R. M. (1993). Aerobic and anaerobic power characteristics of competitive cyclists in the United States Cycling Federation. *International Journal of Sports Medicine*, 14(6), 334-338.
- Van Erp, T. (2019). The development of women's professional cycling. *Journal of Science and Cycling*, 8(3), 1-2.
- Wilber, R. L., Zawadzki, K. M., Kearney, J. T., Shannon, M. P., & Disalvo, D. (1997). Physiological profiles of elite off-road and road cyclists. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 29(8), 1090-1094.

MÁS ALLÁ DEL GIMNASIO: CÓMO LA FUERZA Y LA RUTINA OPTIMIZAN LA SALUD Y LA VIDA COTIDIANA DE LAS MUJERES

BEYOND THE GYM: HOW STRENGTH AND ROUTINE OPTIMIZE WOMEN'S HEALTH AND DAILY LIFE

Elena Caso-Fontáñez ⁽¹⁾

Pablo López-Sierra ⁽¹⁾

Diego Muñoz ⁽¹⁾

(1) Universidad de Extremadura, España. Correo electrónico: ecaso@alumnos.unex.es

Esta investigación ha sido parcialmente subvencionada por la Ayuda a Grupos de Investigación (GR24133). Ha sido cofinanciado al 85% por la Unión Europea a través de los Fondos Europeos de Desarrollo Regional, y la Junta de Extremadura (Consejería de Educación, Ciencia y Formación Profesional). La Autoridad de Gestión es el Ministerio de Hacienda

166

Resumen

El entrenamiento de fuerza es efectivo para mejorar la salud en mujeres adultas, sin embargo, persisten dudas sobre si la frecuencia mínima recomendada es suficiente cuando no se acompaña de hábitos de vida activos. El presente estudio analizó la relación entre composición corporal, rendimiento físico y hábitos de vida en mujeres adultas que realizaban entrenamiento de fuerza dos veces por semana. Participaron 10 mujeres (edad = 44,50±13,31 años), a quienes se evaluó la composición corporal, la potencia, la recuperación de la frecuencia cardiaca y se administró un cuestionario de estilo de vida. Se identificaron correlaciones significativas entre masa muscular y grasa, así como entre el rendimiento físico y comportamientos diarios como los pasos y los minutos de intensidad semanal. Los hallazgos sugieren que la frecuencia mínima puede no ser suficiente si no se acompaña de intensidad y estilo de vida activo, destacando la necesidad de un enfoque integral en la prescripción del ejercicio.

Palabras clave: Ejercicio, Composición Corporal, Fuerza, Pasos, Intensidad.

Abstract

Resistance training is an effective strategy to improve health and body composition in adult women; however, questions remain as to whether the minimum recommended frequency is sufficient when not accompanied by active lifestyle habits. In this context, the present study aimed to analyze the relationship between body composition, physical

performance, and lifestyle habits in adult women performing resistance training twice per week. Ten women participated (mean age = 44.50 ± 13.31 years), and assessments included body composition, power, heart rate recovery, and a lifestyle questionnaire. Significant correlations were found between muscle and fat mass, as well as between physical performance and daily behaviors such as step count and minutes of vigorous activity per week. The findings suggest that the minimum training frequency may be insufficient without appropriate intensity and an active lifestyle. These results highlight the need for an integrative and personalized approach to exercise prescription in active adult women.

Keywords: Exercise, Body Composition, Resistance, Steps, Intensity.

INTRODUCCIÓN

El entrenamiento de fuerza es una estrategia eficaz para mejorar la salud, la composición corporal y condición física en mujeres adultas (Grandperrin et al., 2024). La evidencia científica respalda su papel en la prevención de enfermedades crónicas, la sarcopenia y la pérdida de densidad mineral ósea, posicionándolo como una intervención clave en el ámbito de la salud pública (Marcos-Pardo et al., 2024). La Organización Mundial de la Salud (WHO) recomienda que los adultos realicen entrenamiento de fuerza al menos dos días por semana (WHO, 2021), sin embargo, se trata de un valor mínimo de partida, siendo recomendable realizar siempre más ejercicio del mínimo recomendado. Además, la participación femenina en programas de fuerza estructurados continúa siendo menor en comparación con otras formas de actividad física, por lo que persisten interrogantes sobre su impacto en mujeres en la literatura científica.

Más allá de la frecuencia, intensidad y tipo de entrenamiento realizado, diversos factores vinculados al estilo de vida pueden influir de manera significativa en la respuesta adaptativa al ejercicio (Sidney & Jette, 1992). Estos factores, a menudo subestimados en el diseño de intervenciones, forman parte del entorno cotidiano y actúan como moduladores potenciales de los efectos del entrenamiento sobre la salud y el rendimiento físico. Comprender cómo la actividad diaria no estructurada interactúa con el ejercicio estructurado y planificado permite adoptar una perspectiva más integradora y realista, particularmente en mujeres adultas físicamente activas.

En este contexto, surge la necesidad de analizar si existen asociaciones entre las variables de composición corporal, el rendimiento físico y los hábitos de vida con el fin de comprender mejor la eficacia del entrenamiento de fuerza en condiciones reales y no

controladas. Esta aproximación puede contribuir a una prescripción más precisa y personalizada de ejercicio en mujeres. Por ello, el objetivo de la presente investigación fue identificar asociaciones entre el estilo de vida, el entrenamiento que se realiza y la condición física y corporal en mujeres que entrenan fuerza durante dos veces por semana, pero con diferentes estilos de vida.

METODOLOGÍA

Se realizó un estudio con diseño *ex post facto*, con datos cuantitativos analizados de manera descriptiva y retrospectiva. Las participantes fueron 10 mujeres que realizaban entrenamiento de fuerza regulado dos veces por semana (edad = 44.50 ± 13.31 años, altura = 161.90 ± 3.96 centímetros, peso = 61.48 ± 11.73 kilogramos, tiempo de entrenamiento regulado = 12.70 ± 7.30 meses). Todas las participantes fueron informadas de los riesgos y beneficios de participar en la investigación. Se pasó un consentimiento informado y se siguieron los criterios de la Declaración de Helsinki (2013). La investigación fue aprobada por el comité de bioética de la universidad.

Las mediciones se hicieron en diferentes días de la misma semana para evitar interferencias. El cuestionario sobre hábitos de vida saludable se realizó el primer día de la semana, junto a la prueba de composición corporal y a la prueba de capacidad aeróbica (test de escalón de tres minutos) con que se analizó la recuperación de la frecuencia cardiaca (FCRec) en un periodo de tiempo de 60 segundos post prueba. El segundo día de la semana se realizó la prueba de potencia máxima de seis segundos en *airbike*.

Para el análisis estadístico se realizó un análisis descriptivo de las variables y una prueba de correlaciones cruzadas empleando Pearson y Spearman en función de la normalidad de los datos. Para valorar la dimensión de la correlación en rangos se emplearon los siguientes valores: <0.1 (cero), de 0.1 a 0.3 (débil), de 0.4 a 0.6 (moderado), de 0.7 a 0.9 (fuerte) y 1 (perfecto).

RESULTADOS

Los resultados del análisis descriptivo ($\bar{x}$, *DT*) de las variables de estudio mostraron valores de porcentaje de masa grasa de $27.27 \pm 6.47\%$; porcentaje de masa muscular de $41.20 \pm 3.68\%$; pasos diarios medios de 7285.71 ± 4498.67 pasos y valores de minutos de intensidad semanales de 70.70 ± 71.49 min.

En la Tabla 1 se muestran los resultados del análisis de correlaciones entre las variables empleadas en el estudio.

Tabla 1.

Resultados del análisis de correlaciones

Variables	Model	Edad	Altura	Peso	% MG	% MM	%MG PD	%MM PD	%MG PI	%MM PI	Meses	FCRec	W	Pasos	Min Int	Sueño
Altura	Spearman	-0.03														
Peso	Pearson	-0.68	-0.23													
% Masa Grasa	Pearson	-0.58	-0.28	0.82												
% Masa Muscular	Pearson	0.57	0.28	-0.82	-1.00											
% Grasa PD	Pearson	-0.64	-0.18	0.86	0.94	-0.94										
% MM PD	Pearson	0.60	0.31	-0.85	-0.94	0.93	-0.99									
% Grasa PI	Pearson	-0.66	-0.18	0.87	0.95	-0.95	0.99	-0.99								
%MM PI	Pearson	0.32	0.15	-0.39	-0.18	0.18	-0.07	0.03	-0.12							
Meses Entrenando	Pearson	0.06	0.49	-0.21	-0.11	0.11	-0.30	0.35	-0.28	-0.31						
Recuperación FC	Pearson	-0.01	0.11	-0.13	-0.35	0.35	-0.32	0.37	-0.30	-0.51	0.52					
W	Pearson	-0.69	-0.25	0.67	0.28	-0.27	0.43	-0.39	0.44	-0.23	0.01	0.31				
Nº pasos	Pearson	-0.05	-0.31	-0.25	-0.53	0.54	-0.52	0.55	-0.49	-0.54	0.33	0.85	0.13			
MinIntensidad/Semana	Spearman	-0.10	0.04	0.08	-0.27	0.27	-0.16	0.31	-0.16	-0.27	0.48	0.74	0.41	0.88		
Sueño	Pearson	0.42	-0.12	-0.44	0.15	0.16	-0.19	0.19	-0.17	0.02	0.10	-0.10	-0.53	0.34	0.30	
Estrés	Spearman	-0.36	-0.12	-0.04	0.35	0.36	-0.20	0.36	-0.20	-0.22	-0.04	0.12	0.68	0.34	0.41	-0.14

Note. MG = "Masa Grasa", MM = "Masa Muscular", PD = "Pierna Derecha", PI = "Pierna Izquierda", FCRec = "Recuperación de Frecuencia Cardíaca", W = "Wattios", Min Int = "Minutos de Intensidad Semana"

Se identificaron correlaciones significativas entre variables de composición corporal, rendimiento físico y hábitos de vida. En concreto, se hallaron correlaciones entre las variables de composición corporal de carácter perfecto, fuerte y moderado. También se detectaron correlaciones moderadas entre la composición corporal y la prueba de potencia (relación con edad y peso). El resto de las variables de estilo de vida no guardan relación con la composición corporal. Los pasos correlacionan positivamente con la recuperación de la FC (relación fuerte) y los minutos de intensidad con los pasos y la FC de recuperación (relación fuerte).

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El objetivo del estudio fue analizar la relación entre la composición corporal, el rendimiento físico y los hábitos de vida en mujeres adultas que entrenan fuerza dos veces por semana en un entorno de entrenamiento estructurado. Los resultados muestran que existen correlaciones significativas entre variables de masa muscular y grasa, así como entre indicadores de rendimiento anaeróbico y comportamientos diarios como los pasos y los minutos de actividad intensa semanal. Sin embargo, no se encontraron asociaciones entre la experiencia de entrenamiento y las variables fisiológicas.

Los datos reflejan una fuerte coherencia interna entre los indicadores de composición corporal. El porcentaje de masa grasa se asocia inversamente con el porcentaje de masa muscular total y segmentaria, mientras que la masa muscular en extremidades inferiores mantiene una relación positiva con la masa muscular global. Este patrón sugiere que, aunque las participantes compartían una frecuencia de entrenamiento similar, las diferencias individuales en composición corporal pudieron influir en sus capacidades físicas, independientemente del tiempo acumulado de entrenamiento (López-Ruiz et al., 2025). Estos hallazgos refuerzan la importancia de utilizar evaluaciones segmentarias para captar con mayor precisión la distribución del tejido muscular y graso en mujeres activas.

En relación con el rendimiento físico, se observó que la recuperación cardiovascular tras un esfuerzo submáximo se asocia positivamente con la actividad no estructurada (número de pasos y minutos de intensidad). Esto sugiere que, además del estímulo del entrenamiento, los comportamientos cotidianos relacionados con la actividad física pueden contribuir al desarrollo o mantenimiento de la capacidad de generar potencia (Straight et al., 2015). No obstante, la falta de correlación entre los meses entrenando y estas variables plantea la necesidad de valorar no solo la constancia del entrenamiento, sino también su esfuerzo durante la sesión y la progresión de resultados.

Los hallazgos de este estudio reflejan que el entrenamiento de fuerza realizado con la frecuencia mínima recomendada puede no ser suficiente para generar mejoras fisiológicas consistentes si no se trabaja a una intensidad alta y se acompaña con hábitos de vida activos. Las relaciones entre composición corporal y potencia, así como la influencia de la actividad cotidiana sobre el rendimiento, subrayan la necesidad de un enfoque integral y personalizado en la prescripción de ejercicio para mujeres adultas activas. Además, el servicio de entrenamiento debe ofrecer a los sujetos una correcta educación en hábitos para llevar una vida saludable fuera del entrenamiento. Futuras

investigaciones deberían profundizar en el papel de la intensidad del entrenamiento, el control de cargas y los hábitos conductuales como variables moduladoras de la respuesta fisiológica.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Grandperrin, A., Ollive, P., Kretel, Y., Maufrais, C., & Nottin, S. (2024). Impact of a 16-week strength training program on physical performance, body composition and cardiac remodeling in previously untrained women and men. *European Journal of Sport Science*, 24(4), 474-486.
- López-Ruiz, I., Ruiz-Poveda, F. L., Masía, M. D., Heredia-Elvar, J. R., & González-Gálvez, N. (2025). Moderate intensity continuous training, combined moderate-intensity continuous training vs combined high-intensity interval training in adults with hypertension: Randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 59, Article 101960.
- Marcos-Pardo, P. J., Vaquero-Cristóbal, R., & Huber, G. (2024). The Power of Resistance Training: Evidence-based Recommendations for Middle-aged and Older Women's Health. *Retos-Nuevas Tendencias En Educacion Fisica Deporte Y Recreacion*(51), 319-331.
- Sidney, K., & Jette, M. (1992). Characteristics Of Women Performing Strength Training - Comparison Of Participants And Dropouts. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 32(1), 84-95.
- Straight, C. R., Ward-Ritacco, C. L., & Evans, E. M. (2015). Association between accelerometer-measured physical activity and muscle capacity in middle-aged postmenopausal women. *Menopause-the Journal of the North American Menopause Society*, 22(11), 1204-1211.
- WHO. (2021). WHO Guidelines Approved by the Guidelines Review Committee. In *Directrices de la OMS Sobre Actividad Física y Comportamientos Sedentarios*.

PREVALENCE OF URINARY INCONTINENCE IN NULLIPAROUS FEMALE ATHLETES: CROSS-SECTIONAL OBSERVATIONAL STUDY

PREVALENCIA DE INCONTINENCIA URINARIA EN ATLETAS FEMENINAS NULÍPARAS: ESTUDIO OBSERVACIONAL TRANSVERSAL

Mercedes Gil-Rodríguez

merche.gil.rdguez@gmail.com

Resumen

La incontinencia urinaria (IU) es una condición poco reconocida en mujeres jóvenes sin antecedentes obstétricos, especialmente en el ámbito deportivo. Este estudio estimó la prevalencia de IU en mujeres nulíparas deportistas y exploró su relación con variables relacionadas con la práctica deportiva. Se llevó a cabo un estudio observacional transversal mediante cuestionarios autoadministrados en una muestra de 65 mujeres nulíparas de entre 18 y 45 años que realizaban ejercicio físico de forma regular. Se encontró que el 27,7 % de las participantes presentaban IU, correspondiendo un 33,21 % a IUE y un 27,7 % a IUU. Las situaciones más frecuentes de escape de orina ocurrieron al correr y durante ejercicios abdominales. El CrossFit fue la disciplina con mayor proporción de casos de IU de esfuerzo (57,14 %). Estos hallazgos refuerzan la necesidad de integrar estrategias de prevención y educación sobre el suelo pélvico en los programas deportivos dirigidos a mujeres jóvenes.

Palabras clave: Urinary incontinence, stress urinary incontinence, female athletes, nulliparous women, intra-abdominal pressure

Abstract

Urinary incontinence (UI) is an under-recognized in young women without obstetric history, particularly in sports. The study estimated the prevalence of UI in n nulliparous women athletes and explored its relationship with sports-related variables. A cross-sectional observational study was conducted using self-administer ed questionnaires on a sample of 65 nulliparous women aged 18 to 45 who engaged in regular physical exercise. It was found that 27.7% of participants presented UI, with 33.21% corresponding to stress UI ad 27.7% to urgency UI. The most common situations of urine leakage occurred while running and during abdominal exercises. CrossFit had the highest proportion of stress UI cases (57.14%). These findings reinforce e the need to

integrate prevention and pelvic floor education strategies into sports programs targeting young-women.

Keywords: Urinary incontinence, stress urinary incontinence, female athletes, nulliparous women, intra-abdominal pressure

INTRODUCTION

Urinary incontinence (UI) is defined as the involuntary loss of urine from the lower urinary tract and is considered a symptom rather than a disease itself, according to the International Urogynecological Association and the International Continence Society. This condition affects approximately twice as many women as men, primarily due to anatomical differences and obstetric trauma. Its prevalence increases progressively with age, affecting between 17% and 38% of middle-aged women. However, over 50% of women do not seek treatment, often due to embarrassment or social stigma (Syeda & Pandit, 2024).

While UI can be temporary, it is considered established when symptoms persist for more than four weeks. There are three main types: urgency urinary incontinence (UUI), which accounts for 1% to 7% of cases and is marked by a sudden urge to urinate, often accompanied by increased frequency and nocturia; mixed UI, reported in 7% to 25% of cases; and stress urinary incontinence (SUI), the most prevalent type (39%), which is triggered by physical effort such as running, jumping, or coughing and is associated with increased intra-abdominal pressure and pelvic floor or urethral dysfunction (González-Ruiz de León et al., 2017).

In the sports context, high-impact disciplines such as running and jumping, as well as full abdominal workouts and weightlifting, are known to significantly raise intra-abdominal pressure (IAP), exerting downward pressure on the pelvic floor muscles (Joseph et al., 2021).

Given this background, the aim of the present study is to estimate the prevalence of urinary incontinence in nulliparous women who engage in sports through self-administered questionnaires; to identify the frequency and type of UI based on sport discipline; and to describe the sociodemographic and sport-related characteristics of the participants.

METHOD

An initial review of the scientific literature was conducted using four specialized databases. This review helped to define the research topic and formulate the PICO

question. The age range (18–45) was selected to include nulliparous women of reproductive age, covering the period during which sport participation is highest and urinary incontinence (UI) may be underreported. The intervention was data collection through an online form including 15 variables; the comparison was recent scientific literature; and the main outcome was the evaluation of the relationship between sports-related characteristics and the presence of UI.

A convenience sampling method was employed through the distribution of an anonymous online questionnaire created with Google Forms. Each participant was assigned an identification code for data analysis. The questionnaire was disseminated via social media and contacts linked to sports clubs, aiming to reach active female athletes. Inclusion criteria were: being a woman, aged 18–45, nulliparous, and engaging in physical activity for at least three hours per week. Exclusion criteria included women who had been physically active for less than two months.

The initial sample included 70 women, five of whom were excluded: one due to recent surgical intervention and four due to incomplete questionnaires. The final sample consisted of 65 participants who met all inclusion criteria and reported regular physical activity, both individually and as part of a team.

RESULTS

This study assessed the prevalence and characteristics of urinary incontinence (UI) in a sample of 65 nulliparous female athletes. Findings show that 27.7% of participants reported some form of UI. Stress urinary incontinence (SUI) was the most common (16.7%), followed by urgency UI (4.5%) and cases with no apparent cause (4.5%).

The most frequently reported leakage situations occurred during abdominal exercises (53.84%) and running (30%). Among specific sports, CrossFit showed the highest prevalence of SUI (57.14%), followed by softball (45.45%).

From a psychological and social perspective, 15.4% of participants reported some level of impact: 7.7% experienced loss of concentration, 6.2% expressed fear of visible leakage, and 1.5% reported emotional distress (shame, frustration, or worry).

Despite this, 83.1% were aware of pelvic floor muscle training (PFMT), though the study did not determine whether they practiced it. In terms of quality of life, 81.5% stated that UI had no effect on their daily life, while 18.5% acknowledged a certain level of interference.

Figure 1.

Results.

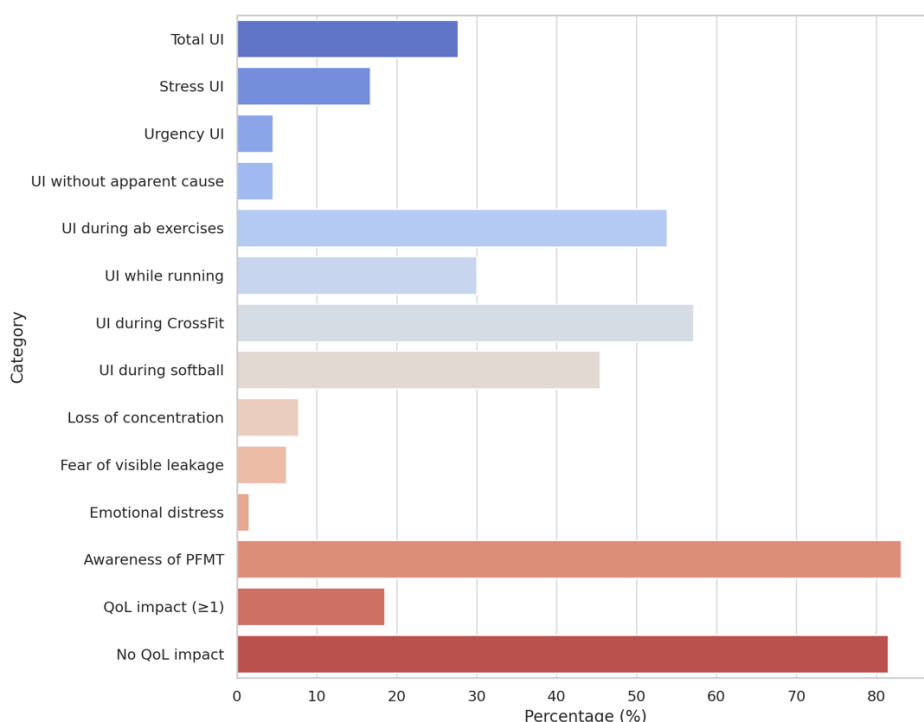


Figure created by the author. Source: Own elaboration

DISCUSSION AND CONCLUSION

The results of this study revealed that 27.7% of the surveyed nulliparous female athletes reported experiencing urinary incontinence (UI), with stress urinary incontinence (SUI) being the most frequent type (16.7%), followed by urgency urinary incontinence (UUI) (4.5%) and cases without an apparent cause (4.5%). These findings are consistent with Teixeira et al. (2018), who reported a prevalence of 36.1% in female athletes, and with Gram & Bø (2020), who noted a higher incidence of SUI in high-impact sports, particularly among elite athletes. In our sample, 33.3% of elite athletes reported urine leakage.

SUI has been associated with general risk factors such as age, obesity, and parity (Chisholm et al., 2019), as well as with sport-specific factors like training hours, type of discipline, and disordered eating (Hagovska et al., 2018). In our study, 49.2% of participants reported frequent digestive discomfort. Athletes who trained 6–7 hours per week showed the highest rate of SUI (35%). Among sport disciplines, CrossFit showed the highest prevalence (57.14%), followed by softball (45.45%). These results align with Domínguez-Antuña et al. (2023), who attributed such prevalence to increased intra-

abdominal pressure (IAP) generated by activities involving repetitive jumping or weightlifting. Additionally, 53.84% of participants reported urine leakage during abdominal exercises and 30% while running.

From a psychosocial perspective, 15.4% of participants reported that UI negatively affected them, citing concentration loss (7.7%), fear of visible leakage (6.2%), and emotional distress (1.5%). Although only 4.6% reported a strong impact on their daily life, 18.5% acknowledged a moderate influence. These findings support previous literature on the psychological burden of UI in active women (Carvalhais et al., 2018; Joseph et al., 2021).

Despite the high level of awareness 83.1% of respondents knew about pelvic floor muscle training (PFMT), currently considered the most effective treatment for SUI (García-Sánchez et al., 2019) our study did not determine whether participants had practiced it, nor their adherence to it. Literature indicates that less than 50% of women with UI seek treatment, which may contribute to sports dropout due to embarrassment or discomfort, with estimated rates ranging from 12.5% to 80% (Carvalhais et al., 2018).

In conclusion, this study confirmed that urinary incontinence is present even in young, physically active nulliparous women. The type and intensity of exercise, particularly high-impact activities such as CrossFit, abdominal training, and running, appear to be key contributors to symptom onset. Given the physical, psychological, and social implications, it is essential to implement preventive strategies, including pelvic floor education, in sports environments. These measures could reduce the prevalence of UI and its impact on both performance and quality of life in female athletes.

REFERENCES

- Carvalhais, A., Natal, Jorge, R., & Bø, K. (2018). Performing high-level sport is strongly associated with urinary incontinence in elite athletes: A comparative study of 372 elite female athletes and 372 controls. *British Journal of Sports Medicine*, 52(24), 1586–1590. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-097587>
- Chisholm, L., Delpe, S., Priest, T., & Reynolds, W. S. (2019). *Physical activity and stress incontinence in women. Current Bladder Dysfunction Reports*, 14(3), 174–179.
- Dominguez-Antuña, E., Diz, J. C., Suárez-Iglesias, D., & Ayán, C. (2023). *Prevalence of urinary incontinence in female CrossFit athletes: A systematic review with meta-analysis. International Urogynecology Journal*, 34(3), 621–634.
- García-Sánchez, E., Ávila-Gandía, V., López-Román, J., Martínez-Rodríguez, A., & Rubio-Arias, J. (2019). What pelvic floor muscle training load is optimal in minimizing urine loss in women with stress urinary incontinence? A systematic

- review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(22), 1–16.
- González-Ruiz de León, C., Pérez-Haro, M. L., Jalón-Monzón, A., & García-Rodríguez, J. (2017). Actualización en incontinencia urinaria femenina. *Semergen*, 43(8), 578–584.
- Gram, M. C. D., & Bø, K. (2020). High level rhythmic gymnasts and urinary incontinence: Prevalence, risk factors, and influence on performance. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 30(1), 159–165.
- Hagovska, M., Švihra, J., Buková, A., Dračková, D., & Švihrová, V. (2018). Prevalence and risk of sport types to stress urinary incontinence in sportswomen: A cross-sectional study. *Neurourology and Urodynamics*, 37(6), 1957–1964.
- Joseph, C., Srivastava, K., Ochuba, O., Ruo, S. W., Alkayyali, T., Sandhu, J. K., Waqar, A., Jain, A., & Poudel, S. (2021). Stress urinary incontinence among young nulliparous female athletes. *Cureus*, 13(9), e17986.
- Syeda, F., & Pandit, U. (2024). Urinary incontinence in female athletes: A systematic review on prevalence and physical therapy approaches. *Cureus*, 16(4), e64544.
- Teixeira, R. V., Colla, C., Sbruzzi, G., Mallmann, A., & Paiva, L. L. (2018). Prevalence of urinary incontinence in female athletes: a systematic review with meta-analysis. *International Urogynecology Journal*, 29(12), 1717–1725.

PREOCUPACIONES Y CONCEPTOS ERRÓNEOS SOBRE EL CUIDADO DEL SUELO PÉLVICO DE MUJERES DEPORTISTAS EN ESPAÑA

CONCERNS AND MISCONCEPTIONS ABOUT PELVIC FLOOR CARE AMONG FEMALE ATHLETES IN SPAIN

Natalia Romero-Franco ⁽¹⁾
Elisa Bosch-Donate ⁽¹⁾
Elena Vico-Moreno ⁽¹⁾
Beatriz Bachero-Mena
Juan Carlos Fernández-Domínguez ⁽¹⁾

(1) Departamento de Enfermería y Fisioterapia. Universidad de las Islas Baleares, Palma de Mallorca, España. Correo electrónico: natalia.romero@uib.es

Estos resultados son parte del proyecto PID2022-138463OA-I00 financiado MICIU/AEI /10.13039/501100011033 y por FEDER, UE.

178

Resumen

Actualmente, cada vez más mujeres practican deporte, con reconocidos beneficios para la salud. Sin embargo, el acondicionamiento y la información son fundamentales para disminuir el posible impacto de ciertos ejercicios en estructuras como el suelo pélvico. La alta prevalencia de sus disfunciones, especialmente en mujeres deportistas, facilita su normalización. Debido a que estos problemas suelen caracterizarse por el desconocimiento, silenciamiento y pudor, es fundamental visibilizarlos y diseñar programas educativos específicos. Este estudio describió las preocupaciones y conceptos erróneos sobre el cuidado del suelo pélvico entre mujeres deportistas que participaron en un programa educativo online. El programa incluyó sesiones teórico-prácticas, y permitió a las participantes enviar preguntas anónimas. Se recibieron un total de 57 preguntas, clasificadas en siete categorías. Entre ellas, destacaron las relacionadas con la ejecución de ejercicios específicos y síntomas relacionados. Interrumpir la micción voluntariamente o contener la respiración durante ejercicios de fuerza fueron los conceptos erróneos principalmente detectados.

Palabras clave: Suelo pélvico, mujeres deportistas, preocupaciones, educación para la salud.

Abstract

Nowadays, the number of female athletes increase every day. Despite the recognized health benefits, the daily training requires conditioning and information to mitigate the potential impact of certain exercises on structures such as the pelvic floor. The high prevalence of pelvic floor dysfunctions, particularly among female athletes, contributes to their normalization. Since these issues are frequently associated with lack of knowledge, silence, and shame, it is essential to raise awareness and design specific and focused educational programs. This study aimed to describe the concerns and misconceptions regarding pelvic floor care among female athletes who participated in an online educational program. The program included both theoretical and practical sessions and allowed participants to submit anonymous questions. A total of 57 questions were received and categorized into seven topics. The main topics were related to the execution of exercises for pelvic floor and associated symptoms. The most identified misconceptions were related to voluntarily interrupting urination and breath-holding during strength exercises.

Keywords: Pelvic floor, female athletes, concerns, misconceptions, health education.

INTRODUCCIÓN

Cada vez más mujeres practican deporte actualmente. Aunque la práctica deportiva tiene innumerables beneficios para la salud, el entrenamiento diario también expone a las deportistas a un mayor número de lesiones o alteraciones. Por ello, la preparación y el acondicionamiento físico adecuado son fundamentales.

Las estructuras del suelo pélvico también se benefician de la práctica deportiva. Pero, del mismo modo, pueden sufrir alteraciones de su función sin la preparación adecuada. Estas disfunciones se relacionan de forma más frecuente con la práctica de ejercicios de “alto impacto”, es decir, aquellos que suponen un aumento de la presión intraabdominal (Skaug et al., 2022).

Como consecuencia, existe una alta prevalencia de disfunciones de suelo pélvico que tiende a ser normalizada en el ámbito deportivo, especialmente en mujeres (Mahoney et al., 2023). Teniendo en cuenta que el desconocimiento, el pudor y el silenciamiento son frecuentes ante estas disfunciones (Rashidi Fakari et al., 2021), las preocupaciones y las creencias erróneas que exponen aún más a las deportistas son poco conocidas. Sería necesario visibilizarlas para diseñar y desarrollar programas educativos sobre suelo pélvico en el contexto del deporte en base a las demandas específicas.

Este estudio tuvo como objetivo describir las preocupaciones de mujeres deportistas en relación con el cuidado del suelo pélvico en el ámbito deportivo y detectar creencias erróneas durante el transcurso de un programa educacional sobre suelo pélvico. Se prevé que el carácter anónimo de las preguntas permita detectar los principales temas que preocupan a las deportistas, independientemente de su carácter tabú. También facilitará identificar creencias erróneas que pudieran representar riesgos potenciales para la salud del suelo pélvico.

METODOLOGÍA

Se llevó a cabo un estudio descriptivo cualitativo fenomenológico, enmarcado dentro de un programa educacional sobre suelo pélvico. Para eso, mujeres mayores de 16 años que practicaran deporte en España fueron invitadas a participar en este estudio a través de anuncios enviados por correo electrónico desde sus federaciones deportivas, equipos, grupos de entrenamiento y redes sociales.

Durante los meses de mayo y junio de 2024, se llevó a cabo un programa educacional online sobre el cuidado del suelo pélvico con 3 sesiones formativas: 1ª sesión, enfocada a conocer la anatomía del suelo pélvico; 2ª sesión, enfocada a conocer las funciones y disfunciones del suelo pélvico; 3ª sesión, enfocada a conocer las prácticas saludables y perjudiciales para el suelo pélvico. Todos los contenidos fueron siempre relacionados con el contexto deportivo. Cada sesión fue retransmitida en directo y tuvo una duración de 60 minutos, con la siguiente estructura: 1) Presentación del equipo y/o el contenido de la sesión (5 min); 2) Ejercicios de concienciación propioceptiva de suelo pélvico, guiados por fisioterapeutas especialistas (15 min); 3) Contenido teórico sobre anatomía, funciones y/o cuidado del suelo pélvico en el contexto deportivo (20 min); preguntas y respuestas (20 min). Las deportistas podían hacer preguntas en cualquier momento de la sesión escaneando un código QR que daba acceso a la plataforma Menti® y que permitía hacer preguntas de forma anónima. Todas las preguntas eran recibidas, recopiladas y respondidas por las investigadoras especializadas al final de cada sesión.

Todas las participantes fueron informadas sobre los detalles del estudio antes de participar y firmaron el consentimiento informado. Una vez finalizado el programa educacional, todas las preguntas recibidas fueron codificadas y organizadas en categorías de acuerdo con la temática de la que trataban. Esta tarea fue realizada por dos investigadores de forma independiente, poniendo en común las categorías no coincidentes. El comité de ética de la Universidad de las Islas Baleares aprobó este estudio (124CER19), el cual fue previamente registrado en clinicaltrials.gov (NCT06355297).

Para el análisis de las preguntas y creencias anónimas recibidas, se recurrió a un enfoque cualitativo a través de la técnica de análisis de contenido temático. Dos investigadores identificaron y organizaron de forma independiente las preocupaciones y creencias erróneas expresados por las participantes a través de sus mensajes anónimos. Para el proceso de codificación, ambos investigadores revisaron y categorizaron las preguntas. En los casos en los que no se alcanzó consenso, un tercer investigador resolvió las discrepancias.

RESULTADOS

Aunque se 539 mujeres realizaron la inscripción, un total de 209, 180 y 159 mujeres deportistas finalmente asistieron a la primera, segunda y tercera sesión del programa educacional, respectivamente. Las participantes enviaron 57 preguntas anónimas: 18 durante la primera sesión, 17 durante la segunda y 22 durante la tercera.

Las preguntas fueron codificadas y organizadas en 7 categorías: dificultades durante la realización de ejercicios de suelo pélvico (realizados durante las sesiones online) (n = 12), dudas sobre cómo realizar ejercicios de suelo pélvico (n = 15), sintomatología relacionada con el suelo pélvico durante la práctica deportiva (n = 6), sintomatología relacionada con el suelo pélvico durante su vida diaria (n = 12), relaciones sexuales y suelo pélvico (n = 5), ciclo menstrual y suelo pélvico (n = 2) y creencias erróneas relacionadas con el suelo pélvico (n = 5). La distribución porcentual de las preguntas por categorías y algunos ejemplos de cada categoría se incluyen en la tabla 1.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Las preocupaciones de las mujeres deportistas durante el programa educacional estuvieron principalmente relacionadas con la realización de ejercicios para el suelo pélvico. Algunas de ellas eran en relación con dificultades durante la realización de los ejercicios propioceptivos como “no soy capaz de sentir mi suelo pélvico”. Otras hacían referencia a la tipología de los ejercicios, momento para realizarlos o volumen de repeticiones.

Tabla 1.

Categorías y ejemplos “verbatim” de las preocupaciones y creencias erróneas de las deportistas

Categoría	Preguntas (n, %)	Verbatim ejemplo
#1 Dudas sobre cómo realizar ejercicios de suelo pélvico	15 (26,3%)	<i>¿Es recomendable comenzar a hacer estos ejercicios de conciencia de la pelvis? Si es así, ¿en qué momento es recomendable incorporarlos y cuántas veces? Gracias</i>
#2 Dificultades durante la realización de ejercicios de suelo pélvico	12 (21,1%)	<i>Parece que tengo el suelo pélvico dormido, me cuesta mucho sentirlo al contraer, tengo sensación muy débil de esta zona. Cuando más cerca de la zona anal, más sensibilidad y cuanto menos desaparece.</i>
#3 Sintomatología relacionada con el suelo pélvico durante su vida diaria	12 (21,1%)	<i>Siempre se hace hincapié en las pérdidas de orina por falta de tono en el suelo pélvico. En mi caso, siento la falta de tono en el esfínter anal al expulsar las heces en su tramo final.</i>
#4 Sintomatología relacionada con el suelo pélvico durante la práctica deportiva	6 (10,5%)	<i>El otro día me fui a correr con ganas de hacer popó y tuve que volver porque se me escapó un poco.</i>
#5 Relaciones sexuales y suelo pélvico	5 (8,8%)	<i>El hecho de que en algunas posiciones cueste más llegar al orgasmo que en otras, ¿puede significar hipotonía de la musculatura del SP?</i>
#6 Creencias erróneas	5 (8,8%)	<i>Cuando hago pis, aunque contraigo, no consigo cortar el chorro de orina, ¿qué puedo hacer?</i> <i>Al levantar pesas muy pesadas, tengo que hacer apnea porque si expiro se me va la fuerza, ¿eso es malo?</i>
#7 Ciclo menstrual y suelo pélvico	2 (3,5%)	<i>¿La copa menstrual puede provocar incontinencia o prolapso?</i>

Algunas mujeres aprovecharon este foro para aclarar dudas sobre los síntomas que tienen durante la práctica deportiva o vida diaria. Estas preocupaciones van en línea con el primer tema detectado del análisis cualitativo experiencial en la revisión sistemática de Culleton-Quinn et al., (2022). Este estudio refleja como principal tema, incluido en 30 de los 32 estudios analizados, la preocupación de las deportistas por los ejercicios que facilitan su sintomatología. Dentro de esta temática, se destaca la preocupación por ejercicios o movimientos concretos que suponen la activación de la sintomatología en forma de escapes de orina, contenido fecal o dolor. Como en nuestro estudio, la preocupación por los escapes de orina o contenido fecal durante los ejercicios de salto o carrera fue muy frecuente.

En nuestro estudio también se mostraron algunos de los temas clásicamente más silenciados entre las mujeres como las relaciones sexuales o el ciclo menstrual (Mosca et al., 2022). Estas temáticas aparecen como detectadas en el estudio de Mendes et al. (2017) aunque las mujeres no eran deportistas. En línea con nuestros resultados, las participantes expresan cómo su intimidad sexual es condicionada por la sintomatología relacionada con su suelo pélvico.

Entre las principales creencias erróneas detectadas, destacan aquellas relacionadas con hábitos miccionales, como la interrupción voluntaria del proceso miccional, o prácticas durante el entrenamiento deportivo, como la apnea durante ejercicios de fuerza. alguna de estas creencias, como aguantar la respiración durante los ejercicios, supone un aumento muy considerable de la presión intraabdominal, la cual debe ser asumida directamente por las estructuras del suelo pélvico (Talaszy et al., 2022).

Como limitaciones de este estudio, las participantes eran mujeres deportistas, no siendo extrapolable a otra población. También debemos destacar que las preguntas fueron recogidas durante un programa educacional al que las participantes se inscribieron de forma voluntaria. Esto pudo determinar que las mujeres asistentes tuvieran mayor interés y características específicas, lo cual podría haber influenciado los resultados.

Los profesionales de la salud y el deporte deben tener en cuenta las principales preocupaciones y creencias detectadas en relación con el cuidado del suelo pélvico para el diseño de futuras estrategias educacionales en el contexto deportivo. También para prever y detectar aquellas creencias erróneas que pudieran tener las deportistas, para abordarlas y eliminarlas lo antes posible.

Como conclusión, las principales preocupaciones de las mujeres deportistas se dirigen a cómo realizar ejercicios específicos para mejorar o mantener la salud del suelo pélvico y cómo abordar los síntomas relacionados con sus disfunciones. Como creencias

erróneas destacan la interrupción voluntaria de la micción o la contención de la respiración durante ejercicios de fuerza.

La información sobre el cuidado del suelo pélvico dirigido a mujeres deportistas debe dar respuesta a estas preocupaciones y eliminar las principales creencias erróneas que podrían poner en riesgo la salud del suelo pélvico.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Culleton-Quinn, E., Bø, K., Fleming, N., Mockler, D., Cusack, C., & Daly, D. (2022). Elite female athletes' experiences of symptoms of pelvic floor dysfunction: A systematic review. *International urogynecology journal*, 33(10), 2681–2711.
- Mahoney, K., Heidel, R. E., & Olewinski, L. (2023). Prevalence and normalization of stress urinary incontinence in female strength athletes. *Journal of strength and conditioning research*, 37(9), 1877–1881.
- Mendes, A., Hoga, L., Gonçalves, B., Silva, P., & Pereira, P. (2017). Adult women's experiences of urinary incontinence: a systematic review of qualitative evidence. *JB1 database of systematic reviews and implementation reports*, 15(5), 1350–1408.
- Mosca, L., Riemma, G., Braga, A., Frigerio, M., Ruffolo, A. F., Dominoni, M., Munno, G. M., Uccella, S., Serati, M., Raffone, A., Salvatore, S., & Torella, M. (2022). Female sexual dysfunctions and urogynecological complaints: A narrative review. *Medicina (Kaunas, Lithuania)*, 58(8), 981.
- Rashidi Fakari, F., Hajian, S., Darvish, S., & Alavi Majd, H. (2021). Explaining factors affecting help-seeking behaviors in women with urinary incontinence: a qualitative study. *BMC health services research*, 21(1), 60.
- Skaug, K. L., Engh, M. E., Frawley, H., & Bø, K. (2022). Prevalence of pelvic floor dysfunction, bother, and risk factors and knowledge of the pelvic floor muscles in norwegian male and female powerlifters and Olympic weightlifters. *Journal of strength and conditioning research*, 36(10), 2800–2807.
- Talasz, H., Kremser, C., Talasz, H. J., Kofler, M., & Rudisch, A. (2022). Breathing, (S)training and the pelvic floor-a basic concept. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 10(6), 1035.

RELACIÓN ENTRE NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SÍNTOMAS DE DISFUNCIÓN DEL SUELO PÉLVICO EN MUJERES ADULTAS

ASSOCIATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY LEVEL AND SYMPTOMS OF PELVIC FLOOR DYSFUNCTION IN ADULT WOMEN

Marta Cordero Fernández ⁽¹⁾

Concepción E. Tuero del Prado ⁽¹⁾

Belén Carballo-Leyenda ⁽¹⁾

(1) Grupo de Innovación Docente GENCAFD. Universidad de León, España. Correo electrónico: mcordf00@estudiantes.unileon.es

Resumen

Las disfunciones del suelo pélvico (DSP) constituyen un problema de salud prevalente entre mujeres adultas, incluso en aquellas con estilos de vida activos. Este estudio transversal analizó la relación entre nivel de actividad física (cuestionario IPAQ) y presencia de síntomas de DSP (cuestionario PFDI-7) en una muestra de 1.094 mujeres adultas. El 56,4 % reportó síntomas, siendo los más frecuentes la incontinencia urinaria al toser o realizar esfuerzo físico. El análisis estadístico reveló una asociación significativa entre nivel de actividad física y presencia de síntomas ($p = 0,025$), observándose una menor frecuencia de disfunciones en mujeres con alta actividad física. Estos hallazgos respaldan la hipótesis del posible efecto protector del ejercicio regular sobre la musculatura del suelo pélvico. El porcentaje de mujeres (6,4 %) que desconocen la presencia de síntomas sugiere una mayor sensibilización y cribado precoz, además de incorporar la salud pélvica en estrategias de promoción de actividad física en mujeres.

Palabras clave: Disfunciones suelo pélvico, actividad física, IPAQ, PFIQ-7.

Abstract

Pelvic floor dysfunctions (PFDs) are a prevalent health issue among adult women, even those with active lifestyles. This cross-sectional study analyzed the relationship between physical activity level (IPAQ questionnaire) and the presence of PFD symptoms (PFDI-7 questionnaire) in a sample of 1,094 adult women. A total of 56.4% reported symptoms, with urinary incontinence during coughing or physical exertion being the most frequent. Statistical analysis revealed a significant association between physical activity level and

the presence of symptoms ($p = 0.025$), with a lower frequency of dysfunctions observed among women with high physical activity levels. These findings support the hypothesis of a potential protective effect of regular exercise on pelvic floor musculature. The percentage of women (6.4%) unsure about the presence of symptoms highlights the need for increased awareness, early screening, and the integration of pelvic health considerations into physical activity promotion strategies for women.

Keywords: Pelvic floor dysfunctions, Physical activity, IPAQ, PFDI-7

INTRODUCCIÓN

Las disfunciones de suelo pélvico (DSP) presentan un problema de salud que afecta a la calidad de vida de millones de mujeres globalmente. En España, la prevalencia alcanza aproximadamente al 40% de la población femenina (Peinado-Molina et al., 2023). A pesar estas cifras, donde se incluyen poblaciones aparentemente saludables y activas, estas disfunciones siguen estando infra-diagnosticadas o abordadas de forma insuficiente (Hartigan & Smith, 2018).

Entre los principales factores de riesgo asociados con las disfunciones del suelo pélvico se incluyen la edad avanzada, los antecedentes de embarazo y parto (especialmente la multiparidad y el parto instrumental), el exceso de peso corporal, la presencia de tos crónica y la realización repetida de esfuerzos físicos que generan una sobrecarga mecánica sobre la musculatura del suelo pélvico (Walker & Gunasekera, 2010).

Actualmente existe la controversia en la literatura respecto al impacto del ejercicio físico sobre las disfunciones del suelo pélvico. Algunas corrientes sostienen que la práctica de ejercicio de alto impacto genera un incremento de la presión intraabdominal, lo que podría comprometer la integridad estructural del suelo pélvico y favorecer la aparición de disfunciones. En contraste, otros estudios señalan que la actividad física, al fortalecer la musculatura del suelo pélvico, podría reducir el riesgo de incontinencia y prolapso. El debate se centra en que, si bien el ejercicio puede tener un efecto protector al mejorar la fuerza muscular, también podría generar una sobrecarga o distensión excesiva de los tejidos, incrementando la probabilidad de disfunciones musculoesqueléticas en dicha zona (Bø & Nygaard, 2020).

En los últimos años, la preocupación por el tratamiento de las DSP en mujeres ya diagnosticadas ha ido en aumento. Sin embargo, a día de hoy todavía existe una clara escasez de datos específicos y actualizados sobre la prevalencia, los tipos y factores asociados a las DSP en mujeres con estilos de vida activos.

El objetivo de esta comunicación es caracterizar las disfunciones del suelo pélvico en mujeres adultas físicamente activas, con el propósito de orientar futuras estrategias preventivas e intervenciones más eficaces. Para ello, se analizan los síntomas autorreportados mediante la escala PFDI-7 y se examina su relación con los niveles de actividad física (AF) recogidos a través del cuestionario IPAQ. Se pretende identificar el tipo y la frecuencia de los síntomas, así como evaluar su impacto funcional y su posible asociación con distintos niveles de actividad física.

METODOLOGÍA

Se realizó un estudio observacional, transversal y descriptivo, con recogida de datos entre abril y junio de 2025. La muestra se obtuvo mediante muestreo no probabilístico en cadena ("bola de nieve"), incluyendo a mujeres mayores de 18 años. Las primeras participantes invitaron a otras mujeres a través del envío del cuestionario. Posteriormente, se contactó aleatoriamente con centros de entrenamiento, yoga y pilates de diversas ciudades españolas para intentar alcanzar el tamaño muestral previsto. La recolección de los datos se realizó a través de un cuestionario anónimo y autoadministrado mediante un enlace de Google Forms, que se difundió a través de redes sociales y mediante un código QR. Previo a la cumplimentación del mismo se incluyó un consentimiento informado, donde además se garantizaba el anonimato y la confidencialidad de las respuestas. La participación fue totalmente voluntaria.

El cuestionario incluía tres bloques: (1) un apartado sociodemográfico con preguntas de elección múltiple y respuesta cerrada, (2) el cuestionario internacional de actividad física IPAQ (Roman-Viñas et al., 2010), y (3) el inventario breve de disfunción del suelo pélvico PFDI-7 (Sánchez-Sánchez et al., 2013), ambos en sus versiones traducidas y adaptadas al castellano.

El análisis de datos incluyó un análisis descriptivo donde las variables cuantitativas se expresaron como mediante la media $\pm$ desviación estándar, mientras que las variables cualitativas se expresaron como frecuencias absolutas y porcentajes.

Se aplicó una prueba de Chi-cuadrado de Pearson para evaluar la asociación entre el nivel de actividad física (categorizado según los criterios del IPAQ) y la presencia de síntomas de disfunción del suelo pélvico (sí/no). Se excluyeron del análisis los casos en los que las participantes indicaron "no estar seguras" sobre la presencia de síntomas ($n=70$). Se calcularon los residuos estandarizados corregidos para identificar qué celdas de la tabla de contingencia contribuían significativamente a la asociación global. Se consideraron significativos aquellos residuos con valores absolutos superiores a 1,96 (p

< 0,05). El análisis estadístico se realizó utilizando el software IBM SPSS Statistics (versión 29.0; IBM Corp., Armonk, NY, EEUU).

RESULTADOS

La muestra final estuvo compuesta por 1.094 mujeres adultas. La distribución por grupos de edad fue equilibrada, con una mayor representación de participantes entre 30 y 49 años (48,7 %). Por grupos: el 15,4 % tenía entre 18 y 29 años, el 25,8 % entre 30 y 39, el 22,9 % entre 40 y 49, el 21,4 % entre 50 y 59, y el 14,6 % tenía 60 años o más. En cuanto a las medidas antropométricas, el peso medio fue de $64,9 \pm 11,9$ kg y la talla media de $163,9 \pm 6,3$ cm.

Del total de mujeres participantes ($n = 1.094$), el 37,7 % reportó realizar niveles moderados de AF, mientras que el 58,4 % reportó niveles altos de AF, según los criterios del cuestionario IPAQ. El 56,4 % refirió presentar síntomas de disfunción del suelo pélvico, el 37,2 % no reportó síntomas y el 6,4 % indicó no estar segura. Entre los síntomas más frecuentes destacaron la pérdida de orina al toser (40,3 %), al realizar esfuerzo físico o ejercicio (24,5 %) y antes de llegar al baño (15,4 %). Otros síntomas como la pérdida sin motivo aparente (4,8 %) o de forma continua (0,6 %) fueron mucho menos frecuentes. La puntuación media en el PFIQ-7 fue de $17,8 \pm 29,1$ lo que sugiere un impacto funcional global bajo, aunque con una elevada variabilidad entre participantes.

Se observó una asociación estadísticamente significativa entre el nivel de actividad física y la presencia de síntomas de disfunción del suelo pélvico ($\chi^2(2) = 7,36$; $p = 0,025$) (Tabla 1). La proporción de mujeres con síntomas fue mayor en el grupo con actividad física baja (72,5 %) y disminuyó de forma progresiva en los grupos con actividad moderada (64,0 %) y alta (57,0 %). A su vez, el porcentaje de mujeres sin síntomas aumentó con el nivel de actividad física, alcanzando el 43,0 % en el grupo de actividad alta.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Los hallazgos de este estudio muestran una alta prevalencia de síntomas de DSP entre mujeres adultas activas, con un 56,4 % del total de participantes reportando al menos un síntoma. Los más comunes fueron la pérdida de orina al toser y durante el ejercicio, lo que coincide con estudios previos que identifican estas situaciones como desencadenantes frecuentes de incontinencia urinaria de esfuerzo en mujeres físicamente activas (Bø & Nygaard, 2020).

Tabla 1.

Distribución del número (porcentaje) de mujeres con y sin síntomas de disfunción del suelo pélvico según el nivel de actividad física.

Nivel de AF	Con síntomas	Sin síntomas	Total
Baja	29 (72,5 %)	11 (27,5 %)	40 (3,9 %)
Moderada	247 (64,0 %)	139 (36,0 %)	386 (37,7 %)
Alta	341 (57,0 %)	257 (43,0 %)*	598 (58,4 %)

Nota: AF= actividad física. * recuento significativamente menor al esperado ($p < 0,05$).

Uno de los resultados más relevantes fue la asociación estadísticamente significativa entre el nivel de actividad física y la presencia de síntomas. En el grupo con actividad física alta, el 57,0 % de las mujeres presentaron síntomas, frente al 64,0 % en el grupo moderado y al 72,5 % en el grupo con baja actividad física. De forma complementaria, la proporción de mujeres sin síntomas aumentó con el nivel de AF, alcanzando el 43,0 % en el grupo de AF alta. Estos resultados están alineados con los reportados por Gonçalves dos Santos et al., 2024, quienes encontraron que las mujeres sedentarias presentaban una sintomatología más severa, especialmente en lo referente a prolapso, síntomas anorrectales e incontinencia comparándolas con mujeres activas. En conjunto estos hallazgos sugieren un posible efecto protector de la AF habitual sobre la función del suelo pélvico, especialmente cuando se practica con regularidad y a intensidades moderadas o altas.

Para comprender mejor la relación entre AF y DSP resulta necesario considerar otros factores relevantes, como el tipo de ejercicio practicado. La práctica regular de ejercicio, especialmente el entrenamiento de fuerza, podría favorecer el fortalecimiento de la musculatura del suelo pélvico y mejorar su función de soporte estructural (Torelli et al., 2016). En este sentido, futuras investigaciones deberían profundizar en el análisis del tipo de ejercicio realizado, para identificar con mayor precisión qué modalidades están más estrechamente asociadas a una menor prevalencia o severidad de los síntomas de DSP. Esta línea de trabajo permitiría generar recomendaciones más específicas y personalizadas en el ámbito de la salud y el ejercicio físico para mujeres adultas.

Finalmente, el hallazgo de que un 6,4 % de las mujeres afirmen no estar seguras de si presentan síntomas sugiere la necesidad de mejorar el conocimiento y la detección precoz de estas disfunciones, ya que muchas de ellas no reportan esta sintomatología por incomodidad, vergüenza, o debido a una falta de conocimiento sobre las opciones de tratamiento disponibles (Vasconcelos et al., 2018).

Como principales conclusiones, se destaca que las mujeres con mayor nivel de actividad física presentaron una menor proporción de síntomas de DSP, lo que sugiere un posible efecto protector de la práctica regular de ejercicio sobre esta dimensión de la salud femenina. Más de la mitad de las participantes refirió experimentar síntomas, siendo los más habituales aquellos asociados al esfuerzo físico, como la pérdida de orina al toser o durante el ejercicio. A pesar de esta alta prevalencia, un porcentaje relevante de mujeres (6,4 %) indicó no estar segura de presentar síntomas, lo que pone de manifiesto la necesidad de mejorar la información, concienciación y detección precoz en torno a estas disfunciones.

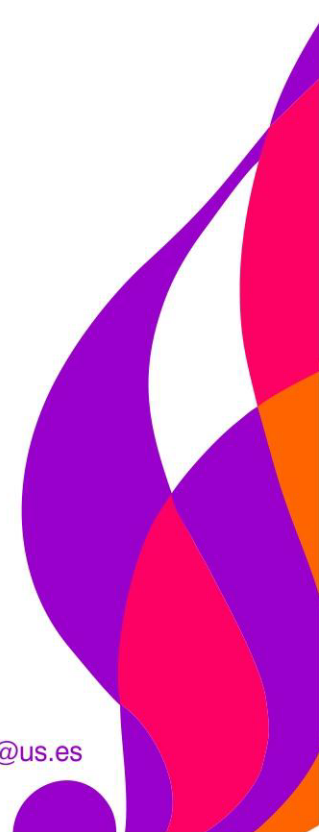
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bø, K., & Nygaard, I. E. (2020). Is physical activity good or bad for the female pelvic floor? A narrative review. *Sports Medicine*, 50(3), 471–484.
- Gonçalves dos Santos, M., Mazo, G. Z., de Avelar, N. C., Cidade, B. S., Mondardo, B. O., & Virtuoso, J. F. (2024). Symptoms of pelvic floor disorders and physical fitness: A comparison between active and sedentary older women – a cross-sectional study. *Geriatric Nursing*, 60, 462–468.
- Hartigan, S. M., & Smith, A. L. (2018). Disparities in female pelvic floor disorders. *Current Urology Reports*, 19(2).
- Peinado-Molina, R. A., Hernández-Martínez, A., Martínez-Vázquez, S., Rodríguez-Almagro, J., & Martínez-Galiano, J. M. (2023). Pelvic floor dysfunction: Prevalence and associated factors. *BMC Public Health*, 23(1), 2005.
- Roman-Viñas, B., Serra-Majem, L., Hagströmer, M., Ribas-Barba, L., Sjöström, M., & Segura-Cardona, R. (2010). International Physical Activity Questionnaire: Reliability and validity in a Spanish population. *European Journal of Sport Science*, 10(5), 297-304.
- Sánchez-Sánchez, B., Torres-Lacombe, M., Yuste-Sánchez, M. J., Navarro-Brazález, B., Pacheco-Da-Costa, S., Gutiérrez-Ortega, C., & Zapico-Goñi, Á. (2013). Cultural adaptation and validation of the Pelvic Floor Distress Inventory Short Form (PFDI-20) and Pelvic Floor Impact Questionnaire Short Form (PFIQ-7) Spanish versions. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*, 170(1), 281-285.
- Torelli, L., de Jarmy Di Bella, Z. I. K., Rodrigues, C. A., Stüpp, L., Girão, M. J. B. C., & Sartori, M. G. F. (2016). Effectiveness of adding voluntary pelvic floor muscle

contraction to a Pilates exercise program: an assessor-masked randomized controlled trial. *International Urogynecology Journal*, 27(11), 1743–1752.

Vasconcelos, C. T. M., Firmiano, M. L. V., Oriá, M. O. B., Vasconcelos Neto, J. A., Saboia, D. M., & Bezerra, L. R. P. S. (2019). Women's knowledge, attitude and practice related to urinary incontinence: Systematic review. *International Urogynecology Journal*, 30(2), 171–180.

Walker, G. J. A., & Gunasekera, P. (2010). Pelvic organ prolapse and incontinence in developing countries: Review of prevalence and risk factors. *International Urogynecology Journal*, 22(2), 127-135.



EFFECTOS DE UN PROGRAMA DE FUERZA BASADO EN VELOCIDAD SOBRE LA POTENCIA MUSCULAR EN MUJERES POSMENOPÁUSICAS

EFFECTS OF A VELOCITY-BASED STRENGTH PROGRAM ON MUSCLE POWER IN POSTMENOPAUSAL WOMEN

Jhonattan J. Oviedo ⁽¹⁾

Ana Cordellat

Francisco Molina-Luque

Jordí Monferrer-Marín

Ainoa Roldán

Cristina Blasco-Lafarga

(1) Sport Performance and Physical Research Group (UIRFIDE), Physical Education and Sports Department, University of Valencia, Valencia, Spain. Correo electrónico: jm.cristina.blasco@uv.es

192

Resumen

La menopausia tiene efectos deletéreos sobre la fuerza y potencia muscular. Este trabajo piloto tuvo como objetivo evaluar un programa de fuerza de 12 semanas centrado en ejercicios multiarticulares del tren inferior realizados a velocidad máxima en mujeres mayores de 60 años (68.3 ± 5). Se utilizó un transductor lineal para analizar la velocidad media propulsiva (VMP) y la carga máxima (CM), entre otros, en la sentadilla multipower (SMP). La potencia muscular relativa (PMR) se evaluó mediante la prueba 5-STs. La intervención produjo mejoras significativas en la VMP con la carga mínima ($\Delta = 28\%$, $p < .001$) y máxima ($\Delta = 15\%$, $p = .003$), el peso de la CM ($\Delta = 23.3\%$, $p < .001$), y la PMR ($\Delta = 26.5\%$, $p = .002$). Este protocolo es una herramienta eficaz para la mejora de parámetros neuromusculares con potencial de impacto en la funcionalidad y calidad de vida de las mujeres posmenopáusicas.

Palabras clave: calidad de vida, entrenamiento basado en la velocidad, envejecimiento, prevención, riesgo de caídas.

Abstract

Menopause has deleterious effects on muscle strength and power. This pilot study aimed to evaluate a 12-week strength training program focused on multi-joint lower body exercises performed at maximal velocity in women over 60 years of age (68.3 ± 5). A

linear transducer was used to analyze the mean propulsive velocity (MPV) and maximal load (ML) in the multipower squat (MPS). Relative muscle power (RMP) was assessed using the 5-STS test. Postintervention, significant improvements were observed in MPV at the minimum ($\Delta = 28\%$, $p < .001$) and maximum ($\Delta = 15\%$, $p = .003$) load, ML weight ($\Delta = 23.3\%$, $p < .001$), and RMP ($\Delta = 26.5\%$, $p = .002$). This protocol is an effective tool for improving neuromuscular parameters with potential impact on the functionality and quality of life of postmenopausal women.

Keywords: aging, prevention, quality of life, risk of falls, velocity-based training.

INTRODUCCIÓN

La pérdida de la función ovárica, proceso conocido como menopausia, forma parte del envejecimiento natural de las mujeres. Por definición, se considera que una mujer ha entrado en la menopausia luego de presentar una amenorrea sin causas que la expliquen por un periodo de 12 meses, finalizando su etapa reproductiva (Minkin, 2019). La deficiencia de estrógenos secundaria a la falla ovárica acelera la pérdida de masa, fuerza y potencia muscular. Además, la disminución drástica del estradiol limita sus efectos antioxidantes, jugando un rol importante en la sarcopenia en la mujer (Bondarev et al., 2018). Estos cambios en la arquitectura y función muscular aumentan el riesgo de dependencia funcional en esta población, lo que justifica la necesidad de intervenciones específicas para mitigar el daño asociado a la menopausia.

En un metaanálisis reciente se encontró que programas de entrenamiento de fuerza a altas velocidades, con duración mayor a 10 semanas y una frecuencia de 3 sesiones semanales, tienen el potencial de generar adaptaciones neuromusculares que incrementan la producción de potencia muscular (Martins et al., 2022). Esto es importante ya que la capacidad para generar potencia muscular está relacionada con el riesgo de caídas en el adulto mayor. Por ejemplo, Kirk et al. (2023), encontraron que las mujeres mayores con una producción menor de 1.62W/kg de potencia muscular relativa tienen 2.35 veces mayor riesgo de caídas en comparación con mujeres que superaban estas cifras. A pesar de ello, estos entrenamientos de fuerza-potencia aún son escasos en la población femenina de mayor edad.

Así pues, este estudio piloto tiene como objetivo determinar la eficacia, en mujeres postmenopáusicas, de un protocolo de fuerza basado en la velocidad, orientado a incrementar la potencia muscular, y su transferencia a pruebas funcionales asociadas al riesgo de caídas como el test de sentarse y levantarse 5 veces (5-STS).

METODOLOGÍA

Completaron el piloto un total de 12 mujeres mayores de 60 años (68.3 ± 5 años, 159.7 ± 4.9 cm, 66.1 ± 18.8 kg, 25.9 ± 3.9 de IMC), no entrenadas en fuerza durante los últimos 6 meses, y sin condiciones osteomusculares o fisiopatológicas que contraindicaran el ejercicio físico con cargas axiales. Las participantes se reclutaron entre pacientes derivadas de diferentes centros de salud de la ciudad, y participantes de estudios anteriores del grupo promotor del estudio. Tras firmar los consentimientos informados, se realizó una primera sesión de caracterización (en ayunas) para obtener los parámetros antropométricos. En una segunda sesión se realizó la prueba del 5-STS, donde las participantes fueron grabadas con móvil durante dos intentos, con 1 minuto de descanso entre intentos, para su posterior análisis con la aplicación Power Frail. Esta aplicación está validada para el análisis de la potencia muscular a través del 5-STS (BJSM, 2021).

El protocolo contó con una duración de 12 semanas, que incluyeron 7 sesiones de familiarización, y 18 sesiones de entrenamiento de fuerza basado en velocidad (EFBV) con una frecuencia de 2 sesiones por semana, y aproximadamente 50 minutos por sesión. En cada sesión se realizaron 4 ejercicios diferentes a máxima velocidad con enfoque exclusivo en el tren inferior, con cargas que oscilaron entre el 45% y 75% de la 1RM.

El ejercicio de sentadilla en multipower fue evaluado mediante el transductor lineal T-Force Dynamic Measurement SystemTM (Ergotech Consulting, Murcia, España). La VMP se utilizó para establecer las cargas (González-Badillo & Sánchez-Medina, 2010). Como se ha señalado, la primera evaluación se realizó tras finalizar la etapa de familiarización en la semana 4. La evaluación intermedia se realizó al completar la primera mitad de las sesiones de EFBV para ajustar las cargas, en la semana 8. Y la tercera y última evaluación se realizó una vez completadas el total de sesiones, con un descanso entre sesión y evaluación final de mínimo 72 horas. La prueba del 5-STS fue realizada una segunda vez al finalizar el protocolo para evaluar la transferencia del entrenamiento a nivel funcional.

Se evaluó la normalidad de las diferencias pre-post para cada variable de interés mediante la prueba de Shapiro-Wilk, dado el tamaño de la muestra. Al confirmarse el supuesto de normalidad, se realizaron pruebas t para muestras pareadas con el fin de comparar las medidas pre y post y, se estableció el nivel de significación en $p \leq .05$. Finalmente se calculó el tamaño del efecto con la d de Cohen para cuantificar la magnitud del cambio. Para el análisis estadístico se utilizó el programa de IBM, SPSS

Statistics para Windows, versión 25 (IMB Corp, Armonk, NY, EE.UU.), y la calculadora del tamaño del efecto de la Universidad de Cambridge en formato Excel descargable. Para graficar la figura se utilizó Python en Visual Studio Code con las librerías numpy y matplotlib.pyplot.

RESULTADOS

El protocolo de entrenamiento generó mejoras en todas las variables analizadas tras la intervención. A continuación, se presentan los resultados de manera individual para cada una de las variables.

Velocidad media propulsiva con la carga mínima: 0.57 (0.09) m/s pre vs 0.73 (0.06) m/s post, con una diferencia media de 0.16 (0.09) m/s ($t = -6.28$, $p < .001$, $d = 2.02$).

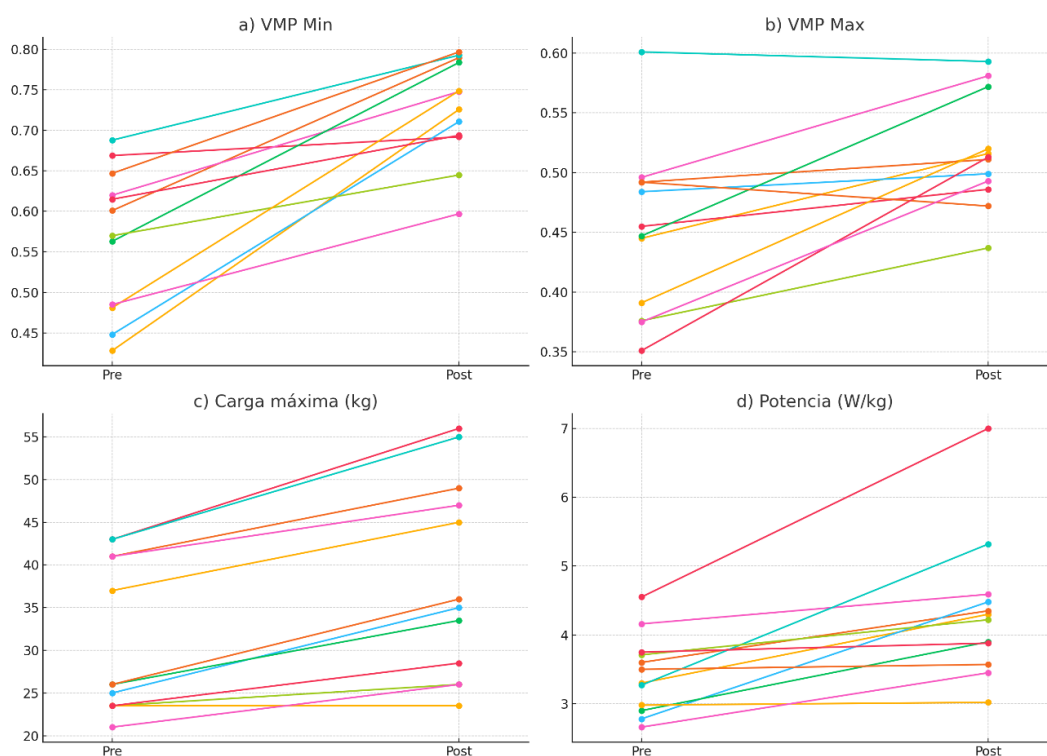
Velocidad media propulsiva con la carga máxima: 0.45 (0.07) m/s vs 0.52 (0.04) m/s post, con una diferencia media de 0.02 (0.06) m/s ($t = -3.83$, $p = .003$, $d = 1.11$).

Carga máxima: 31.3 (8.94) k/g pre vs 38.38 (11.61) k/g post, con una diferencia media de 7.25 (3.79) k/g ($t = -6.61$, $p < .001$, $d = 0.68$).

Potencia muscular relativa: 3.43 (0.57) W/kg pre vs 4.34 (1.03) W/kg post, con una diferencia media de 0.91 (0.79) W/kg ($t = -4.01$, $p = .002$, $d = 1.06$).

Figura 1.

Dirección y magnitud de las variables analizadas: respuestas individuales.



Nota. a) Velocidad media propulsiva con carga mínima, b) Velocidad media propulsiva con carga máxima, c) Carga máxima en kg, d) Potencia muscular relativa en el 5-STs.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

De acuerdo con la literatura, el EFBV tiene el potencial de mejorar la capacidad de producir potencia muscular en adultos mayores, incluidas mujeres postmenopáusicas, especialmente con la implementación de protocolos mayores a 10 semanas de duración y una frecuencia de entrenamiento de 3 sesiones por semana (Martins et al., 2022). No obstante, y a pesar de los beneficios conocidos del entrenamiento de fuerza, la participación de mujeres en este tipo de ejercicio sigue siendo baja, y declina con la edad. De acuerdo con la Encuesta Europea de Entrevistas de Salud (EEES segunda ola) el 77.5% de las mujeres entre los 25 y 34 años no cumplen con las recomendaciones mínimas para el entrenamiento de fuerza, y este porcentaje aumenta al 86.1% y 89.6% en mujeres mayores de 65 y 75 años. Estos datos resaltan la necesidad de promover estrategias accesibles y eficaces, dirigidas a esta población, sobre todo cuando nos referimos al entrenamiento realizado con altas velocidades, como es el caso del protocolo evaluado en este estudio.

En nuestro protocolo, 8 semanas de este entrenamiento (tras la fase de familiarización necesaria), y solo 2 sesiones semanales de 50 minutos, fueron suficientes para conseguir mejoras en la velocidad y la capacidad de generar mayor fuerza (cargas más altas y también mayores velocidades en estas cargas altas) en condiciones seguras. También para mostrar mejoras en la transferencia funcional de la fuerza en forma de potencia en una acción tan importante como sentarse y levantarse.

La relevancia clínica de este hallazgo viene determinada por la relación existente entre fuerza muscular, la funcionalidad y la mejor salud con el envejecimiento. La disminución en la fuerza y potencia muscular relativa, se han asociado a un mayor riesgo de caídas (Adam et al., 2021; Stotz et al., 2023). Este aspecto cobra particular importancia en las mujeres mayores, ya que las caídas representan uno de los principales factores de morbilidad en esta población (Hamilton et al., 2024). Además, aunque la sarcopenia hace referencia a la pérdida de masa muscular, la pérdida de fuerza muscular se comporta como signo cardinal -y colateral- de esta condición y es uno de los criterios fundamentales para su diagnóstico de acuerdo con el consenso europeo EWGSOP2 (Cruz-Jentoff et al., 2019). Por lo tanto, intervenir de forma específica sobre estos parámetros neuromusculares y lograr su mejora puede tener implicaciones preventivas y funcionales significativas en las mujeres postmenopáusicas.

A tenor de estos datos preliminares, podemos concluir que un protocolo centrado en ejercicios multiarticulares del tren inferior ejecutado a la máxima velocidad posible es eficaz para mejorar la potencia muscular relativa, la fuerza máxima y la velocidad media propulsiva en mujeres posmenopáusicas mayores de 60 años. Estos hallazgos subrayan la necesidad de diseñar e implementar intervenciones prácticas en un grupo poblacional que ha sido poco atendido. Intervenciones que cuentan con el potencial de disminuir el alto riesgo de morbilidad asociado a las caídas durante la vejez, además de mejorar de manera significativa la calidad de vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

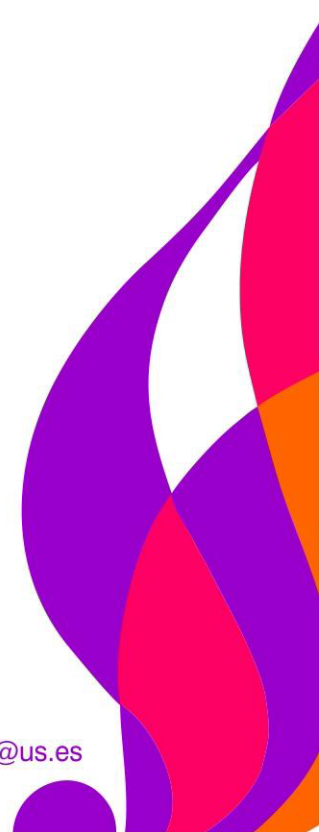
- Adam, C. E., Fitzpatrick, A. L., Leary, C. S., Hajat, A., Phelan, E. A., Park, C., & Semmens, E. O. (2021). The Association between Gait Speed and Falls in Community Dwelling Older Adults with and without Mild Cognitive Impairment. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7).
- BJSM. (2021, February 4). App Review: PowerFrail for the assessment of relative muscle power and frailty in older people. British Journal of Sport Medicine blog. Recuperado de <https://blogs.bmj.com/bjism/2021/02/04/app-review-powerfrail-for-the-assessment-of-relative-muscle-power-and-frailty-in-older-people>
- Bondarev, D., Laakkonen, E. K., Finni, T., Kokko, K., Kujala, U. M., Aukee, P., Kovanen, V., & Sipilä, S. (2018). Physical performance in relation to menopause status and physical activity. *Menopause*, 25(12), 1432.
- Cruz-Jentoft, A. J., Bahat, G., Bauer, J., Boirie, Y., Bruyère, O., Cederholm, T., Cooper, C., Landi, F., Rolland, Y., Sayer, A. A., Schneider, S. M., Sieber, C. C., Topinkova, E., Vandewoude, M., Visser, M., Zamboni, M., & Writing Group for the European Working Group on Sarcopenia in Older People 2 (EWGSOP2), and the Extended Group for EWGSOP2. (2019). Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis. *Age and Ageing*, 48(1), 16–31.
- González-Badillo, J. J., & Sánchez-Medina, L. (2010). *Movement Velocity as a Measure of Loading Intensity in Resistance Training*. Georg Thieme Verlag KG.
- Hamilton, M. P., Bellolio, F., Jeffery, M. M., Bower, S. M., Palmer, A. K., Tung, E. E., Mullan, A. F., Carpenter, C. R., & Oliveira J. e Silva, L. (2024). Risk of falls is associated with 30-day mortality among older adults in the emergency department. *The American Journal of Emergency Medicine*, 79, 122–126.
- Kirk, B., French, C., Gebauer, M., Vogrin, S., Zanker, J., Sales, M., & Duque, G. (2023). Diagnostic power of relative sit-to-stand muscle power, grip strength, and gait

speed for identifying a history of recurrent falls and fractures in older adults. *European Geriatric Medicine*, 14(3), 421.

Martins, A. D., Fernandes, O., Pereira, A., Oliveira, R., Alderete Goñi, F. D., Leite, N. J. C., & Brito, J. P. (2022). The Effects of High-Speed Resistance Training on Health Outcomes in Independent Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9)

Minkin, M. J. (2019). Menopause. *Obstetrics and Gynecology Clinics of North America*, 46(3), 501.

Stotz, A., Hamacher, D., & Zech, A. (2023). Relationship between Muscle Strength and Gait Parameters in Healthy Older Women and Men. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(7).



MESA 4: DESARROLLO, GESTIÓN Y COMPETICIÓN DEPORTIVA PARA LA IGUALDAD

EL ÉXITO DE LA GESTIÓN Y CONTINUIDAD DE LAS REDES DE INVESTIGACIÓN: CASO DE *LIDERARMAS*

EFFECTIVE MANAGEMENT AND CONTINUITY IN RESEARCH NETWORKS: THE *LIDERARMAS* CASE STUDY

María Perrino-Peña ⁽¹⁾

Nuria Marín-Jiménez

Elena Martínez-Rosales

(1) Grupo de Investigación DOCUCAFE, Departamento de Educación Física y Deportiva, Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Universidad de León, España. Correo electrónico: maria.perrino@unileon.es

Esta comunicación tiene el apoyo de las convocatorias del Consejo Superior de Deportes: “Redes de Investigación en Ciencias del Deporte” para el año 2023 (Ref: 20/UPB/23), y para el año 2024 (Ref:CSD24/99788).

200

Resumen

La Red LIDERARMAS surge como respuesta a la persistente desigualdad de género en la investigación en Ciencias del Deporte, caracterizada por una baja representación femenina en el liderazgo académico y una limitada consideración de la experiencia y fisiología de las mujeres en los estudios científicos. Integrada actualmente por 27 profesionales de 14 universidades (nacionales e internacionales), LIDERARMAS se estructura en torno a tres ejes: formación con perspectiva de género, impulso del liderazgo femenino en espacios estratégicos y captación de recursos para investigaciones específicas. Su desarrollo ha implicado la creación de comisiones especializadas para optimizar la gestión y fortalecer la cooperación interna. Los resultados iniciales evidencian avances significativos en la visibilización de las mujeres en el ámbito científico-deportivo y en la generación de nuevas líneas de trabajo. LIDERARMAS representa un modelo organizativo replicable, combinando respaldo institucional y compromiso académico para fomentar la equidad de género en las ciencias del deporte.

Palabras Clave: Igualdad de género, ciencias del deporte, liderazgo académico, mujeres en la investigación, redes científicas.

Abstract

The LIDERARMAS Network emerged in response to the persistent gender inequality in Sports Science research, marked by the underrepresentation of women in academic leadership and the limited consideration of women's experiences and physiology in scientific studies. Comprising 27 professionals from 14 universities (national and international), LIDERARMAS is structured around three core pillars: gender-sensitive training, the promotion of female leadership in strategic spaces, and the acquisition of resources for targeted research. Its development has involved the creation of specialized committees to optimize management and strengthen internal collaboration. Initial outcomes show significant progress in raising the visibility of women in sports science and fostering new lines of research. LIDERARMAS stands as a replicable organizational model that combines institutional support and academic commitment to promote gender equity in sports science.

Keywords: Gender equality, sports science, academic leadership, women in research, scientific networks.

INTRODUCCIÓN

En las Ciencias del Deporte, la presencia de las mujeres es notablemente inferior a la de los hombres. Esta brecha de género se manifiesta con claridad en el ámbito académico e investigador, tanto en el acceso al liderazgo de proyectos como en la participación en los Consejos Editoriales de revistas científicas (Martínez-Rosales et al., 2021a, Martínez-Rosales et al., 2021b). Además, la representación femenina como objeto de estudio es limitada, lo que contribuye a un conocimiento aún escaso sobre la fisiología femenina y su relación con el rendimiento deportivo (Cowley et al., 2021). Esta situación se reproduce en todas las áreas del campo: la práctica deportiva, la educación física y la gestión de servicios, instituciones y empresas vinculadas al deporte (Leabeater et al., 2023).

Los estereotipos de género tradicionales siguen influyendo de forma significativa en la investigación, afectando tanto a quién investiga como a qué se investiga (Cowley et al., 2025). Este sesgo androcentrista tiene consecuencias directas: menor acceso de las mujeres a recursos para la investigación, escasa presencia en órganos de decisión científica y baja visibilidad de sus aportaciones (Emmonds et al., 2019). Asimismo, se observa un desinterés generalizado por investigar cuestiones específicas que afectan a las mujeres.

Ante esta realidad, se decidió crear la red LIDERARMAS con el objetivo de establecer un foro de intercambio y asesoramiento científico en torno a la baja representación femenina en los puestos de liderazgo en la investigación en Ciencias del Deporte. La red busca reducir desigualdades estructurales y visibilizar tanto las aportaciones científicas realizadas por mujeres como aquellas centradas en la experiencia femenina en este campo.

CONTEXTUALIZACIÓN

La Red Internacional sobre Liderazgo y Presencia de las Mujeres en la Investigación en Ciencias del Deporte: Retos y Oportunidades (LIDERARMAS) está conformada actualmente por 27 miembros procedentes de 14 universidades —11 españolas y 3 internacionales—, además de por 4 empresas relacionadas con el mundo del entrenamiento, y cuenta con el respaldo financiero del Consejo Superior de Deportes, a través de la convocatoria “Redes de Investigación en Ciencias del Deporte” (Ref: 20/UPB/23), (Ref: CSD24/99788).

Esta red surge con el propósito de hacer frente a la desigualdad de género en el ámbito investigador deportivo, y para ello se estructura en torno a tres ejes principales. El primero está orientado a proporcionar formación específica sobre deporte y perspectiva de género, dirigida tanto a los miembros de la red como a otras personas e instituciones interesadas. El segundo eje se centra en el impulso del liderazgo de las integrantes en espacios estratégicos como las Unidades de Igualdad y otras estructuras clave que permiten visibilizar y combatir la brecha de género existente. El tercer eje tiene como objetivo fomentar la captación de recursos destinados a la investigación en esta temática, así como promover estudios que aborden específicamente la situación de las mujeres en el ámbito deportivo, tradicionalmente desatendida por la producción científica.

DISEÑO Y DESARROLLO

La consolidación de la red LIDERARMAS como un espacio de colaboración efectiva ha requerido la implementación de una estructura organizativa que permitiera optimizar la gestión de recursos y garantizar el cumplimiento de sus objetivos. Las integrantes se han reunido presencialmente de forma anual, en el año 2023 para comenzar estableciendo las líneas estratégicas fundamentales, y en 2024, para consolidar y mejorar los procedimientos, y continuar avanzando. Si bien desde los inicios se establecieron canales de comunicación interna —como listas de correo y grupos de mensajería instantánea (Telegram)—, con el tiempo se identificaron ciertas limitaciones: la información, en muchas ocasiones, no llegaba a las personas adecuadas o se

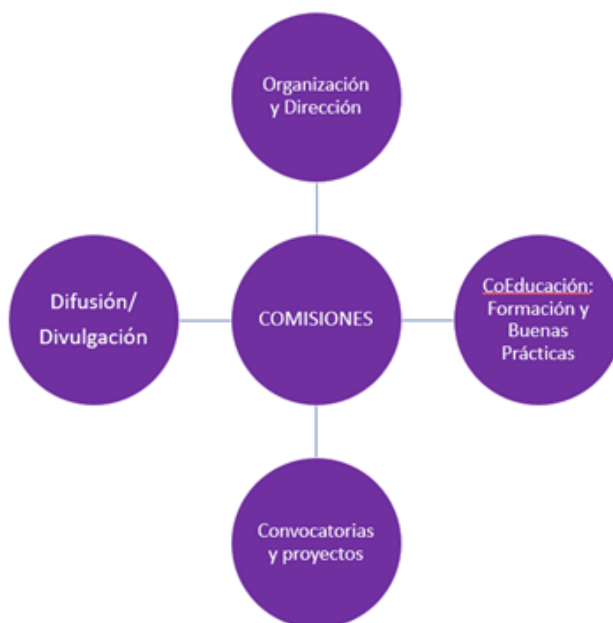
dispersaba. Ante esta situación, se tomó la decisión de estructurar el trabajo en torno a **comisiones específicas o áreas de actuación**, cada una con sus objetivos y líneas de trabajo específicas, con el fin de mejorar la organización y la operatividad de la red, y acercarnos a los objetivos propuestos inicialmente.

Se establecieron cuatro comisiones principales.

- La Comisión de Organización y Dirección se encarga de la planificación de eventos, jornadas y otras acciones, así como de la identificación y captación de talento para la red y la comunicación con entidades públicas y privadas.
- La Comisión de Coeducación: Formación y Buenas Prácticas tiene como objetivo ofrecer formación en perspectiva de género y deporte, además de recopilar y compartir buenas prácticas entre los miembros y, en determinados casos, con el público general.
- Por su parte, la Comisión de Convocatorias y Proyectos se dedica a la búsqueda activa de recursos alineados con los objetivos de la red, con el propósito de apoyar los proyectos desarrollados por sus integrantes.
- Finalmente, la Comisión de Difusión y Divulgación gestiona la presencia de la red en redes sociales y otras plataformas, difundiendo información relevante tanto al ámbito académico como a la ciudadanía.

Figura 1.

Diagrama de organización de las comisiones conformadas para el funcionamiento de la red LIDERARMAS.



Fuente: elaboración propia.

La creación de estas comisiones ha sido un paso clave para el buen funcionamiento de la red. Ha permitido distribuir las tareas de manera más equitativa, ajustándolas a las habilidades e intereses de cada miembro, lo que ha resultado en una mayor eficiencia en la ejecución de actividades. De forma específica, se ha comenzado a realizar varios **micro talleres formativos** internos sobre feminismo y deporte, se han solicitado varios proyectos de investigación liderados por investigadoras de la Red, aumentando así la presencia y la visibilidad de mujeres en el ámbito académico y científico. Además, las **reuniones periódicas** entre las coordinadoras de cada comisión han fortalecido la toma de decisiones estratégicas, asegurando una respuesta ágil y coherente a las necesidades de la red. Varias integrantes de la red se han reunido para realizar solicitudes conjuntas de **diversos proyectos de investigación y de innovación educativa** en el año 2025, cuya resolución estamos esperando. Estos resultados iniciales respaldan que la estructura creada y desarrollada potencia la sinergia entre sus integrantes, ha mejorado la comunicación interna y ha contribuido a aumentar el impacto de las acciones orientadas a reducir la brecha de género en el ámbito de las Ciencias del Deporte.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos a partir de la creación y desarrollo de la red LIDERARMAS evidencian una respuesta organizada y estratégica frente a la persistente brecha de género en el ámbito de las Ciencias del Deporte. El enfoque colaborativo y estructurado adoptado por la red ha permitido poner en marcha acciones eficaces para visibilizar esta problemática y avanzar en su abordaje, en línea con propuestas que promueven la integración de la perspectiva de género en la producción científica y académica (SHE FIGURES, 2025; Unidad Mujeres y Ciencia, 2025).

La creación de comisiones especializadas ha sido un elemento clave para fomentar la especialización, la corresponsabilidad y una mayor eficiencia organizativa. Esta estrategia coincide con lo señalado por la literatura, que destaca la relevancia de las redes académicas y del respaldo institucional para impulsar el liderazgo femenino en la ciencia (Koffman et al., 2023; Skorski & Bucher-Sandbakk, 2024).

Entre las principales conclusiones de esta experiencia destaca que la organización interna por comisiones ha favorecido una distribución más equitativa de responsabilidades, ha mejorado la comunicación entre los miembros y ha optimizado la gestión de recursos y actividades. Asimismo, la red ha contribuido a impulsar nuevas

líneas de investigación y colaboración, especialmente en torno a la coeducación, la perspectiva de género y el liderazgo femenino en el contexto deportivo.

En definitiva, LIDERARMAS se presenta como un modelo replicable de intervención, basado en la colaboración interuniversitaria y en el compromiso activo con la igualdad de género en la ciencia. Redes como la que se presenta aquí se consideran fundamentales, no solo en el ámbito académico-científico, sino para el avance de la sociedad en su conjunto, promoviendo políticas que fomenten y apoyen la igualdad de género de forma realista. Su sostenibilidad futura dependerá del mantenimiento del apoyo institucional, pero, ante todo, de la capacidad de sus integrantes para continuar captando recursos que permitan consolidar sus acciones y ampliar su impacto.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Cowley, E. S., Marks, K., Moore, S., Olenick, A., Smith-Ryan, A. E., & McNulty, K. L. (2025). A Mixed-Methods Study of Women's Experiences of Working in Exercise and Sport Science Academia. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 33(1).
- Cowley, E. S., Olenick, A. A., McNulty, K. L., & Ross, E. Z. (2021). "Invisible Sportswomen": The Sex Data Gap in Sport and Exercise Science Research. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 29(2), 146–151.
- Emmonds, S., Heyward, O., & Jones, B. (2019). The Challenge of Applying and Undertaking Research in Female Sport. *Sports Medicine - Open*, 5(1).
- Koffman, B. G., Osman, M. B., Criscitiello, A. S., & Guest, S. (2023). Collaboration between women helps close the gender gap in ice core science. *Nature Geoscience*, 16(12), 1088–1091.
- Leabeater, A. J., Clarke, A. C., Roberts, A. H., & MacMahon, C. (2023). The field includes the office: the six pillars of women in sport. In *Sport in Society* (Vol. 26, Issue 9, pp. 1602–1610). Routledge.
- Martínez-Rosales, E., Hernández-Martínez, A., Sola-Rodríguez, S., Esteban-Cornejo, I., & Soriano-Maldonado, A. (2021a). Representation of women in sport sciences research, publications, and editorial leadership positions: are we moving forward? *Journal of Science and Medicine in Sport*, 24(11), 1093–1097.
- Martínez-Rosales, E., Hernández-Martínez, A., Sola-Rodríguez, S., Esteban-Cornejo, I., & Soriano-Maldonado, A. (2021b). Reply to letter to the editor regarding "Representation of women in sport sciences research, publications, and editorial leadership positions: Are we moving forward?" *Journal of Science and Medicine in Sport*, 24(11), 1099.

SHE FIGURES. (2025). *Gender in Research and Innovation: Statistics and Indicators*.

Skorski, S., & Bucher-Sandbakk, S. (2024). Gender Equity in Sport-Science Academia: We Still Have a Long Way to Go! In *International Journal of Sports Physiology and Performance* (Vol. 19, Issue 9, pp. 849–850). Human Kinetics Publishers Inc.

Unidad Mujeres y Ciencia. (2025). *Científicas en cifras*. Ministerio de Universidades, Investigación y Ciencia.

A PERSPETIVA DE TREINADORES/AS DE ELITE SOBRE A PARTICIPAÇÃO DAS MULHERES COM DEFICIÊNCIA NO DESPORTO PARALÍMPICO

The perspectives of elite coaches about the participation of women with disability in Paralympic sport

Paula Silva ⁽¹⁾

Tânia Bastos

(1) Centro de Investigação em Atividade Física, Saúde e Lazer (CIAFEL), ITR, Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, Portugal. Correo electrónico: psilva@fade.up.pt

Resumen

Treinadores/as e atletas de elite precisam de desenvolver uma relação capaz de resolver problemas altamente complexos, a fim de produzir algumas das melhores performances (Stanford et al., 2022). O objetivo do estudo é aceder à perspetiva de treinadores/as de atletas mulheres paralímpicas de Portugal quanto aos fatores inerentes à participação das mulheres com deficiência no desporto e compreender a influência que atribuem à relação treinador-atleta. Participaram seis treinadores/as de elite do desporto adaptado português, de atletas mulheres paralímpicas com deficiência motora e visual. Foram realizadas entrevistas semiestruturadas com o guião adaptado de Alexander et al. (2020). Os/as treinadores reconhecem que as mulheres atletas paralímpicas têm de enfrentar visões normativas de corpo quanto ao género e capacitismo, limitando oportunidades e percursos desportivos. A dimensão humanista da relação treinador/atleta é realçada, em que a amizade, a cumplicidade e o apoio emocional são fatores decorrentes da proximidade que se deve conseguir.

Palabras clave: Relação treinador/atleta, género, deficiência motora, deficiência visual

Abstract

Coaches and elite athletes need to develop a relationship capable of solving highly complex problems in order to produce some of the best sport performances (Stanford et al., 2022). The study aimed to gain access to the perspective of coaches of Paralympic athletes in Portugal regarding the factors inherent in the participation of women with disabilities in sport and to understand the influence attributed to the coach-athlete

relationship. Six Portuguese elite coaches of Paralympic women athletes with physical disabilities and visual impairment were included. Semi-structured interviews were conducted using an interview guide adapted from Alexander et al. (2020). The coaches recognise that women Paralympic athletes have to face normative views of the body in terms of gender and ableism, limiting opportunities and sporting paths. The humanistic dimension of the coach/athlete relationship is emphasised, in which friendship, complicity and emotional support are factors resulting from the closeness that must be achieved.

Keywords: Coach/athlete relationship, gender, physical disability, visual impairment.

INTRODUÇÃO

Treinadores/as têm uma grande influência no comportamento de atletas sendo que as relações interpessoais entre ambos são um dos elementos fundamentais na alta competição. Treinadores/as e atletas de elite precisam de desenvolver uma relação capaz de resolver problemas altamente complexos, a fim de produzir algumas das melhores performances desportivas (Stanford et al., 2022). A centralidade do papel do/a treinador/a é crucial no desenvolvimento de competências de atletas de elite com deficiência e no propósito de superação de barreiras e na visibilidade destes atletas, de forma a não serem apenas considerados pessoas com deficiência (Pires et al., 2021). Especificamente, mais de 90% das mulheres com deficiência não praticam atividade física e têm acesso limitado a oportunidades desportivas quando comparadas com os homens com deficiência (Brittain et al., 2020). A investigação ilustrou que as mulheres com deficiência enfrentam várias barreiras ambientais, incluindo a falta de acesso a equipamentos adequados, instalações e profissionais especializados, e enfrentam desafios contínuos no que diz respeito ao financiamento e acomodações em comparação aos homens com deficiência (Clark & Mesch, 2018).

No entanto, são poucos os estudos sobre treinadores/as de atletas mulheres com deficiência. Urge um maior conhecimento sobre como treinadores/as de atletas mulheres com deficiência na alta competição perspetivam os fatores inerentes à participação desportiva destas mulheres.

O objetivo do presente estudo é aceder à perspetiva de treinadores/as de atletas mulheres paralímpicas de Portugal quanto aos fatores inerentes à participação das mulheres com deficiência no desporto e compreender a importância que atribuem à relação treinador-atleta.

METODOLOGIA

Neste estudo participaram seis treinadores/as de elite do desporto adaptado português, de atletas mulheres paralímpicas com deficiência motora e visual com experiência no treino de atletas mulheres com pelo menos duas participações em Jogos Paralímpicos. Participantes (masculino = 5; feminino =1) tinham idades compreendidas entre os 27 e os 66 anos ($M=38,6 \pm DP=14,7$), com uma média de 6 anos de experiência a treinar atletas de elite no desporto adaptado.

Foram realizadas entrevistas semiestruturadas com o guião adaptado do estudo de Alexander et al. (2020) estruturado em três fases: 1) introdução (objetivos do estudo e da estrutura da entrevista); 2) o corpo da entrevista, considerando os seguintes temas: i) a visão da participação das mulheres no desporto; ii) a relação atleta-treinador/a; iii) a relação atleta-deficiência-treinador/a; e por fim 3) conclusão, com comentários finais em relação aos temas desenvolvidos na entrevista. As entrevistas foram gravadas em formato áudio através da plataforma zoom e duraram em média 40 minutos. Foi previamente obtido o consentimento informado de participantes e garantido o anonimato. Para facilitar o processo de codificação dos dados recorreu-se ao software NVivo 11. Os dados foram sujeitos a uma análise temática, com métodos dedutivos e indutivos na geração das categorias (Willig, 2013). No sentido de assegurar a qualidade e a validade dos dados, a investigadora principal utilizou a ajuda de dois *critical friends* (outros investigadores) no processo de análise (Smith & McGannon, 2018).

RESULTADOS

A análise gerou um sistema categorial com categorias principais e respetivas subcategorias de 1ª e 2ª ordem (tabela 1.).

Um dos temas que emergiu na análise é relativo às questões de **género**, de como preconceitos e visões patriarcais continuam a condicionar a **participação das mulheres no desporto**, também das mulheres com deficiência. Neste caso, a pressão colocada por preconceitos e pela associação da fragilidade ao corpo da mulher é muito maior, reforçada por uma estereotipização dos corpos que têm de ter uma aparência consentânea a uma visão social e cultural, a normatividade da feminilidade corporizada.

Eu penso que inicialmente terá sido também uma questão cultural, as mulheres culturalmente sempre foram vistas como inferiores (...) e veio um bocadinho daí da ideologista muito machista. (T2)

Acho que depende muito das famílias, acho que bate naquela questão do preconceito. (T5)

Há coisas que os próprios pais não querem porque é um desporto muito masculino, porque depois ficam com os ombros muito largos ... (T6)

Tabela 1.

Sistema de categorias resultante da análise temática.

Categorias	Subcat 1	Subcat 2
Participação das mulheres com deficiência no desporto	Preconceitos e discriminação	Influência do género
	Questões culturais	
	Questões organizativas e financiamento	
Relação treinador/atleta	Partilha objetivos	
	3º elemento	

No entanto, o género das atletas parece não ser um fator relevante na forma como estes/as treinadores/as pensam e realizam o seu trabalho.

Acabo por não ver grande distinção do facto de ser homem ou mulher porque eu vejo um atleta de alto rendimento que, ok, tem a particularidade de ser homem ou mulher ou de ter esta deficiência, portanto como treinador vejo exatamente da mesma forma. (T3)

Nas questões organizativas e de financiamento são referidas perspetivas sobre a acessibilidade da pessoa com deficiência ao desporto e da visão das federações e das diferentes organizações desportivas relativas às mulheres com deficiência. De forma geral os/as treinadores/as mencionaram que não percecionam distinção entre géneros, mas que os apoios não são suficientes:

Nós felizmente não há muita disparidade agora entre homens e mulheres, mas existe ainda muita falta de apoio... (T6)

A **relação entre treinador/atleta** é reportada a componente pessoal, a importância de haver uma amizade, uma cumplicidade e o apoio emocional prestado também fora do contexto desportivo. Perspetiva-se acentuação da dimensão humanista nas funções de

treinado/a, para além da proximidade que acentua nesta relação a ligação afetiva, o respeito e o apoio emocional.

Para além da relação normal entre treinador-atleta, nós temos uma relação de cumplicidade e de amizade... (T2)

Essa componente pessoal existe e (...) estamos a trabalhar com pessoas, não são robôs e convém que estejamos a par das necessidades que as pessoas têm, e a par da personalidade, daquilo que os preocupa, portanto lá está acho que essa relação de cumplicidade é importante para nós conseguirmos trabalhar com mais sucesso, com mais eficácia. (T4)

Alguns treinadores/as destacaram a importância da partilha dos objetivos formulados, mas outros/as apresentaram uma visão diferente, considerando que normalmente não realizavam este processo de planeamento de objetivos com a atleta.

Acho que deve ser partilhado, isto porquê, para nós estarmos todos na mesma sintonia, sintonizados ...(T1)

Eu planeio o treino, eu delinheio os objetivos, é função do treinador fazê-lo sozinho e só depois, em questões mais pontuais, é que posso partilhar com ela para ver o que ela pensa. (T5)

O designado 3º *elemento* é valorizado, e está relacionado com modalidades em que a performance desportiva da atleta resulta da interação de um terceiro interveniente:

... no treino tem que estar sempre presente outro elemento, o facto de ela ser cega o outro elemento é extremamente importante... (T5)

Mas outros elementos, não tão óbvios, se destacam como indispensáveis para o sucesso, como profissionais na área da psicologia do desporto e da preparação física/fisiologia do desporto.

Os participantes afirmam que no planeamento do treino a deficiência não é importante, sendo o foco as capacidades da atleta, e não as limitações subjacentes à sua deficiência.

Para mim não é muito importante a deficiência dela, (...), ou seja, não estou muito focado nas limitações, estou mais focado nas capacidades e em potenciar as capacidades dela. (T2)

DISCUSSÃO E CONCLUSÕES

O papel do/a treinador/a, dentro e fora do contexto competitivo, pode ser particularmente valioso quando atleta tem uma deficiência, e no desporto paralímpico os/as

treinadores/as procuram estabelecer um ambiente positivo em que atletas sejam capazes de crescer tanto pessoalmente como desportivamente (Tawse et al., 2012). Claro que as questões culturais parecem sempre marcar ambientes e expectativas. No entanto, se atletas são mulheres, as questões de género são fator que embora não influenciem processos de treino e expectativas de treinadores/as, conforme este estudo sugere, provocam constrangimentos colocados às mulheres paralímpicas (e.g. Kirakosyan, 2021) que têm de superar as amarras culturais que alocam uma dupla fragilidade aos seus corpos, por ser um corpo feminino e por ser um corpo com deficiência, tal como a exigência de corporizar a feminilidade esperada.

A componente pessoal de relação é acentuada por participantes, sendo que a natureza desta relação é suscetível de determinar a satisfação do atleta, a sua autoestima e as suas performances (Jowett et al., 2017). É uma relação recíproca baseada na compreensão mútua de pensamentos, comportamentos e valores delineados através das combinações de várias componentes, entre elas a de proximidade e a de compromisso. A proximidade corresponde aos aspetos emocionais da relação, nomeadamente à ligação afetiva entre treinador e atleta, refletida pela confiança, respeito mútuo e apoio emocional (Jowett & Ntoumanis, 2004) como os resultados deste estudo apontam.

Treinador/a e atletas são indivíduos que perseguem um objetivo comum e que necessitam um do outro para alcançar o desejado sucesso (Jowett et al., 2017), embora não seja unânime para treinadores/as que os objetivos tenham que ser partilhados com atletas, pelo que a cumplicidade e o compromisso possam ser fatores da relação hipotecados. A dimensão humanista da relação treinador/atleta é realçada por treinadores/as que priorizam o bem-estar das atletas e atendem às suas necessidades específicas.

REFERÊNCIAS

- Alexander, D., Bloom, G. A., & Taylor, S. L. (2020). Female Paralympic athlete views of effective and ineffective coaching practices. *Journal of Applied Sport Psychology*, 32(1), 48-63.
- Brittain, I., Biscaia, R., & Gérard, S. (2020). Ableism as a regulator of social practice and disabled peoples' self-determination to participate in sport and physical activity. *Leisure Studies*, 39(2), 209-224.
- Clark, B., & Mesch, J. (2018). A global perspective on disparity of gender and disability for deaf female athletes. *Sport in Society*, 21(1), 64-75.

- Jowett, S., Nicolas, M., & Yang, S. X. (2017). Unravelling the links between coach behaviour and coach-athlete relationships. *European Journal of Sports & Exercise Science*, 5(3): 10-19.
- Kirakosyan, L. (2021). Challenging Gender and Disability Stereotypes: Narrative Identities of Brazilian Female Paralympians. *Disabilities*, 1(4), 420-437.
- Pires, P., Batista, M., Marinho, D. A., Antúnez, A., Mesquita, H., & Ibáñez, S. J. (2021). Training and Profile of Special Olympics Portugal Coaches: Influence of Formal and Non-Formal Learning. *Int J Environ Res Public Health*, 18(12).
- Smith, B., & McGannon, K. R. (2018). Developing rigor in qualitative research: problems and opportunities within sport and exercise psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 11(1), 101-121.
- Stanford, J. R., Healy, L. C., Sarkar, M., & Johnston, J. P. (2022). Interpersonal perceptions of personality traits in elite coach-athlete dyads. *Psychology of Sport and Exercise*, 60, 102154.
- Tawse, H., Bloom, G. A., Sabiston, C. M., & Reid, G. (2012). The role of coaches of wheelchair rugby in the development of athletes with a spinal cord injury. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 4(2), 206-225.
- Willig, C. (2013). *Introducing qualitative research in psychology* (4th Ed.). UK: McGraw-Hill Education

PROYECTO PARA PROMOCIONAR LA IGUALDAD DE GÉNERO Y LA PARTICIPACIÓN DE LAS MUJERES EN LA FEDERACIÓN GIPUZKOANA DE MONTAÑA

PROJECT TO PROMOTE GENDER EQUALITY AND WOMEN'S PARTICIPATION IN THE GIPUZKOAN MOUNTAIN FEDERATION

Luis Mari Zulaika Isasti ⁽¹⁾

(1) Universidad del País Vasco. UPV/EHU. Facultad de Educación y Deporte.

Luis.m.zulaika@ehu.eus

Investigación financiada por Federación Gipuzkoana de Montaña (GMF/FGM). OTRI: 2021.0748 de la UPV/EHU.

Resumen

La directiva de la Federación Gipuzkoana de Montaña (GMF) se encuentran muy sensibilizada con el tema de la participación de la mujer y la igualdad de género dentro de su entidad y las actividades que organiza. Se nos solicita realizar un estudio a fin de elaborar un diagnóstico de la situación. Se analizan tres planos: Estructura y funcionamiento interno (directivos-as y trabajadores-as); Ámbito deportivo (practicantes, jueces, entrenadores-as); Ámbito formativo (alumnado y profesorado).

Entre los resultados se observa una mayor participación masculina, abrumadora en los cargos de poder (presidencias directivas, responsables de salidas de montaña) sin embargo en trabajos mecánicos dirigidos por un superior (secretarías) son mayoría las mujeres. En las edades más jóvenes disminuye esa diferencia participativa entre géneros. En el ámbito formativo apenas existen referentes femeninos para las niñas. La obtención de esta fotografía inicial, junto con un análisis cualitativo, servirán para diseñar un programa de intervención.

Palabras clave: Mujer y deporte, desigualdad de género, planes de igualdad, federaciones deportivas, diagnóstico

Abstract

The board of directors of the Gipuzkoan Mountain Federation (GMF) is highly sensitive to the issue of women's participation and gender equality within their organization and the activities it organizes. We have been asked to conduct a study to diagnose the

situation. Three areas are analyzed: internal structure and functioning (management and staff); the sports field (practitioners, judges, coaches); and the educational field (students and teachers). Among the results, male participation is overwhelmingly higher in positions of power (chairs of boards, mountain outing managers). However, in mechanical jobs supervised by a superior (secretaries), women predominate. At younger ages, this gender participation gap narrows. In the educational setting, there are hardly any female role models for girls. Obtaining this initial snapshot, along with a qualitative analysis, will inform the design of an intervention program.

Keywords: Women and sport, gender inequality, equality plans, sports federations, diagnosis

INTRODUCCIÓN

Los últimos tiempos, cada vez afloran más iniciativas tratando de afrontar y reparar las situaciones de desequilibrio y desigualdad que han sufrido las mujeres deportistas históricamente. Esta realidad también salpica al montañismo.

“Tenemos un verdadero reto: consolidar la presencia y la representación equitativa de las mujeres en las actividades de montaña y en las organizaciones que gestionan el montañismo vasco. Es hora de renovar hábitos y costumbres”.
(Alonso, 2022, pág. 5)

La Federación Gipuzkoana de Montaña (GMF) se hace eco de esa preocupación y, en su plan estratégico, lo marca como unos de los ejes de trabajo. Como primer paso se ha analizado cuantitativamente la realidad, creando una radiografía y diagnóstico de la situación. Se ha identificado y descubierto de forma objetiva la brecha de género que vive el montañismo en Gipuzkoa. Posteriormente se complementará con otro estudio de naturaleza cualitativa y finalmente poder diseñar e implementar un programa de intervención con medidas basadas en evidencia científica.

OBJETIVOS

Elaborar un análisis cuantitativo de la situación del montañismo en Gipuzkoa en función del género.

Subobjetivos:

1. Analizar según el género las juntas directivas de los clubes de montaña y los trabajadores de la Federación.

2. Cuantificar dependiendo del género: el número de licencias deportivas, jueces, participantes de las distintas selecciones, actividades de deporte escolar en montañismo, actividades específicas (exclusivas) para la mujer
3. Analizar en función del género las actividades de formación desarrolladas por esta federación deportiva, tanto en cuanto a alumnado como profesorado.

METODOLOGÍA

Se contó con la inestimable ayuda de la Federación Gipuzkoana de Montaña a la hora de obtener los datos requeridos en cada uno de los apartados analizados. En ocasiones nos los facilitaron directamente desde sus bases de datos, en otras nos ponían en contacto con los clubes de montaña e instituciones pertinentes. Se elaboró una encuesta que se distribuyó entre todos los clubes de montaña, incluyendo ítems para recabar información en torno a la participación de las mujeres en las actividades organizadas por los clubes de montaña en los distintos municipios.

RESULTADOS

A continuación, se ofrecen los datos recogidos en cada uno de los apartados y dimensiones analizadas.

ESTRUCTURA Y FUNCIONAMIENTO INTERNO

Trabajadores de la Federación. La federación cuenta con un total de doce contratados a jornada completa (oficinas, guías de montaña, monitores con escolares, mantenimiento de senderos y vías de escalada). Se debe subrayar que la totalidad de los citados empleados son hombres.

Clubes de montaña. A modo de muestreo se ha optado por contabilizar dos tipos de puestos significativos. Se evidencia que los hombres ostentan los puestos con poder de decisión. De 115 clubes existentes, en 98 de ellos los presidentes son hombres (85%) y 17 mujeres (14%). En las labores de administrar las licencias federativas, sí se cuenta algo más con las mujeres: 89 hombres (77%) y 26 mujeres (22%).

Los resultados arrojaron que mientras la participación de las mujeres en las salidas montaÑeras era casi similar al de los hombres (47%); sin embargo, en actividades que suponían asumir responsabilidades, como organizar el itinerario de una salida montaÑera, el porcentaje bajaba hasta el 18%, acudir a la asamblea anual de socias 28%.

ÁMBITO DEPORTIVO

Licencias federativas

La GMF es, al fin y al cabo, una organización incluida la estructura de las federaciones deportivas. ¿Existe alguna diferencia en la distribución de fichas federadas de montaña según el género?

Tabla 1.

Distribución de las fichas por categorías y género.

	Total Hom br	Total Mujer es	Infan t. Mas c	Infant . Feme n.	Juve nil Masc	Juve nil Fem	Seni or Mas c	Seni or Fem	Vetera no Masc	Vetera no Fem
Ficha s	1269 0	6150	288	226	206	146	9686	4727	2515	1055
Porce nt. (%)	67,35	32,64	56,0 3	43,96	58,5 2	41,4 7	67,2	32,7 9	70,44	29,55

En categoría senior el 67% de las fichas federadas correspondían al género masculino y el 32% al femenino. En el caso de los veteranos y veteranas la diferencia aumenta: 70% frente a 29%. En la categoría infantil, los porcentajes quedan en: 56% para los chicos frente a un 43% para las chicas.

Jueces

En la base de datos de la Federación Gipuzkoana de Montaña hay actualmente diez (10) jueces inscritos para las diferentes competiciones de montaña. Cabe destacar que la totalidad de estos jueces (100%) son varones.

Participantes gipuzkoanos en la selección Vasca

En varias competiciones internacionales han participado representando a nuestra Comunidad. En la modalidad de escalada los chicos han supuesto el 52% frente al 47% de las chicas. En la disciplina de esquí la proporción ha sido de 80% en relación al 20% de las chicas. En carreras de montaña los chicos han supuesto el 71% frente al 28% de las chicas.

Deporte escolar

Excedería la naturaleza de este artículo recoger la totalidad de actividades que se desarrollan, por lo que nos limitaremos a algunas representativas. En líneas generales, puede decirse que, en las edades inferiores, en actividades lúdicas de participación la diferencia se reduce a valores mínimos. En el caso de senderismo, por ejemplo: 53% para los chicos, frente al 46% de las chicas. En los encuentros festivos (no competitivos)

de iniciación a la escalada el 55% fueron chicos frente al 44% chicas. Cuando se organizan a modo de competición la participación de las chicas se reduce considerablemente. No obstante, cabe destacar que en el caso de la escalada en esta federación las competiciones son mixtas, se elabora una clasificación única (conjunta). Pues bien, en la categoría cadete, por ejemplo, si hacemos un balance del medallero (3 primeros puestos) de todas las competiciones desarrolladas a lo largo de la temporada el palmarés quedaría repartido con el 46% para chicos y 53% para chicas. Lo que viene a corroborar que en algunas modalidades los prejuicios y estereotipos pesan más que argumentos científicos y objetivos.

Actividades exclusivas para mujeres

Algunos clubes organizan actividades exclusivas para mujeres: cursos de escalada, salidas montaÑeras de una jornada a los Pirineos, paseos por las tardes desde la propia localidad, una vez al año: salida montaÑera con comida posterior en una sidrería, marcha regulada, cursos de formación y conferencias. Hay unos pocos clubes exclusivos de mujeres.

AMBITO FORMATIVO

Esta federación organiza numerosos cursos de formación dirigido a sus socios y socias: esquí de montaña, esquí de travesía, alpinismo en glaciares, escalada deportiva, escalada en hielo, orientación ... Si atendemos a los y las participantes inscritos en los mismos, el último año arroja unas cifras que representan un 71% de chicos y 28% de chicas. Si situamos el foco en el profesorado que impartió esos cursos nos encontramos con que el 95% eran hombres, frente al 4% mujeres.

CONCLUSIONES

A tenor de los datos obtenidos, de forma resumida, podemos llegar a las siguientes conclusiones:

- Existe una gran brecha de género entre los montaÑeros de Gipuzkoa en cuanto a presencia de hombres y mujeres.
- Este desequilibrio es más pronunciado cuando se trata de órganos y cargos con autoridad, poder y capacidad de decisión.
- En ciertos puestos, esta asimetría es más pronunciada, estando las mujeres casi totalmente ausentes (jueces y árbitros, profesoras de cursos, empleadas con contrato permanente en la federación, etc.).

- En estas condiciones, es difícil presentar modelos a seguir a las jóvenes para que se sientan identificadas y los tomen como referentes en un intento de animarlas a continuar ellas mismas estos caminos.
- Las actividades de montaña escolares, y las realizadas con niños y niñas, en general, están más cerca de una situación de equilibrio en términos de género que las actividades organizadas con adultos.
- Parece que la brecha entre las generaciones más jóvenes que siguen se está reduciendo; Pero si no se adoptan medidas específicas, esta transición hacia el equilibrio se prolongaría enormemente.
- Algunas experiencias innovadoras probadas con jóvenes (competiciones de boulder mixto, por ejemplo) han demostrado funcionar bien, tanto en términos de participación como de rendimiento.
- En las pruebas de orientación, sin embargo, entienden que, aunque se trabaja en conjunto durante la propia prueba, es mejor hacer clasificaciones divididas por género para dar mayor visibilidad a las chicas y mujeres participantes.
- Existen diferencias significativas en función del tamaño de la localidad en el caso de personas de la tercera edad. En los pueblos pequeños muy pocas jubiladas continúan federadas (17,21%) frente al 35,81% de las localidades más pobladas.
- La participación de las niñas en los cursos de formación es mucho menor y conscientes de la importancia de la formación (lo que determina que posteriormente no organicen actividades ni ocupen un lugar en los órganos de decisión), se necesitarán estrategias para acercar a las mujeres a las sesiones de formación.
- Si en los procesos de formación sólo contamos con hombres en roles docentes, las niñas internalizarán que el conocimiento y la capacidad están en manos de los niños y carecerán de referentes para funcionar como modelos a seguir.

Disponer de esta información previa como diagnóstico resultará de interés para detectar las lagunas existentes y diseñar un programa de implementación enfocado a las necesidades encontradas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alfaro, E., Vázquez, B., Gallardo, J. M., & Ferro, S. (2013). Mujeres en puestos de responsabilidad dentro de las organizaciones públicas deportivas de la Comunidad de Madrid. *Revista Ágora para la EF y el Deporte*, 15(1), 40-53.

- Alonso, L. (2022). Editorial. *Pyrenaica, Revista de la Federación Vasca de montaña, EMF-FVM.*, 286, 5.
- Azurmendi, A. & Leunda, G. (2023). *Guía para la elaboración de Planes de Igualdad en las federaciones y entidades deportivas de Bizkaia*. Diputación Foral de Bizkaia.
- Blanco, M. A. (2016). La igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres en el deporte. Realidades, compromisos y retos dentro de las entidades deportivas. XII Congreso de la Federación Española. Gijón.
- Fernández, J. A. (2015). La mujer en los cargos de dirección del movimiento olímpico. *Materiales para la Historia del Deporte*, 2, 220-227.
- Ferro, S., Azurmendi, A. & Leunda, G. (2012). *Guía para incorporar la Igualdad en la gestión de las Federaciones Deportivas*. Consejo Superior de Deportes.
- Instituto de las Mujeres. (2021). *Guía para la elaboración de Planes de Igualdad en las empresas*. Ministerio de Igualdad.
- Puig, N., & Soler, S. (2004). Mujer y deporte en España: Estado de la cuestión y propuesta interpretativa. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 76, 71-78.
- Rovira, A. (2021). Planes de igualdad para entidades deportivas: diseño de una matriz de análisis para llevar a cabo la fase de diagnóstico. *Revista Española de Educación Física y Deportes*. 434, 47-55.
- Vega, P., Pérez-González, B., Fernández-Luna, A. & Burillo, P. (2019). Diversidad de género en las juntas directivas de federaciones deportivas: resultados económicos y operacionales. *Apunts: Educación física y deportes*. 137, 115-128.

BARRERAS PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA DE MUJERES EN EL ALTO RENDIMIENTO

BARRIERS TO WOMEN'S PARTICIPATION IN HIGH-PERFORMANCE SPORT

Laura Moreno-Vitoria ⁽¹⁾

Maite Pellicer-Chenoll ⁽¹⁾

(1) Universidad de Valencia, España. Correo electrónico: laura.moreno-vitoria@uv.es

Estudio financiado por la Càtedra Dona i Esport

Resumen

El presente estudio analiza las principales barreras que enfrentan las mujeres deportistas en su práctica dentro del deporte de alto rendimiento. A través de un diseño cuantitativo transversal, se aplicó un cuestionario a 253 jugadoras de equipos que compiten en ligas nacionales en la Comunidad Valenciana. Los resultados cuantitativos evidencian que las barreras más señaladas son la inestabilidad económica, las cargas académicas y la renuncia a otros aspectos vitales. Además, se identificaron obstáculos biológicos, sociales y simbólicos, como la menstruación, el embarazo, los estereotipos de género o la sexualización. El análisis cualitativo profundizó en cómo estas barreras afectan la motivación, el bienestar y la continuidad en la competición. Se concluye que estas dificultades no son individuales ni circunstanciales, sino estructurales y multidimensionales. A partir de estos hallazgos, se plantea la necesidad de revisar las condiciones de participación en el deporte femenino y promover entornos más equitativos, inclusivos y sostenibles.

Palabras clave: Mujeres, Deporte, Barreras.

Abstract

This study analyzes the main barriers faced by female athletes in their participation in high-performance sports. Using a cross-sectional quantitative design, a questionnaire was administered to 253 players from teams competing in national leagues in the Valencian Community. The quantitative results reveal that the most frequently mentioned barriers are economic instability, academic workload, and the need to give up other vital aspects of life. In addition, biological, social, and symbolic obstacles were identified, such as menstruation, pregnancy, gender stereotypes, and sexualization. The qualitative

analysis provided deeper insight into how these barriers affect athletes' motivation, well-being, and continuity in competition. The findings suggest that these difficulties are not individual or circumstantial but rather structural and multidimensional. Based on these results, there is a need to reassess the conditions of participation in women's sports and to promote more equitable, inclusive, and sustainable sporting environments.

Keywords: Women, Sport, Barriers.

INTRODUCCIÓN

A pesar de los avances en igualdad de género y de la creciente visibilidad del deporte femenino en los medios y eventos internacionales, las mujeres deportistas continúan enfrentando barreras que dificultan su permanencia y desarrollo en el deporte de alto rendimiento. Estas barreras son múltiples y complejas, y responden tanto a factores estructurales como socioculturales, económicos, educativos y biológicos.

La literatura evidencia cómo las deportistas deben enfrentarse, desde edades tempranas, a presiones sociales y familiares que cuestionan su pertenencia al mundo deportivo, especialmente en modalidades tradicionalmente masculinizadas. Estas presiones se relacionan con los mandatos de género y la feminidad hegemónica, que imponen expectativas sobre el cuerpo, el comportamiento y los intereses considerados "propios" de las mujeres (Muñoz González et al., 2013). Las deportistas que desafían estos estereotipos suelen experimentar resistencia, desvalorización o exclusión, lo que puede afectar su continuidad deportiva.

Otro de los principales obstáculos identificados es la precariedad económica y la falta de profesionalización del deporte femenino, que obliga a muchas mujeres a compaginar su carrera deportiva con otros empleos para garantizar su estabilidad financiera (Bowes et al., 2021). Esta doble carga se intensifica con las exigencias académicas, especialmente entre adolescentes y jóvenes adultas, que deben conciliar la práctica deportiva de élite con estudios formales en un contexto de fuerte autoexigencia (Donoso Pérez et al., 2022).

Además, existen barreras de tipo biológico y psicosocial que condicionan la experiencia deportiva femenina. La menstruación, el embarazo y la maternidad se convierten en obstáculos que inciden tanto en el rendimiento como en la continuidad de la trayectoria deportiva (Konovalova, 2013; Ferrer et al., 2022). La conciliación entre la maternidad y el deporte de alto nivel suele generar tensiones, derivadas de una cultura que no ha integrado aún plenamente la compatibilidad entre ambos roles.

A todo ello se suman elementos como el cansancio físico, la presión competitiva y las lesiones, que también contribuyen al abandono o la desvinculación deportiva. En este contexto, el objetivo del presente estudio es identificar y analizar las principales barreras que enfrentan las mujeres deportistas en su práctica deportiva y que condicionan su permanencia en el deporte de alto rendimiento.

METODOLOGÍA

Se llevó a cabo un estudio cuantitativo transversal mediante un cuestionario de elaboración propia, con el objetivo de conocer el perfil social, económico y demográfico de las participantes, así como identificar las barreras que perciben en su práctica deportiva.

La muestra estuvo compuesta por 253 mujeres que practican deportes de equipo y compiten en ligas nacionales representando a la Comunitat Valenciana. Participaron jugadoras de 22 equipos femeninos pertenecientes a clubes de Fútbol, Baloncesto, Balonmano, Rugby, Waterpolo, Hockey y Voleibol. La edad de las participantes osciló entre los 14 y 47 años, siendo la edad media de 23,17 años.

El cuestionario, administrado a través de Google Forms, se estructuró en cuatro bloques: (1) consentimiento informado, (2) información sociodemográfica, (3) barreras percibidas en el deporte de alto rendimiento y (4) embarazo y maternidad. Se combinaron preguntas cerradas, abiertas, dicotómicas (sí/no) y de respuesta múltiple.

Tras definir los criterios de inclusión y las variables de análisis, se contactó con los clubes por vía telefónica para explicar los objetivos del estudio y solicitar su colaboración. De los 21 clubes contactados, todos aceptaron participar. La recogida de datos se realizó en dos modalidades: de forma presencial durante los entrenamientos, y de manera indirecta a través de una persona de referencia del equipo (entrenador/a o responsable deportivo) en los casos en que la temporada ya había finalizado. Esta fase se desarrolló durante un período de cuatro semanas.

Los datos se exportaron a Excel para su análisis. Se elaboraron tablas y gráficos descriptivos a partir de la información cuantitativa. Las respuestas abiertas fueron analizadas mediante un enfoque cualitativo de análisis temático, identificando categorías y subcategorías. También se seleccionaron algunos fragmentos significativos (verbatim) para ilustrar las percepciones de las participantes.

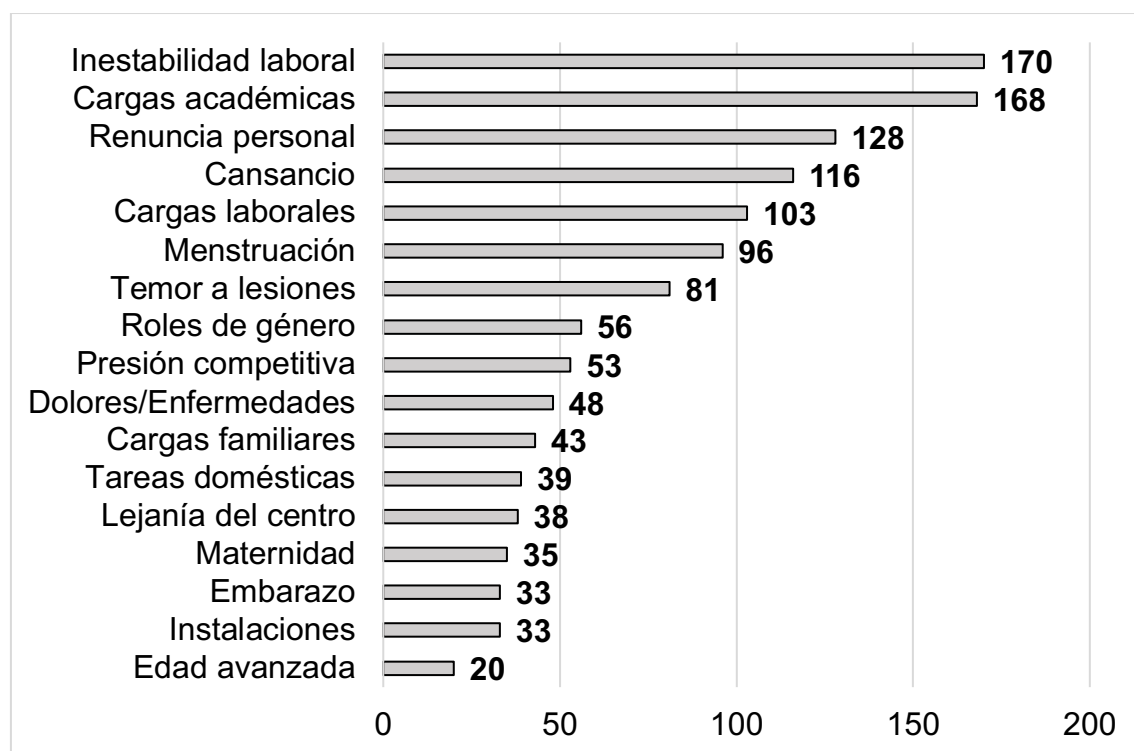
RESULTADOS

En este apartado, se muestran los resultados obtenidos en la tercera sección del cuestionario: barreras percibidas en el deporte de alto rendimiento. Las barreras

mayormente señaladas por las jugadoras fueron “Dificultades para vivir del deporte a largo plazo” (inestabilidad laboral: 57%), “Cargas académicas” (56,4%) y “Sacrificio de otros aspectos vitales (familia, vida social, etc.)” (renuncia personal: 43%). Un menor número de participantes señaló barreras biológicas como “Menstruación” (32,2%), “Cansancio” (38,9%), “Embarazo” (11,1%) y “Dolores y/o enfermedades” (16,1%). Otras barreras marcadas por las jugadoras que participaron en el estudio fueron “Cargas familiares” (14,4%), “Cargas laborales” (34,6%), “Tareas del hogar” (13,1%) y “Presión de la competición” (17,8%). Finalmente, las barreras menos señaladas fueron “Maternidad y crianza de los hijos/as” (11,7%), “Edad avanzada” (6,7%) e “Instalaciones de juego deficientes” (11,11%). En la siguiente figura se puede observar las participantes que señalaron cada una de las barreras

Figura 1.

Barreras para la práctica deportiva de las participantes.



Por otro lado, jugadoras tuvieron que comentar en una pregunta abierta cómo les afectaban las barreras que habían marcado o si consideraban que había otras barreras que también dificultaban su continuidad en la práctica deportiva de alto nivel. A partir de sus respuestas se creó el siguiente sistema de categorías y subcategorías:

- (1) Falta de recursos: 1.1 Económicos, 1.2 Transporte, 1.3 Instalaciones, 1.4 Preparación deportiva.

- (2) Conciliación: 2.1 Estudios, 2.2 Trabajo, 2.3 Familia, 2.4 Relaciones sociales, 2.5 Renuncias.
- (3) Barreras biológicas: 3.1 Maternidad, 3.2 Embarazo, 3.3 Menstruación, 3.4 Cansancio, 3.5 Dolores y lesiones y 3.6 Edad avanzada.
- (4) Clima deportivo: 4.1 Estereotipos, 4.2 Discriminación deporte femenino, 4.3 Competitividad, 4.4 Presión.
- (5) Otras barreras menormente mencionadas: 5.1 Deportes minoritarios, 5.2 Religión, 5.3 Transfobia, 5.4 Sexualización, 5.5 Problemas personales y 5.6 Autoexigencia.

Finalmente se muestran algunos de los *verbatim*s que se ha considerado que aportan información relevante para cada una de las categorías:

- *Aún queda mucho por avanzar para poder dedicarnos exclusivamente a nuestro deporte con unas garantías a largo plazo* (Categoría 1; subcategoría 1.1)
- *El sacrificio para poder jugar en una competición nacional es muy grande y hay que dejar de lado muchos aspectos de la vida para poder priorizar el deporte* (Categoría 2; subcategoría 2.5)
- *A la hora de quedarte embarazada, muchas posponen el embarazo para poder seguir jugando a un buen nivel por miedo a no volver a estar al nivel de antes* (Categoría 3; subcategoría 3.2)
- *Antes mi principal barrera era que me catalogaran como masculina, que me dijeran “pareces un tío” y me tacharan de lesbiana* (Categoría 4; subcategoría 4.1)
- *“También la sexualización de mi deporte y la ropa que tenemos que llevar”* (categoría 5; subcategoría 5.4).

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Los resultados de este estudio evidencian que las mujeres deportistas de alto rendimiento enfrentan múltiples barreras que limitan su permanencia en la competición. Las más señaladas fueron de carácter estructural: la inestabilidad laboral, las cargas académicas y el sacrificio de aspectos personales, lo que confirma que el deporte femenino continúa desarrollándose en condiciones de mayor precariedad (Donoso Pérez et al., 2022; Bowes et al., 2021). En esta línea, De Miguel (2015) advierte sobre la doble jornada que asumen muchas mujeres al combinar el trabajo remunerado con las responsabilidades domésticas y de cuidados. En el caso de las deportistas participantes en este estudio, dicha carga se ve ampliada al sumar la exigencia de los

entrenamientos y la competición, configurando así una triple jornada que repercute de forma directa en su rendimiento, salud mental y motivación.

En los relatos cualitativos, las jugadoras destacaron la dificultad de “dedicarse exclusivamente al deporte con garantías” y la necesidad de “renunciar” a otros aspectos vitales. Estas renunciaciones son vividas como inevitables para poder mantenerse en la competición, generando tensiones personales y desgaste emocional.

Desde una perspectiva de género, persisten discursos discriminatorios que cuestionan la legitimidad de las mujeres en ciertos deportes. Tal como señala Muñoz González et al. (2013), los estereotipos de feminidad hegemónica siguen operando como mecanismos de exclusión simbólica. Una participante expresó haber sido catalogada como “masculina” por practicar su deporte, lo que ilustra la presión normativa sobre el cuerpo y la imagen de las deportistas. En este sentido, Valcárcel (2008) subraya que las mujeres continúan siendo socialmente concebidas como el sexo destinado a agradar, y que, pese a los avances en libertades individuales, siguen sujetas al imperativo de la belleza como forma de control simbólico.

Las barreras biológicas, aunque menos frecuentes en términos estadísticos, son percibidas con gran carga emocional. Elementos como la menstruación, el embarazo y la maternidad continúan siendo vividos como obstáculos. Estudios como los de Konovalova (2013) y Ferrer et al. (2022) subrayan la necesidad de adaptar el entorno competitivo a estas realidades, mediante apoyos institucionales, planificación individualizada y cambios normativos.

Finalmente, el clima deportivo también fue problematizado: la presión competitiva, la sexualización o la falta de reconocimiento en deportes minoritarios aparecen como factores desmotivadores, en línea con lo señalado por el estudio de Isorna et al. (2019).

En conclusión, las barreras detectadas no son coyunturales ni individuales, sino estructurales y multidimensionales. Para avanzar hacia una igualdad real en el deporte de alto rendimiento, es necesario promover entornos inclusivos, sostenibles y sensibles al género, que reconozcan la diversidad de trayectorias y necesidades de las mujeres deportistas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bowes, A., Lomax, L., & Piasecki, J. (2021). A losing battle? Women's sport pre- and post-COVID-19. *European Sport Management Quarterly*, 21(3), [páginas].
- De Miguel, A. (2015). *Neoliberalismo sexual: El mito de la libre elección*. Cátedra.

- Donoso Pérez, B., Reina Giménez, A., & Álvarez-Sotomayor Posadillo, A. (2022). Women and competitive sport: perceived barriers to equality. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 17(54).
- Ferrer, I., Stambulova, N., Borrueco, M., & Torregrosa, M. (2022). Maternidad en el tenis profesional: ¿es suficiente con cambiar la normativa? *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(2), 47–61.
- Isorna, M., Felpeto, M., Alonso, D., Gómez, P., & Rial, A. (2019). Mujer y piragua: Estudio de las variables moduladoras del abandono deportivo de las mujeres piragüistas en modalidades olímpicas. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 35, 320–325.
- Konovalova, E. (2013). Menstrual cycle and sport training: A look at the problem. *Revista U.D.C.A Actualidad & Divulgación Científica*, 16(2), 293–302.
- Muñoz González, B., Rivero Jiménez, B., & Fondón Ludeña, Á. (2013). Feminidad hegemónica y limitación a la práctica deportiva. *Feminismos/s*, 21, 37–50.
- Valcárcel, A. (2008). *Feminismo en el mundo global*. Cátedra.

MUJERES Y DEPORTE: LÍNEA ESTRATÉGICA DE MANDATO DE LA DIPUTACIÓN DE BARCELONA

WOMEN AND SPORT: BARCELONA PROVINCIAL COUNCIL STRATEGIC LINE OF MANDATE

Gemma Baño Mora ⁽¹⁾

Belén Mas Mateu ⁽¹⁾

(1) Diputación de Barcelona, España. Correo electrónico: banomg@diba.cat

Resumen

«Mujeres y Deporte» es una de las siete líneas estratégicas de Mandato del Área de Deportes y Actividad Física de la Diputación de Barcelona (2024-2027) para promover una ciudadanía más activa y deportiva. Su finalidad es la incorporación de la perspectiva de género en el ámbito municipal para conseguir la igualdad efectiva entre mujeres y hombres, tanto en el incremento y acceso a la práctica deportiva, la incorporación de las mujeres en estructuras directivas profesionales, como en el abordaje de las violencias contra las mujeres. Los ejes de intervención incluyen apoyo económico, el reconocimiento y creación de referentes, la formación del personal técnico municipal de deportes, y la sensibilización de la ciudadanía, contribuyendo a seguir impulsando el deporte femenino. Con un presupuesto de más de 4 millones de euros, se genera repercusión a más de 56.000 personas de las cuales un 68,35% son mujeres y personas no binarias.

Palabras clave: Mujeres y deporte, entes locales, perspectiva de género en la actividad física y el deporte, sensibilización de la ciudadanía.

Abstract

«Women and Sport» is one of the seven strategic lines of mandate (2024-2027) of the Barcelona Provincial Council's Sports and Physical Activity Department to promote a more active and sporting citizenry. Its purpose is to incorporate a gender perspective at the municipal level to achieve effective equality between women and men, both in terms of increasing and accessing to physical activity, incorporating women into professional management structures, and the prevention of gender-based violence. The intervention areas include financial support, the recognition and creation of role models, training of municipal sports staff, and citizenship sensitization, helping to further promote women's

sport. With a budget of more than 4 million euros, the initiative will impact more than 56.000 people, 68.35% of whom are women and non-binary individuals.

Keywords: Women and sport, local entities, gender perspective in physical activity and sport, citizenship sensitization.

INTRODUCCIÓN

La Diputación de Barcelona, a través del Área de Deportes y Actividad Física (en adelante, ADAF), tiene la voluntad de hacer efectivo el derecho de toda la ciudadanía a la práctica de la actividad física y deportiva contribuyendo al bienestar personal, la cohesión social y el desarrollo comunitario.

Tomando de referencia la nueva Ley del deporte 39/2022, se establece el marco jurídico regulador que da consideración a la práctica deportiva de actividad esencial en la que todas las personas tienen derecho a acceder de forma libre y voluntaria. Esta ley insta la igualdad como eje, estableciendo medidas para que las entidades públicas y privadas equilibren la presencia de mujeres en sus órganos directivos. Asimismo, insta a entidades deportivas a contar con protocolos de prevención y actuación para situaciones de discriminación, abusos y acoso sexual o por razón de sexo.

Los datos actuales evidencian la necesidad de incrementar la igualdad en este ámbito. La encuesta de hábitos deportivos de Cataluña (2019) muestra que un 28,0% de las mujeres no practican actividad física, mientras que la encuesta de hábitos deportivos de Cataluña en edad escolar (2016) obtiene que uno de cada tres jóvenes no hace actividad física. En el caso de las chicas, la cifra disminuye a dos de cada cinco. Así pues, las niñas, chicas y mujeres siguen sin cumplir las recomendaciones de actividad física mínimas recomendados por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Por otro lado, en relación con el deporte de competición, tan sólo el 27,7% de las licencias federativas corresponden a mujeres (Idescat, 2023), reflejando una participación deportiva claramente inferior a la masculina. Además, la desigualdad se hace también visible en los cargos de liderazgo y gestión deportiva, donde sólo el 28,0% de las posiciones directivas están ocupadas por mujeres (OCE, 2023).

CONTEXTUALIZACIÓN

Atendiendo al marco de referencia de la Agenda 2030 y al carácter transversal de la Diputación de Barcelona, desde la ADAF se han definido diversas líneas estratégicas que configuran los programas y acciones que se están desarrollando junto a las alianzas

con los entes locales, entidades deportivas, agentes del tercer sector y del tejido asociativo.

Entre estas líneas estratégicas de Mandato (2024-2027) se encuentra «Mujeres y Deporte», orientada a incorporar la perspectiva de género y la igualdad efectiva entre mujeres y hombres, tanto en lo que se refiere al incremento de la actividad deportiva, como a la incorporación de las mujeres en las estructuras directivas profesionales del ecosistema deportivo local.

«Mujeres y Deporte» da apoyo a los ayuntamientos de la provincia de Barcelona para desarrollar actuaciones que faciliten el acceso de las mujeres al deporte, aumentando la adherencia a la práctica deportiva regular con el objetivo de minimizar el abandono deportivo y romper con los estereotipos de género.

Los antecedentes a la línea actual se iniciaron con la elaboración del estudio sobre “La incorporación de la perspectiva de género en el sistema deportivo local” por Moon consultoría (2021) que ofrecía una diagnosis para identificar las necesidades y demandas de los entes locales y entidades deportivas, teniendo en cuenta la heterogeneidad y especificidades del ámbito municipal.

En este sentido, sentó las bases para la formulación de las políticas deportivas, marcando una ruta de actuación para el desarrollo de acciones previas al mandato actual, como por ejemplo el apoyo económico a eventos deportivos internacionales, como el Campeonato del mundo de handbol femenino (Granollers, 2021); Mundial de hockey femenino (Terrassa, 2022); Campeonato europeo de softbol femenino (Gavà, Sant Boi, Viladecans i Barcelona, 2022). Así como formaciones de “Prevención de les violencias sexuales en el ámbito deportivo” (2023) y “Estrategias para la implementación de un plan de prevención de la violencia sexual en el ámbito deportivo” (2024).

DISEÑO Y DESARROLLO

Actualmente, la línea «Mujeres y Deporte» se estructura en cuatro ejes de intervención en el territorio:

1. Apoyo económico a los entes locales
2. Apoyo técnico, generación de conocimiento y formación
3. Premios *Dones d'esport* (mujeres de deporte)
4. Difusión y sensibilización

En primera instancia se proporciona **apoyo económico a los entes locales** mediante el Fondo de prestación «Mujeres y Deporte» de 650.000 € en 2024 y de 700.000,00 € en el resto de las anualidades del mandato, para fomentar actuaciones singulares que

impulsen el acceso de las niñas, chicas y mujeres a la actividad física regular. Durante el 2024 se han dado ayudas a 186 actuaciones de 78 municipios de más de 10.000 habitantes. Con este apoyo, se han impulsado eventos deportivos dirigidos a público femenino, programas deportivos y acciones puntuales, impactando a más de 55.000 personas, de las cuales un 70,52% son mujeres y el 0,01% personas no binarias. Además, durante 2024 y 2025 se ha dado apoyo económico a siete eventos deportivos de referencia en el territorio con una aportación total de 280.000,00 €.

El segundo eje de intervención corresponde al apoyo técnico, generación de conocimiento y formación, en el que se ofrece soporte técnico y formativo mediante la elaboración de documentación técnica, la impartición de cursos y talleres de formación específica dirigidos a personal técnico municipal, así como el asesoramiento en la incorporación de perspectiva de género en la oferta de actividades deportivas locales.

En esta línea se generó la guía y modelo para la elaboración del *Protocolo para el abordaje de las violencias machistas en equipamientos deportivos municipales*, como herramienta marco de prevención, sensibilización y reparación de los actos de violencia. Otro de los estudios elaborados durante este mandato es el *Plan de igualdad de género en la actividad física y el deporte local, herramienta para los entes locales* que dispone de un modelo de plan, una guía para su elaboración y anexos en formato editable para la recogida de datos y el planteamiento de las líneas estratégicas y acciones del plan. Para acompañar este recurso, se han ofrecido unos talleres de acompañamiento a los entes locales en la elaboración del plan.

En tercera instancia, los Premios *Dones d'esport* (Mujeres de deporte) corresponden al segundo eje de intervención. Se trata de un reconocimiento de carácter anual y de ámbito territorial provincial de Barcelona. Su razón de existir es el de reconocimiento de iniciativas que contribuyan a la participación, aumento de la visibilidad y el empoderamiento de las mujeres en el mundo del deporte.

La primera edición se celebrará a finales del año 2025, i se reconocerán seis categorías en formato premio, que perciben dotación económica, y un reconocimiento a la trayectoria profesional del deporte. La dotación económica por categoría es de 4.000,00 € para los premios a la deportista del año, al equipo femenino del año, al rendimiento deportivo joven, a la trayectoria deportiva y a la entidad deportiva; y de 5.000 € para el proyecto municipal.

Finalmente, el último eje de intervención corresponde a la difusión y sensibilización en el que se ha organizado un ciclo de cuatro jornadas «Mujeres y Deporte» y campañas de comunicación. De este modo, el *ciclo de jornadas «Mujeres y Deporte»* quiere hacer

frente a la incorporación de la perspectiva de género en la actividad física y el deporte impulsado una serie de jornadas con una periodicidad de una sesión al año durante todo el mandato. Actualmente se han realizado las “Claves para potenciar el deporte en chicas” (2024) y “El abordaje de la violencia machista en ámbito deportivo” (2025) con una asistencia total de más de 350 personas.

Dentro del eje de difusión y sensibilización se incluyen las *campañas de comunicación* que tienen como finalidad el fomento de la práctica deportiva entre mujeres y la prevención de su abandono. En 2022 se puso en marcha la campaña #LesDonesFemEsport, con 7 vídeos testimoniales de mujeres de distintas modalidades deportivas. La iniciativa tuvo continuidad en 2023 y, en 2024, se lanzó una nueva edición con 6 vídeos adicionales, que bajo el lema «Muévete, cuídate, supérate y te sentirás mejor», animaba a mujeres y chicas a hacer deporte en las instalaciones municipales.

Tabla 1.

Evolución en la inversión e impacto en redes sociales

	2022	2023	2024
Inversión	22.708,61 €	8.388,82 €	265.741,45 €
Impacto en redes sociales	11 millones de impresiones y 850 mil interacciones.	Más de 7 millones de impresiones y más de 17 mil interacciones.	Más de 41 millones de impresiones y 20 mil interacciones.

Nota. Notoriedad total de más de 59 millones de impresiones y más de 887 mil interacciones.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

La actividad física es una herramienta que fomenta el deporte femenino, promoviendo la igualdad efectiva entre hombres y mujeres y la prevención de las violencias en el deporte. La línea de mandato «Mujeres y Deporte» ha dejado huella asentándose como uno de los proyectos prioritarios del Área. Esta relevancia se refleja en la transversalidad y el trabajo conjunto con el Área de Feminismos e igualdad de la Diputación de Barcelona.

La importancia de promover acciones específicas dirigidas a niñas, chicas y mujeres multiplica la capacidad de impacto de las administraciones locales comprometidas con la transformación de la sociedad a través del deporte, en su esfuerzo por conseguir una sociedad más igualitaria y activa.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Beenackers, M. A., Kamp huis, C., Giskes, K., Brug, J., Kunst, A. E., Burdorf, A., & Van Lenthe, F. J. (2012). Socioeconomic inequalities in occupational, leisure-time, and transport related physical activity among European adults: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 1-23.
- Collins, M. (2014). *Sport and social exclusion*. Routledge.
- Collins, P. H., & Bilg, E. S. (2020). *Intersectionality*. John Wiley & Sons.
- Consejo Catalán del Deporte. (2016) *Encuesta de hábitos deportivos de Cataluña en edad escolar. Observatorio Catalán del Deporte adscrito a la Secretaría General del Deporte y de la Actividad Física del Departamento de Presidencia de la Generalitat de Cataluña*. [https:// esport.gencat.cat/](https://esport.gencat.cat/)
- Consejo Catalán del Deporte. (2019) *Encuesta sobre la actividad física y deportiva a Cataluña. Observatorio Catalán del Deporte adscrito a la Secretaría General del Deporte y de la Actividad Física del Departamento de Presidencia de la Generalitat de Cataluña*. [https:// esport.gencat.cat/](https://esport.gencat.cat/)
- Consejo Catalán del Deporte. (2023). *Dossier estadístico «Mujeres y deporte catalán»*. *Observatorio Catalán del Deporte adscrito a la Secretaría General del Deporte y de la Actividad Física del Departamento de Presidencia de la Generalitat de Cataluña*. <https://inefc.gencat.cat/>
- Diputación de Barcelona (2021). *La incorporación de la perspectiva de género en el sistema deportivo local. Área de Educación, Deportes y Juventud, Gerencia de Servicios de Deportes Diputación de Barcelona*. <https://www.diba.cat/>
- Diputación de Barcelona (2023). *Protocolo marco para el abordaje de las violencias machistas en equipamientos municipales. Área de Feminismos e igualdad Diputación de Barcelona*. <https://www.diba.cat/>

BARRERAS Y OBSTÁCULOS DE LAS ENTRENADORAS DE FÚTBOL EN ESPAÑA EN RELACIÓN CON LOS ESTEREOTIPOS DE GÉNERO Y PROPUESTAS PARA GARANTIZAR SU IGUALDAD

BARRIERS AND OBSTACLES FOR FEMALE FOOTBALL COACHES IN SPAIN IN RELATION TO GENDER STEREOTYPES AND PROPOSALS TO ENSURE EQUALITY

Laura Fernández Quintero ⁽¹⁾

Josefa Sánchez Gómez

Sara Serrat Reyes

Estefanía Castillo Viera

(1) Profesora Universidad Pablo de Olavide, España. Correo electrónico: sserrey@upo.es

Resumen

Este estudio analiza las barreras y obstáculos que enfrentan las entrenadoras en el fútbol femenino en España, a partir de entrevistas a cinco profesionales de distintas divisiones. A pesar del crecimiento del fútbol femenino, persisten desigualdades en el acceso a puestos técnicos, la representación en cargos directivos y la equidad salarial. Las entrenadoras destacan obstáculos estructurales como la falta de oportunidades y recursos, así como barreras socioculturales relacionadas con estereotipos de género, discriminación y escasa visibilidad. Aunque se reconocen avances en número de licencias, presencia mediática y aparición de referentes femeninos, se considera que aún no existe una igualdad real. Entre las propuestas planteadas se incluyen la contratación basada en méritos, la mejora del apoyo institucional, la visibilidad continua y la creación de espacios de empoderamiento. El estudio concluye que es necesario transformar las estructuras deportivas que garantice la equidad de género en el ámbito técnico del fútbol.

Palabras clave: género, visibilidad, igualdad y referentes.

Abstract:

This study analyzes the barriers and obstacles faced by female coaches in women's football in Spain, based on interviews with five professionals from different divisions. Despite the growth of women's football, inequalities persist in access to technical

positions, representation in leadership roles, and salary equity. The coaches highlight structural obstacles such as a lack of opportunities and resources, as well as sociocultural barriers related to gender stereotypes, discrimination, and limited visibility. Although progress is acknowledged in terms of the number of coaching licenses, media presence, and the emergence of female role models, true equality is still considered to be lacking. Proposed measures include merit-based hiring, improved institutional support, continuous visibility, and the creation of empowerment spaces. The study concludes that it is necessary to transform sports structures to ensure gender equity in the technical field of football.

Keywords: gender, visibility, equality and role models.

INTRODUCCIÓN

En los últimos años, el fútbol femenino ha mostrado un crecimiento notable a nivel global (FIFA, 2019). Sin embargo, persisten desigualdades significativas respecto al fútbol masculino, especialmente en lo que respecta al acceso y desarrollo profesional de las entrenadoras. Diversos estudios han documentado que estas profesionales enfrentan barreras estructurales, sociales, culturales entre otras que dificultan su participación plena en el ámbito futbolístico, debido a una cultura históricamente androcéntrica que ha concebido el fútbol como un espacio masculino (Azurmendi, 2016, Knoppers, 1992; Claringbould y Knoppers, 2008)

Estas condiciones provocan que muchas mujeres abandonen o ni siquiera inicien su trayectoria como entrenadoras, a pesar de contar con la formación necesaria. A nivel mundial, de los más de 13 millones de mujeres y niñas que practican fútbol organizado, solo 63.126 son entrenadoras (FIFA, 2019). En España en 2023 se registraron 11.061 licencias de entrenadores de fútbol, de las cuales 1.991 correspondían a mujeres, lo que representa el 18% del total. En contraste, los hombres concentran el 82%, con aproximadamente 9.070 licencias. Esta diferencia refleja una clara desigualdad de género en el acceso a los espacios técnicos del fútbol profesional.

La falta de referentes femeninos en el ámbito técnico constituye una barrera simbólica importante, ya que muchas jugadoras dirigidas por hombres no se visualizan a sí mismas en roles de liderazgo (LaVoi y Dutove, 2012). Además, las entrenadoras que acceden a estos espacios deben demostrar constantemente su competencia profesional frente a prejuicios de género (Pfister, 2013), y en algunos casos, enfrentan situaciones de acoso sexual (Fasting y Pfister, 2000).

Objetivos

1. Identificar las percepciones y experiencias personales de las entrenadoras en el fútbol femenino respecto a las barreras y obstáculos estructurales, culturales y sociales que han enfrentado.
2. Explorar propuestas y estrategias, desde la perspectiva de las propias entrenadoras para eliminar la discriminación y garantizar la igualdad de oportunidades.

METODOLOGÍA

Muestra

Cinco entrenadoras de fútbol en España, pertenecientes a las divisiones femenina de primera, segunda y tercera durante la temporada 2022-2023.

Instrumentos

Se utilizó una entrevista semiestructurada basada en Robles (2016), adaptada al contexto del fútbol femenino. Se añadió una dimensión sobre estereotipos de género, según Azurmendi (2016).

Diseño

El análisis se organizó en cinco categorías temáticas:

- Barreras estructurales: desigualdad en representación, recursos, salarios y acceso a cargos técnicos.
- Barreras y obstáculos socioculturales: estereotipos de género, falta de referentes, discriminación simbólica.
- Acoso sexual: uso del poder para obtener favores afectivos o sexuales.
- Avances logrados: aumento de licencias, profesionalización y visibilidad.
- Propuestas y soluciones: estrategias para fomentar la equidad desde instituciones y sociedad.

Distinción conceptual

Aunque se usan como sinónimos, “barreras” alude a condiciones estructurales persistentes, mientras que “obstáculos” se refiere a dificultades puntuales no institucionalizadas.

Procedimient

Se contactó con clubes, se obtuvo consentimiento informado y se realizaron entrevistas presenciales y virtuales (Zoom), grabadas y transcritas para su análisis.

Fases del análisis

El análisis cualitativo se desarrolló en varias fases: transcripción de entrevistas, categorización temática, codificación de testimonios e interpretación crítica, vinculando los resultados con el marco teórico y estudios previos.

Criterios de rigor

El estudio demuestra solidez metodológica mediante el uso de instrumentos validados, diversidad de participantes y contraste con investigaciones previas, lo que refuerza la credibilidad, coherencia y transferibilidad de los resultados.

RESULTADOS

A partir del análisis de las entrevistas cualitativas realizadas, se identificaron cuatro categorías principales que abarcaron las barreras y obstáculos estructurales y socioculturales, los avances alcanzados en el fútbol femenino y las propuestas que las propias entrenadoras plantean para mejorar la situación desde las instituciones y la sociedad. En las respuestas de una misma pregunta se pueden encontrar testimonios que hacen referencia a varias categorías. Por lo tanto, no se considera que las preguntas pertenezcan a una sola categoría. En los testimonios de las entrenadoras se encuentran similitudes y diferencias. Las coincidencias más habituales en los testimonios de las entrenadoras en cada categoría son las siguientes:

Barreras estructurales

Las entrenadoras entrevistadas señalaron limitaciones claras en el acceso a espacios técnicos, especialmente en el fútbol masculino. Una de ellas expresó: *“Si intentas irte más allá del femenino, no te dejan, no te seleccionan, ni te llaman... entrenar a un Juvenil de División de Honor (masculino)... es difícil que veamos eso”* (Ent.1). En la misma línea, otra participante afirmó: *“No tenías ningún futuro en el masculino, es cierto que, si quisiera entrenar más arriba, seguramente tendría problemas”* (Ent.2). Además, se evidenció la falta de recursos institucionales: *“Hay muchos clubes que no tienen ayudas de instituciones o federaciones y no tienen medios”* (Ent.4). Esta invisibilización también se manifiesta en el trato cotidiano: *“Cuando yo acompañaba al delegado, hablaban con el delegado, no conmigo”* (Ent.5).

Barreras sociales y culturales

Los discursos reflejan cómo los estereotipos de género siguen condicionando la percepción del rol de las entrenadoras. Una participante señaló: *“Los medios de comunicación, sobre todo la televisión, hacen referencias al fútbol masculino”* (Ent.1), y añadió: *“Tú como hombre, tienes referentes, nosotras no teníamos ni referentes ni opciones”*. La maternidad también aparece como una barrera simbólica: *“A nivel social*

parece como que la que es madre ya no puede hacer nada más que dedicarse a sus hijos". Otra entrenadora destacó la necesidad constante de reivindicación: "Tenemos que estar reivindicando nuestros derechos constantemente" (Ent.4). Asimismo, se denunció el doble rasero en la percepción del comportamiento en el campo: "Cuando están los entrenadores gritando, los comentaristas manifiestan que es un entrenador que vive mucho el fútbol, en cambio cuando una mujer chilla, quedamos de loca y de histéricas" (Ent.5).

Acoso sexual

Una de las entrevistadas relató una experiencia de coacción emocional y profesional: *"Me echaron del equipo en el que estaba porque el entrenador se enamoró de mí. Por no dar ese paso con él, dejó de confiar en mí y no me consultaba las cosas" (Ent.3).*

Avances logrados

Pese a las dificultades, las entrenadoras reconocen ciertos avances. *"Vamos creciendo en número de licencias, creo que hay más futbolistas, más entrenadoras y un poco más de educación y tradición" (Ent.3). También se valora la aparición de referentes: "Ahora está habiendo muchas más referentes" (Ent.4), y el papel de clubes visibles: "Dar las gracias a clubes como el FC Barcelona o jugadoras como Alexia por hacernos visibles" (Ent.2).*

Propuestas y soluciones

Las participantes plantearon diversas estrategias para avanzar hacia la igualdad. *"Los medios de comunicación deben seguir dándonos visibilidad, al igual que la FIFA y la UEFA, que el mundial femenino se jugara al mismo tiempo que el masculino como se hace en las Olimpiadas" (Ent.2). También se reclamó equidad profesional: "Valorar igualmente a un entrenador que a una entrenadora en el aspecto salarial y profesional" (Ent.3). Finalmente, se subrayó la responsabilidad institucional: "Hay figuras de mujeres en las directivas, pero podrían hacer más por incorporar o dar oportunidades a las mujeres" (Ent.5).*

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Los resultados de este estudio coinciden con investigaciones previas, como la de Sauleda et al. (2021), que evidencian una exclusión sistemática de las mujeres de los espacios de poder en el deporte y una falta de apoyo institucional. Asimismo, Leiter et al. (2021) destacan cómo los estereotipos sexistas afectan la percepción del liderazgo femenino, lo que se refleja en las experiencias de las entrenadoras entrevistadas.

Las participantes señalan barreras estructurales como la escasez de oportunidades laborales en clubes, especialmente en el fútbol masculino, y la desigualdad en el acceso a recursos como instalaciones, formación y salarios. Autores como Hinojosa-Alcalde et al. (2023), hacen referencia a la conciliación entre vida personal y profesional, especialmente en contextos de maternidad, representa un obstáculo adicional. También se evidencia una invisibilización institucional, donde el rol técnico de las entrenadoras es ignorado frente a figuras masculinas.

En el plano sociocultural, se perciben estereotipos de género que cuestionan la autoridad de las entrenadoras, la falta de referentes femeninos y una doble exigencia profesional. Además, se identificó un caso de coacción sexual, en el que una entrenadora fue apartada tras rechazar intereses afectivos y/o sexuales del entrenador principal.

Aunque se reconocen avances en visibilidad y participación, como el aumento de licencias femeninas y la aparición de referentes en medios, estos no se traducen aún en igualdad real. Las propuestas recogidas incluyen la normalización de la presencia femenina en todos los niveles del fútbol, la contratación por méritos, la igualdad salarial, el apoyo institucional sostenido y la educación para eliminar estereotipos.

En conclusión, las entrenadoras de fútbol en España enfrentan barreras estructurales y socioculturales persistentes. Este estudio aporta evidencia cualitativa valiosa para mostrar la discriminación de las mujeres en el ámbito técnico del fútbol profesional y refleja propuestas para avanzar hacia una mayor equidad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Azurmendi, A. (2016). *Obstáculos psicosociales para la participación de las mujeres en el deporte como entrenadoras y árbitras* [Tesis Doctoral, Universidad del País Vasco].

https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/26195/TESIS_AZURMENDI_ECHEG%20A_RAY_AINHOA.pdf?sequence=1

Claringbould, I., y Knoppers, A. (2008). *Doing and undoing gender in sport governance. Sex Roles*, 58, 81–92.

Fasting, K., y Pfister, G. (2000). Female and male coaches in the eyes of female elite soccer players. *European Physical Education Review*, 6(1), 91–110.

FIFA. (2019). Women's football member associations survey report. In Federation Internationale de Football Association (pp. 1–113).
<https://img.fifa.com/image/upload/nq3ensohyxpuxovcovj0.pdf>

- Hinojosa-Alcalde, I., Soler, S., Vilanova, A., y Norman, L. (2023). Conciliar la profesión de entrenador/a y la vida personal. ¿Es posible? *Apunts: Educación Física y Deportes*, 154, 34–43. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2023/4\).154.03](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2023/4).154.03)
- Knoppers, A. (1992). Explaining male dominance and sex segregation in coaching: Three approaches. *Quest*, 44(2), 210–227.
- LaVoi, N. M., y Dutove, J. K. (2012). Barriers and supports for female coaches: An ecological model. *Sports Coaching Review*, 1(1), 17–37.
- Leiter, E., Raimundi, M. J., & Todarello, F. (2021). Las actitudes sexistas ambivalentes de entrenadores y entrenadoras y su relación con la percepción del clima motivacional que crean en sus equipos deportivos. *Educación Física y Ciencia*, 23(1), e162. <https://doi.org/10.24215/23142561e162>
- Pfister, G. (2013). Female coaches intruding upon a male domain. En G. Pfister y M.K. Sisjord (Eds.), *Gender and Sport: Changes and Challenges*. (6,91, pp. 71-100) Maxwonn.
- Robles, A. (2016). El proceso de formación deportiva del judoka olímpico español [Tesis Doctoral, Universidad de Huelva].
- Sauleda, L. A., Gavilán, D., & Martínez, J. (2021). La brecha de género en el deporte: El caso de una marginación histórica y socialmente consentida. *Interdisciplinaria*, 38(2), 73–86. <https://www.redalyc.org/journal/180/18066677005/html/>

GESTIÓN DE EVENTOS DEPORTIVOS ESPECÍFICOS PARA MUJERES EN UN ENTORNO MASCULINIZADO: EL CASO DEL FRONTÓN 30 M

MANAGEMENT OF WOMEN-SPECIFIC SPORTS EVENTS IN A MALE-DOMINATED ENVIRONMENT: THE CASE OF THE 30-METER FRONTON

María Jesús López Cañete ⁽¹⁾

José Martí Lorente ⁽¹⁾

(1) Federación de frontenis y pelota de la Comunidad Valenciana. España.

chuslopez@ffpcv.com

Resumen

La Federación de Frontenis y Pelota de la Comunidad Valenciana en colaboración con la Comisión Mujer Frontenista y Pelotari- comité técnico del seno de dicha federación-, ha impulsado una estrategia de eventos deportivos específicos para mujeres con tres claros objetivos: Visibilizar la alta competición femenina, aumentar la participación y favorecer la creación de equipos en frontón de 30 metros de categoría femenina. Esta estrategia se concreta en dos acciones principales: La creación y gestión del “Encuentro y Torneo Nacional “Mujer Frontenista y Pelotari”, iniciado en 2017 como espacio de relación, visibilización y cohesión; y los “Women's Fronton Games”, que ya van por su cuarta edición desde 2022, de ámbito autonómico.

Palabras clave: Mujer, frontenis, visibilización, participación, estrategias.

Abstract

The Federation of Frontenis and Pelota of the Valencian Community, in full collaboration with the "Mujer Frontenista y Pelotari" Commission within the federation, has promoted a strategy of women-specific sports events with three clear objectives: to give visibility to high-level female competition, to increase participation, and to encourage the creation of women's teams in the 30-meter fronton category. This strategy is articulated through two main actions: the National Meeting “Mujer Frontenista y Pelotari,” launched in 2017 as a space for networking, visibility, and cohesion; and the Women's Fronton Games, which are now in their fourth edition.

Keywords: Women, frontenis, visibility, participation, strategies.

INTRODUCCIÓN

Esta experiencia, impulsada por la Federación de Frontenis y Pelota de la Comunidad Valenciana en colaboración con la Comisión Mujer Frontenista y Pelotari -comité

técnico de seno federativo.- tiene como objetivo transformar la participación femenina en el frontón de 30 metros mediante una gestión estratégica de eventos deportivos específicos para mujeres.

La estrategia se estructura en dos líneas de acción-evento:

1. El Torneo y Encuentro Nacional "Mujer Frontenista y Pelotari", desde 2017.
2. Los Women's Fronton Games (WFG), creados en 2022.

El "Torneo y Encuentro Nacional Mujer Frontenista y Pelotari", impulsado desde 2017, nace con el objetivo de visibilizar a las mujeres en el frontenis y fortalecer su participación. Más que una competición, este encuentro funciona como un espacio relacional y colaborativo, donde jugadoras de distintos niveles, edades y territorios comparten experiencias, estrategias y motivaciones. La iniciativa busca generar comunidad, consolidar la identidad femenina en este deporte y fomentar la creación de equipos estables, siendo un pilar clave para la expansión de la Competición Autonómica de Frontenis Femenino (CAFF) de ámbito nacional.

Por su parte, los Women's Fronton Games se centran en el ámbito autonómico como evento de promoción y fidelización deportiva. Dirigido a mujeres interesadas o practicantes del frontón de 30 metros, este evento ofrece una experiencia completa: competición, iniciación y formación técnica, incluyendo talleres impartidos por jugadoras de élite sobre aspectos técnicos y físicos. También se integran sesiones de arbitraje, nutrición y psicología deportiva.

Ambos eventos no son solo competiciones, sino herramientas de visibilidad, empoderamiento y crecimiento estructural del frontenis femenino, afrontando problemáticas históricas como la escasa oferta competitiva, la baja visibilidad y la falta de equipos femeninos.

CONTEXTUALIZACIÓN

El frontenis en frontón de 30 metros ha sido históricamente un espacio masculinizado. Actualmente, más de 90 clubes compiten en categoría masculina, frente a unos 16 con categoría femenina, lo que representa solo un 17%. Las licencias federativas reflejan esta desigualdad: más de 2000 masculinas frente a 400 femeninas en la Comunidad Valenciana.

Pese a la existencia de jugadoras destacadas, incluso campeonas del mundo, su visibilidad ha sido escasa tanto en medios como en el entorno federativo. Esta invisibilidad no es menor, ya que limita la creación de referentes, dificulta la captación de nuevas jugadoras y frena la consolidación de equipos. Además, el desconocimiento generalizado del público sobre el deporte femenino refuerza estas desigualdades.

DISEÑO Y DESARROLLO

1. Reconfiguración del Encuentro Nacional “Mujer Frontenista y Pelotari”

Desde 2017, este evento se planteó como un espacio de relación e impulso, no solo como competición. En 2022, se incorporó un torneo oficial amparado por la Federación Española de Pelota que permitió la asistencia de deportistas de alto nivel que anteriormente no participaban, dando un salto de calidad y legitimidad.

La propuesta fue visibilizar y conectar distintas realidades: jugadoras de alto nivel con otras de categorías inferiores, y mujeres en fase de iniciación o práctica recreativa. Este enfoque ha favorecido la creación de vínculos, el intercambio de saberes y la consolidación de la CAFF como estructura competitiva femenina estable.

El Encuentro ha funcionado como semillero de redes y relaciones entre jugadoras y clubes, permitiendo a muchas entidades crear equipos femeninos por primera vez o reforzar los existentes. Aunque sin gran cobertura mediática, ha sido fundamental en el desarrollo estructural del frontenis femenino valenciano. Su máximo conseguido en 2023 llegó a 100 jugadoras participantes, en un solo fin de semana.

2. Creación de los Women's Fronton Games (2022)

Una vez fortalecida un número importante de jugadoras con licencia federativa, en 2022 la Federación lanzó los Women's Fronton Games: un torneo exclusivo para mujeres, con una clara vocación de promoción y visibilidad dentro de la Comunidad Valenciana. Sus objetivos principales:

- Exhibir el nivel técnico y táctico alcanzado por las deportistas.
- Generar cobertura mediática en redes sociales, televisión autonómica, prensa y plataformas digitales.
- Hacer una competición rigurosa, con premios, árbitros/as colegiados y una imagen cuidada.
- Actuar como plataforma de fidelización, demostrando que existe un entorno competitivo femenino fuerte y diverso.
- Captar aquellas jugadoras que no han competido nunca pero que juegan por su cuenta o bien todavía no se han decidido a dar el paso a la competición oficial.

Además del enfoque competitivo, los WFG se distinguen por su diseño comunicativo: no solo se juega, también se ocupa un espacio simbólico históricamente vedado a las mujeres. La edición inaugural superó expectativas con 32 jugadoras y potenciales competidoras que tuvo como resultado añadido un notable aumento de inscripciones, nivel de juego, presencia de referentes nacionales y amplia cobertura mediática, como la crónica en À Punt.(televisión pública valenciana) o en la programación de Levante TV "Superdeportes, Todo Menos Fútbol", de César Molins a lo largo de sus ediciones.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

La experiencia desarrollada por la Federación de la Comunidad Valenciana se alinea con investigaciones que demuestran la eficacia de los eventos con enfoque de género como herramienta transformadora. Tanto el Encuentro Nacional como los WFG responden a problemáticas diagnosticadas —falta de visibilidad, escasa participación y carencia de referentes—, y lo hacen desde una estrategia integral.

Estudios en sociología del deporte y políticas públicas de igualdad coinciden en que la baja participación femenina no obedece a una falta de interés, sino a estructuras históricas discriminatorias (Messner, 2002; Scraton y Flintoff, 2013). Los programas de empoderamiento deportivo muestran que los espacios específicos para mujeres son necesarios para revertir desigualdades, construir referentes y consolidar trayectorias.

Además, investigaciones sobre comunidades de práctica (Wenger, 1998) y empoderamiento deportivo (Green, 2008) destacan la importancia de entornos donde se combinen formación técnica, relaciones personales y redes de apoyo. Justamente esta lógica ha sido la base del Encuentro Nacional, configurándose como un espacio híbrido entre formación, competición y comunidad.

En paralelo, diversos estudios señalan que la visibilidad mediática impacta directamente en la motivación, autoestima y participación de las deportistas, además de atraer apoyos institucionales y patrocinadores (Cooky, Messner & Musto, 2015). Los WFG, con su apuesta por la comunicación y la consolidación competitiva del entorno femenino, cumplen esta función con eficacia, generando una imagen positiva del frontenis femenino que va mejorando cada temporada.

De esta experiencia se derivan varias conclusiones clave:

El enfoque estratégico con perspectiva de género funciona. En deportes históricamente masculinizados, como el frontenis, aplicar esta mirada permite revertir desigualdades persistentes.

La combinación de comunidad, formación y competición es clave. Eventos como el Encuentro Nacional y los WFG permiten trabajar simultáneamente la captación, la retención y el empoderamiento.

Los resultados no son colaterales, son estructurales. El aumento de licencias femeninas, la creación de nuevos equipos y el fortalecimiento de la CAFF derivan directamente de una política deportiva centrada en las mujeres.

4. La visibilidad genera efecto multiplicador. No solo empodera a las actuales jugadoras, sino que proyecta el deporte como una opción viable para nuevas generaciones.

El modelo es replicable. Aunque arraigado en la realidad valenciana, los principios fundamentales —comunidad, referentes, formación y visibilidad— son aplicables a otros contextos deportivos.

Los resultados medibles confirman el impacto de estas políticas: Incremento sostenido de licencias femeninas, creación de equipos femeninos en clubes tradicionalmente masculinos, mejora técnica y táctica del juego femenino, identidad colectiva más fuerte entre las jugadoras, que se reconocen como parte de un movimiento, mayor reconocimiento mediático e institucional y proliferación de torneos femeninos, tanto públicos como privados, en un panorama donde antes eran escasos.

Esto demuestra que, cuando se aplican estrategias deportivas con enfoque de género, no solo es posible el cambio, sino que se generan transformaciones duraderas.

Para finalizar, cinco claves de gestión han sido fundamentales en este proceso:

1. Diseño desde las necesidades reales de las deportistas: Incorporar sus voces a través de encuestas, la Comisión Mujer Frontenista y espacios de consulta, el compromiso mutuo, una empresa conjunta y un repertorio compartido de aprendizaje.
2. Comunicación estratégica: Creación de canales propios en redes sociales y estrategias de visibilidad específicas para el frontenis femenino.
3. Alianzas con clubes y personal técnico: Involucrándose entrenadores/as, delegados/as y estructuras federativas (asambleas, reglamentos, normas específicas).
4. Sostenibilidad en el tiempo: Continuidad de los eventos y sus objetivos más allá de una edición puntual.
5. Evaluación y mejora constante: Medición del impacto y ajuste permanente en función de los resultados y nuevas necesidades.

En el frontenis de la Comunidad Valenciana, se ha comprobado que crear espacios específicos con planificación, recursos y enfoque de género no solo aumenta la participación, sino que visibiliza la excelencia y consolida el cambio.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Cooky, C., Messner, M. A., & Musto, M. (2015). "It's dude time!": A quarter century of excluding women's sports in televised news and highlight shows. **Communication & Sport, 3*(3)*, 261–287.
- López Blat, E. (2025). La discriminación de las mujeres en el deporte: análisis comparativo entre la legislación estatal y la normativa autonómica de la Comunidad Valenciana. **IgualdadES, (12)**, 187–216.
- Martín Rodríguez, M., & Moscoso Sánchez, D. (2025). Romper el círculo de la invisibilidad de las deportistas españolas de élite en los medios de comunicación:

- Medidas para la igualdad efectiva. *Sociología del Deporte (SD)*, 6(1), Artículo e11855.
- Piedra, J., Ramírez Macías, G., Ries, F., & Rodríguez Sánchez, A. R. (2011). Estereotipos y roles sociales de la mujer en el cine deportivo. *Education in the Knowledge Society (EKS)*, 12(2), 82–103.
- Santos Ortega, A., Grau Muñoz, A., & Muñoz Rodríguez, D. (2021). *Mujer y deporte en la Comunitat Valenciana: Género, desigualdades deportivas y buenas prácticas para la igualdad*. Càtedra d'Estudis Esportius de la Universitat Politècnica de València.
- Scruton, S., & Flintoff, A. (Eds.). (2013). *Gender, sport and physical activity: A sociological introduction* (2nd ed.). Routledge.
- Wenger, E. (1998). *Comunidades de práctica: aprendizaje, significado e identidad*. Cambridge: Cambridge University Press.

AS RELAÇÕES DE GÊNERO NA PRÁTICA DE ESCALADA EM GOIÁS

GENDER RELATIONS IN CLIMBING PRACTICE IN GOIÁS

Laleska Lopes Guiotti ⁽¹⁾

Humberto Luís de Deus Inácio ⁽¹⁾

(1) Universidade Federal de Goiás (UFG), Faculdade de Educação Física e Dança, Mestre em Educação Física. Goiânia, Goiás, Brasil. Correio eletrônico: laleska.guiotti@ufg.br

Apoio/financiamento: Bolsa de Estudos de Mestrado da Fundação de Amparo e Pesquisa no Estado de Goiás (FAPEG).

Resumo

Esta pesquisa investigou como se dão as relações de gênero na prática de escalada em Goiás/Brasil, uma modalidade crescente no estado. Por meio de abordagem qualitativa, foram aplicados questionários online e realizadas observações de campo em ambientes indoor e outdoor, incluindo o maior festival feminino de escalada do Brasil, o “Cocalcinhas”. As análises de conteúdo e do discurso revelaram o perfil sociocultural e econômico das praticantes, suas motivações, e as dinâmicas de poder presentes. Os resultados indicam que, embora a escalada ofereça um espaço de empoderamento para as mulheres, persistem tensões de gênero, como assédio e desvalorização. O estudo evidencia a importância de redes de apoio femininas para a transformação do esporte e aponta caminhos para o fomento de políticas públicas que promovam um acesso mais equitativo e seguro à prática.

Palabras chave: Escalada, Relações de Gênero, Práticas Corporais de Aventura, Lazer, Mulheres.

Abstract

This research investigates gender relations in the practice of climbing in Goiás/Brazil. Through a qualitative approach, online questionnaires were administered to female climbers, and field observations were conducted in indoor and outdoor settings, including Brazil's largest women's climbing festival, "Cocalcinhas". Content and discourse analysis revealed the sociocultural and economic profile of the practitioners, their motivations, and the existing power dynamics. The results indicate that while climbing offers a space

for empowerment and community, especially among women, gender tensions such as harassment and devaluation persist. The study highlights the importance of female support networks for the sport's transformation and points toward the promotion of public policies that foster more equitable and safe access to the practice.

Keywords: Climbing, Gender Relations, Adventure Bodily Practices, Leisure, Women.

INTRODUÇÃO

A busca por Práticas Corporais de Aventura (PCAs) cresce exponencialmente, em espaços urbanos (*indoor*) e naturais (*outdoor*). Neste universo, a escalada se destaca como modalidade em franca expansão no estado de Goiás/Brasil, que possui importante potencial geográfico e um número crescente de ginásios de escalada. Essa prática, diferente dos esportes tradicionais, atrai um público diverso, com participação feminina cada vez mais visível e organizada.

Historicamente, como a maioria dos esportes, foi um campo predominantemente masculino. No entanto, o avanço dos estudos feministas e de gênero permitiu questionar as construções históricas que associavam força e risco exclusivamente ao universo masculino (Goellner, 2005). Nesse contexto, mulheres rompem paradigmas e conquistam espaço. Um exemplo notável em Goiás é o festival "Cocalcinhas", que desde 2012 reúne mulheres escaladoras, sendo o maior evento feminino da modalidade no Brasil e evidenciando a força desta comunidade.

Mas a escalada não está isolada das estruturas sociais; a inserção da mulher em espaços historicamente masculinos é marcada por tensões, preconceitos e negociações de poder. Assim, o problema desta pesquisa foi compreender essas dinâmicas no ambiente da escalada em Goiás. A investigação partiu da perspectiva das mulheres para analisar suas experiências, percepções e os significados que atribuem à prática, considerando-a como esporte e, também, como lazer e expressão cultural.

Buscamos identificar e descrever as relações entre os gêneros na prática de escalada indoor e outdoor em Goiás, analisando aspectos socioculturais, fornecendo subsídios para o desenvolvimento de políticas públicas e para a academia.

METODOLOGIA

Adotamos uma abordagem qualitativa, de natureza analítico-descritiva, amparada nas Ciências Humanas e Sociais. Aprofundamos a compreensão das relações de gênero no contexto da escalada a partir da perspectiva das mulheres praticantes.

Na coleta de dados, utilizamos a técnica de triangulação, combinando múltiplos instrumentos a fim de obter uma visão mais complexa e fidedigna do fenômeno:

1. Questionário Online semiestruturado: elaborado e distribuído a mulheres escaladoras que praticam a modalidade no estado de Goiás, com perguntas sobre perfil sociodemográfico, relação pessoal com a escalada, percepções sobre políticas públicas de lazer e esporte, e experiências relacionadas a gênero na prática. Foram obtidas 25 respostas.
2. Observação de Campo com Roteiro Estruturado: Realizamos três observações participantes em locais estratégicos da escalada em Goiás. Com isso, registramos as interações, os discursos, o uso do espaço e as dinâmicas de gênero. Os locais observados foram:
 - Evento de escalada exclusivo para mulheres ("Pega na Pedra Mulher") em Pirenópolis.
 - 8º Festival "Cocalcinhas" (2022) em Cocalzinho, maior evento feminino da América Latina.
 - Um ginásio de escalada indoor (modalidade *boulder*) em Goiânia, para analisar o ambiente urbano e misto.

A amostra foi composta por mulheres com idades entre 18 e 63 anos, residentes em Goiânia, Pirenópolis e Brasília. Para análise dos dados, aplicamos a Análise de Conteúdo (Bardin, 1977), combinada com a Análise do Discurso. Os dados foram organizados e categorizados em três eixos: 1) Relação pessoal com a escalada; 2) Políticas públicas e escalada; e 3) Mulheres e escalada. Esta metodologia permitiu descrever as experiências das participantes e interpretar os significados latentes e as estruturas de poder que emergem de seus relatos e das interações observadas.

RESULTADOS

Revelou-se um panorama complexo e multifacetado da temática investigada. Os achados foram organizados em eixos temáticos:

1. Perfil e Relação com a Prática:

As entrevistadas demonstraram alto grau de engajamento com a modalidade, praticando de 2 a 5 vezes por semana e apresentando nível técnico avançado (graduação V7 'à vista' ou superior). A principal motivação para a prática é a "conexão com a natureza", seguida pelo "desafio" físico e mental. A escalada é vista como um momento de lazer, um escape das obrigações do trabalho e da rotina, mas também

como um “estilo de vida”. A preferência é massiva pela escalada *outdoor*, sendo o ambiente *indoor* um local de treinamento. O principal obstáculo apontado foi o financeiro, evidenciando o caráter elitista da prática - altos custos de equipamentos, mensalidades de ginásios e deslocamento para os locais de escalada.

2. Tensões e Assédio em Ambientes Mistos:

Questionadas sobre a prática em ambientes mistos (homens e mulheres), as respostas foram polarizadas. Embora muitas afirmem se sentir confortáveis, uma quantidade quase igual relatou ter presenciado ou sofrido situações de constrangimento. Os problemas mais citados foram:

- Excesso de "betas": Homens dando instruções não solicitadas de forma insistente, pressupondo a incapacidade da mulher de 'ler' a via.
- Condescendência e Desmerecimento: Comentários que infantilizam ou diminuem a capacidade feminina, tratando-as como 'mais fracas' ou 'incapazes'.
- Assédio Físico e Moral: Relatos de "segurança" (ato de segurar a corda) feita de forma excessivamente próxima e com contatos físicos desnecessários, olhares constrangedores e "brincadeiras" de cunho machista. Uma escaladora resumiu o sentimento: "sinto algumas vezes desmerecimento por ser mulher e, portanto, 'mais incapaz'".

3. Acolhimento e Solidariedade em Ambientes Femininos:

Em contraste, a prática de escalada apenas com mulheres foi descrita pela esmagadora maioria como um ambiente seguro, acolhedor e de incentivo mútuo. As participantes relataram sentir mais liberdade para tentar, errar e se desenvolver sem o peso do julgamento masculino. A competitividade, quando existe, é ofuscada por uma forte cultura de sororidade e apoio. Eventos como o "Cocalcinhas" e grupos de escalada femininos são vistos como espaços fundamentais de fortalecimento e troca, onde as mulheres podem construir autonomia e confiança.

4. Autonomia e Confiança: Um Processo de Desconstrução:

A análise dos discursos na roda de conversa do "Cocalcinhas" revelou a importância da busca pela autonomia feminina. Muitas mulheres relataram o medo inicial de escalar sem a presença de um homem, seja por insegurança técnica ou pela internalização de discursos machistas. Uma fala emblemática foi a que confessou não confiar em si mesma ou em outras mulheres para a segurança, um reflexo direto de como o patriarcado mina a autoconfiança feminina. Superar isso, comprando os próprios equipamentos, estudando técnicas e, principalmente, escalando com outras mulheres, é visto como ato político de empoderamento.

A tabela abaixo sintetiza a percepção de tensão nas práticas de escalada:

Tabela 1.

Percepção de tensão ou incômodo na prática de escalada, por tipo de grupo

Ambiente de Prática	Já percebeu tensão/incômodo	Nunca percebeu tensão/incômodo	Comentários Relevantes
Escalada Mista	48%	52%	"Excesso de betas", assédio, desmerecimento, olhares.
Escalada entre Mulheres	12%	88%	Principalmente competitividade excessiva; ambiente majoritariamente acolhedor e seguro.

Fonte: Elaboração própria

DISCUSSÃO E CONCLUSÕES

Os resultados demonstram que a escalada em Goiás, embora seja campo fértil para o empoderamento feminino e a construção de comunidades solidárias, não é uma ilha imune às estruturas de poder da sociedade patriarcal. A prática se revela um espaço contraditório: ao mesmo tempo em que proporciona liberdade, conexão e superação, também reproduz dinâmicas de desigualdade, assédio e preconceito de gênero.

A forte preferência pela escalada na natureza e a associação da prática a um "estilo de vida" corroboram com Maffesoli (1998) sobre as "tribos urbanas", onde a identidade é construída em torno de rituais, valores e estéticas compartilhadas. No entanto, o lazer, como discute Mascarenhas (2005), não é um campo neutro; é atravessado por lógicas de mercado e exclusão. O alto custo da escalada a torna uma prática predominantemente de classe média branca, limitando o acesso de mulheres de outros estratos sociais e raciais, um ponto de tensão reconhecido pelas participantes.

A diferença de percepção entre ambientes mistos e ambientes exclusivamente femininos é o achado mais contundente. Nos espaços mistos, as mulheres enfrentam o que a literatura feminista descreve como microagressões e a vigilância constante sobre seus corpos e capacidades, coincidindo com Goellner (2005) sobre a inserção feminina em esportes. O "excesso de betas" (*mansplaining*), a desvalorização e o assédio são manifestações para manter a hegemonia masculina.

Por outro lado, os espaços criados por e para mulheres, como o festival "Cocalcinhas", funcionam como "contra espaços" de resistência e empoderamento. Neles, a sororidade se materializa, permitindo que as escaladoras desenvolvam não apenas suas habilidades técnicas, mas, crucialmente, sua autoconfiança. A fala sobre não confiar em outras mulheres para sua segurança ilustra a profundidade do machismo internalizado, um fenômeno a ser desconstruído em ambientes de confiança mútua. A busca coletiva por autonomia reflete um movimento de transgressão das normas de sujeição, como aponta Kergoat (2007).

Conclui-se que as relações de gênero na escalada em Goiás são um campo dinâmico de disputa e transformação. As mulheres não são agentes passivas; elas estão ativamente reconfigurando a cultura do esporte. Através da organização de eventos, da criação de redes de apoio e da ocupação consciente dos espaços, elas desafiam a lógica patriarcal e constroem uma prática mais inclusiva e significativa. Este estudo reforça a necessidade de políticas públicas que não apenas garantam o acesso físico a locais de prática, mas que também promovam uma cultura de respeito e equidade, apoiando iniciativas que combatam o machismo e incentivem a liderança feminina no esporte e no lazer.

REFERÊNCIAS

- Bardin, L. (1977). **Análise de conteúdo**. Edições 70.
- Goellner, S. V. (2005). Mulheres e futebol no Brasil: entre sombras e visibilidades. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, 19*(2), 143-151.
- Inácio, H. L. D. (2014). Práticas corporais de aventura. Em F. G. González & P. E. Fensterseifer (Eds.), **Dicionário Crítico da Educação Física**. Editora Unijuí.
- Kergoat, D. (2007). Divisão sexual do trabalho e relações sociais de sexo. Em H. Hirata et al. (Orgs.), **Dicionário crítico do feminismo**. UNESP.
- Maffesoli, M. (1998). **O tempo das tribos: O declínio do individualismo nas sociedades de massa** (2ª ed.). Forense Universitária.
- Mascarenhas, F. (2005). **Entre o ócio e o negócio: teses acerca da anatomia do lazer** [Tese de Doutorado, Universidade Estadual de Campinas]. Repositório da Produção Científica e Intelectual da Unicamp.

DINÁMICAS DE INCORPORACIÓN, ABANDONO Y PERSISTENCIA EN EL TRIATLÓN FEDERADO DE LA COMUNIDAD VALENCIANA. ESTUDIO COMPARATIVO ENTRE MUJERES Y HOMBRES

DYNAMICS OF INCORPORATION, ABANDONMENT AND PERSISTENCE IN THE FEDERATED TRIATHLON OF THE VALENCIAN COMMUNITY. COMPARATIVE STUDY BETWEEN WOMEN AND MEN

Lorena De Santiago Cabrera ⁽¹⁾

Ana M^a Martí Olives

Joaquín Rubert Alemán

(1) Universitat Jaume I de Castelló, España. Correo electrónico: al427093@uji.es

Resumen

Este trabajo examina la práctica deportiva de mujeres y hombres en el triatlón federado de la Comunidad Valenciana a partir del análisis de licencias federativas registradas entre 2013 y 2023. Esta investigación pretende visibilizar las diferencias de género en este deporte y aportar evidencias que permitan diseñar estrategias que promuevan una práctica del triatlón más igualitaria. Aplicando una metodología cuantitativa, con análisis univariable y multivariable, esta última mediante tablas de contingencia con prueba de Chi-cuadrado y análisis de residuos corregidos, se analizan variables como sexo, edad, categorías deportivas y trayectorias de incorporación, persistencia y abandono. Los resultados muestran un predominio masculino en todas las categorías, aunque en las escolares la paridad está más cercana que en etapas adultas. Además, las dinámicas de incorporación, persistencia y abandono experimentan diferencias entre mujeres y hombres a lo largo de la vida deportiva.

Palabras clave: deporte, triatlón, licencias, sexo, igualdad.

Abstract

This paper examines the sports practice of women and men in federated triathlon in the Valencian Community based on the analysis of federative licenses registered between 2013 and 2023. This research aims to make visible the gender differences in this sport and to provide evidence that allows the design of strategies that promote more equal participation. Applying a quantitative methodology, variables such as sex, age, sports categories and trajectories of incorporation, abandonment and permanence are

analyzed. The results show a male predominance in all categories, although parity is closer in school age than in adulthood. Furthermore, participation dynamics vary between women and men throughout life.

Keywords: sport, triathlon, licenses, sex, equality.

INTRODUCCIÓN

Históricamente, la práctica deportiva tampoco ha estado exenta de desigualdades por cuestión de género (Perich, 2007), de forma más notable en el deporte federado o de competición, debido al mantenimiento de numerosos roles y estereotipos de género, creencias erróneas y arraigados prejuicios que han dificultado el inicio y/o mantenimiento de esta actividad en las mujeres. Es más, estudios recientes destacan que las niñas y mujeres jóvenes tienen menos probabilidades de iniciarse en algún deporte y más posibilidades de abandonarlo precozmente, en comparación con niños y jóvenes varones (Pérez, 2018; Pila et al., 2020).

Aunque el amplio marco jurídico español y destacadas instituciones deportivas siguen trabajando para garantizar una igualdad real y efectiva, las diferencias de género continúan visibles. En triatlón, las mujeres representan tan solo un 11% en la modalidad de larga distancia y suelen compaginarla con responsabilidades familiares y domésticas (García, 2019), lo que sugiere que estas obligaciones podrían estar actuando como verdaderos obstáculos para que ellas practiquen regularmente triatlón de competición.

Por todo lo anterior, el principal objetivo de este estudio es estudiar la situación actual de la práctica de este deporte federado en la Comunidad Valenciana, mediante el análisis de las licencias anuales registradas durante los años 2013 y 2023, a fin de determinar si existen diferencias entre sexos según rangos de edad y categorías.

METODOLOGÍA

La población objeto de estudio está formada por triatletas con licencia federativa —a partir de 7 años— que, durante el periodo 2013-2023, han estado federadas y federados al menos un año en la Federació de Triatló de la Comunitat Valenciana (TRICV). El análisis se basa en los registros anuales de licencias federativas, permitiendo así una evaluación de la dinámica del triatlón federado a lo largo de la vida de las y los triatletas.

Se lleva a cabo un análisis estadístico de los datos con el software Statistical Package for the Social Sciences —IBM SPSS Statistics, Versión 22—, que se estructura en dos tipos: un análisis univariable, con tablas de frecuencias y distribución de las variables de

forma individual, y otro multivariable, basado en tablas de contingencia que cruzan variables categóricas relevantes para mostrar la distribución conjunta de casos.

La medida utilizada para determinar la significación estadística de estas asociaciones es la prueba de Chi-cuadrado de Pearson, que estima si las diferencias observadas son estadísticamente significativas ($P < 0,05$). En la evaluación de asociaciones se realiza un análisis de residuos corregidos, para examinar la consistencia de las asociaciones observadas entre diferentes categorías de las variables cruzadas.

A partir de la base de datos cedida por la TRICV se han seleccionado las siguientes variables: temporada, sexo, rango de edad, abandonará/renovará, incorporación/persistencia.

RESULTADOS

Se contabilizan un total de 53.611 licencias federativas de la TRICV entre los años 2013 y 2023, correspondientes a 17.526 triatletas, federadas y federados durante al menos una temporada. De ese total, solo el 29,1% son mujeres y el 70,9% hombres. La edad media general es de 28,5 años, siendo de 22,5 años en las mujeres y de 30,7 en los hombres. En ellas, el 50% de las licencias se concentran en edades escolares y antes de los 16 años, y la mayor proporción se sitúa en los 11; mientras que el 50% de licencias masculinas se concentran en edades adultas, a partir de los 34 años, encontrándose la mayor proporción a los 40.

Se identifican diferencias estadísticamente significativas ($P < 0,001$) y consistentes — nivel de confianza del 99%— entre sexo y categoría, destacando una proporción elevada de mujeres en las categorías escolares —cercana a la paridad con los hombres (41,3% y 58,7% respectivamente)— en comparación con las adultas, en las que predomina ampliamente la presencia masculina (81,1% de hombres frente a 18,9% de mujeres).

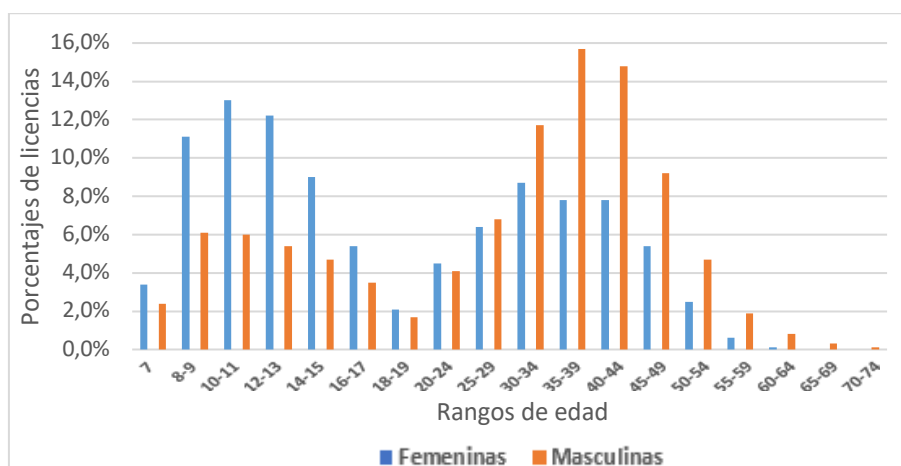
Se ha analizado la distribución porcentual de licencias dentro de cada sexo, y por rangos de edad (Figura 1), habiéndose encontrado diferencias significativas entre sexos ($P < 0,001$) y de elevada consistencia —niveles de confianza superiores a 95%.

En categorías escolares se observa una proporción de triatletas creciente en niñas y niños entre los 7 y 11 años, seguido de un descenso progresivo durante la adolescencia hasta los 19 años en ambos sexos. En cuanto a incorporaciones y persistencias (resultados no mostrados), en el caso de las chicas, desde los 12-13 hasta los 18-19, disminuyen las licencias debido a menos incorporaciones, puesto que las persistencias aumentan; mientras que en el caso de los chicos, desde los 10-11 hasta los 16-17 años

descienden ligeramente debido a menores incorporaciones, mientras que en los 18-19 años el descenso es más pronunciado porque se contabilizan menos persistencias.

Figura 1.

Distribución porcentual de licencias, dentro del sexo, por rangos de edad.



Fuente: Elaboración propia. *P-valor de Chi-cuadrado de Pearson* < 0,001.

En categorías adultas, se inicia un aumento del número porcentual de licencias por sexo, hasta los 35-39 años en las mujeres y hasta los 40-44 en los hombres, aunque en el caso de las mujeres se queda muy por debajo de los porcentajes alcanzados en categorías escolares, mientras que en los hombres se alcanzan proporciones muy superiores. Este crecimiento de licencias a partir de los 20 años es impulsado fundamentalmente por nuevas incorporaciones hasta los 29 años en el caso de las mujeres y hasta los 24 años en el caso de los hombres, siendo posteriormente la persistencia de las y los triatletas en el triatlón federado lo que sostiene el aumento de licencias. Posteriormente, el descenso de licencias es paulatino y se debe a la falta de incorporaciones.

En cuanto al abandono, se observa un pico máximo entre los 17 y los 18 años en ambos sexos. No obstante, al comparar las tasas de abandono de mujeres y hombres proporcionalmente dentro de cada sexo, destaca que mientras los hombres abandonan algo más que las mujeres entre los 17 y los 18 años y entre los 20 y 24 años, las mujeres lo hacen en mayor medida que los hombres en los rangos de edad 30-34, 35-39, 50-64 años, siendo esas diferencias estadísticamente significativas en los rangos 30-34 y 35-39 ($P < 0,05$).

La evolución a lo largo de las temporadas, refleja un crecimiento constante de las licencias femeninas desde 2013 hasta 2023, debido principalmente al aumento en la

persistencia. Sin embargo, el aumento de licencias masculinas se produce hasta 2018, y a partir de 2019 el número de licencias se estanca e incluso disminuye en los años 2021 y 2023, a causa de ligeros descensos en las incorporaciones.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Este estudio analiza las licencias federativas en triatlón en la Comunidad Valenciana entre 2013 y 2023, destacando una notable brecha de género a favor de los hombres. Esta diferencia es coherente con datos históricos que evidencian una menor presencia femenina en el deporte federado, especialmente a partir de la edad adulta. No obstante, en las categorías escolares, la presencia femenina en el triatlón valenciano es muy significativa, acercándose a la paridad. A partir de los 25 años, las licencias masculinas son muy superiores en número a las femeninas y, entre los 30 y 39 años, se observa un abandono de este deporte por parte de las mujeres significativamente mayor que el de los hombres, posiblemente vinculado a factores como la maternidad y la falta de corresponsabilidad en las tareas domésticas y de cuidados.

La franja de edad entre los 16 y los 19 años es muy reveladora, pues el descenso en porcentajes de licencias se produce notablemente en ambos sexos, cuando la literatura indica que en la práctica del deporte en general hay grandes diferencias entre chicas y chicos en dichas edades (Carlin et al., 2009). Por otro lado, el hecho de que las chicas jóvenes registren tasas de abandono algo menores que los chicos y mantengan más las tasas de persistencia, supone un avance en el triatlón frente a los estudios que destacan que las niñas y mujeres jóvenes tienen más posibilidades de abandonar el deporte precozmente (Pérez, 2018; Pila et al., 2020). Sin embargo, el hecho de que las chicas hayan tenido menores tasas de incorporación que los chicos en estas edades, insta a tener en cuenta estrategias no solo para evitar el abandono, sino también para atraer a las mujeres jóvenes a la práctica de triatlón.

A pesar de estas desigualdades, se observa una tendencia al alza en la presencia femenina en el triatlón valenciano durante la década examinada, motivada principalmente por el aumento de la persistencia en las licencias, más que por nuevas incorporaciones. Factores como la mejora del acceso de las mujeres al deporte, el aumento y mayor visibilidad de referentes femeninos, el refuerzo de políticas de igualdad, el acercamiento de las instituciones deportivas a la ciudadanía, la mayor presencia femenina en cargos de decisión y el auge en la promoción de estilos de vida saludables podrían estar contribuyendo a este cambio.

En conclusión, aunque las mujeres siguen enfrentando barreras para practicar triatlón federado, los datos reflejan una evolución positiva hacia una mayor equidad. El reto

actual y futuro será consolidar esta tendencia, eliminando obstáculos estructurales y reforzando políticas públicas que favorezcan su incorporación y permanencia en el deporte federado.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barbosa Granados, S. H. y Urrea Cuéllar A. M. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Revista Katharsis*, (25), 141-159.
- Bisquert Bover, M., Ballester Arnal, R., Gil Llario, M. D., Elipe Miravet, M. y Fando Galdón M. L. (2020). Motivaciones para el ejercicio físico y su relación con la salud mental y física: un análisis desde el género. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 351-360.
- Carlin, M., Salguero, A., Márquez Rosa, S. y Garcés de los Fayos Ruiz, E. J. (2009). Análisis de los motivos de retirada de la práctica deportiva y su relación con la orientación motivacional en deportistas universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9(1), 85-99. h
- García García, E. (2019). Aproximación al perfil de la mujer participante en el triatlón de larga distancia. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (426), 250-257.
- Garita Azofeifa, E. (2006). Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. *Revista MHSalud*, 3(1), 1-16.
- Mosquera-González, M. J., Ríos-De-Deus, P., Rego-Agraso, L., Penado Abilleira, M. y Rodicio-García, M. L. (2021). Práctica físico-deportiva y salud física y mental en estudiantes universitarios del grado en ciencias de la actividad física y del deporte durante el confinamiento por la covid-19. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (435), 38-41.
- Pérez Zamora, M. C. (2018). Testimonios. En E. Ferrer y A. Tarbal (coords.), *Salud y deporte en femenino. La importancia de mantenerse activa desde la infancia* (11, pp. 229-230). Hospital Sant Joan de Déu.
- Perich, M. J. (2007). Práctica deportiva de la mujer en Aragón. En A. Muniesa Ferrero (coord.), *Mujer y Deporte: Jornadas sobre Mujer y Deporte, 18 y 19 de mayo de 2007* (44, pp. 51-60). Diputación General de Aragón. Departamento de Educación, Cultura y Deporte.

Pila, E., Sabiston, C. M., Mack, D. E., Wilson, P. M., Brunet, J., Kowalski, K. C. and Crocker, P. 2020. Fitness- and appearance-related self-conscious emotions and sport experiences: A prospective longitudinal investigation among adolescent girls. *Psychology of Sport and Exercise*, 47, 101641.

NIVEL DE PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA EN LA POBLACIÓN FEMENINA DE CARTAGENA

LEVEL OF PHYSICAL-SPORTS ACTIVITY PRACTICE IN THE FEMALE POPULATION OF CARTAGENA

Celia Armada Martínez ⁽¹⁾

Bernardino Javier Sánchez-Alcaráz Martínez ⁽¹⁾

(1) Universidad de Murcia, España. Correo electrónico: celia.armada@um.es

Apoyos: Universidad de Murcia. Ayuntamiento de Cartagena.

Resumen

Se investiga el nivel de práctica de actividad física-deportiva en la población femenina de Cartagena (España), para conocer el grado de adherencia a los hábitos de práctica según recomienda la OMS. Se utilizó la versión corta del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) para una muestra de 86 mujeres, con edades comprendidas entre 18 y 77 años (40.45 ± 17.07 años). Los datos se analizaron mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov y Chi-Cuadrado de Pearson. Los resultados mostraron niveles de actividad física moderada y baja, con un porcentaje superior de práctica intensa alta entre las deportistas. No encontrándose diferencia entre rangos de edad en grupos de menos de 35 años y de más de 35 años, destacando que las mujeres presentan una práctica regular de actividad física.

Palabras clave: Actividad física en mujeres, deporte y mujer, salud pública, hábitos saludables.

Abstract

The level of physical-sport activity practice among the female population of Cartagena (Spain) is being investigated in order to understand the degree of adherence to recommended practice habits according to the WHO. The short version of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) was used for a sample of 86 women, aged between 18 and 77 years (40.45 ± 17.07 años). The data were analyzed using the Kolmogorov-Smirnov test and Pearson's Chi-Square. The results showed moderate and low levels of physical activity, with a higher percentage of intense practice among athletes. No differences were found between age ranges between groups of under 35

years and those over 35 years, highlighting that women have a regular practice of physical activity.

Keywords: Physical activity in women, sports and women, public health, healthy habits.

INTRODUCCIÓN

La evidencia científica demuestra la importancia de la actividad física y el deporte como medio para prevenir la morbilidad y los índices de mortandad, así como para aminorar los costes implícitos en los problemas de salud (Ministerio de Sanidad, 2022). Mantener a las personas activas mediante la práctica de ejercicio físico-deportivo favorecerá una sociedad con hábitos de vida saludable que se verán reflejados en una futura población mayor con una vida independiente, asegurando más años de buena salud y bienestar, siguiendo las recomendaciones realizadas por la Organización Mundial de la Salud que promueve intervenir en los ciudadanos para que adopten un modelo de vida activo, motivando hacia modelos de vida más activos e incorporando a la agenda diaria la práctica de actividad física y deportiva (Carta Europea del Deporte, 2021) .

El objetivo de este trabajo exploratorio se centra en sondear el nivel de práctica de actividad física-deportiva en la población femenina de Cartagena (España), para conocer el grado de adherencia a los hábitos de práctica según las recomendaciones de práctica saludable de la OMS y obtener datos sobre el valor que genera este tipo de práctica en la sociedad, con el fin de adoptar medidas que permitan la mejora e implementación correcta de los planes y programas de actividad físico-deportiva que lleven a la consecución de una mejora en la calidad de vida de las mujeres, y por ende de sus familias (Rovira et al., 2025; Veiga et al., 2025; Ureña et al., 2025).

METODOLOGÍA

El diseño de este estudio corresponde a un estudio descriptivo de población mediante encuestas con muestra probabilística de tipo transversal (Thomas y Nelson, 2007). En primer lugar, se solicitó el consentimiento informado al Ayuntamiento de Cartagena para la distribución del cuestionario. Posteriormente, los cuestionarios sobre nivel de AF se enviaron por correo electrónico a las residentes de la ciudad de Cartagena, en los que se indicó la voluntariedad de participar en el estudio y se garantizó el anonimato de las respuestas. El estudio cumple con las pautas éticas de la Junta de Investigación y Declaración de Helsinki del año 1975.

Para el cálculo del nivel de AF se utilizó la versión corta del Cuestionario Internacional de AF (IPAQ) (Craig et al., 2003). Según el resultado del cuestionario IPAQ, se puede

clasificar a los individuos en: nivel bajo de actividad (3,3 MET's x minutosx días semana), nivel moderado (4,0 MET's x minutosx días semana) y nivel alto de actividad (8,0 MET's x minutosx días semana). La fiabilidad del instrumento fue de $\alpha = 0.88$.

La muestra estuvo formada por un total de 86 mujeres, con edades comprendidas entre los 18 y los 77 años de edad (Edad Media = 40.45 ± 17.07 años), con residencia en la ciudad de Cartagena (Murcia, España).

Se consideraron dos grupos de edad, población joven (de 18 a 34 años) y adulta (+35 años), en función de los rangos que establece la OMS para la etapa de adulto joven entre 20 y 40 años (Encuesta de hábitos deportivos en España, 2022).

Para analizar los datos obtenidos y calcular los resultados se utilizó el Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) 24.0 para Macintosh. Primero se calcularon los estadísticos descriptivos de las variables objeto de estudio (medias y desviaciones típicas). A continuación, se realizó la prueba de Kolmogorov-Smirnov para comprobar la normalidad de la muestra. Para conocer las diferencias en el nivel de AF entre población joven (de 18 a 34 años) y adulta (+35 años), se utilizó la prueba Chi-Cuadrado de Pearson, con pruebas Z posteriores de comparación de proporciones de columna con ajuste de la significatividad según Bonferroni.

RESULTADOS

A nivel general, aproximadamente un 40% de la población tiene unos niveles de AF moderados, un 30% niveles bajos de AF y un 5% muestra niveles de actividad física altos, presentando la muestra de mujeres una práctica regular de actividad física.

En la comparación del nivel de actividad física entre mujeres jóvenes y adultas los datos analizados no mostraron diferencias significativas entre población menor y mayor de 35 años. Se observa que el 50% de la población tiene un nivel de actividad física alto, mostrando en este nivel alto las mujeres menores de 35 años un 6,5 puntos porcentuales por encima de las mujeres adultas (Tabla 1).

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Atendiendo al nivel de AF de la muestra, los resultados mostraron que cerca de un 40% tiene unos niveles de AF moderados, y un 30% aproximadamente unos niveles bajos de AF, superiores a los obtenidos por la Encuesta de salud del Instituto Nacional de Estadística (2021) para la Región de Murcia, donde practican de forma moderada el 23,07% y un 67,87% presentan un nivel bajo de práctica de ejercicio. Más cercanos son nuestros resultados a los datos obtenidos por la Encuesta de Hábitos Deportivos en España (2022), que indican una tasa de práctica deportiva de un 52,5% de práctica al

menos una vez por semana y un 56,2% de población que practica al menos una vez al mes, donde el nivel de AF de la población es bajo, siendo las mujeres menos activas que los hombres.

Tabla 1.

Nivel de actividad física de la población femenina. Diferencias entre grupos de edad.

		Edad						x2	Sig.	V
		Joven (-35 años)			Adulta (+35 años)					
		N	%	RTC	N	%	RTC			
Nivel	de Bajo	6	18,1	-.4	10	20,1	.4	1.044	.596	.065
Actividad	Moderado	11	28,6	-.8	16	33,1	.8			
Física	Alto	20	53,3	1.0	23	46,8	-1.0			

Nota: N = Frecuencia, % = Porcentaje; RTC = Residuales tipificados corregidos; X2 = Chi cuadrado; Sig. = Nivel de significación; V = Tamaño del efecto estimado por la V de Cramer.

En estudios similares realizados con el cuestionario IPAQ sobre la diferencia entre el nivel de actividad física entre hombres y mujeres, aportan valores significativamente superiores para los hombres respecto a las mujeres. En la Encuesta de Salud del Instituto Nacional de Estadística (2021) para la Región de Murcia, respecto al NAF se encuentra que la práctica la práctica moderada obtiene un valor más alto para las mujeres (27,13%) que para los hombres (19,23%), y en niveles de práctica bajos se encuentran la mayoría de ambos sexos sin diferencias significativas (68,03% de hombres y 67,70% de mujeres).

En contraste con los resultados que obtienen Vázquez et al. (2023) en una muestra de 344 adultos mayores en Buenos Aires y la vinculación del ejercicio en su calidad de vida, con un 34% de población inactiva durante la semana, y donde la inactividad física fue significativamente mayor entre las mujeres (45%) que en los hombres (38%).

En el intervalo de jóvenes los datos son coincidentes y revelan la urgencia de promocionar en mayor medida la AF en las mujeres jóvenes, con un nivel de práctica medio-bajo y reduciéndose el mismo con el crecimiento, preludio de los datos obtenidos en diferentes estudios con población adulta y la alta inactividad física (Eurobarómetro, 2022).

En cuanto a la edad, en la muestra de este estudio se observa un 40,4% con nivel de AF bajo, 39,5% medio y 46,3% con un alto nivel para los menores de 35 años. No encontrándose diferencias significativas con los mayores de 35 años, que presenta un

59,6% bajo, 60,5% medio y 53,7% alto. Relacionados estos datos con el estudio realizado por Contreras-Mellado et al. (2022), en el estudio realizado a 1.253 adultos-jóvenes universitarios (21.22±2.27 años) mediante el IPAQ durante la pandemia COVID-19, analizan los MET's y observan que un elevado porcentaje no alcanza las recomendaciones mínimas establecidas por la OMS, con independencia del género.

En consecuencia, estos resultados podrían ayudar a fortalecer la toma de decisiones en relación con la implementación de intervenciones y políticas públicas que tengan como objetivo incrementar los niveles de AF de la población femenina para reducir riesgos en la salud y aminorar los gastos derivados en salud pública.

Esto refuerza la necesidad de enfatizar intervenciones en la población general a todas las edades y en especial en la edad escolar y el género femenino, para fortalecer el sistema de promoción de la salud y prevención de enfermedades, y abundar sobre la construcción de conductas apropiadas de salud autónomas en la edad adulta.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Comisión Europea (2022). *Eurobarómetro sobre deporte y actividad física*.
<https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668>

Contreras-Mellado, V., Silva-Cancino, C., Díaz-Riquelme, J., Muñoz-Muñoz, F., Faúndez-coCasanova, C. & Gallardo-Fuentes, F. (2022). Estado nutricional, nivel de actividad física y hábitos alimentarios, en estudiantes universitarios de la Región del Maule en periodo de pandemia por COVID-19. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 46, 604-612.

Craig, C.L., Marshall, A.L., Sjöström, M., Bauman, A.E., Booth, M.L., Ainsworth, B.E. & Oja, P. (2003). International Physical Activity Questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(8), 1381–1395.

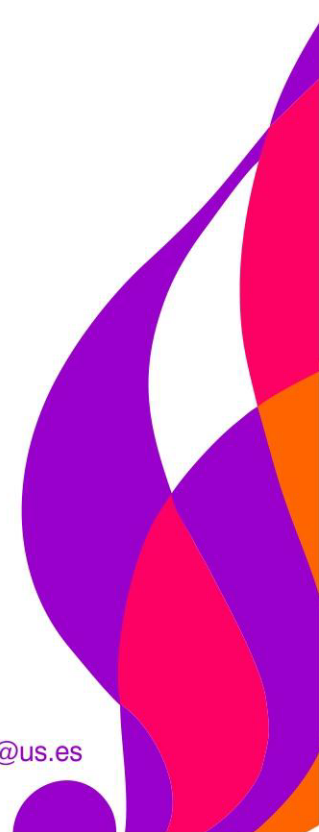
Ministerio de Cultura y Deporte (2022). *Encuesta de Hábitos Deportivos en España (EHDE) 2022-Síntesis de resultados*.
[Encuesta_de_habitos_deportivos_en_Espana_2022._Sin.pdf](#)

Ministerio de Sanidad (2022). *Informe Anual del Sistema Nacional de Salud 2020-21*.
<https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/sisInfSanSNS/tablasEstadisticas/InfSNS2020-21.htm>

Ministerio de Sanidad-INE (2021) *Esperanzas de vida en España 2019*.
https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/inforRecopilaciones/ESPERANZAS_DE_VIDA_2019.pdf

- Rovira, E.H; Rordíguez, D., Rebullido, TR. & Ortiz, DC. (2025). Niveles de actividad física a lo largo de la vida de estudiantes universitarios en Cataluña. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 63, 791-802.
- Ureña, R.M. & Riber, C.C. (2025). Autoeficacia y expectativas de resultado como predictores de actividad física en la mediana edad según género. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 69, 288-298.
- Vázquez, L. Á., Navarro Patón, R., Ramos-Álvarez, O., Mecías Calvo, M. & Lago-Fuentes, C. (2023). Actividad física y calidad de vida de adultos mayores en Argentina: un estudio transversal. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 48, 86–93.
- Veiga, O.L.; Palos, J.J. & Torrente, M.V. (2025). Encuesta nacional de tendencias de fitness en España para 2025. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 62, 691-704.

MESA 5: EJERCICIO FÍSICO Y SALUD DE LAS MUJERES



EVALUACIÓN DE LA FUERZA MÁXIMA DE PRENSIÓN MANUAL EN PERSONAS CON ICTUS EN FASE AGUDA: ¿CUÁNTOS INTENTOS SON NECESARIOS?

ASSESSMENT OF THE MAXIMAL HANDGRIP STRENGTH IN INDIVIDUALS WITH STROKE IN THE ACUTE PHASE: HOW MANY ATTEMPTS ARE NEEDED?

Máriam Ramos Teodoro ⁽¹⁾

(1) Universidad de Almería, España. Correo electrónico: mrt562@inlumine.ual.es

Resumen

Estandarizar el número de intentos para medir la fuerza de prensión manual (FPM) en personas con ictus agudo es esencial para mejorar la evaluación funcional. Este estudio analizó cuántos intentos permiten obtener la FPM máxima en 178 pacientes (112 hombres y 66 mujeres). Se realizaron tres intentos alternos por brazo, descansando un minuto. Se aplicaron pruebas t y coeficientes de correlación intraclase (CCI) para evaluar diferencias y reproducibilidad, y se utilizaron gráficos Bland-Altman para representar la variabilidad individual, segregando los resultados por sexo. La FPM fue mayor en los intentos 1 y 2 frente al 3, y los CCI ($>0,9$) indicaron alta reproducibilidad. Entre el 26,67 % y el 31,82 % alcanzaron su FPM máxima en el intento 2, y entre el 23,86 % y el 27,08 % en el intento 3. Las mujeres mostraron menor FPM absoluta, aunque el patrón de variación fue similar al de los hombres. Se recomienda realizar tres intentos.

Palabras clave: Fuerza de prensión manual, ictus agudo, número de intentos, reproducibilidad, diferencias por sexo.

Abstract

Standardising the number of attempts to measure handgrip strength (HGS) in individuals with acute stroke is essential to improve functional assessment. This study analysed how many attempts are needed to obtain maximal HGS in 178 patients (112 men and 66 women). Three alternating attempts per arm were performed, with one minute of rest. T-tests and intraclass correlation coefficients (ICC) were used to assess differences and reproducibility, and Bland-Altman plots were used to represent individual variability, with results stratified by sex. HGS was higher in attempts 1 and 2 compared to attempt 3, and ICC values (>0.9) indicated high reproducibility. Between 26.67% and 31.82% achieved their maximum HGS in attempt 2, and between 23.86% and 27.08% in attempt 3. Women

showed lower absolute HGS values, although the variation pattern across attempts was similar to that of men. Performing three attempts is recommended.

Keywords: Handgrip strength, acute stroke, number of attempts, reproducibility, sex differences.

INTRODUCCIÓN

Los accidentes cerebrovasculares, o ictus, son trastornos que provocan déficits neurológicos debido a la interrupción del flujo sanguíneo cerebral (Alexandrov & Krishnaiah, 2023). Estos representan un importante reto para la salud pública, pues representan la segunda causa de muerte a nivel mundial y la tercera de muerte y discapacidad combinadas (Feigin et al., 2021). Entre 1990 y 2019, los casos incidentes aumentaron un 70 % y los prevalentes un 85 % (Feigin et al., 2021), generando una gran carga sanitaria y económica. En España, el coste anual de hospitalizaciones por ictus alcanza los 623 millones de euros (Sociedad Española de Neurología, 2019).

La rehabilitación en las primeras fases es clave para reducir costes y mejorar la calidad de vida, ya que dos de cada tres supervivientes sufren secuelas funcionales (Crichton et al., 2016), como hemiparesia y déficits motores en la extremidad superior (Langhorne et al., 2009). En este contexto, la fuerza de prensión manual (FPM) se considera una medida pronóstica relevante de fuerza y funcionalidad. Sin embargo, existe gran variabilidad en los protocolos de medición de la FPM, especialmente en cuanto al número de intentos. La mayoría de estudios se centran en personas sanas (Aguiar et al., 2016), y hay escasa evidencia específica en población con ictus en fase aguda.

El objetivo del presente estudio es determinar el número de intentos necesario para obtener una estimación óptima de la FPM en individuos en la fase aguda tras un ictus, prestando atención a posibles variaciones según el sexo.

METODOLOGÍA

Diseño del estudio

Se trata de un estudio transversal con inclusión secuencial de pacientes que se llevó a cabo en el Hospital Universitario Torrecárdenas de Almería, desde enero de 2023 hasta enero de 2024.

Participantes

Se seleccionaron 178 participantes (112 hombres y 66 mujeres) procedentes del Hospital Universitario Torrecárdenas de Almería. Se incluyeron en el estudio a los

pacientes que, tenían 18 años o más, habían experimentado un ictus isquémico o hemorrágico agudo con una evolución menor a 72 horas, presentaban una situación funcional previa al ictus de una puntuación igual o inferior a 3 en la Escala de Rankin modificada, y habían aceptado y firmado el consentimiento informado para participar en el estudio. Fueron excluidas aquellas personas que no cumplían dichos criterios.

Procedimiento

Los pacientes fueron evaluados en una sola ocasión al ingreso en el hospital. Para la evaluación de la FPM se utilizó el dinamómetro de mano portátil SP-5030-JD JAMAR DIGITAL, y se siguieron las pautas del National Institute of Health Research (NIHR) South Hampton, de la American Society of Hand Therapists y del manual de instrucciones del fabricante del dinamómetro. Previamente a la prueba, se realizó una demostración y familiarización con el equipo.

Evaluaciones

Variables sociodemográficas y clínicas

Se registró la edad, el sexo, así como información clínica de interés a través de las historias clínicas de cada participante. Se preguntó a los participantes o a sus familiares por el brazo dominante y brazo afectado por el ictus.

Fuerza de Prensión Manual

Se realizaron tres mediciones con cada brazo, de forma alternativa, y con intervalos de descanso de aproximadamente 1 minuto entre mediciones. Durante la ejecución, se alentó al participante a apretar con fuerza máxima durante 3-5 segundos, registrando el resultado después de cada intento.

Los datos fueron agrupados en dos categorías: brazo afectado ("Afect", n=88) y brazo no afectado ("NO_Afect", n=241). Se excluyeron del análisis las mediciones en las que los pacientes no pudieron ejercer fuerza (=0kg).

Análisis estadístico

Se realizó una prueba t de Student para muestras apareadas para comparar la FPM entre intentos. Se estimó el coeficiente de correlación intraclase (CCI) de medida única para evaluar la reproducibilidad de la FPM a nivel grupal. También se calculó el porcentaje de participantes que obtuvieron el valor máximo (y mínimo) de FPM en cada uno de los tres intentos. Adicionalmente, se utilizaron los gráficos de Bland-Altman para evaluar la reproducibilidad de la FPM a nivel individual. Se calcularon las diferencias medias con los límites de acuerdo del 95%, definidos como la diferencia media $\pm$ 1.96 veces la desviación estándar.

El análisis de datos de la investigación se realizó con el paquete estadístico SPSS V 29.0 para Windows 11 y el nivel de significación estadística se estableció en $P < 0,05$.

RESULTADOS

En el brazo afectado, no se observaron diferencias significativas en la FPM entre los intentos 1 y 2, entre los intentos 2 y 3, o entre los intentos 1 y 3. En el brazo no afectado, la FPM media del intento 1 fue significativamente superior a la del intento 3 ($p=0,033$). Cuando se comparó el valor máximo de dos de los intentos respecto al intento restante (ejemplo, 1 y 2 vs 3), se encontraron diferencias en favor del valor máximo de 2 o tres intentos, independientemente de qué intentos se tratase. Los valores de CCI entre todos los intentos estuvieron por encima de 0,9, lo que indica una reproducibilidad alta.

Un mayor porcentaje de pacientes obtuvo el mayor valor de FPM en el primer intento en comparación al resto de intentos, pero del 26,67% al 31,82% de los individuos alcanzaron su FPM máxima en el intento 2, y del 23,86% al 27,08% en el intento 3. Asimismo, un mayor porcentaje de pacientes obtuvo el menor valor de FPM en el primer intento con el brazo afectado (42,05%). En el grupo “NO_Afect” un mayor porcentaje de pacientes obtuvo su valor mínimo de FPM en los intentos 1 y 3 (35,83% y 36,67% respectivamente).

La Figura 2 presenta los gráficos Bland-Altman para hombres y mujeres, que muestran la FPM de cada individuo. En la gráfica que evalúa el acuerdo de los intentos 1 y 2, apenas se observa error sistemático en hombres ni en mujeres, y tampoco existen diferencias entre brazo afectado y no afectado, aunque el error aleatorio está cercano a 7,5 kg. El resto de las gráficas indican que al tomar el valor máximo de FPM de dos intentos, el sesgo respecto al intento restante es sustancial excepto si se toma como intento aislado el intento 1 vs los intentos 2 y 3.

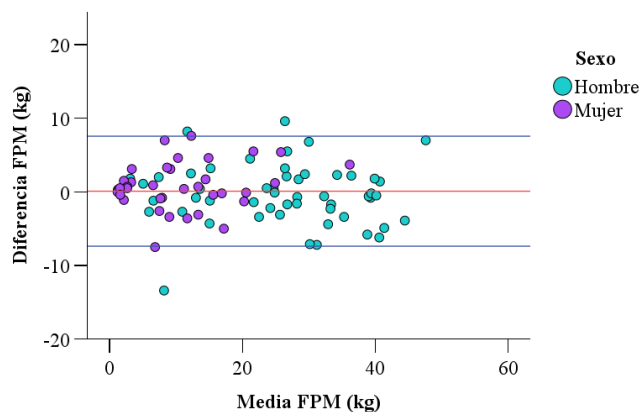
DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Los resultados de este estudio sugieren que la FPM máxima es dependiente del número de intentos en pacientes con ictus en fase aguda, tanto para el lado afectado como para el no afectado. El grado de acuerdo entre intentos fue muy alto, lo que demuestra una gran consistencia en las mediciones a nivel grupal. Sin embargo, aunque el valor de FPM en los intentos 1 (principalmente) y 2 fue superior al del intento 3, un porcentaje sustancial de participantes ($\approx 50\%$) no alcanzó el valor máximo de FPM máxima en el intento 1 y cerca del 25% lo obtuvieron en el intento 3. Por tanto, siempre que se disponga de tiempo suficiente, se recomienda realizar al menos 3 intentos de FPM si el objetivo es obtener el valor de fuerza máxima.

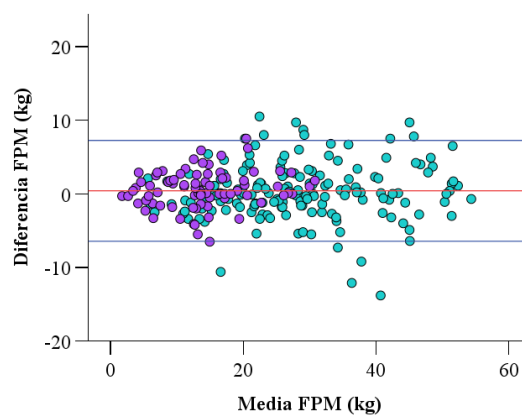
Figura 2

Bland Altman Plots de la fuerza de prensión máxima (FPM) de los brazos afectado y los brazos no afectados

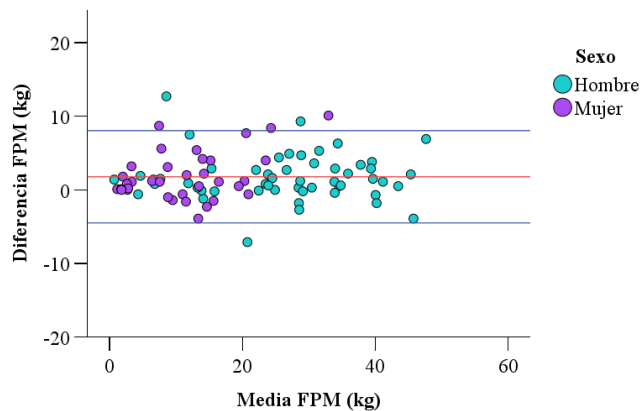
**BRAZO AFECTADO -
Intento 1 vs Intento 2**



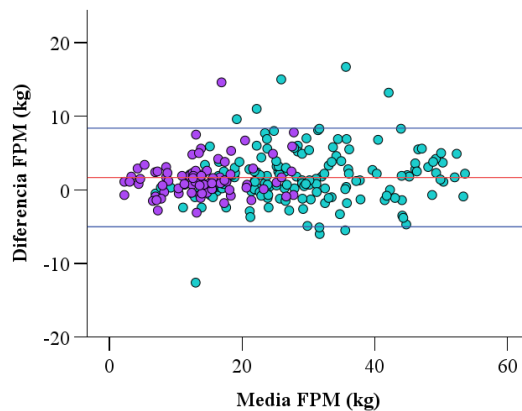
**BRAZO NO AFECTADO -
Intento 1 vs Intento 2**



**BRAZO AFECTADO -
Máx intento 1 y 2 vs Intento 3**

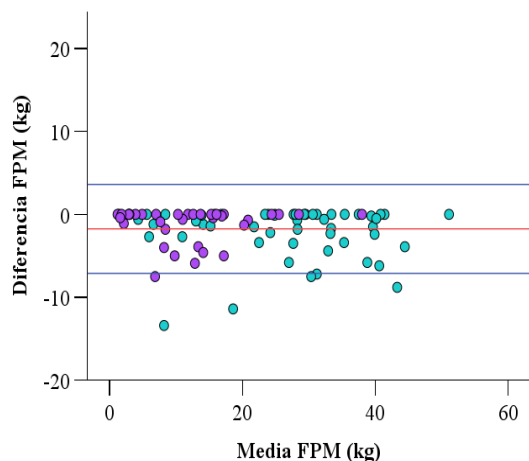


**BRAZO NO AFECTADO -
Máx intento 1 y 2 vs Intento 3**



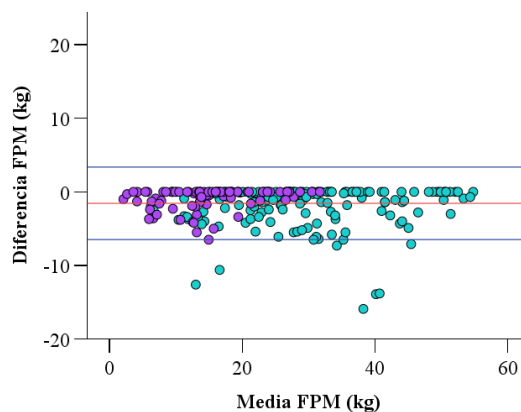
BRAZO AFECTADO –

Intento 1 vs Máx intentos 1, 2 y 3



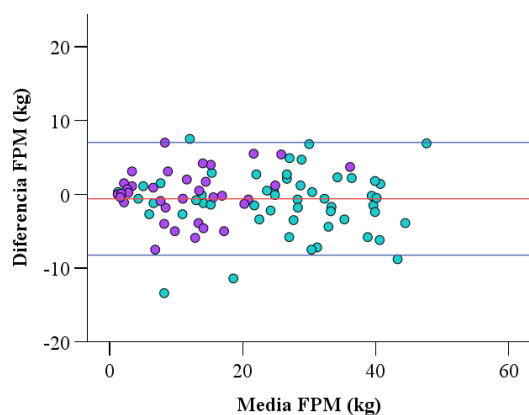
BRAZO NO AFECTADO –

Intento 1 vs Máx intentos 1, 2 y 3



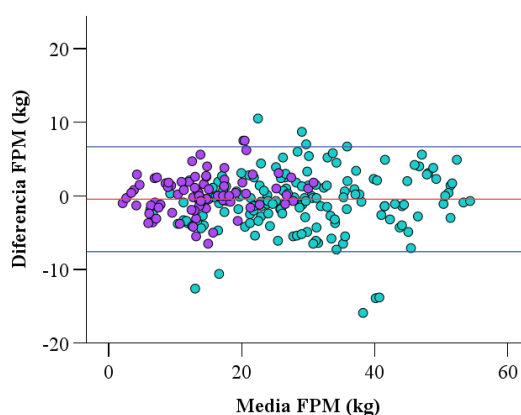
BRAZO AFECTADO –

Intento 1 vs Máx intentos 2 y 3



BRAZO NO AFECTADO –

Intento 1 vs Máx intentos 2 y 3



Nota: La línea roja representa la diferencia media en la fuerza de agarre, y las azules los límites de acuerdo superior e inferior del 95% (diferencia media $\pm$ 1.96 desviación estándar). Los puntos morados representan a las mujeres y los puntos turquesa a los hombres. Máx= máximo.

Estudios anteriores obtuvieron resultados contrastantes sobre cuántos intentos de FPM se necesitan para obtener la FPM máxima. En adultos jóvenes, uno o dos intentos son suficientes, mientras que en adultos mayores se requieren al menos dos intentos (Lee et al., 2021). Estos estudios no incluyeron personas con limitaciones en un brazo. Por lo tanto, los resultados pueden no aplicarse a pacientes con ictus, donde un brazo afectado podría influir en la FPM máxima (Harris, 2001). En pacientes con afecciones en la mano o muñeca, un intento tras familiarización fue suficiente (Coldham et al.,

2006). Solo un estudio evaluó personas con ictus, sugiriendo que un intento era suficiente, pero con una muestra pequeña y limitado a pacientes en fase subaguda tras familiarización (Aguiar et al., 2016). Estos resultados muestran la importancia de tener en cuenta tanto a la población evaluada, como el contexto clínico específico (si lo hay) a la hora de tomar decisiones prácticas.

Los resultados aquí presentados podrían contribuir significativamente a mejorar los procedimientos de evaluación de la FPM, sobre todo en la fase aguda, que es crucial para el pronóstico de recuperación del paciente y, hasta donde se conoce, no se había evaluado antes la fiabilidad de la FPM en esta fase tan temprana en dicha población. Por otro lado, una de las limitaciones es que no se puede concluir si los individuos podrían alcanzar una FPM máxima aún más alta al realizar más de 3 intentos. Tampoco se pudo medir la fiabilidad test-retest, pues los sujetos fueron evaluados en tan solo una ocasión. Además, en algunos casos, resultó complejo evaluar con precisión la fuerza muscular, debido a la incapacidad de aplicar fuerza de los músculos tras haber sufrido un ictus (Gray et al., 2012).

En conclusión, este estudio sugiere que la FPM máxima es dependiente del número de intentos en pacientes con ictus. Cuando el objetivo del estudio sea evaluar el valor máximo de FPM, se recomienda realizar al menos 3 intentos con ambos brazos si se dispone del tiempo suficiente para dicha evaluación. No obstante, la diferencia en valor absoluto entre realizar 2 intentos y 3 intentos no se espera que sea grande y 2 intentos podría recoger el máximo valor de FPM en un gran porcentaje ($\approx 75\%$) de los casos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguiar, L. T., Martins, J. C., Lara, E. M., Albuquerque, J. A., Teixeira-Salmela, L. F., & Faria, C. D. C. M. (2016). Dynamometry for the measurement of grip, pinch, and trunk muscles strength in subjects with subacute stroke: reliability and different number of trials. *Brazilian Journal of Physical Therapy*, 5, 395-404.
- Alexandrov, A., & Krishnaiah, B. (2023, junio). *MSD Manuals Professional Version*. Overview of Stroke.
- Coldham, F., Lewis, J., & Lee, H. (2006). The reliability of one vs. three grip trials in symptomatic and asymptomatic subjects. *Journal of hand therapy : official journal of the American Society of Hand Therapists*, 19(3), 318-327.
- Crichton, S. L., Bray, B. D., McKevitt, C., Rudd, A. G., & Wolfe, C. D. A. (2016). Patient outcomes up to 15 years after stroke: Survival, disability, quality of life, cognition

- and mental health. *Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry*, 87(10), 1091-1098.
- Feigin, V. L., Stark, B. A., Johnson, C. O., Roth, G. A., Bisignano, C., Abady, G. G., Abbasifard, M., Abbasi-Kangevari, M., Abd-Allah, F., Abedi, V., Abualhasan, A., Abu-Rmeileh, N. M., Abushouk, A. I., Adebayo, O. M., Agarwal, G., Agasthi, P., Ahinkorah, B. O., Ahmad, S., Ahmadi, S., ... Murray, C. J. L. (2021). Global, regional, and national burden of stroke and its risk factors, 1990–2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *The Lancet Neurology*, 20(10), 795-820.
- Gray, V., Rice, C. L., & Garland, S. J. (2012). Factors that influence muscle weakness following stroke and their clinical implications: A critical review. En *Physiotherapy Canada*, 64(4), 415-426).
- Harris, M. L. (2001). Quadriceps muscle weakness following acute hemiplegic stroke.
- Langhorne, P., Coupar, F., & Pollock, A. (2009). Motor recovery after stroke: a systematic review. *The Lancet Neurology*, 8(8), 741-754.
- Lee, S. Y., Jin, H., Arai, H., & Lim, J. Y. (2021). Handgrip strength: Should repeated measurements be performed in both hands? *Geriatrics and Gerontology International*, 21(5), 426-432.
- Sociedad Española de Neurología. (2019). *El Atlas del Ictus en España 2019*. <https://www.sen.es/actividades/91-articulos/2617-el-atlas-del-ictus>.

ADHERENCE, FATIGUE, AND USER EXPERIENCE BY SEX IN VIRTUAL REALITY STROKE REHABILITATION: PRELIMINARY RESULTS FROM THE RESET PROJECT

ADHERENCIA, FATIGA Y EXPERIENCIA DEL USUARIO SEGÚN EL SEXO EN LA
REHABILITACIÓN DE ACCIDENTES CEREBROVASCULARES MEDIANTE
REALIDAD VIRTUAL: RESULTADOS PRELIMINARES DEL PROYECTO RESET

Andrea Rodriguez-Solana ⁽¹⁾

(1) SPORT Research Group (CTS-1024), CIBIS (Centro de Investigación para el Bienestar y la Inclusión Social) Research Center, University of Almería, Almería, Spain); Department of Education, Faculty of Education Sciences, University of Almería, Spain. Email: andrearsolana@gmail.com

Abstract

Stroke is a global health problem due to its high prevalence and lasting consequences. Virtual reality (VR) is a promising tool for stroke rehabilitation, although its use in the early phase is limited. This study is part of the RESET clinical trial, which compares a specific VR intervention for stroke (RESET), designed to immerse patients in a simulated environment, with Nintendo Switch Sports during early rehabilitation. Participants received standard therapy plus VR or Nintendo, and, mood, side effects, motivation, and fatigue were evaluated. Preliminary results from 20 participants (13 men and 7 women) showed that in the Nintendo group, women reported lower mood, higher fatigue, and more side effects than men. In the RESET group, both men and women reported high motivation and few side effects.

Keywords: Stroke rehabilitation, Virtual reality (VR), Subacute phase, Fatigue, Gamified therapy

Resumen

El ictus es un problema de salud global debido a su alta prevalencia y consecuencias duraderas. La realidad virtual (RV) es una herramienta prometedora para la rehabilitación tras un ictus, aunque su uso en la fase temprana es limitado. Este estudio forma parte del ensayo clínico RESET, que compara una intervención específica de RV para el ictus (RESET), diseñada para sumergir a los pacientes en un entorno simulado, con Nintendo Switch Sports durante la rehabilitación temprana. Los participantes

recibieron terapia estándar más RV o Nintendo, y se evaluaron el estado de ánimo, los efectos secundarios, la motivación y la fatiga. Los resultados preliminares de 20 participantes (13 hombres y 7 mujeres) mostraron que, en el grupo de Nintendo, las mujeres reportaron un estado de ánimo más bajo, mayor fatiga y más efectos secundarios que los hombres. En el grupo RESET, tanto hombres como mujeres reportaron alta motivación y pocos efectos secundarios.

Palabras clave: Recuperación tras un ictus, realidad virtual, etapa inicial, cansancio, terapia con juegos

INTRODUCTION

Stroke is a significant global health challenge, not only due to its high prevalence and mortality rates, but also because of the extensive long-term disability that often follows (Feigin et al., 2021). Most stroke survivors experience hemiparesis and significant motor control problems in both the upper and lower limbs, often affecting balance and walking. Many also face cognitive difficulties and struggle with rhythmic or sequential movements. These challenges lead to serious disability and a marked reduction in quality of life. Recovery after stroke, although limited, is particularly pronounced within the first three months following the event, during which the most substantial functional gains are typically observed. Patients in intensive rehabilitation programs recover better than those in less intensive programs, as the more demanding training gives the brain greater opportunities to reorganize and adapt. Nevertheless, standard rehabilitation protocols are often regarded as insufficiently intensive, characterized by their repetitive nature, limited cognitive stimulation, and lack of direct feedback. In recent years, innovative virtual reality (VR) interventions have been developed to address these shortcomings, yielding promising outcomes. However, the majority of available evidence has focused on chronic stroke populations (i.e., beyond six months post-stroke), rather than on patients in the acute or early subacute phases, who arguably retain a greater potential for recovery. As healthcare systems face increasing pressure to deliver effective neurorehabilitation, technological innovations, particularly VR, are becoming prominent. Although immersive VR interventions have demonstrated promise in chronic stroke rehabilitation, their implementation during earlier stages post-stroke remains underexplored (Levin, 2011; Taylor et al., 2011). In this context, 'immersive' refers to VR systems that provide patients with realistic visual and auditory input, creating the sensation of being inside the virtual environment. VR technology has proven effective for the treatment and rehabilitation of patients with chronic conditions, yet its use in stroke remains limited. At present, there is no fully immersive, gamified VR software specifically

tailored for stroke rehabilitation that incorporates the latest scientific evidence. Creating such VR software may have the potential to significantly improve functional outcomes and enhance quality of life for stroke patients. In addition, most virtual reality techniques used for post-stroke rehabilitation have relied on the Nintendo Wii, which is now discontinued. Therefore, the RESET research project has incorporated not only immersive VR with the proposed software, but also the Nintendo Switch, due to its similarity to the Wii and in order to compare both approaches to determine which technique provides greater benefits. Thus, RESET is a stroke-specific, immersive, and gamified VR intervention for subacute rehabilitation that compares the use of a VR headset with the Nintendo Switch. Specifically, this study evaluates patient adherence to RESET and its effectiveness as an immersive, gamified stroke rehabilitation tool. Although few studies have been specifically designed to examine sex differences after stroke, an updated review has noted that, despite women generally experiencing fewer strokes when age-adjusted, they have more activity limitations, worse quality of life, and a higher prevalence of poststroke depression (Gall et al., 2018). Therefore, this study was conducted analyzing outcomes by sex.

METHOD

This study is part of RESET, an ongoing multicenter clinical trial evaluating the effects of an immersive, gamified, stroke-specific VR intervention on disability and quality of life during the subacute phase of stroke recovery. Participants received standard rehabilitation consisting of 90-minute sessions of physical and occupational therapy three times per week, combined with either the RESET software on the Meta Quest 3 headset (RESET group) or the Nintendo Switch Sports system. Each VR session included the assessment of session attendance, mood before and after the session using the Feeling Scale (ranging from -5 to +5), willingness to continue, and the presence of adverse symptoms such as dizziness, nausea, or disorientation. Additionally, participants rated their levels of cognitive, emotional, and physical fatigue on scales from 0 to 10. Participants were recruited from Hospital Universitario Torrecárdenas (Almería), Hospital Virgen de las Nieves, and Hospital San Cecilio (Granada). For this preliminary analysis, the data were analyzed separately by sex and intervention group (RESET or Nintendo), and mean scores were used to examine potential sex-based differences in user experience and tolerability. The project is currently in the intervention phase and in the process of recruiting participants, with a total sample size of 94.

RESULTS

For this preliminary analysis, a total of 20 individuals who did not complete the intervention were included: 7 women (Nintendo n=5; RESET n=2) and 13 men (Nintendo n=6; RESET n=7). In the Nintendo group, women attended fewer sessions on average (13 sessions) compared to men (25.5 sessions). Women also reported lower mood ratings before and after sessions, with pre-session scores around 1.63 and post-session around 2.03, while men's scores were higher, around 3.81 before and 4.20 after sessions. Women using Nintendo experienced more side effects than men, particularly dizziness, nausea, and disorientation. For example, dizziness was reported at an average of 2.53 by women, but men reported none. Nausea and disorientation were also higher in women, with means of 0.27 and 0.97, respectively, compared to very low or zero in men. Fatigue was another area where women in the Nintendo group reported more difficulties. They experienced higher cognitive fatigue (2.33 vs. 0.14 in men), as well as emotional (1.71 vs. 0.23) and physical fatigue (3.16 vs. 0.94). These findings suggest that women found the Nintendo VR sessions more challenging and tiring than men did.

In contrast, the RESET group showed more similar experiences between sexes. Both men and women completed a similar number of sessions (28 and 25, respectively) and had similar mood scores before and after the sessions (around 3.7–4.0). Motivation to continue was high for both, with women rating it slightly higher (8.40) than men (7.88). Side effects were low overall in the RESET group, though men reported a bit more disorientation (0.39) than women (0.06). Fatigue levels were generally low, with women reporting slightly more physical fatigue (3.06) than men (0.79), but similar cognitive and emotional fatigue.

Table 1

Preliminary mean values of fatigue, mood, and adverse effects by sex and intervention type (Nintendo vs. RESET) in female stroke patients.

<u>Female</u>	Nintendo (N=5)	RESET (N=2)
Number of sessions	13	28
Pre-session mood	1.63	3.78
Post-session mood	2.03	4
Sleep	7.28	6.73
Dizziness	2.53	1.1
Nausea	0.27	0.06
Disorientation	0.97	0.06
Motivation to continue the session	6.6	8.4
Cognitive Fatigue	2.33	0.58

Physical Fatigue	3.16	3.06
Emotional Fatigue	1.71	0.58

<u>Men</u>	Nintendo (N=6)	RESET (N=7)
Number of sessions	25.5	25
Pre-session mood	3.81	3.69
Post-session mood	4.2	3.75
Sleep	7.23	7.22
Dizziness	0	0.18
Nausea	0	0.07
Disorientation	0	0.39
Motivation to continue the session	7.38	7.88
Cognitive Fatigue	0.14	0.56
Physical Fatigue	0.94	0.79
Emotional Fatigue	0.23	0.17

The values presented in the tables represents the mean of each variable

DISCUSSION AND CONCLUSION

In general, the Nintendo group showed notable sex-related differences, as women reported higher levels of fatigue and more adverse effects compared to men. Women in this group experienced greater cognitive, emotional, and physical fatigue, as well as more frequent symptoms such as dizziness, nausea, and disorientation. These findings suggest that the Nintendo intervention may be more physically and mentally demanding for female participants, although it should also be noted that women tend to experience more post-stroke consequences than men. In contrast, responses in the RESET group were more balanced between sexes, as both men and women reported similar levels of motivation to continue and generally low incidence of side effects. This balance may indicate that the RESET platform provides a more uniformly tolerable experience for both sexes. However, given the preliminary nature of these results, no definitive conclusions can be drawn at this stage. The current sample size is relatively small, and the distribution of men and women across the intervention groups is uneven, which may limit the generalizability of the findings. In addition, it is important to note that three female participants did not complete the intervention, which could have influenced the data and highlights the need for further research with larger and more balanced samples to better understand sex differences in VR-based stroke rehabilitation. Furthermore, women tend

to experience more post-stroke consequences, particularly regarding depression and quality of life, which may also have influenced these results.

REFERENCES

- Feigin, V. L., Stark, B. A., Johnson, C. O., Roth, G. A., Bisignano, C., Abady, G. G., Abbasifard, M., Abbasi-Kangevari, M., Abd-Allah, F., Abedi, V., Abualhasan, A., Abu-Rmeileh, N. M., Abushouk, A. I., Adebayo, O. M., Agarwal, G., Agasthi, P., Ahinkorah, B. O., Ahmad, S., Ahmadi, S., ... Murray, C. J. L. (2021). Global, regional, and national burden of stroke and its risk factors, 1990–2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *The Lancet Neurology*, 20(10), 795–820.
- Gall, S., Phan, H., Madsen, T. E., Reeves, M., Rist, P., Jimenez, M., Lichtman, J., Dong, L., & Lisabeth, L. D. (2018). Focused Update of Sex Differences in Patient Reported Outcome Measures After Stroke. *Stroke*, 49(3), 531–535.
- Levin, M. F. (2011). Can virtual reality offer enriched environments for rehabilitation? In *Expert Review of Neurotherapeutics* (Vol. 11, Issue 2, pp. 153–155).
- Taylor, M. J. D., McCormick, D., Shawis, T., Impson, R., & Griffin, M. (2011). Activity-promoting gaming systems in exercise and rehabilitation. In *Journal of Rehabilitation Research and Development* (Vol. 48, Issue 10, pp. 1171–1186).

DISEÑO DE UNA PROPUESTA DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA SUPERVIVIENTE DE CÁNCER DE MAMA: UN ENFOQUE BASADO EN LA EVALUACIÓN COMPARATIVA CON SUJETOS SANOS

DESIGN OF A FUNCTIONAL TRAINING PROPOSAL FOR BREAST CANCER SURVIVOR: AN APPROACH BASED ON COMPARATIVE EVALUATION WITH HEALTHY SUBJECTS

Candela Guerrero-Torrco ⁽¹⁾
Almudena Martínez-Sánchez ⁽¹⁾
Santos Villafaina ⁽¹⁾

(1) Grupo de Investigación Actividad Física, Calidad de Vida y Salud (AFYCAV), Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Extremadura, av. de la Universidad s/n, 10003, Cáceres. cguerrerrfq@alumnos.unex.es

Este trabajo ha sido financiado por una cátedra de la Fundación Científica de la Asociación Española Contra el Cáncer (CTDRS247342VILL). A su vez, ha sido financiada parcialmente por la Ayuda a Grupos de Investigación (GR24088). Fue cofinanciada en un 84% por la Unión Europea a través de los Fondos Europeos de Desarrollo Regional (FEDER) y por la Junta de Extremadura (Consejería de Educación, Ciencia y Formación Profesional). La Autoridad de Gestión es el Ministerio de Hacienda de España. La autora A.M.-S. es financiada por una beca predoctoral por la Fundación Valhondo Calaff (Cáceres, España).

Resumen

El cáncer es una de las enfermedades más prevalentes del siglo XXI, con un aumento constante en la incidencia anual. Este estudio tiene como objetivo analizar el impacto del cáncer superado en el rendimiento físico durante tareas funcionales, con el fin de diseñar una propuesta de entrenamiento en superviviente cáncer de mama. La muestra incluyó a 37 adultos, divididos en dos grupos: un grupo sano ($n = 20$), sin antecedentes oncológicos, y un grupo superviviente ($n = 17$). Se utilizaron cuestionarios sociodemográficos, además de pruebas físicas. Los resultados mostraron diferencias significativas entre grupos, únicamente en la prueba de “sentarse y levantarse”. Lo que sugiere una disminución en la capacidad funcional post-cáncer. Estos hallazgos, junto con los efectos secundarios de los tratamientos oncológicos, ofrecen información clave para ajustar un planteamiento de entreno a sus necesidades.

Palabras clave: Impacto oncológico, actividades cotidianas, pruebas funcionales, secuelas.

Abstract

Cancer is one of the most prevalent diseases of the 21st century, with a constant increase in annual incidence. This study aims to analyze the impact of having overcome cancer on physical performance during functional tasks, to design a training proposal for breast cancer survivors. The sample included 37 adults divided into two groups: a healthy group (n = 20), with no history of cancer, and a survivor group (n = 17). Sociodemographic questionnaires were used, along with physical tests. The results showed significant differences between groups only in the “sit-to-stand” test, suggesting a decrease in functional capacity after cancer. These findings, along with the side effects of oncological treatments, provide key information for adjusting a training approach to meet their specific needs.

Keywords: Oncological impact, daily activities, functional tests, consequences.

INTRODUCCIÓN

1.1 Cáncer y sus tratamientos en la actualidad

Para tratar el cáncer de forma adecuada y eficaz, es crucial realizar un diagnóstico preciso, ya que cada tipo de cáncer demanda un tratamiento específico. Entre los enfoques terapéuticos más comunes se incluyen, terapia local: cirugía y radioterapia; y la terapia sistémica: quimioterapia, tratamientos hormonales y terapias biológicas dirigidas. La elección del tratamiento correcto depende tanto del tipo de cáncer como de las características del paciente (National Cancer Institute, s. f.).

La mayoría de las supervivientes de mama son tratadas en la fase de remisión con terapia hormonal. Ésta ayuda a detener o ralentizar el crecimiento de los tumores de mama que responden a las hormonas sexuales. Como consecuencia, la reducción de estrógenos supone un aumento de riesgo de enfermedades del corazón en las mujeres (Palmisano et al., 2017).

Más allá, la menopausia puede causar una variedad de síntomas que van desde los más comunes como los sofocos hasta alteraciones más duraderas después de la menopausia, que afectan la salud reproductiva, el corazón, el cerebro, los huesos, la piel, el sistema inmune y la digestión (Yang et al., 2024). Por consiguiente, en las mujeres supervivientes de cáncer posmenopáusicas será un aspecto relevante a tener en cuenta. En nuestro ámbito, especialmente en el desarrollo de las sesiones, ya que

se busca realizar una programación de ejercicio físico personalizado e individualizado, aún con un mayor interés en este colectivo.

1.2 Beneficios del ejercicio físico en el cáncer

El estrés psicosocial crónico se ha asociado con un mayor riesgo de mortalidad por cáncer, especialmente de mama, y con problemas cognitivos que dificultan la adherencia al tratamiento (Bortolato et al., 2017). Asimismo, la quimioterapia puede aumentar los síntomas depresivos en mujeres con cáncer de mama.

Adoptar un estilo de vida saludable, con una alimentación equilibrada y actividad física regular, no solo ayuda a prevenir el cáncer de mama, sino que también puede contribuir a controlarlo. Algunos estudios experimentales sugieren que estos hábitos saludables pueden influir en el desarrollo, crecimiento y recuperación del tumor (Campos et al., 2022).

Del modo que, se genera la necesidad de investigar el impacto de los tratamientos oncológicos en supervivientes de cáncer, especialmente con pruebas funcionales, debido a las terapias contra el cáncer mencionadas. Así, estas mujeres pueden verse condicionadas, en el desempeño de tareas en su día a día.

METODOLOGÍA

Se realizó un estudio transversal con una muestra de 37 sujetos, de los cuales 20 sujetos pertenecían al grupo estandar (GE) y 17 al grupo objetivo (GO), dentro de los cuales 8 eran de mama.

Una vez concluido el diseño del estudio y obtenida la aprobación por parte del Comité de Bioética y Bioseguridad de la Universidad de Extremadura (49/2025). Se proporcionó el modelo de consentimiento informado a los participantes.

El protocolo llevado a cabo comenzaba con la entrega y explicación del consentimiento informado, junto con la realización del cuestionario sociodemográfico y las pruebas funcionales del estudio: dinamometría (mano dominante y mano no dominante), *Chair Stand Test* (CST), *Arm Curl Test* (ACT) y *Timed Up and Go* (TUG). Se utilizó el software de análisis SPSS (versión 27.0). De este modo, se introdujo la base de datos creada, a raíz de los datos recogidos con el fin de ejecutar el análisis estadístico.

RESULTADOS

Las características de la muestra escogida fueron seleccionadas gracias al cuestionario sociodemográfico realizado por todos los participantes, siendo un total de 37 personas, divididas en dos grupos: GO y GE. Dentro del GE son: 20 participantes, 13 mujeres y 7

hombres. En el GO, nos encontramos con: 17 sujetos, 13 mujeres y 4 hombres. Los participantes reportaron ocho tipos de cáncer diferentes, siendo el más común el de mama. La media de edad en ambos grupos es muy similar, siendo ligeramente más alta en el grupo experimental que en el grupo control con una media de 56,59 años a diferencia del otro que presenta una media de 51,50 años.

Se recolectan los resultados tras el análisis de datos de las pruebas funcionales evaluadas (Dinamometría mano dominante p-valor: 0,201; Dinamometría mano no dominante p-valor: 0,522; TUG p-valor: 0,929; ACT p-valor: 0,062). En las pruebas mencionadas no se dan diferencias estadísticas intergrupales. Sin embargo, en la prueba CST, se obtuvieron diferencias significativas entre ambos grupos, el rendimiento físico tuvo un “p-valor= 0,037”, siendo el grupo superviviente (GO), quienes obtuvieron unos resultados inferiores con respecto al GE. El nivel de significación adoptado fue p-valor<0,05.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Los objetivos de este estudio fueron realizar una propuesta de una sesión de entrenamiento para persona superviviente de cáncer de mama. A través del análisis de datos de las pruebas funcionales entre personas sanas y supervivientes de cáncer. Con el fin, de afirmar si realmente existe una disminución del rendimiento en las pruebas motoras tras recibir tratamiento oncológico. Y, por consiguiente, plantear una aplicación práctica a esta población dentro de nuestra área.

Se observan diferencias únicamente en CST. Ésta prueba está relacionada con la fuerza funcional de las piernas y el equilibrio del individuo (Roongbenjawan y Siriphorn, 2020). Siendo, un elemento importante el entrenamiento de fuerza en el tren inferior para los supervivientes.

Además, se deberá tener en cuenta las secuelas de los tratamientos oncológicos. Los supervivientes de cáncer pueden enfrentar efectos secundarios físicos y sociales a largo plazo. A nivel físico, destacan la fatiga crónica, dolor, linfedema y deterioro cognitivo. Socialmente, es común la presencia de ansiedad, depresión, estrés postraumático, así como alteraciones en la sexualidad y la imagen corporal (Kołodziejczyk y Pawłowski, 2019). Estos efectos persisten en una parte significativa de las pacientes, incluso años después del tratamiento (Roongbenjawan y Siriphorn, 2020).

Tabla 1

Propuesta de un microciclo para superviviente de cáncer de mama, siguiendo recomendaciones descritas por la Sociedad Española de Oncología Médica (2024)

Día	Tipo ejercicio	Intensidad y duración	Ejemplos
Lunes	Aeróbico	60% HRMax. 30 min.	Trotar, marcha, nadar, correr, máquinas aeróbicas gimnasios.
Martes	Resistencia Muscular	60%- 1RM RPE 13.	Máquinas de fuerza, bandas elásticas, cuerpo libre.
Miércoles	Aeróbico	75% HRMax. 30 min.	Trotar, marcha, nadar, correr, máquinas aeróbicas gimnasios.
Jueves	Estiramientos-Movilidad	30s/ejercicio. 20-30min.	Pilates, yoga, estiramientos pasivos, estiramientos dinámicos.
Viernes	Aeróbico	60% HRMax. 30	Trotar, marcha, nadar, correr, máquinas aeróbicas gimnasios.
Sábado	Resistencia Muscular	60%- 1RM RPE 13.	Máquinas de fuerza, bandas elásticas, cuerpo libre.
Domingo	Estiramientos-Movilidad	30s/ejercicio. 20-30min.	Pilates, yoga, estiramientos pasivos, estiramientos dinámicos.

Propuesta de entrenamiento de un microciclo para superviviente de cáncer de mama

Perfil hipotético de la persona: superviviente de mama desde hace un año y medio.
Tratamiento durante la fase de cáncer: cirugía con mastectomía del pecho derecho.

Tratamiento actual, tamoxifeno por 5 años (National Cancer Institute, s. f.), desde que se encuentra en fase de remisión. Se trata de una mujer sedentaria, que apenas ha realizado actividad física a lo largo de su vida.

Características relevantes a priori para tener en cuenta:

- Valoración específica de la movilidad y rango de movimiento de la articulación escapulo-humeral. Especialmente, en el lado operado.
- Continúa con tratamiento en la actualidad, muy común el tamoxifeno, entre supervivientes de mama. Por lo que, como se ha mencionado supone una reducción de los niveles de estrógenos, lo que, a su vez, aumenta la probabilidad de padecer enfermedades cardiovasculares.
- Mujer sedentaria, valorar desde que nivel partimos y conseguir una adherencia estable y duradera a lo largo de su práctica deportiva. Entrenamiento funcional.

Como conclusión, el estudio confirma que el rendimiento físico en las pruebas físicas realizadas es solamente superior en las personas sanas en la prueba de "levantarse y sentarse de la silla". Por ello, resaltar la importancia del entrenamiento físico debido a los beneficios que se obtienen; siendo notables en la mejora de la calidad de vida, especialmente en el desarrollo de actividades cotidianas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bortolato, B., Hyphantis, T. N., Valpione, S., Perini, G., Maes, M., Morris, G., ... Carvalho, A. F. (2017). Depression in cancer: The many biobehavioral pathways driving tumor progression. *Cancer Treatment Reviews*, 52, 58–70.
- Campos, M., Feitosa, R. H. F., Mizzaci, C. C., Flach, M., Siqueira, B. J. M., & Mastrocola, L. E. (2022). The benefits of exercise in breast cancer. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, 119(6), 981–990.
- De Groef, A., Meeus, M., Heathcote, L. C., Wiles, L., Catley, M., Vogelzang, A., ... Moseley, G. L. (2023). Treating persistent pain after breast cancer: Practice gaps and future directions. *Journal of Cancer Survivorship*, 17(6), 1698–1707.
- Kołodziejczyk, A., & Pawłowski, T. (2019). Negative body image in breast cancer patients. *Advances in Clinical and Experimental Medicine*, 28(8), 1137–1142.
- Maughan, K. L., Lutterbie, M. A., & Ham, P. S. (2010). Treatment of breast cancer. *American Family Physician*, 81(11), 1339–1346.
- Palmisano, B. T., Zhu, L., & Stafford, J. M. (2017). Role of estrogens in the regulation of liver lipid metabolism. En *Advances in Experimental Medicine and Biology* (Vol. 1043, pp. 227–256). Springer.

- Roongbenjawan, N., & Siriphorn, A. (2020). Accuracy of modified 30-s chair-stand test for predicting falls in older adults. *Annals of Physical and Rehabilitation Medicine*, 63(4), 309-315.
- Sociedad Española de Oncología Médica. (2024). *Ejercicio en los pacientes con cáncer: Niveles asistenciales y circuitos de derivación*. Sociedad Española de Oncología Médica.
- Sociedad Española de Oncología Médica. (2025). *Las cifras del cáncer en España*. Sociedad Española de Oncología Médica.
- Yang, J. L., Hodara, E., Sriprasert, I., Shoupe, D., & Stanczyk, F. Z. (2024). Estrogen deficiency in the menopause and the role of hormone therapy: Integrating the findings of basic science research with clinical trials. *Menopause*, 31(10), 926–939.

EJERCICIO PARA LA MITIGACIÓN DE LA DISFUNCIÓN CARDÍACA RELACIONADA CON LA TERAPIA CONTRA EL CÁNCER EN PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA TRATADOS CON ANTRACICLINAS: REVISIÓN SISTEMÁTICA Y METANÁLISIS

EXERCISE FOR THE MITIGATION OF CANCER THERAPY-RELATED CARDIAC DYSFUNCTION IN BREAST CANCER PATIENTS TREATED WITH ANTHRACYCLINES: A SYSTEMATIC REVIEW AND META-ANALYSIS

Alejandro Jiménez Marín ⁽¹⁾
Mónica Castellanos Montealegre ⁽¹⁾
Virginia García Coll ⁽¹⁾
Susana Aznar Laín ⁽¹⁾

(1) Universidad de Castilla-La Mancha, España. Correo electrónico:
alejandro.jimenez@uclm.es

El autor es contratado predoctoral de la Universidad de Castilla-La Mancha (UCLM) y ha recibido financiación de la Unión Europea a través del Fondo Social Europeo Plus (FSE+)

288

Resumen

Esta revisión sistemática y metanálisis incluyó seis ensayos clínicos aleatorizados (ECA) con 360 mujeres con cáncer de mama tratadas con antraciclinas, que compararon un programa de ejercicio a largo plazo frente a un grupo control. Se evaluaron la fracción de eyección del ventrículo izquierdo, la deformación longitudinal global, las troponinas cardíacas I y T, y el NT-proBNP. No se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos en ninguno de los marcadores estudiados, y se observó heterogeneidad en algunos análisis. Los resultados sugieren que, aunque el ejercicio aporta beneficios para la salud general, no demuestra un efecto protector claro frente a la disfunción cardíaca inducida por la quimioterapia con antraciclinas en este contexto. Se recomienda realizar estudios más amplios, con técnicas de valoración más sensibles y protocolos de ejercicio mejor definidos para aclarar su posible beneficio cardioprotector.

Palabras clave: Cardiotoxicidad, Oncología, Cardio-oncología, FEVI y GLS

Abstract

This systematic review and meta-analysis included six randomized clinical trials (RCTs) with 360 women with breast cancer treated with anthracyclines, comparing a long-term exercise program versus control. Left ventricular ejection fraction, global longitudinal strain, cardiac troponins I and T, and NT-proBNP were evaluated. No statistically significant differences were found between the two groups in any of the markers studied, and heterogeneity was observed in some analyses. The results suggest that, although exercise has general health benefits, it does not demonstrate a clear protective effect against anthracycline chemotherapy-induced cardiac dysfunction in this setting. Larger studies with more sensitive assessment techniques and better-defined exercise protocols are recommended to clarify its potential cardioprotective benefit.

Keywords: Cardiotoxicity, Oncology, Cardio-oncology, FEVI and GLS

INTRODUCCIÓN

La disfunción cardíaca relacionada con el tratamiento del cáncer (CTRCD) se ha convertido en una de las principales causas de morbilidad y mortalidad no oncológica a largo plazo en mujeres supervivientes de cáncer de (Murray et al., 2022; Zhang et al., 2025). Esta condición se refiere al deterioro de la función cardíaca causado por la toxicidad de tratamientos antineoplásicos (Lyon et al., 2022). Las antraciclinas, agentes clave en el tratamiento del cáncer de mama, presentan una elevada cardiotoxicidad y aumentan significativamente el riesgo de CTRCD (Li et al., 2025)

El desarrollo de la CTRCD es un proceso progresivo que comienza con daño miocárdico y puede avanzar hacia una reducción de la fracción de eyección del ventrículo izquierdo (FEVI) y, eventualmente, insuficiencia cardíaca. Entre los principales indicadores de esta disfunción se encuentran la FEVI, la deformación longitudinal global (GLS) y biomarcadores cardíacos como troponinas y péptidos natriuréticos (Lyon et al., 2022). La monitorización de estos parámetros es clave para la detección temprana y el manejo del riesgo cardiovascular (Zhang et al., 2025).

Si bien existen estrategias farmacológicas para mitigar la cardiotoxicidad, estas pueden presentar efectos secundarios o ser insuficientes. En este contexto, el ejercicio físico ha emergido como una alternativa prometedora, con potencial cardioprotector en mujeres sometidas a quimioterapia (Chiang et al., 2023). Se ha propuesto que tanto el ejercicio aeróbico como el de resistencia pueden preservar la estructura y función cardiovascular, y mejorar la calidad de vida (D'Ascenzi et al., 2019; Li et al., 2025).

Sin embargo, la evidencia sobre el impacto del ejercicio en la prevención de la CTRCD sigue siendo contradictoria. Algunas revisiones no encuentran beneficios en los parámetros cardíacos, mientras que otras sí reportan efectos positivos (Chen et al., 2024; Ma et al., 2022). Estas discrepancias reflejan la necesidad de estudios más específicos en mujeres con cáncer de mama tratadas con antraciclinas.

Por ello, realizamos una revisión sistemática y metaanálisis para evaluar el efecto del ejercicio a largo plazo sobre los principales marcadores de CTRCD en esta población, con el objetivo de orientar futuras intervenciones clínicas personalizadas.

METODOLOGÍA

Se llevó a cabo una revisión sistemática y metaanálisis siguiendo las directrices PRISMA, con protocolo registrado en PROSPERO (CRD420251008251). Se incluyeron ensayos clínicos aleatorizados que evaluaran el efecto de intervenciones de ejercicio físico de al menos 12 semanas de duración en pacientes con cáncer de mama tratadas con antraciclinas. La búsqueda bibliográfica se realizó en las bases de datos PubMed, Scopus, CENTRAL y Web of Science hasta marzo de 2025.

El proceso de selección se realizó mediante la herramienta Rayyan. Dos revisores evaluaron de forma independiente los títulos, resúmenes y textos completos, resolviendo discrepancias mediante consenso con un tercer revisor. La extracción de datos fue realizada por un revisor y verificada por otro, incluyendo información sobre autores, país, características de la muestra, duración del estudio, tipo de intervención, adherencia y resultados principales. La evaluación del riesgo de sesgo se llevó a cabo con la herramienta Cochrane Risk of Bias 2, clasificando los estudios como de bajo riesgo, con algunas preocupaciones o alto riesgo, según cinco dominios metodológicos.

RESULTADOS

Se incluyeron seis ensayos clínicos aleatorizados publicados entre 2014 y 2023, con un total de 360 participantes procedentes de Australia, China, Portugal, Suiza, Taiwán y Estados Unidos. La edad media de las participantes osciló entre 43.5 y 52.4 años, y la mayoría presentaba estadios I a III de cáncer de mama. Las dosis de antraciclinas, reportadas en cinco estudios, variaron entre 240 y 416.4 mg/m². Las intervenciones de ejercicio tuvieron una duración de entre 12 y 48 semanas, con frecuencias de dos a cuatro sesiones semanales. Se emplearon distintos tipos de ejercicio: entrenamiento aeróbico continuo, entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT), entrenamiento de resistencia y, en un caso, entrenamiento de flexibilidad. Las intensidades variaron de baja a muy alta, y las sesiones duraron entre 15 y 60 minutos. Solo tres estudios

reportaron estrategias de progresión del ejercicio, y la adherencia osciló entre el 66% y el 77.9%. Los principales desenlaces analizados fueron FEVI, GLS, cTnI, cTnT y NT-proBNP. El metaanálisis no mostró diferencias estadísticamente significativas entre los grupos de ejercicio y control en ninguno de los marcadores analizados (Tabla 1).

Tabla 1

Metaanálisis de marcadores ecocardiográficos y biomarcadores de la CTRCD

Marcador	Diferencia Estandarizada de Medias (SMD) / Diferencia de Medias (MD)	IC 95%	Valor p
FEVI	SMD = 0.69	[-0.56, 1.94]	0.21
GLS	MD = 0.32%	[-0.27, 0.91]	0.28
cTnI	SMD = -1.75	[-15.52, 12.02]	0.35
cTnT	SMD = -0.07	[-0.44, 0.30]	0.70
NT-proBNP	SMD = -3.73	[-20.07, 12.62]	0.43

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Esta revisión sistemática y metaanálisis evaluó los efectos del ejercicio a largo plazo sobre los principales marcadores de CTRCD en mujeres con cáncer de mama tratadas con antraciclinas. No se encontraron diferencias significativas entre los grupos de ejercicio y control en FEVI, GLS, cTnI, cTnT ni NT-proBNP.

La FEVI es uno de los marcadores más utilizados para evaluar la función sistólica del ventrículo izquierdo. Nuestros resultados coinciden con estudios previos en mujeres con cáncer de mama tratadas con antraciclinas, trastuzumab o quimioterapia en general, donde el ejercicio no produjo cambios relevantes (Chen et al., 2024). Esta falta de efecto podría deberse a que, durante el tratamiento, el ejercicio actúa más como estrategia de protección que como estímulo para mejorar la función cardíaca. Además, la mayoría de los estudios utilizaron ecocardiografía 2D, menos precisa que la 3D. También es posible que la FEVI en reposo no detecte mejoras sutiles, a diferencia de parámetros como FEVIpico, evaluada bajo esfuerzo, que ha mostrado mayor sensibilidad (Foulkes et al., 2023).

El GLS, considerado más sensible que la FEVI para detectar daño subclínico, tampoco mostró cambios significativos. Esto coincide con revisiones en pacientes tratadas con antraciclinas y otros agentes cardiotóxicos (Chen et al., 2024). Una posible explicación es que los programas de ejercicio incluidos no alcanzaron el volumen o la intensidad necesarios para preservar esta variable, lo que sugiere la necesidad de definir mejor las dosis y características óptimas del ejercicio.

En cuanto a los biomarcadores cardíacos, como las troponinas y el NT-proBNP, tampoco se observaron efectos relevantes. Aunque útiles como indicadores de daño miocárdico, su especificidad para cardiotoxicidad por quimioterapia sigue siendo limitada. En este sentido, biomarcadores emergentes como los microARN podrían aportar mayor precisión (Contaldi et al., 2025).

En esta revisión sistemática y metaanálisis no se observaron efectos estadísticamente significativos del ejercicio físico sobre los principales marcadores de disfunción cardíaca relacionada con el tratamiento del cáncer en mujeres con cáncer de mama tratadas con antraciclinas. Aunque las intervenciones fueron seguras y bien toleradas, la falta de efectos puede atribuirse a la heterogeneidad de los protocolos, la duración insuficiente de los programas, la variabilidad en las herramientas de evaluación y la limitada sensibilidad de algunos marcadores utilizados. Estos hallazgos subrayan la necesidad de estudios más rigurosos y específicos que empleen tecnologías avanzadas de imagen cardíaca, biomarcadores emergentes y diseños de intervención optimizados. A pesar de la ausencia de beneficios concluyentes en los parámetros evaluados, el ejercicio continúa siendo una estrategia segura y potencialmente beneficiosa, cuyo papel en la prevención de la cardiotoxicidad debe seguir investigándose en el ámbito de la cardio-oncología.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Chen, K., Guan, H., Sun, M., Zhang, Y., Zhong, W., Guo, X., Zuo, A., & Zhuang, H. (2024). Effects of Physical Activity on Cardiotoxicity and Cardio respiratory Function in Cancer Survivors Undergoing Chemotherapy: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Integrative Cancer Therapies*, 23, 15347354241291176.
- Chiang, C.-H., Chang, Y.-C., Haw, Y., Tan, J. Y., Chiang, C.-H., Hsia, Y. P., & Chiang, C.-H. (2023). The Effect of Exercise on Cardiotoxicity in Women with Breast Cancer Receiving Anthracycline-Based Chemotherapy: A Systematic Review and Meta-Analysis. *ONCOLOGY*, 102(6), 510-514.
- Contaldi, C., D'Aniello, C., Panico, D., Zito, A., Calabrò, P., Di Lorenzo, E., Golino, P., & Montesarchio, V. (2025). Cancer-Therapy-Related Cardiac Dysfunction: Latest Advances in Prevention and Treatment. *Life-Basel*, 15(3), Article 471.
- D'Ascenzi, F., Anselmi, F., Fiorentini, C., Mannucci, R., Bonifazi, M., & Mondillo, S. (2019). The benefits of exercise in cancer patients and the criteria for exercise prescription in cardio-oncology. *European Journal of Preventive Cardiology*, 28(7), 725-735.

- Foulkes, S. J., Howden, E. J., Haykowsky, M. J., Antill, Y., Salim, A., Nightingale, S. S., Loi, S., Claus, P., Janssens, K., Mitchell, A. M., Wright, L., Costello, B. T., Lindqvist, A., Burnham, L., Wallace, I., Daly, R. M., Fraser, S. F., & La Gerche, A. (2023). Exercise for the Prevention of Anthracycline-Induced Functional Disability and Cardiac Dysfunction: The BREXIT Study. *Circulation*, 147(7), 532-545.
- Li, H., Liu, H., Wang, B., Jia, X., Yu, J., Zhang, Y., Sang, D., & Zhang, Y. (2025). Exercise Interventions for the Prevention and Treatment of Anthracycline-Induced Cardiotoxicity in Women with Breast Cancer: A Systematic Review. *Journal of Science in Sport and Exercise*, 7(1), 14-27.
- Lyon, A. R., López-Fernández, T., Couch, L. S., Asteggiano, R., Aznar, M. C., Bergler-Klein, J., Boriani, G., Cardinale, D., Cordoba, R., Cosyns, B., Cutter, D. J., de Azambuja, E., de Boer, R. A., Dent, S. F., Farmakis, D., Gevaert, S. A., Gorog, D. A., Herrmann, J., Lenihan, D., . . . Group, E. S. C. S. D. (2022). 2022 ESC Guidelines on cardio-oncology developed in collaboration with the European Hematology Association (EHA), the European Society for Therapeutic Radiology and Oncology (ESTRO) and the International Cardio-Oncology Society (IC-OS): Developed by the task force on cardio-oncology of the European Society of Cardiology (ESC). *European Heart Journal*, 43(41), 4229-4361.
- Ma, Z.-y., Yao, S.-s., Shi, Y.-y., Lu, N.-n., & Cheng, F. (2022). Effect of aerobic exercise on cardiotoxic outcomes in women with breast cancer undergoing anthracycline or trastuzumab treatment: a systematic review and meta-analysis. *Supportive Care in Cancer*, 30(12), 10323-10334.
- Murray, J., Bennett, H., Bezak, E., & Perry, R. (2022). The role of exercise in the prevention of cancer therapy-related cardiac dysfunction in breast cancer patients undergoing chemotherapy: systematic review. *European Journal of Preventive Cardiology*, 29(3), 463-472.
- Zhang, D., Xiong, X., Ding, H., He, X., Li, H., Yao, Y., Ma, R., & Liu, T. (2025). Effectiveness of exercise-based interventions in preventing cancer therapy-related cardiac dysfunction in patients with breast cancer: A systematic review and network meta-analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 163, 104997.

IMPACTO DE UN PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO ESTRUCTURADO EN MUJERES SUPERVIVIENTES DE CÁNCER DE MAMA: FUERZA MUSCULAR, LINFEDEMA Y COMPOSICIÓN CORPORAL

IMPACT OF A STRUCTURED EXERCISE PROGRAM IN BREAST CANCER SURVIVORS: MUSCLE STRENGTH, LYMPHEDEMA, AND BODY COMPOSITION

Alba Esteban-Simón ⁽¹⁾

(1) Departamento de Educación, Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad de Almería. SPORT Research Group (CTS-1024), Centro de Investigación CIBIS, Universidad de Almería, Almería, España. Correo electrónico: albaestebansimon@ual.es

Financiación: Fundación Científica Asociación Española contra el Cáncer (PRDAM222381ESTE).

Resumen

El cáncer de mama conlleva secuelas persistentes como pérdida de fuerza muscular, fatiga y deterioro de la calidad de vida. La evidencia actual sugiere que el ejercicio físico, especialmente el entrenamiento combinado, puede mitigar estos efectos. Este estudio evaluó los efectos de un programa de entrenamiento de fuerza supervisado durante 12 semanas, complementado con actividad aeróbica diaria, en mujeres supervivientes de cáncer de mama. Se incluyeron 60 participantes en un ensayo controlado aleatorizado. Se evaluaron fuerza muscular, composición corporal, capacidad cardiorrespiratoria, función del miembro superior, linfedema, y variables psicosociales. El grupo de ejercicio mostró mejoras significativas en fuerza muscular, sin cambios en otras variables, y sin aumento en el riesgo de linfedema. Además, se observó una asociación entre recibir quimioterapia y un empeoramiento de la composición corporal en el grupo control. Los hallazgos apoyan la seguridad y utilidad del ejercicio supervisado como parte del abordaje integral en esta población.

Palabras clave: Cáncer de mama, entrenamiento de fuerza, ejercicio aeróbico, problemas hombro-brazo, composición corporal.

Abstract

Breast cancer entails persistent sequelae such as muscle strength loss, fatigue, and reduced quality of life. Current evidence suggests that physical exercise, particularly

combined training, can mitigate these effects. This study evaluated the effects of a 12-week supervised resistance training program, complemented by daily aerobic activity, in breast cancer survivors. Sixty participants were included in a randomized controlled trial. Muscle strength, body composition, cardiorespiratory fitness, upper limb function, lymphedema, and psychosocial variables were assessed. The exercise group showed significant improvements in muscle strength, with no changes in other variables and no increased risk of lymphedema. Additionally, an association was observed between receiving chemotherapy and worsening body composition in the control group. Findings support the safety and utility of supervised exercise as part of a comprehensive approach in this population.

Keywords: Breast cancer, resistance training, aerobic exercise, shoulder-arm issues, body composition.

INTRODUCCIÓN

El cáncer de mama es el tipo de cáncer más común entre las mujeres a nivel mundial (Bray et al., 2024). Gracias a los avances en la detección temprana y en los tratamientos oncológicos, las tasas de supervivencia han mejorado notablemente en las últimas décadas (Bray et al., 2024). Sin embargo, este progreso ha traído consigo una creciente población de mujeres supervivientes que enfrentan secuelas físicas y psicológicas a largo plazo derivadas del tratamiento. Entre las más frecuentes se encuentran la disminución de la masa muscular y la fuerza, disfunción del miembro superior, fatiga relacionada con el cáncer, deterioro de la capacidad cardiorrespiratoria, linfedema y una calidad de vida relacionada con la salud reducida (American Cancer Society, 2021).

En este contexto, la actividad física ha emergido como una intervención terapéutica no farmacológica de gran relevancia en la supervivencia tras el cáncer de mama. En particular, el entrenamiento combinado, que integra ejercicios de resistencia y aeróbicos, ha demostrado beneficios significativos al mejorar la fuerza muscular, la capacidad aeróbica, y reducir síntomas como la fatiga y la depresión, contribuyendo así a una mejor calidad de vida general en mujeres supervivientes de cáncer de mama (Runowicz et al., 2016).

A pesar del creciente cuerpo de evidencia, aún existen lagunas respecto al impacto integral de programas de ejercicio supervisado en variables clave de salud en esta población. Por ello, el objetivo del presente estudio fue evaluar los efectos de un programa de entrenamiento supervisado de 12 semanas, que combina ejercicio de fuerza con ejercicio aeróbico, sobre la fuerza muscular, la fatiga relacionada con el cáncer, la capacidad cardiorrespiratoria, los síntomas depresivos, la discapacidad del

hombro y brazo, la composición corporal, la calidad de vida y la presencia de linfedema en mujeres supervivientes de cáncer de mama.

METODOLOGÍA

Diseño y participantes

Se llevó a cabo un ensayo controlado aleatorizado con el objetivo de evaluar los efectos de un programa de entrenamiento de fuerza combinado con ejercicio aeróbico en mujeres supervivientes de cáncer de mama. Se incluyó un total de 60 participantes, que fueron asignadas aleatoriamente a uno de dos grupos: grupo de ejercicio o grupo control (Soriano-Maldonado et al., 2019).

Los criterios de inclusión fueron: haber completado cirugía, quimioterapia y/o radioterapia en los últimos 10 años. Se excluyeron aquellas participantes con enfermedad metastásica, que tuviesen prevista una cirugía para reconstrucción mamaria en los 6 meses siguientes al comienzo del estudio, que presentasen contraindicaciones médicas para la práctica de ejercicio físico o que presentaran ya un nivel alto de actividad física habitual.

Evaluaciones

Se evaluó:

La fuerza muscular, medida mediante un dinamómetro electromecánico funcional.

Capacidad cardiorrespiratoria, evaluada con el test de Siconolfi.

Función y discapacidad del miembro superior utilizando un goniómetro digital y el cuestionario *Disabilities of the Arm, Shoulder and Hand* (DASH).

Calidad de vida relacionada con la salud, fatiga, síntomas depresivos y satisfacción vital, evaluadas mediante las versiones en español de los cuestionarios *Functional Assessment of Cancer Therapy-Breast* (FACT-B), *Functional Assessment of Cancer Therapy-Fatigue* (FACIT-F), *20-item for Epidemiologic Studies-Depression Scale* (CES-D) y *Satisfaction with Life Scale* (SWLS).

La presencia de linfedema fue determinada a través de la evaluación de la diferencia del volumen de ambos brazos, que se estimó utilizando la fórmula del cono truncado.

Composición corporal, analizada mediante bioimpedancia eléctrica.

Intervención

Las participantes fueron asignadas a uno de los siguientes grupos:

Grupo de ejercicio: realizó dos sesiones semanales supervisadas de entrenamiento de fuerza, además de mantener un objetivo diario de 10,000 pasos.

Grupo control: únicamente se les indicó alcanzar el mismo objetivo diario de 10,000 pasos, sin recibir entrenamiento estructurado adicional.

Cada sesión de entrenamiento supervisado constó de tres partes:

Parte preparatoria: incluyó ejercicios específicos para la movilidad torácica, estabilidad central, estabilidad de la articulación escapulohumeral y estabilidad dinámica.

Entrenamiento de fuerza: se enfocó en cuatro grupos musculares principales mediante los siguientes ejercicios: peso muerto, remo sentado, sentadilla y press de pecho sentado.

Vuelta a la calma: se realizaron ejercicios de estiramiento dinámico.

RESULTADOS

Tras las 12 semanas de intervención, se observaron mejoras estadísticamente significativas en la fuerza muscular de las participantes del grupo de ejercicio en comparación con el grupo control ($p < 0.05$). Este incremento se evidenció en la fuerza del tren superior, del tren inferior y en el índice global de fuerza.

No se detectaron cambios significativos entre grupos en el resto de las variables analizadas, incluyendo la capacidad cardiorrespiratoria, los niveles de fatiga relacionada con el cáncer, los síntomas depresivos, la calidad de vida, la composición corporal y la satisfacción vital.

En cuanto a la función del miembro superior, no se registraron diferencias significativas en el volumen de los brazos ni en los niveles de discapacidad según el cuestionario DASH, independientemente del tipo de cirugía, la resección ganglionar o los tratamientos oncológicos recibidos.

De manera destacable, en el grupo de ejercicio se observó una asociación negativa entre el cambio en la fuerza muscular del miembro superior y las puntuaciones del DASH, lo que indica que a mayor ganancia de fuerza, menor fue la discapacidad reportada en hombro y brazo.

Respecto a las variables de composición corporal, no se identificaron diferencias significativas entre los grupos. Sin embargo, los análisis de subgrupos revelaron que haber recibido quimioterapia se asoció significativamente con cambios negativos en la composición corporal dentro del grupo control, pero no en las participantes del grupo que realizó ejercicio físico (Tabla 1).

Tabla 1.

Análisis de regresión lineal para determinar la asociación entre el tratamiento de quimioterapia y los cambios en composición corporal tras la intervención EFICAN en el grupo ejercicio y en el grupo control.

Grupo ejercicio				
	β	B	ES	p
Δ Masa grasa	0.210	0.752	0.674	0.274
Δ Masa muscular	-0.346	-0.453	0.236	0.066
Δ Porcentaje de grasa	0.312	1.290	0.756	0.099
Δ Grasa visceral	0.268	0.656	0.454	0.160
Grupo control				
	β	B	ES	p
Δ Masa grasa	0.389	2.062	0.977	0.045
Δ Masa muscular	-0.306	-0.695	0.432	0.120
Δ Porcentaje de grasa	0.542	3.052	0.947	0.004
Δ Grasa visceral	0.454	1.262	0.495	0.017

Abreviaturas. β , coeficiente de regresión estandarizado; B, coeficiente de regresión no estandarizado; ES, error estándar; p, valor p.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Los resultados del presente estudio respaldan el papel del ejercicio de resistencia supervisado como una intervención eficaz para mejorar la fuerza muscular en mujeres supervivientes de cáncer de mama. Esta mejora no solo tiene implicaciones funcionales, sino que también se asocia con una menor discapacidad percibida en el miembro superior, aspecto fundamental para la autonomía y calidad de vida de esta población.

Uno de los hallazgos más relevantes es la ausencia de efectos adversos relacionados con el entrenamiento sobre el volumen de los brazos y la función articular, lo cual refuerza la seguridad de este tipo de intervención. Tradicionalmente, el miedo al desarrollo o agravamiento del linfedema ha limitado las recomendaciones de ejercicio en mujeres con antecedentes de cáncer de mama (Buchan et al., 2020). Sin embargo, nuestros datos se suman a la creciente evidencia que indica que el ejercicio dosificado adecuadamente no solo es seguro, sino que podría resultar más beneficioso que el sedentarismo (Campbell et al., 2019).

Aunque no se observaron mejoras significativas en la composición corporal ni en variables cardiorrespiratorias o psicosociales, los análisis exploratorios sugieren que el ejercicio podría tener un rol modulador frente a los efectos negativos de tratamientos como la quimioterapia, especialmente en lo que respecta a la salud metabólica. Estos

resultados resaltan la importancia de implementar estrategias de ejercicio personalizadas, especialmente en mujeres que han recibido tratamientos más agresivos (Dieli-Conwright et al., 2018).

En conjunto, nuestros hallazgos aportan evidencia relevante sobre la viabilidad y los beneficios del entrenamiento de fuerza en el proceso de recuperación integral de mujeres supervivientes de cáncer de mama, y subrayan la necesidad de integrar programas de ejercicio supervisado como parte de los cuidados estándar en oncología.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

American Cancer Society. (2021, October 27). *Treating Breast Cancer*.

Bray, F., Laversanne, M., Sung, H., Ferlay, J., Siegel, R. L., Soerjomataram, I., & Jemal, A. (2024). Global cancer statistics 2022: GLOBOCAN estimates of incidence and mortality worldwide for 36 cancers in 185 countries. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*, 74(3), 229–263.

Buchan, J., Janda, M., Box, R., Rogers, L. Q., & Hayes, S. (2020). SELF-EFFICACY TO OVERCOME EXERCISE BARRIERS IN INDIVIDUALS WITH CANCER-RELATED LYMPHEDEMA. In *Lymphology* (Vol. 55).

Campbell, K. L., Winters-Stone, K. M., Wiskemann, J., May, A. M., Schwartz, A. L., Courneya, K. S., Zucker, D. S., Matthews, C. E., Ligibel, J. A., Gerber, L. H., Morris, G. S., Patel, A. V., Hue, T. F., Perna, F. M., & Schmitz, K. H. (2019). Exercise Guidelines for Cancer Survivors: Consensus Statement from International Multidisciplinary Roundtable. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 51(11), 2375–2390.

Dieli-Conwright, C. M., Courneya, K. S., Demark-Wahnefried, W., Sami, N., Lee, K., Buchanan, T. A., Spicer, D. V., Tripathy, D., Bernstein, L., & Mortimer, J. E. (2018). Effects of Aerobic and Resistance Exercise on Metabolic Syndrome, Sarcopenic Obesity, and Circulating Biomarkers in Overweight or Obese Survivors of Breast Cancer: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Clinical Oncology*, 36(9), 875–883.

Runowicz, C. D., Leach, C. R., Henry, N. L., Henry, K. S., Mackey, H. T., Cowens-Alvarado, R. L., Cannady, R. S., Pratt-Chapman, M. L., Edge, S. B., Jacobs, L. A., Hurria, A., Marks, L. B., LaMonte, S. J., Warner, E., Lyman, G. H., & Ganz, P. A. (2016). American Cancer Society/American Society of Clinical Oncology Breast Cancer Survivorship Care Guideline. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*, 66(1), 43–73.

Soriano-Maldonado, A., Carrera-Ruiz, Á., Díez-Fernández, D. M., Esteban-Simón, A., Maldonado-Quesada, M., Moreno-Poza, N., García-Martínez, M. del M., Alcaraz-García, C., Vázquez-Sousa, R., Moreno-Martos, H., Toro-de-Federico, A., Hachem-Salas, N., Artés-Rodríguez, E., Rodríguez-Pérez, M. A., & Casimiro-Andújar, A. J. (2019). Effects of a 12-week resistance and aerobic exercise program on muscular strength and quality of life in breast cancer survivors. *Medicine*, 98(44), e17625.

MÁS ALLÁ DEL DINAMÓMETRO: HERRAMIENTAS ACCESIBLES PARA IDENTIFICAR SARCOPENIA EN MUJERES MAYORES

BEYOND THE DYNAMOMETER: ACCESSIBLE TOOLS TO IDENTIFY SARCOPENIA IN OLDER WOMEN

Indya del-Cuerpo ⁽¹⁾

Daniel Jiménez-Lupión ⁽¹⁾

(1) Departamento de Educación Física y Deportiva, Facultad de Ciencias del Deporte, Instituto Universitario de Investigación del Deporte y la Salud (iMUDS), Universidad de Granada, Granada, España. Correo electrónico: delcuerpo@ugr.es

Este trabajo ha sido financiado mediante el proyecto IDI-CTS642-JARDINES / 30C0625700, "Evaluación de la Calidad Muscular y su Relación con la Independencia y Calidad de Vida", fruto de la colaboración entre el Grupo de Investigación CTS 642 y la empresa Centro Residencial de Mayores Los Jardines, con el apoyo de la Oficina de Transferencia de Resultados de Investigación (OTRI) de la Universidad de Granada. Además, cuenta con financiación del proyecto CSD25/cod, "Red de Dinamometría Funcional Deportiva", financiado por el Consejo Superior de Deportes (CSD).

301

Resumen

Este estudio evaluó la relación entre herramientas comunes de detección de sarcopenia (circunferencia de la pantorrilla, cuestionario SARC-F y fuerza de prensión manual) y el rendimiento neuromuscular en 32 mujeres institucionalizadas de 80 años o más. Se midió la fuerza isométrica en tareas como extensión de rodilla, flexión plantar, empuje y tracción mediante un dinamómetro funcional. La circunferencia de la pantorrilla se correlacionó positivamente con la fuerza del tren superior. Las puntuaciones del SARC-F se asociaron negativamente con la fuerza de flexión plantar y el tiempo hasta la fuerza máxima. La fuerza de prensión manual mostró correlaciones moderadas con otras medidas de fuerza, excepto la flexión plantar. Los resultados indican que estas herramientas reflejan diferentes dimensiones de la función muscular y, combinadas, ofrecen un método práctico y económico para la detección temprana de sarcopenia y el deterioro funcional en adultos mayores, especialmente en entornos con recursos limitados.

Palabras clave: Sarcopenia, fuerza muscular, evaluación funcional.

Abstract

This study assessed the relationship between common sarcopenia screening tools (calf circumference, SARC-F questionnaire, and handgrip strength) and neuromuscular performance in 32 institutionalized women aged 80 years or older. Isometric strength during tasks such as knee extension, plantar flexion, pushing, and pulling was measured using a functional dynamometer. Calf circumference was positively correlated with upper-body strength. SARC-F scores were negatively associated with plantar flexor strength and time to peak force. Handgrip strength showed moderate correlations with other strength measures, except for plantar flexion. The results suggest that these tools reflect different aspects of muscle function. When used together, they provide a practical and low-cost approach for early detection of sarcopenia and functional decline in older adults, especially in settings with limited resources.

Keywords: Sarcopenia, Muscle Strength, Functional Assessment

INTRODUCCIÓN

El envejecimiento representa uno de los mayores desafíos para la salud y el ámbito social a nivel mundial. Esto se debe al aumento de número de personas mayores de 65 años y al deterioro de las capacidades neuromusculares y funcionales (Nascimento et al., 2022). El envejecimiento conlleva cambios fisiológicos tanto a nivel central como periférico del sistema neuromuscular, lo que supone una pérdida de independencia, aumentando el riesgo de fragilidad, caídas y disminución en la calidad de vida (Borzuola et al., 2020).

La sarcopenia emerge como un factor clave supone una pérdida progresiva y generalizada de masa, fuerza y función muscular esquelética (W. T. Park et al., 2023). Clínicamente, incrementa el riesgo de resultados adversos como caídas, deterioro de la movilidad, discapacidad física y pérdida de autonomía, lo que contribuye significativamente al aumento de los costos sanitarios (Greco et al., 2019). Por ello, la detección temprana de la sarcopenia es fundamental para implementar intervenciones preventivas oportunas, como el ejercicio de fuerza y estrategias nutricionales, que busquen preservar la función física y retrasar la aparición de la fragilidad y la dependencia (Zhou et al., 2023).

Por lo tanto, el objetivo de este estudio fue determinar las asociaciones entre la circunferencia de la pantorrilla, las puntuaciones del SARC-F y la fuerza de prensión manual con múltiples indicadores del rendimiento neuromuscular, incluyendo la fuerza

media y máxima, el impulso y el tiempo hasta alcanzar la fuerza máxima durante tareas de extensión de rodilla, flexión plantar, empuje y tracción.

METODOLOGÍA

Participantes

El estudio incluyó a 32 mujeres adultas mayores residentes en un centro geriátrico, con una edad promedio de $83,2 \pm 7,46$ años, masa corporal de $66,09 \pm 18,33$ kg, estatura de $1,53 \pm 0,08$ m, índice de masa corporal de $28,54 \pm 7,58$ kg/m² y una puntuación media en el cuestionario SARC-F de $5,21 \pm 3,37$ puntos, reportados como media $\pm$ desviación estándar.

Evaluación de la composición corporal

Las mediciones se realizaron en el laboratorio de investigación de la facultad. La masa corporal se midió utilizando una balanza electrónica InnerScan V (modelo TANITA BC601, Japón). La estatura se midió utilizando un estadiómetro vertical Seca modelo 763. La circunferencia de la pantorrilla se midió con una cinta métrica (modelo Seca 212).

Evaluación de la fuerza muscular

La fuerza isométrica se evaluó durante la extensión de rodilla (KE), flexión plantar (PF), empuje bilateral en banco (PUSH) y tracción bilateral en remo (PULL), utilizando un dinamómetro electromecánico funcional (FEMD) (Myoquality M1, Myoquality Solutions, España). A cada participante se le indicó que aplicara su máxima fuerza tras la orden de "inicio" del evaluador, manteniendo el esfuerzo durante 6 segundos. Se realizaron tres intentos, con un descanso de 2 minutos entre cada uno. El intento que alcanzó el mayor valor de fuerza pico, tiempo hasta la fuerza pico e impulso fue registrado para el análisis.

Los ejercicios de fuerza isométrica, ilustrados en la Figura 1, incluyeron: (A) PF isométrica, (B) PULL isométrico, (C) PUSH isométrico y (D) KE isométrico. Las participantes realizaron contracciones musculares isométricas voluntarias máximas para cada ejercicio mientras utilizaban el FEMD.

Fuerza de prensión manual

La fuerza de prensión manual se midió con un dinamómetro (modelo T.K.K. 5001 GRIP-A, Takei, Japón). Las participantes estaban sentadas en posición erguida, con los codos flexionados a 90° y los antebrazos apoyados en una posición prono-intermedia. Se

tomaron mediciones en ambos brazos, y se registró el mayor valor obtenido como la fuerza máxima de prensión.

Análisis estadístico

Los datos se presentan como media $\pm$ desviación estándar (DE). La normalidad de la distribución se evaluó mediante Shapiro–Wilk, y la esfericidad con Mauchly. Para examinar las asociaciones entre la circunferencia de la pantorrilla, puntuaciones SARC-F y la fuerza de prensión manual con diversos indicadores del rendimiento neuromuscular, se calcularon los coeficientes de correlación de Pearson. Se consideró significación estadística un valor de $p < 0,05$. La fuerza de las correlaciones ($|r|$) se interpretó como: trivial (0,00–0,09), pequeña (0,10–0,29), moderada (0,30–0,49), grande (0,50–0,69), muy grande (0,70–0,89), casi perfecta (0,90–0,99) y perfecta (1,00). Todos los análisis estadísticos se realizaron con el software JASP (versión 0.19.1).

RESULTADOS

La Figura 1 muestra asociaciones de magnitudes variables entre la circunferencia de la pantorrilla, las puntuaciones SARC-F y la fuerza de prensión del miembro superior con distintos indicadores del rendimiento neuromuscular.

La circunferencia de la pantorrilla presentó correlaciones positivas grandes con las variables de empuje y tracción, específicamente fuerza media, fuerza pico e impulso ($r = 0,550–0,637$; $p < 0,01$).

En cuanto a la escala SARC-F, se encontraron correlaciones negativas grandes con la fuerza media, fuerza pico e impulso del flexor plantar ($r = -0,664$ a $-0,705$; $p < 0,001$), y una correlación negativa moderada con el tiempo hasta alcanzar la fuerza pico en flexión plantar ($r = -0,448$; $p = 0,019$).

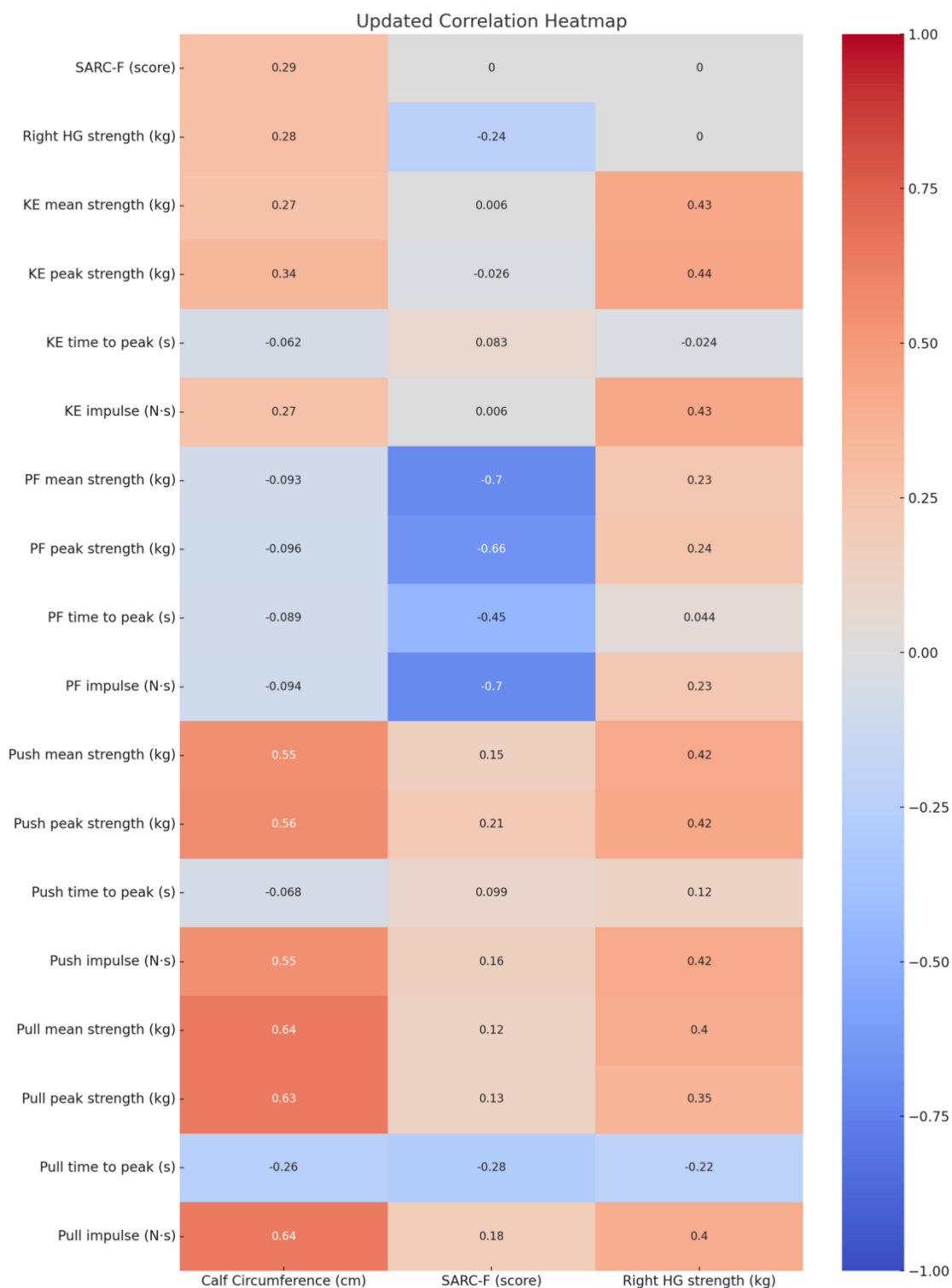
Finalmente, la fuerza de prensión manual mostró correlaciones positivas moderadas y estadísticamente significativas con las variables de extensión de rodilla, empuje y tracción, relacionadas con fuerza media, fuerza pico e impulso ($r = 0,396–0,438$; $p < 0,05$).

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Nuestros hallazgos revelan que: (a) la circunferencia de la pantorrilla mostró correlaciones fuertes y significativas con variables de fuerza isométrica del tren superior; (b) las puntuaciones del SARC-F se asociaron inversamente con el rendimiento del flexor plantar, lo que subraya el papel de la fuerza del tobillo en las limitaciones físicas percibidas; (c) la fuerza de prensión mostró correlaciones moderadas con un rango más amplio de variables neuromusculares.

Figura 1

Mapa de calor de correlaciones entre herramientas de detección de sarcopenia y variables de rendimiento neuromuscular.



Fuente: elaboración propia.

Se encontraron asociaciones fuertes entre la circunferencia de la pantorrilla y la fuerza del tren superior en tareas específicas, como empuje y tracción, lo que indica que esta medida localizada podría ser un indicador general de salud muscular en adultos mayores. Tradicionalmente, la circunferencia de la pantorrilla se ha utilizado como sustituto de la masa muscular en las extremidades inferiores, pero investigaciones previas sugieren que también puede reflejar de forma fiable los depósitos musculares totales y la capacidad funcional. En ancianos, la fuerza muscular del tren inferior, particularmente en caderas y rodillas, se asocia fuertemente con la capacidad de marcha y el equilibrio en mujeres mayores, siendo esencial para preservar la movilidad y la independencia (Sarvestan et al., 2021). Nuestro estudio amplía el conocimiento existente al identificar una relación entre la circunferencia de la pantorrilla y la fuerza isométrica del tren superior, lo cual refleja la participación de grandes grupos musculares y la transmisión coordinada de fuerza entre segmentos corporales.

Al analizar la escala SARC-F, nuestros resultados revelaron una asociación específica con la fuerza de flexores plantares del tobillo, pero no con otros grupos musculares aislados. Esto es coherente con el enfoque de la escala en limitaciones percibidas en tareas como caminar, subir escaleras y levantarse de una silla, actividades que dependen en gran medida de la propulsión del tren inferior, particularmente de los flexores plantares (Kim et al., 2018). Estudios previos han resaltado la contribución crítica de la articulación del tobillo a la movilidad y prevención de caídas, demostrando que los flexores plantares son esenciales para recuperar el equilibrio tras un tropiezo al caminar, debido a su papel en la generación oportuna y adecuada de momentos articulares. Por tanto, la correlación negativa entre las puntuaciones del SARC-F y la fuerza de los flexores plantares observada podría reflejar la sensibilidad de esta escala a deterioros tempranos de la función muscular distal, los cuales afectan directamente el equilibrio y la movilidad diaria (Erken et al., 2022).

La fuerza de prensión manual (HGS) es un indicador simple pero potente de la salud muscular general. Aunque la HGS capta eficazmente la fuerza isométrica del tren superior, múltiples estudios han demostrado que proporciona información limitada sobre la fuerza de los músculos del tren inferior o el tronco, lo que subraya sus limitaciones como marcador global de la función muscular (Muollo et al., 2022). Esto es relevante en adultos mayores institucionalizados, donde la atrofia muscular inducida por la inactividad tiende a presentarse de forma no uniforme entre distintos grupos musculares. En nuestro estudio, la falta de asociación con la fuerza de flexión plantar coincide con evidencia que sugiere que la HGS no refleja adecuadamente los déficits musculares

distales del tren inferior, críticos para la movilidad y la prevención de caídas (Alonso et al., 2018).

Estos hallazgos sugieren que cada una de las herramientas evaluadas captura una dimensión distinta pero complementaria del rendimiento neuromuscular en mayores. La circunferencia de la pantorrilla refleja la masa muscular periférica, funcionando como un indicador de las reservas musculares generales; el SARC-F capta el deterioro funcional percibido en actividades diarias; y la HGS proporciona una estimación de la fuerza del tren superior. Es importante destacar que la superposición parcial y las divergencias en sus asociaciones con grupos musculares específicos enfatizan la importancia de una estrategia de evaluación multidimensional, ya que la combinación de escalas subjetivas con medidas objetivas mejora la precisión en la detección de la sarcopenia y sus implicaciones funcionales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Borzuola, R., Giombini, A., Torre, G., Campi, S., Albo, E., Bravi, M., Borrione, P., Fossati, C., & Macaluso, A. (2020). Central and peripheral neuromuscular adaptations to ageing. *Journal of Clinical Medicine*, 9(3), 741.
- Erken, N., Dost, F. S., Ates Bulut, E., & Isik, A. T. (2022). Prediction of probable sarcopenia with an alternative method: plantar flexion strength. *Postgraduate Medicine*, 134(6), 552–558. <https://doi.org/10.1080/00325481.2022.2073027>
- Greco, E. A., Pietschmann, P., & Migliaccio, S. (2019). Osteoporosis and sarcopenia increase frailty syndrome in the elderly. *Frontiers in Endocrinology*, 10(APR).
- Kim, S., Kim, M., & Won, C. W. (2018). Validation of the Korean version of the SARC-F questionnaire to assess sarcopenia: Korean frailty and aging cohort study. *Journal of the American Medical Directors Association*, 19(1), 40–45.
- Muollo, V., Tatangelo, T., Ghiotto, L., Cavedon, V., Milanese, C., Zamboni, M., Schena, F., & Rossi, A. P. (2022). Is handgrip strength a marker of muscle and physical function of the lower limbs? Sex differences in older adults with obesity. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 32(9), 2168–2176.
- Nascimento, M. de M., Gouveia, É. R., Gouveia, B. R., Marques, A., Martins, F., Przednowek, K., França, C., Peralta, M., & Ihle, A. (2022). Associations of gait speed, cadence, gait stability ratio, and body balance with falls in older adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(21), 13926.

- Park, W. T., Shon, O. J., & Kim, G. B. (2023). Multidisciplinary approach to sarcopenia: a narrative review. In *Journal of Yeungnam Medical Science* (Vol. 40, Issue 4, pp. 352–363). Yeungnam University School of Medicine and College of Medicine.
- Sarvestan, J., Kovacikova, Z., Linduska, P., Gonosova, Z., & Svoboda, Z. (2021). Contribution of lower limb muscle strength to walking, postural sway and functional performance in elderly women. *Isokinetics and Exercise Science*, 29(1), 49–57.
- Zhou, Z., Huang, Y., Wang, J., Su, H., Tang, H., & Wang, Y. (2023). A novel digital biomarker of sarcopenia in frail elderly: New combination of gait parameters under dual-task walking. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 15.

ASSOCIATION BETWEEN IDEAL CARDIOVASCULAR HEALTH AND PHYSICAL FITNESS IN WOMEN WITH SYSTEMIC LUPUS ERYTHEMATOSUS

ASOCIACIÓN ENTRE EL ÍNDICE DE SALUD CARDIOVASCULAR IDEAL Y LA CONDICIÓN FÍSICA EN MUJERES CON LUPUS ERITEMATOSO SISTÉMICO

Alba Hernández-Martínez ⁽¹⁾

(1) SPORT Research Group (CTS-1024), CIBIS (Centro de Investigación para el Bienestar y la Inclusión Social) Research Center, University of Almería, Almería, Spain); Department of Education, Faculty of Education Sciences, University of Almería, Spain. Correo electrónico: albaherzm@ual.es

AHM is funded by PPIT- UAL, Junta de Andalucía - FEDER 2021- 2027 (grant number: CPUENTE2024/04). This work was funded by the Consejería de Salud, Junta de Andalucía (grant numbers: PI-0525-2016 and PIER-0223-2019).

Abstract

Ideal cardiovascular health (ICH), defined by the American Heart Association based on seven health key metrics, has been associated with improved physical fitness and reduced cardiovascular risk in the general population. This cross-sectional study aimed to examine the relationship between ICH and physical fitness in 76 women with systemic lupus erythematosus (SLE), a population at high cardiovascular risk. Women were classified into ICH categories based on the number of ideal metrics achieved. Those who met 6–7 ICH metrics demonstrated significantly higher cardiorespiratory fitness (CRF), greater range of motion (ROM) and higher relative handgrip strength compared to those meeting only 2 metrics. These findings suggest that achieving more ICH metrics is associated with better physical fitness in women with SLE, reinforcing the importance of promoting healthy lifestyle behaviors in this population.

Keywords: Cardiovascular health, systemic lupus erythematosus, arterial stiffness, physical fitness, women's health.

Resumen

El índice de salud cardiovascular ideal (ISCI), definido por Asociación Americana del Corazón a partir de siete métricas clave, se ha asociado con una mejor condición física y un menor riesgo cardiovascular en la población general. Este estudio transversal

examinó la relación entre el ISCI y la condición física en 76 mujeres con lupus eritematoso sistémico (LES), una población con alto riesgo cardiovascular. Las participantes se clasificaron en categorías de ISCI según el número de métricas ideales alcanzadas. Aquellas que cumplieron con 6–7 métricas presentaron significativamente mayor condición cardiorrespiratoria, mayor amplitud de movimiento y mayor fuerza relativa de prensión manual en comparación con quienes alcanzaron solo 2 métricas. Estos hallazgos sugieren que alcanzar un mayor número de métricas de ISCI se asocia con una mejor condición física en mujeres con LES, lo que refuerza la importancia de promover estilos de vida saludables en esta población.

Palabras clave: salud cardiovascular, lupus eritematoso sistémico, condición física, salud de la mujer.

INTRODUCTION

Systemic lupus erythematosus (SLE) is a chronic autoimmune disease primarily affecting women, and is associated with a significantly increased risk of premature mortality (Durcan et al., 2019). Cardiovascular disease (CVD) is a major contributor to this mortality (Fors Nieves & Izmirly, 2016), and traditional risk factors alone do not fully account for the elevated cardiovascular burden observed in this population.

To address this gap, the American Heart Association proposed the concept of ideal cardiovascular health (ICH), based on the presence of seven ideal health metrics: four behaviors (non-smoking, ideal body mass index [BMI], being physically active, and healthy diet) and three ideal factors (normal total cholesterol, blood pressure, and fasting glucose) (Lloyd-Jones et al., 2010). ICH represents a comprehensive indicator of health and highlights the importance of primordial prevention: preventing the development of risk factors before clinical disease emerges (Yang et al., 2012).

In the general population, ICH has been associated with reduced cardiovascular morbidity and mortality, and with better physical fitness indicators such as cardiorespiratory fitness (CRF), muscular strength, and ROM. However, research exploring these associations in women with SLE remains scarce, despite their increased vulnerability to both CVD and functional decline.

Given the importance of physical fitness as a protective factor against CVD and as a determinant of quality of life, it is of clinical and public health interest to explore whether achieving ICH is associated with better physical fitness outcomes in women with SLE. Therefore, the aim of this study was to examine the relationship between ICH and various components of physical fitness in women with SLE.

METHODS

Design and Participants

This cross-sectional study included 76 women with SLE recruited from the Systemic Autoimmune Diseases Unit at “Virgen de las Nieves” and “San Cecilio” University Hospitals (Granada, Spain). Inclusion criteria and recruitment details have been previously described (Hernández-Martínez et al., 2021). All participants provided written informed consent, and the study was approved by the Research Ethics Committee of Granada (Ref: 09/2016).

Cardiovascular Health Metrics

ICH was defined according to the American Heart Association guidelines, based on seven metrics: four health behaviors (non-smoking, BMI <25 kg/m², physical activity, and healthy diet) and three health factors (total cholesterol <200 mg/dL, blood pressure <120/80 mmHg, and fasting glucose <100 mg/dL), all untreated. Physical activity was assessed using accelerometers (ActiGraph GT3X+) or, for logistical reasons, the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Dietary habits were assessed using a validated food frequency questionnaire, and adherence to the Mediterranean Diet was considered ideal with a score ≥34. Participants were grouped according to the total number of ideal cardiovascular health metrics achieved (range: 0–7).

Physical Fitness Assessment

CRF was evaluated using the 6-minute walk test (6MWT) and the Siconolfi step test. Muscular strength was assessed using the 30-second chair stand test (lower-body) and the handgrip strength test (upper-body). ROM was measured using the back-scratch test.

Clinical and Demographic Data

Sociodemographic and clinical variables were recorded, including age, disease duration, SLE Disease Activity Index (SLEDAI), and Systemic Lupus International Collaborating Clinics Damage Index (SDI).

Statistical Analysis

Differences in physical fitness across ICH categories were analysed using one-way analysis of covariance (ANCOVA), adjusting for age, disease duration, SLEDAI, and SDI. Statistical significance was set at $p < 0.05$. Analyses were conducted using SPSS version 26.0 (IBM Corp., Armonk, NY, USA).

RESULTS

A graphic representation of the association of ICH score (0–7) with fitness is presented in Figure 1. Women who met 6 to 7 ICH metrics showed significantly better physical fitness outcomes compared to those meeting only 2 metrics. Specifically, they walked higher 6MWT distance (mean difference 42.47 m, 95% CI -30.05 to 115.00, $p = 0.243$) and had a higher estimated $VO_2\text{max}$ (mean difference = 3.83 ml/kg/min, 95% CI: -5.98 to -1.68, $p = 0.001$), greater ROM as assessed by the back-scratch test (mean difference = 9.34 cm, 95% CI: -17.77 to -0.90, $p = 0.031$), and higher relative handgrip strength (mean difference = 0.092 kg/kg body weight, 95% CI: -0.167 to -0.018, $p = 0.015$). Notably, improvements across intermediate ICH categories followed an approximately linear pattern.

DISCUSSION AND CONCLUSIONS

To the best of our knowledge, this is the first study to examine the association between ICH and physical fitness specifically in women with SLE. Our findings indicate that meeting a greater number of ICH metrics is associated with better performance in several fitness components including CRF, upper-body muscular strength, and ROM.

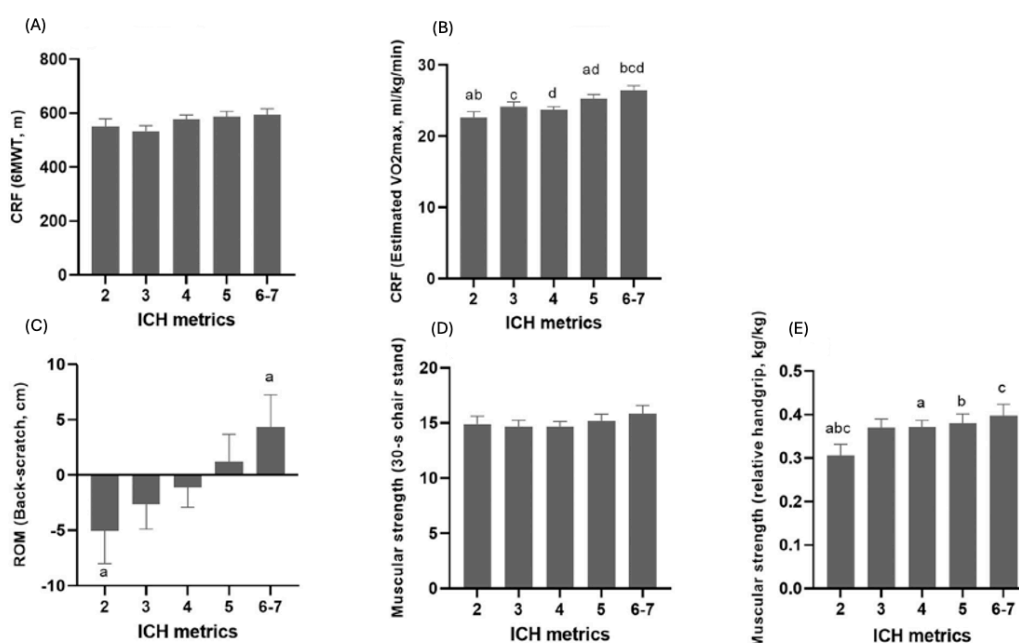
This is a relevant contribution, particularly considering that women with SLE face a significantly increased risk of CVD and early functional decline (Fors Nieves & Izmirly, 2016). While ICH has been widely validated as a predictor of CVD and mortality in the general population, its relationship with functional health outcomes in clinical populations remains underexplored. Our findings support the idea that ICH could serve not only as a prognostic marker for CVD but also as an indicator of better physical capacity and health-related function in this at-risk population.

Women achieved 6–7 ICH metrics demonstrated significantly higher estimated $VO_2\text{max}$, ROM, and handgrip strength compared to those meeting only 2 ideal metrics. Although the difference in 6-minute walk test distance did not reach statistical significance, the trend was consistent. Notably, the observed mean difference of 42.47 meters falls within the range of minimal clinically important differences proposed by recent systematic reviews (Bohannon & Crouch, 2017), suggesting that values below the traditionally cited 54 m may still be clinically meaningful. Therefore, even moderate improvements in walking capacity could have important implications for functional autonomy and cardiovascular risk in women with SLE. These results are consistent with previous studies reporting a positive association between ICH and CRF in healthy adults (Ross et al., 2019). Interestingly, another study found that perimenopausal women with ICH

showed higher CRF and muscular strength than those without ICH (Acosta-Manzano et al., 2019).

Figure 1

Means (standard deviation) of cardiorespiratory fitness [CRF, (A, B)], range of motion [ROM (C)] and muscular strength (D, E) of participants clustered by number of ideal metrics. No participants presented 0 or 1 ideal metrics. Due to low sample size, participants with 7 ideal metrics were clustered along with those with 6. Differences between groups were assessed using analysis of covariance (ANCOVA) with age, SLEDAI (Systemic Lupus Erythematosus Disease Activity Index), SDI (Damage Index for Systemic Lupus Erythematosus) and disease duration as covariates. Groups with the same superscript presented statistically significant differences (all, $p < 0.05$)



The physiological mechanisms underlying these associations may include healthier body composition, lipid and glucose profiles, lower inflammation, and greater habitual physical activity, all of which contribute to improved vascular, metabolic, and neuromuscular function (Lee et al., 2010). In SLE, higher CRF is associated with ICH components such as lower BMI, normal blood pressure, glucose, and lipid profiles (Sola-Rodríguez et al., 2019). Additionally, muscular strength is linked to improved quality of life and functional independence in women with SLE, further underscoring the importance of preserving fitness in this population (Gavilán-Carrera et al., 2019).

In conclusion, higher ICH was positively associated with better physical fitness in women with SLE, including higher CRF, ROM, and muscular strength. These findings highlight the potential of ICH as a simple and meaningful tool to identify women with better functional health and to guide health promotion strategies. Promoting healthy lifestyle behaviors in this population may contribute not only to reducing cardiovascular risk, but also to preserving physical autonomy, enhancing quality of life, and advancing equity in women's health.

Future research should confirm these results through prospective and interventional studies, particularly in more diverse and clinically heterogeneous populations of women with SLE.

REFERENCES

- Acosta-Manzano, P., Segura-Jiménez, V., Coll-Risco, I., Borges-Cosic, M., Castro-Piñero, J., Delgado-Fernández, M., & Aparicio, V. A. (2019). Association of sedentary time and physical fitness with ideal cardiovascular health in perimenopausal women: The FLAMENCO project. *Maturitas*, 120(November 2018), 53–60.
- Bohannon, R. W., & Crouch, R. (2017). Minimal clinically important difference for change in 6-minute walk test distance of adults with pathology: a systematic review. *Journal of Evaluation in Clinical Practice*, 23(2), 377–381.
- Durcan, L., O'Dwyer, T., & Petri, M. (2019). Management strategies and future directions for systemic lupus erythematosus in adults. In *The Lancet* (Vol. 393, Issue 10188, pp. 2332–2343). Lancet Publishing Group.
- Fors Nieves, C. E., & Izmirly, P. M. (2016). Mortality in Systemic Lupus Erythematosus: an Updated Review. *Current Rheumatology Reports*, 18(4), 1–7.
- Gavilán-Carrera, B., Garcia Da Silva, J., Vargas-Hitos, J. A., Sabio, J. M., Morillas-De-Laguno, P., Rios-Fernández, R., Delgado-Fernández, M., & Soriano-Maldonado, A. (2019). Association of physical fitness components and health-related quality of life in women with systemic lupus erythematosus with mild disease activity. *PLoS ONE*.
- Hernández-Martínez, A., Gavilán-Carrera, B., Vargas-Hitos, J. A., Morillas-de-Laguno, P., Sola-Rodríguez, S., Rosales-Castillo, A., Artero, E. G., Sabio, J. M., & Soriano-Maldonado, A. (2021). Ideal cardiovascular health in women with systemic lupus erythematosus: Association with arterial stiffness, inflammation, and fitness. *International Journal of Cardiology*, 330, 207–213.
- Lee, D. chul, Artero, E. G., Sui, X., & Blair, S. N. (2010). Mortality trends in the general

- population: the importance of cardiorespiratory fitness. In *Journal of psychopharmacology (Oxford, England)* (Vol. 24, Issue 4 Suppl, pp. 27–35).
- Lloyd-Jones, D. M., Nichol, G., Hong, Y., Lauer, M. S., Masoudi, F. A., Labarthe, D., Tomaselli, G. F., Daniels, S., Robertson, R. M., Arnett, D. K., Lloyd-Jones, D. M., Yancy, C. W., Greenlund, K., Mozaffarian, D., Appel, L. J., Sorlie, P., Schwamm, L. H., Rosamond, W. D., Ho, P. M., ... Roger, V. (2010). Defining and Setting National Goals for Cardiovascular Health Promotion and Disease Reduction. *Circulation*, 121(4), 586–613.
- Ross, L. M., Barber, J. L., McLain, A. C., Weaver, R. G., Sui, X., Blair, S. N., & Sarzynski, M. A. (2019). The Association of Cardiorespiratory Fitness and Ideal Cardiovascular Health in the Aerobics Center Longitudinal Study. *Journal of Physical Activity and Health*, 1–8.
- Sola-Rodríguez, S., Gavilán-Carrera, B., Vargas-Hitos, J. A., Sabio, J. M., Morillas-De-Laguno, P., & Soriano-Maldonado, A. (2019). Physical fitness and body composition in women with systemic lupus erythematosus. *Medicina (Lithuania)*, 55(2).
- Yang, Q., Cogswell, M. E., Dana Flanders, W., Hong, Y., Zhang, Z., Loustalot, F., Gillespie, C., Merritt, R., & Hu, F. B. (2012). Trends in cardiovascular health metrics and associations with all-cause and CVD mortality among us adults. *JAMA - Journal of the American Medical Association*, 307(12), 1273–1283.

INFLUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA SOBRE LA VARIABILIDAD DE LA FRECUENCIA CARDÍACA COMO INDICADOR DE ESTRÉS EN MUJERES UNIVERSITARIAS

INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON HEART RATE VARIABILITY AS AN INDICATOR OF STRESS IN UNIVERSITY WOMEN

Marta Victoria Santiago ⁽¹⁾

Hugo Olmedillas

Miguel Heres

Susana Pulgar

(1) Universidad Europea del Atlántico, Cantabria, España. Correo electrónico: marta.santiago@uneatlantico.es

Financiación: Este trabajo fue apoyado en el marco de un doctorado industrial cofinanciado por el Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades, y una entidad del sector privado.

316

Resumen

El estrés es una respuesta fisiológica ante situaciones percibidas como amenazantes, mediada por el sistema nervioso autónomo (SNA). La variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC) es un biomarcador útil para evaluar dicha respuesta, al reflejar el equilibrio entre las ramas simpática y parasimpática del SNA. Este estudio tuvo como objetivo analizar la VFC y el estrés percibido en función del nivel de actividad física (AF) en mujeres universitarias con IMC normopeso. Se realizó un estudio cuasi-experimental con 47 participantes, clasificadas según su nivel de AF mediante el cuestionario IPAQ. La VFC se registró durante tres días consecutivos usando una banda Polar H10 y la aplicación Elite HRV, bajo condiciones controladas y en fase folicular temprana. El estrés percibido se midió con el cuestionario PSQ. El análisis mediante MANCOVA mostró que niveles más altos de AF se asociaron con mayores valores de SDNN y menores de LF ($p < 0,05$), sin diferencias significativas en estrés percibido entre grupos.

Palabras clave: Actividad física, variabilidad de la frecuencia cardíaca, sistema nervioso autónomo, estrés percibido, mujeres universitarias.

Abstract

Stress is a physiological response to perceived threatening situations, mediated by the autonomic nervous system (ANS). Heart rate variability (HRV) is a useful biomarker to assess this response, as it reflects the balance between the sympathetic and parasympathetic branches of the ANS. This study aimed to analyze HRV and perceived stress according to the level of physical activity (PA) in university women with a normal BMI. A quasi-experimental study was conducted with 47 participants, classified according to their PA level using the IPAQ questionnaire. HRV was recorded over three consecutive days using a Polar H10 chest strap and the Elite HRV app, under controlled conditions and during the early follicular phase. Perceived stress was measured with the PSQ questionnaire. MANCOVA analysis showed that higher PA levels were associated with increased SDNN and decreased LF values ($p < 0.05$), with no significant differences in perceived stress between groups.

Keywords: Physical activity, heart rate variability, autonomic nervous system, perceived stress, female university students.

INTRODUCCIÓN

El estrés es una respuesta fisiológica del organismo frente a demandas percibidas como amenazantes, mediadas por el eje HHA y el sistema nervioso autónomo (SNA) (OMS, 2023; McEwen, 2007). Cuando esta respuesta se prolonga en el tiempo, puede derivar en un estado de estrés crónico, asociado a múltiples efectos adversos para la salud física y mental (NIH, 2022). En el contexto universitario, las altas demandas académicas, sociales y personales generan un estrés significativo, especialmente en las mujeres, quienes presentan mayor vulnerabilidad debido a factores hormonales y psicosociales (Lyrakos, 2012; Misra & McKean, 2000; Kajantie & Phillips, 2006; Matud, 2004). Ante situaciones estresantes, se ha observado en ellas una respuesta inmune más proinflamatoria y una menor sensibilidad a los glucocorticoides, lo que ralentiza la recuperación fisiológica (Nicolaidis et al., 2014; Bekhbat & Neigh, 2018).

El SNA regula funciones vitales como la frecuencia cardíaca o la presión arterial (McCorry, 2007; Waxenbaum, 2023), y está compuesto por el sistema nervioso simpático, parasimpático y entérico (Gibbons, 2019; Sharkey & Mawe, 2022). Una de las herramientas más utilizadas para evaluar su equilibrio es la variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC), considerada un biomarcador fiable de la interacción entre las ramas simpática y parasimpática (Gibbins, 2013; Shaffer & Ginsberg, 2017). Una VFC reducida indica predominio simpático y menor flexibilidad fisiológica y mayor

vulnerabilidad al estrés, mientras que una VFC elevada refleja mejor regulación autonómica y mayor resiliencia (McCraty et al., 2015; Stojchevska et al., 2022).

Teniendo en cuenta que la VFC refleja con sensibilidad el estado del SNA (Tiwari et al., 2021), resulta especialmente relevante considerar los factores que influyen en su modulación, particularmente en poblaciones con mayor vulnerabilidad fisiológica al estrés, como es el caso de las mujeres (Suarez et al., 2014). En este grupo poblacional, uno de los moduladores claves es el ciclo menstrual, ya que tanto la actividad autonómica como la respuesta al estrés presentan variaciones significativas a lo largo de sus distintas fases (Thiyagarajan et al., 2024).

Además del ciclo menstrual, otros factores, como el estado nutricional y la composición corporal de una persona, pueden influir en la VFC y, por ende, en la capacidad adaptativa al estrés (Windham et al., 2012). Asimismo, la actividad física (AF) constituye un factor modulador esencial en la regulación autonómica y en la respuesta al estrés (Singh et al., 2023).

Por lo tanto, el estudio tuvo como objetivo analizar las diferencias en la VFC y el estrés percibido entre una muestra de mujeres universitarias normopeso en función de su nivel de actividad física.

METODOLOGÍA

Se empleó un diseño cuasi-experimental de medidas repetidas, con aprobación ética (CEI-46/2024) y consentimiento informado. La muestra inicial fue de 52 mujeres, de las cuales 47 cumplieron los criterios de inclusión (edad entre 18 y 30 años, IMC normopeso, sin patologías ni tratamientos que alterasen la FC).

Evaluación del ciclo menstrual

La fase folicular se confirmó mediante registro en la app MyCalendar® y test de LH en orina (Miller & Soules, 1996), para evitar la influencia de la progesterona sobre el eje HHA (Jiménez et al., 2017). En mujeres con anticonceptivos hormonales se consideró como referencia el inicio del nuevo ciclo hormonal.

Nivel de actividad física

Se utilizó el cuestionario IPAQ (versión corta) validado al español (Sanz-Carrillo et al., 2002). Se clasificó a las participantes en tres niveles: bajo, moderado y vigoroso, según frecuencia, intensidad y duración de la AF semanal. También se calculó el gasto energético total en METs como covariable (Ainsworth et al., 2000).

Registro de VFC

La VFC se midió en tres días consecutivos en posición supina, usando banda Polar H10 y la app Elite HRV. Los datos se analizaron con Kubios HRV (versión 4.1.2.1), considerando parámetros del dominio del tiempo (SDNN, RMSSD, pNN50) y del dominio de la frecuencia (LF, HF y ratio LF/HF) (Shaffer & Ginsberg, 2017).

Estrés percibido

Se aplicó el cuestionario PSQ (Levenstein et al., 1993), que evalúa estrés subjetivo durante los últimos 30 días, con puntuaciones entre 0 y 1 (mayor valor indica niveles más altos de estrés).

Análisis estadístico

Los análisis se realizaron con Jamovi 2.3.21. Se verificó normalidad (Shapiro-Wilk) y se aplicó un MANCOVA incluyendo los METs como covariable. Por el tamaño reducido del grupo de AF baja, se fusionó con el grupo moderado para formar un grupo "bajo-moderado". Las comparaciones entre grupos se realizaron mediante pruebas post hoc de Tukey, y los tamaños del efecto se interpretaron siguiendo los criterios establecidos por Cohen (1988).

RESULTADOS

El 55,8 % (n = 24) mostró nivel de AF vigoroso, el 30,2 % (n = 13) moderado y el 14 % (n = 6) bajo. No se observaron diferencias significativas entre grupos en edad, altura o peso ($p > 0,05$).

El MANCOVA reveló diferencias estadísticamente significativas en SDNN ($F = 11.42$; $p = 0.002$; $\eta^2 = 0.214$) y LF ($F = 11.30$; $p = 0.002$; $\eta^2 = 0.207$), en función de los METs. Al comparar grupos, el grupo con AF vigorosa presentó valores significativamente mayores de SDNN ($p = 0.009$; $d = 0.62$) y menores valores de LF ($p = 0.045$; $d = 0.76$), respecto al grupo bajo-moderado.

Los valores de HF también fueron más altos en el grupo vigoroso, aunque sin significación estadística ($p = 0.121$; $d = 0.58$). No se observaron diferencias relevantes en RR, HR, RMSSD, pNN50 ni en el ratio LF/HF ($p > 0.3$). Respecto al estrés percibido, no se hallaron diferencias significativas entre grupos ($F = 1.369$; $p = 0.249$).

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El ejercicio físico crónico promueve adaptaciones funcionales en el SNA, favoreciendo un equilibrio parasimpático-simpático más saludable (Carter et al., 2003; Li et al., 2022; Oliveira et al., 2023; Sandercock et al., 2025). En concreto, el entrenamiento aeróbico

se asocia con una mayor modulación vagal, evidenciada en el aumento del componente HF y del intervalo RR (Carter et al., 2003; Sandercock et al., 2025). Por otro lado, el entrenamiento de fuerza realizado de forma crónica mejora la función autonómica, como demuestran Oliveira et al. (2023) y Li et al. (2022), cuyos estudios reportan aumentos en HF y SDNN, así como reducciones en LF y en el cociente LF/HF. Los datos del presente estudio apoyan estos hallazgos, ya que el grupo con AF vigorosa presentó mayores valores de SDNN y menores de LF, lo que refleja un mayor tono vagal y menor actividad simpática.

Tabla 1.

Comparación de indicadores fisiológicos y niveles de estrés subjetivo según el nivel de AF. Análisis MANCOVA y post hoc de Tukey entre grupos fusionados de AF (Bajo-Moderado vs Vigorosa).

	MANCOVA					POST HOC	
	Bajo	Moderado	Vigoroso			Bajo-Moderado	vs Vigoroso
Variables objetivas							
	Mean+SD	Mean+SD	Mean+SD	p	η²	p	d
RR (ms)	866±93.7	899±107	772±438	0.246	0.034	0.246	0.432
HR (bpm)	69.8±8.15	67.9±7.66	69.3±9.95	0.378	0.019	0.378	0.327
RMSSD (ms)	54.2±27.3	55.1±21.9	55.5±23.1	0.371	0.019	0.371	0.332
SDNN (ms)	53.2±24.4	56±16.1	55.8±23.8	0.099*	0.054	0.099*	0.62
pNN50 (%)	30.4±19.9	29.4±15	30.1±18.5	0.3	0.025	0.3	0.385
HF (ms²)	171±228	144±144	188±270	0.121	0.045	0.121	0.581
LF (ms²)	134±112	167±861	145±105	0.045**	0.079	0.045**	0.761
LF/HF ratio	1.26±0.93	1.68±0.89	1.54±1.15	0.99	0	0.99	0.00464
Variables subjetivas							
Estrés (PSQ)	0.38±0.19	0.33±0.13	0.39±0.16	0.249	0.033	0.249	0.429

Asimismo, la comparación entre los grupos con AF baja-moderado y vigoroso reveló que los parámetros asociados al predominio del tono parasimpático, como SDNN, HF y, en menor medida, pNN50, presentaron valores más elevados en las participantes con niveles de AF vigorosa, en comparación con aquellas pertenecientes al grupo AF bajo-moderado. Estos hallazgos respaldan la evidencia previa que vincula una mayor práctica de ejercicio físico con una modulación autonómica más eficiente, caracterizada por un predominio del control vagal sobre la frecuencia cardíaca (Aubert et al., 2003).

Por otro lado, no se hallaron diferencias significativas en el ratio LF/HF entre los grupos, lo que indica que el balance global del SNA permaneció estable independientemente del nivel de AF. Este resultado coincide con los hallazgos de Buchheit y Gindre (2006),

quienes demostraron que, aunque mayores niveles de aptitud cardiorrespiratoria se asocian con índices vagales superiores (RMSSD, pNN50 y HF), el equilibrio autonómico global (ratio LF/HF) no se ve alterado, reflejando una adaptación funcional adecuada del SNA que permite mantener una mayor capacidad de adaptación fisiológica frente a estímulos externos, tales como la percepción de situaciones percibidas como amenazantes o de incertidumbre (Thayer et al., 2012).

En relación con el estrés percibido, los resultados del MANCOVA no mostraron diferencias significativas entre los distintos niveles de AF, lo que indica que la cantidad de AF realizada no se asoció con variaciones en la percepción subjetiva del estrés. Este hallazgo contrasta con investigaciones como las de Gerber et al. (2014), quienes encontraron una relación inversa entre AF vigorosa y estrés percibido en población universitaria.

En conclusión, los resultados de este estudio indican que niveles más elevados de AF se asocian con una mejor modulación autonómica, reflejada en valores superiores de SDNN y reducidos de LF, lo que sugiere un mayor predominio del tono parasimpático y una menor actividad simpática en reposo, sin alterar el equilibrio global entre los sistemas simpático y parasimpático (ratio LF/HF). Por otro lado, no se encontraron diferencias significativas en el estrés percibido entre los distintos niveles de AF.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ainsworth, B. E., Haskell, W. L., Whitt, M. C., Irwin, M. L., Swartz, A. M., Strath, S. J., O'Brien, W. L., Bassett, D. R. Jr., Schmitz, K. H., Emplaincourt, P. O., & Leon, A. S. (2000). Compendium of physical activities: An update of activity codes and MET intensities. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(Suppl 9), S498–S504.
- Bekhat, C. H., & Neigh, G. N. (2018). Sex differences in the neuro-immune consequences of stress: Focus on depression and anxiety. *Brain, Behavior, and Immunity*, 26(7), 1119–1129.
- Carter, J. B., Banister, E. W., & Blaber, A. P. (2003). Effect of endurance exercise on autonomic control of heart rate. *Sports Medicine*, 33(1), 33–46.
- de Sousa, T. L. W., Ostoli, T. L. V. D. P., Sperandio, E. F., Arantes, R. L., Gagliardi, A. R. T., Romiti, M., da Silva, R. P., & Dourado, V. Z. (2019). Dose-response relationship between very vigorous physical activity and cardiovascular health assessed by heart rate variability in adults: Cross-sectional results from the EPIMOV study. *PLoS ONE*, 14(1), e0210216.

- Li, R., Yan, R., Cheng, W., & Ren, H. (2022). Effect of resistance training on heart rate variability of anxious female college students. *Frontiers in Public Health*, 10, 1050469.
- McEwen, B. S. (2007). Physiology and neurobiology of stress and adaptation: Central role of the brain. *Physiological Reviews*, 87(3), 873–904.
- Shaffer, F., & Ginsberg, J. P. (2017). An overview of heart rate variability metrics and norms. *Frontiers in Public Health*, 5, 258.
- Stults-Kolehmainen, M. A., & Sinha, R. (2014). The effects of stress on physical activity and exercise. *Sports Medicine*, 44(1), 81–121.
- Suarez, E. C., Sundry, J. S., & Erkanli, A. (2014). Depressogenic vulnerability and gender-specific patterns of neuro-immune dysregulation: What the ratio of cortisol to C-reactive protein can tell us about loss of normal regulatory control. *Brain, Behavior, and Immunity*, 44, 137–147.
- Task Force of the European Society of Cardiology and the North American Society of Pacing and Electrophysiology. (1996). Heart rate variability: Standards of measurement, physiological interpretation and clinical use. *Circulation*, 93(5), 1043–1065.

WOMEN'S POWER – REDE PARA PROMOÇÃO E EMPODERAMENTO DOS ESTILOS DE VIDA ATIVOS E SAUDÁVEIS DAS MULHERES AO LONGO DO CICLO DE VIDA

WOMEN'S POWER NETWORK - PROMOTING AND EMPOWERING HEALTHY AND ACTIVE LIFESTYLES OF WOMEN ACROSS THE LIFE CYCLE

Rita Santos-Rocha ⁽¹⁾

(1) ESDRM Escola Superior de Desporto de Rio Maior – Politécnico de Santarém, Portugal / SPRINT Sport Physical Activity and Health Research & Innovation Center, Portugal. Correo electrónico: ritasantosrocha@esdrm.ipsantarem.pt

Apoyo/financiación del trabajo: SPRINT Sport Physical Activity and Health Research & Innovation Center, Portugal [UID/06185/2023] FCT Fundação para a Ciência e Tecnologia.

Resumo

Embora as mulheres constituam aproximadamente 50% da população Europeia, a desigualdade entre os sexos está bem documentada na investigação sobre atividade física, exercício físico e ciências do desporto, em termos de representação feminina.

O presente projeto está centrado na promoção e capacitação dos estilos de vida ativos e saudáveis das mulheres ao longo do ciclo de vida, desde a menarca até à menopausa, incluindo a gravidez e as condições de saúde mais prevalentes, através do desenvolvimento e implementação de recursos inovadores, baseados em evidências, socialmente inclusivos e digitais destinados às mulheres, e aos profissionais de saúde e de exercício físico.

O respetivo plano foi preparado para uma candidatura nacional ao ALENTEJO2030, e a nível Europeu para a WOMEN'S POWER COST ACTION.

Os resultados do projeto irão apoiar a tomada de decisão e otimizar a prestação de serviços multidisciplinares de educação e saúde em diferentes contextos económica, social e ambientalmente sustentáveis.

Palavras-chave: Mulheres, meninas, atividade física, desporto, estilo de vida.

Abstract

Although females constitute approximately 50% of the European population, sex inequality is well documented in physical activity, exercise and sport sciences research in terms of female representation.

The project is focused on promoting and empowering women's active and healthy lifestyles throughout the female-specific life cycle, from menarche to menopause, including pregnancy and the most prevalent health conditions, through the development and implementation of innovative, evidence-based, socially inclusive and digital resources aimed at women, health and exercise professionals.

The plan was prepared to be submitted to the National call ALENTEJO2030, and to the European call WOMEN'S POWER COST ACTION.

The results of the project will inform decision-making and optimize the delivery of multidisciplinary educational and healthcare services across different economically, socially, and environmentally sustainable settings.

Keywords: women, girls, physical activity, sports, lifestyle

INTRODUÇÃO

Enquadramento

As causas de morte mais frequentes entre as mulheres são as doenças cardíacas e o cancro, podendo ambas ser alvo de prevenção primária (estilos de vida mais saudáveis) ou secundária (deteção precoce através de exames). Os principais fatores de risco associados à mortalidade prematura (<65 anos) incluem o tabagismo, o consumo (excessivo) de álcool, a dieta pouco saudável e a inatividade física. Estilos de vida ativos e saudáveis (EVAS) são prioridades de saúde pública em todo o mundo (Bull et al., 2020). Manter um EVAS ao longo da vida, desde a menarca, idade reprodutiva, gravidez, pós-parto até à menopausa, traz vários benefícios de saúde específicos para as raparigas, as mulheres e filhos. Os benefícios específicos para as mulheres incluem melhor saúde mental, física e óssea, condição física, funcionalidade, qualidade de vida, resultados na gravidez e envelhecimento saudável, bem como redução do risco de doenças cardíacas, cancro da mama, diabetes, obesidade, incontinência urinária, dor lombar, fibromialgia, lúpus, esclerose múltipla e depressão. Pelo contrário, a inatividade física e outros comportamentos pouco saudáveis estão associados a resultados negativos para a saúde, resultando em consequências e custos devastadores em termos humanos e sociais.

A aptidão física reduz as taxas de mortalidade por doenças cardíacas e cancro devido à sua capacidade de reduzir o efeito do stress, manter um peso corporal ideal, fortalecer

o coração e os pulmões e reduzir o risco de doenças cardíacas. A pandemia da COVID-19 teve um impacto negativo na situação, mas acentuou a necessidade de interação virtual com as mulheres. Embora o interesse em intervenções de saúde móvel esteja a crescer, pouco se sabe sobre a sua aceitabilidade e efetividade na promoção de EVAS em mulheres de diferentes idades.

A educação é uma dimensão fundamental para o empoderamento, a promoção da saúde e a prevenção da doença. Assim, uma educação e orientação claras, transdisciplinares, inclusivas, baseadas em evidências sobre estilos de vida ativos e saudáveis em áreas específicas da biologia feminina, seriam de extrema importância para colmatar as lacunas de conhecimento das partes interessadas e melhorar a quantidade e a qualidade dos conselhos que as mulheres recebem, ajudando a aliviar a pressão sobre os sistemas de saúde (Carneiro, 2024).

Na sequência do trabalho colaborativo que tem vindo a ser desenvolvido, urge continuar a investir e transferir conhecimento relativamente a este importante desafio societal (Carneiro, 2023).⁹

Objetivo geral

Promoção e capacitação dos EVAS das mulheres ao longo do ciclo de vida, desde a menarca até à menopausa, incluindo a gravidez e as condições de saúde mais prevalentes, através do desenvolvimento e implementação de recursos inovadores, baseados em evidências, socialmente inclusivos e digitais destinados às mulheres, e aos profissionais de saúde e de exercício físico.

Objetivos específicos

1. MAPEAMENTO E ANÁLISE da prevalência dos fatores associados ao EVAS, suas determinantes, conformidade com recomendações, usabilidade e preferências dos recursos físicos disponíveis;
2. APP WOMEN'S POWER Análise da usabilidade, construção e teste de uma aplicação móvel com suporte em website, que permita a orientação e capacitação de mulheres ao longo do ciclo de vida, a comunicação com e entre profissionais de saúde e de exercício físico, e o registo e análise de dados.
3. RECURSOS EDUCATIVOS Desenvolvimento e melhoria de recursos educativos para mulheres com diferentes níveis de prática e condições de saúde, incluindo a capacitação de profissionais da saúde e do exercício físico;
4. PROGRAMA COMUNITÁRIO Planeamento, implementação e avaliação de programa de promoção do EVAS para as mulheres ao longo do ciclo de vida,

⁹ <https://projects.research-and-innovation.ec.europa.eu/en/horizon-magazine/gender-equality-research-and-innovation>

inclusivo e abrangente do ponto de vista social, permitindo a utilização de recursos disponíveis na comunidade no âmbito do conceito de “prescrição social”.

METODOLOGIA

O plano do projeto foi desenvolvido por Santos-Rocha (2025) tendo em conta as *guidelines* do *Project Management Institute* (2021).

Promotor: Instituto Politécnico de Santarém – ESDRM¹⁰ & SPRINT¹¹, Portugal.

Partes Interessadas: Mulheres de diferentes faixas etárias, profissionais de saúde, profissionais de exercício físico, fornecedores de website e aplicações, gestores de saúde pública, Sistema Nacional de Saúde (SNS), centros de saúde, centros desportivos, escolas, centros de investigação e instituições de ensino superior (IES).

Âmbito: Desenvolver e implementar recursos inovadores, baseados em evidência, socialmente inclusivos e digitais para mulheres, além do programa comunitário de promoção do EVAS e monitorização dos respetivos indicadores.

Principais atividades e métodos

GESTÃO E DISSEMINAÇÃO: Plano de ação detalhado e reuniões; Recrutamento de bolsiros de investigação; Plano de comunicação, organização de eventos, *merchandising* e disseminação (publicações); Registos da marca e patentes; Relatórios de progresso e final; Plano de sustentabilidade e internacionalização; Preparação dos protocolos, consentimentos informados e pedidos de parecer à comissão de ética.

MAPEAMENTO: Definição de parâmetros EVAS e respetivos instrumentos de recolha; Mapeamento e análise da oferta de recursos¹² e serviços, e preferências das destinatárias; Mapeamento e análise da prevalência dos fatores associados aos EVAS; Desenvolvimento e implementação do website.¹³

APP; Mapeamento da oferta de aplicações existentes, análise de preferências e usabilidade; Desenvolvimento da estrutura da app; Construção da aplicação móvel e teste.

RECURSOS EDUCATIVOS: Mapeamento de recursos educativos já existentes (*workshops, webinars, workouts, websites, ebooks, etc.*), preferências e satisfação; Desenvolvimento de novos recursos e atualização (e tradução) de recursos existentes;

¹⁰ <https://www.ipsantarem.pt/escola-superior-de-desporto-de-rio-maior/>

¹¹ <https://sprint-sci.com>

¹² <https://new-health.eu/pt/faca-o-scan-de-estilo-de-vida>

¹³ <https://www.train4health.eu/>

Produção de música de suporte ao exercício; Implementação e teste de recursos educativos.¹⁴

PROGRAMA COMUNITÁRIO: Mapeamento oferta, preferências e satisfação; Desenvolvimento, piloto e avaliação do programa (exercício físico, alimentação, sono, etc.); Implementação e avaliação.

Gestão do Tempo: Foi definido um cronograma para 2 anos (projeto piloto nacional) e 4 anos (Europeu), onde estão descritas as fases do projeto, por atividades e respetivos *milestones*, de forma a garantir o planeamento e controlo das atividades do projeto.

Gestão de Custos e Aquisições: Foi realizada a estimativa dos custos envolvidos no projeto para preparar candidaturas a financiamento externo e como ferramenta de controlo e monitorização.

Gestão de Riscos: Foi realizado o processo de identificação, análise e resposta aos eventuais riscos do projeto, sendo um processo crucial para o sucesso do projeto.

RESULTADOS

Resultados esperados:

- Aumento da adesão a um EVAS entre as mulheres participantes.
- Melhoria nos indicadores de saúde, bem-estar, prática de atividade física e desportiva e estilo de vida saudável da população feminina.
- Desenvolvimento de uma plataforma digital eficaz para a promoção de EVAS para a população feminina.
- Desenvolvimento de uma aplicação móvel especializada.
- Fortalecimento da colaboração entre profissionais de saúde e exercício físico.
- Desenvolvimento de recursos educativos específicos para cada faixa etária e para capacitação de profissionais da saúde e exercício físico.
- Aumento da produtividade científica e internacionalização.

Estratégia de transferência de conhecimento:

- Publicações científicas
- Conferências e *workshops*
- Plataformas digitais
- Programas de formação
- Materiais educativos

¹⁴ MIND&GAIT: <https://mind-gait.esenfc.pt/> ;

TEENPOWER: <https://teenpower.ipleiria.pt/> ;

GRAVIDEZ

2BIO4CARTILAGE: <https://2bio4cartilage.ipleiria.pt/> ;

ATIVA: <https://www.youtube.com/@gravidezativa-activepregnancy>

- Registo da marca (figura 1) e patentes
- Parcerias com empresas

Figura 1.

Logotipo do projeto WOMEN'S POWER.



Questões éticas

O projeto foi submetido ao parecer favorável da Comissão de Ética do Instituto Politécnico de Santarém. Serão submetidos pedidos às comissões de ética das entidades parceiras. Será garantida a proteção de dados. O grupo de investigadores é multidisciplinar. Todas as participantes poderão beneficiar do programa de EVAS e recursos educativos. Todas as participantes serão informadas sobre os objetivos do projeto e seus potenciais benefícios, não existindo qualquer benefício financeiro ou prejuízo pela participação neste estudo. A participação será voluntária, gratuita, podendo desistir a qualquer momento. Todas as participantes deverão ler e assinar um consentimento informado e um termo de responsabilidade. Todos os recursos educativos produzidos são de acesso livre, nomeadamente o *website*, a aplicação informática, o canal *YouTube*, e os manuais práticos.

DISCUSSÃO E CONCLUSÕES

Os resultados do projeto irão apoiar a tomada de decisão e otimizar a prestação de serviços multidisciplinares de educação e saúde em diferentes contextos económica, social e ambientalmente sustentáveis.

Indicadores de sucesso

Indicadores de realização (percentagem):

- Grau de concretização das atividades previstas no projeto
- Percentual de mulheres em programas EVAS

Indicadores de resultados (em número):

- Pedidos de patente
- Empregos de investigação criados
- Publicações resultantes do projeto
- Utilizadoras da aplicação

- Utilizadores do *website*
- Mulheres participantes em programas EVAS
- Taxa de Retenção
- Satisfação das Utilizadoras
- Impacto na Saúde (mudanças no EVAS, melhoria dos indicadores de saúde)
- Profissionais de Saúde e Exercício envolvidos
- Parcerias estabelecidas
- Qualidade dos Recursos Desenvolvidos (validade científica)
- Usabilidade dos Recursos

Limitações:

- Dependência de financiamento contínuo para a sustentabilidade do projeto.
- Necessidade de adesão e envolvimento das destinatárias para o sucesso das intervenções.
- Investimento inicial para a construção da aplicação móvel.
- Desafios técnicos no desenvolvimento e manutenção da aplicação móvel.

Alinhamento com Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS)

O projeto WOMEN'S POWER está alinhado com os seguintes ODS¹⁵:

- ODS 3: Saúde e Bem-Estar.
- ODS 5: Igualdade de Género.
- ODS 10: Redução das Desigualdades.
- ODS 11: Cidades e Comunidades Sustentáveis.
- ODS 17: Parcerias e Meios de Implementação.

CONCLUSÃO

Este projeto resulta de trabalho colaborativo e foi submetido a financiamento no âmbito da Estratégia de Especialização Inteligente do Alentejo (Alentejo2030). Futuramente, pretende-se preparar Ação de Cooperação Europeia em Ciência e Tecnologia (COST)¹⁶ para estabelecer uma rede sustentável que promova a investigação baseada em evidência, recursos abertos, soluções digitais e programas socialmente inclusivos adaptados ao ciclo de vida específico das mulheres, capacitando raparigas e mulheres, bem como profissionais de saúde e do exercício físico.

¹⁵ <https://ods.pt/>

¹⁶ <https://www.cost.eu/>

REFERÊNCIAS

- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., Lambert, E., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, 54(24), 1451–1462.
- Carneiro M. M. (2023). Four billion reasons to include women's health in the research agenda. *Women & health*, 63(2), 71–72.
- Carneiro M. M. (2024). Women's health in 2024: change now for tomorrow will be too late. *Women & health*, 64(1), 1–4.
- Project Management Institute (2021). *A Guide to the Project Management Body of Knowledge (PMBOK Guide)* (7th ed.)
- Santos-Rocha, R. et al. (2025). Using project management principles to plan a research and development project WOMEN'S POWER – Promoting and Empowering Healthy and Active Lifestyles of Women across the Life Cycle. *International Journal of Information Systems and Project Management* (in preparation).

MEJORA DE LA FUNCIÓN COGNITIVA EN SUPERVIVIENTES DE CÁNCER DE MAMA: EL PAPEL DEL EJERCICIO DE ALTA INTENSIDAD Y LAS DIRECTRICES FUTURAS EN EL ENTRENAMIENTO DE TAREAS DUALES

ENHANCING COGNITIVE FUNCTION IN BREAST CANCER SURVIVORS: THE ROLE OF HIGH-INTENSITY EXERCISE AND FUTURE DIRECTIONS IN DUAL-TASK TRAINING

Jesús Orellana Jaén

(1) Universidad de Sevilla, Sevilla, España. jorellana1@us.es

Resumen

Las secuelas cognitivas tras el cáncer de mama afectan a una de cada tres mujeres, con impacto funcional, psicológico y sociolaboral. Este estudio tiene como objetivo valorar la eficacia del ejercicio físico sobre la función cognitiva, física y biomarcadores del crosstalk músculo-cerebro en mujeres supervivientes de cáncer de mama. Se trata de un estudio piloto aleatorizado de cinco meses de duración con dos grupos paralelos (control activo y ejercicio físico), en el que se analizarán variables cognitivas (memoria, atención, velocidad de procesamiento, función ejecutiva), emocionales (ansiedad y depresión), físicas (fuerza muscular y composición corporal), y moleculares (BDNF, IL-6, Irisina). En el momento del congreso se dispondrá de los resultados postintervención de los dominios de memoria, velocidad de procesamiento, función ejecutiva, ansiedad y depresión. Este estudio permitirá explorar los efectos diferenciales de cada modalidad de intervención en la salud cognitiva de esta población vulnerable.

Palabras clave: Ejercicio físico, deterioro cognitivo relacionado con el cáncer, función cognitiva, supervivientes de cáncer de mama

Abstract

Cognitive sequelae after breast cancer affect one in three women, with functional, psychological and socio-occupational impacts. This study aims to assess the effectiveness of physical exercise on cognitive function, physical function, and muscle-brain crosstalk biomarkers in breast cancer survivors. This is a five-month randomised pilot study with two parallel groups (active control and physical exercise), in which cognitive variables (memory, attention, processing speed, executive function), emotional variables (anxiety and depression), physical variables (muscle strength and body composition) and molecular variables (BDNF, IL-6, Irisin) will be analysed. At the time of

the conference, post-intervention results will be available for the domains of memory, processing speed, executive function, anxiety, and depression. This study will explore the differential effects of each intervention modality on the cognitive health of this vulnerable population.

Keywords: Physical exercise, cancer-related cognitive impairment, cognitive function, breast cancer survivors.

INTRODUCCIÓN

En la población femenina, la supervivencia al cáncer de mama ha aumentado significativamente en las últimas décadas, con tasas de supervivencia a 5 y 10 años que oscilan entre el 85 y el 90 %, gracias a la detección precoz y a tratamientos oncológicos cada vez más personalizados (Nardin et al., 2020). Sin embargo, este notable incremento en la supervivencia viene acompañado de un aumento en los efectos adversos a largo plazo que las pacientes deben afrontar, siendo uno de los más relevantes el deterioro cognitivo relacionado con el cáncer (CRCI, por sus siglas en inglés) (Országhová et al., 2021).

Se estima que hasta un 75% de estas mujeres presentan deterioro en diversas funciones cognitivas, especialmente en dominios como la memoria, la atención y, la función ejecutiva (Janelins et al., 2017). Estos déficits pueden persistir durante meses o incluso años después de finalizar los tratamientos médicos (Lange et al., 2019), repercutiendo negativamente en la calidad de vida, las relaciones personales y la reincorporación laboral. Aunque sus mecanismos no se comprenden completamente, se han propuesto varias teorías sobre su origen multifactorial: daño neurotóxico directo por citoquinas proinflamatorias (IL-1, IL-6, TNF- α), reducción de factores neurotróficos (BDNF, IGF-1, VEGF), alteraciones estructurales y funcionales en el sistema nervioso central (especialmente en el hipocampo y la corteza frontal), disfunción del eje hipotálamo-hipófisis-adrenal, y estrés oxidativo (Wefel et al., 2015).

La evidencia emergente en neurociencia muestra que un estilo de vida activo, especialmente a través de la actividad física (AF) y el ejercicio físico (EF) estructurado, puede modular positivamente el funcionamiento del sistema nervioso central (Erickson et al., 2019). Sin embargo, muchas mujeres con cáncer de mama reducen significativamente sus niveles de AF a lo largo del proceso oncológico (Stout et al., 2017), lo que puede acelerar el deterioro cognitivo. El EF, definido como una forma planificada y sistemática de AF con objetivos de mejora funcional, ha demostrado ser una estrategia efectiva para inducir efectos antiinflamatorios, neuroprotectores y

angiogénicos (Campbell et al., 2020). En este contexto, cobra especial relevancia el fenómeno de la comunicación músculo-cerebro o *muscle–brain crosstalk*, mediado por mioquinas liberadas durante la contracción muscular. Estas moléculas ejercen efectos endocrinos que promueven la plasticidad neuronal, la biogénesis mitocondrial, la angiogénesis cerebral y la liberación de factores neurotróficos como BDNF, IGF-1 y VEGF (Severinsen & Pedersen, 2020). A pesar de todo esto, la prescripción específica de ejercicio para mejorar la función cognitiva sigue siendo un desafío dentro de las guías clínicas para esta población.

En un intento por abordar este reto, Campbell et al. llevaron a cabo una revisión sistemática de ensayos clínicos aleatorizados (RCTs), observando que el 45% de los estudios mostraron efectos beneficiosos del ejercicio sobre la cognición, especialmente con programas combinados de ejercicio aeróbico y de resistencia. No obstante, en la mayoría de los casos el CRCI se evaluó como una variable secundaria y con cuestionarios autorreportados, lo cual limita la solidez de los hallazgos (Campbell et al., 2020). Asimismo, una revisión más reciente, proporciona una visión amplia del uso del ejercicio en la mitigación del CRCI en supervivientes de cáncer de mama, destacando vacíos relevantes en el conocimiento actual. Uno de los mayores desafíos reside en entender cómo las características del ejercicio (tipo, intensidad, frecuencia) influyen en la comunicación músculo-cerebro. Hasta el momento, los programas basados en ejercicio aeróbico a intensidades elevadas (60–80% de la frecuencia cardiaca de reserva o hasta el 90% de la frecuencia máxima) muestran los efectos más pronunciados, aunque se necesitan estudios que exploren en profundidad estas modalidades y que se ajusten a las guías específicas para esta población (Orellana-Jaén et al., 2023).

OBJETIVOS

El presente estudio tiene como objetivo principal evaluar los efectos de un programa de ejercicio físico sobre la función ejecutiva y la condición física en mujeres supervivientes de cáncer de mama, comparando sus efectos con un grupo control activo. Como objetivo secundario, se analizarán los efectos sobre la función cognitiva global (objetiva y subjetiva), los síntomas emocionales, la calidad de vida y diversos biomarcadores relacionados con el crosstalk músculo-cerebro, con el fin de esclarecer los posibles mecanismos neurobiológicos implicados en los beneficios cognitivos inducidos por el ejercicio.

METODOLOGÍA

Diseño del estudio

Para abordar estas cuestiones, se ha diseñado un ensayo clínico aleatorizado, controlado, longitudinal de 20 semanas, con una fase de seguimiento adicional de 12 semanas. El protocolo ha sido desarrollado siguiendo las directrices SPIRIT, aprobado por el Comité de Ética de la Universidad de Sevilla (CEIUS; código: 0570-N-23), y registrado en la base de datos ClinicalTrials.gov (NCT06073717).

Población y reclutamiento

La población diana incluye mujeres supervivientes de cáncer de mama (estadios I–IIIA) que hayan completado quimioterapia adyuvante o neoadyuvante y estén recibiendo o a punto de iniciar tratamiento hormonal. La captación se ha realizado a través del equipo médico de la Clínica Oncoavanza, que atiende en los hospitales QuirónSalud Sagrado Corazón e Infanta Luisa (Sevilla).

Grupos e intervenciones

Las participantes han sido asignadas aleatoriamente a uno de dos grupos:

Grupo de intervención (Ejercicio físico – EX): Las participantes siguen un programa combinado y supervisado de ejercicio físico progresivo de alta intensidad durante 20 semanas, organizado en cuatro bloques de cinco semanas. Las sesiones, realizadas tres veces por semana, incluyen:

Entrenamiento aeróbico: 20–30 minutos por sesión (cinta de correr, bicicleta estática o circuito), con intensidades progresivas desde el 40–75 % de la frecuencia cardíaca máxima (FCM) en los primeros bloques hasta >85 % FCM en los últimos bloques. La frecuencia cardíaca y la percepción subjetiva del esfuerzo (escala de Borg 6–20) son monitorizadas en cada sesión.

Entrenamiento de fuerza: Inicialmente 2 series de 15–20 repeticiones al 40–50 % del 1RM, progresando a 2 series de 8–10 repeticiones al 85 % del 1RM. Se emplean pesos libres y máquinas de gimnasio, con adaptaciones específicas si existen limitaciones derivadas de cirugía o efectos secundarios del tratamiento oncológico.

Grupo control activo (CG): Las participantes reciben asesoramiento educativo y motivacional quincenal por correo electrónico, centrado en fomentar el cumplimiento de las recomendaciones generales de actividad física, nutrición y salud cerebral. Al finalizar el estudio (tras la intervención y seguimiento), se les ofrecerá la posibilidad de participar en un programa similar al del grupo de intervención.

Medidas de evaluación

Objetivos primarios

Función ejecutiva

Evaluada mediante el cambio en el rendimiento de los siguientes test entre el inicio (T0) y tras la intervención (T1):

- Trail Making Test (TMT): Parte A (velocidad de procesamiento) y Parte B (flexibilidad cognitiva).
- Test de Stroop: Evalúa el control inhibitorio.
- Digit Span Backwards: Prueba de memoria de trabajo y atención.

Condición física del paciente

- Fuerza muscular: Medida isocinética del hombro (rotación interna y externa).
- Consumo máximo de oxígeno (VO₂max): Evaluado mediante el protocolo Bruce modificado.
- Rango de movimiento del hombro: Medido con goniómetro para valorar la movilidad articular tras la intervención.

Biomarcadores circulantes neurotróficos y de crecimiento

- BDNF, VEGF, FGF-17 y Klotho soluble (S-KL): Medidos en plasma mediante ELISA en tres puntos: antes (T0), después (T1) y seguimiento (T2). Muestras procesadas y almacenadas a -80 °C para análisis conjunto.

Objetivos secundarios

Función cognitiva adicional:

- Memoria y capacidad intelectual: Medidas con la *Escala de Evaluación Intelectual Reynolds (RIAS)*. Memoria verbal evaluada con la *Wechsler Memory Scale (WMS)*, subpruebas de asociaciones verbales.
- Función cognitiva autoinformada: Cuestionario *FACT-Cog*.

Síntomas emocionales y calidad de vida (QOL):

- Estado emocional: *Inventario de Depresión de Beck (BDI)*. *Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI)*.
- Fatiga y dolor: *Multidimensional Fatigue Inventory (MF-10)*. Escala visual analógica (VAS, 100 mm).

- Calidad de vida específica del cáncer de mama: *Cuestionario EORTC QLQ-BR23*.

Este diseño permitirá comparar de manera rigurosa el impacto de un programa estructurado de ejercicio físico sobre la función cognitiva y otros indicadores de salud, frente a una intervención educativa activa.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Se presentarán los resultados preliminares de la comparación entre el grupo de ejercicio físico y el grupo de control activo. Estos primeros hallazgos permitirán evaluar la viabilidad del protocolo, la adherencia de las participantes y los posibles efectos del ejercicio de alta intensidad sobre la función ejecutiva y otros dominios cognitivos. Además, pueden aportar información relevante sobre el potencial del ejercicio como herramienta terapéutica no farmacológica para atenuar el deterioro cognitivo relacionado con el cáncer (CRCI) en mujeres supervivientes de cáncer de mama.

Este ensayo clínico contribuye a generar evidencia sólida sobre el papel del ejercicio físico estructurado en la mejora de la función cognitiva, la condición física y el bienestar psicosocial, aspectos frecuentemente afectados tras el tratamiento oncológico. Asimismo, los datos obtenidos servirán de base para el desarrollo de futuras intervenciones más integradoras, como el entrenamiento en doble tarea (motor-cognitivo), que constituye el próximo foco de investigación del equipo. Por otro lado, el estudio incorpora un enfoque innovador al explorar los mecanismos biológicos subyacentes a través del análisis de biomarcadores musculares y cerebrales, como los factores neurotróficos y de crecimiento, con el objetivo de comprender mejor la relación entre el ejercicio y la salud cerebral en esta población.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Campbell, K. L., Zdravec, K., Bland, K. A., Chesley, E., Wolf, F., & Janelins, M. C. (2020). The Effect of Exercise on Cancer-Related Cognitive Impairment and Applications for Physical Therapy: Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *Physical Therapy*, 100(3), 523-542.
- Erickson, K. I., Hillman, C., Stillman, C. M., Ballard, R. M., Bloodgood, B., Conroy, D. E., Macko, R., Marquez, D. X., Petruzzello, S. J., Powell, K. E., & Committee*, F. 2018 P. A. G. A. (2019). Physical Activity, Cognition, and Brain Outcomes: A Review of the 2018 Physical Activity Guidelines. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 51(6), 1242.
- Janelins, M. C., Heckler, C. E., Peppone, L. J., Kamen, C., Mustian, K. M., Mohile, S. G., Magnuson, A., Kleckner, I. R., Guido, J. J., Young, K. L., Conlin, A. K.,

- Weiselberg, L. R., Mitchell, J. W., Ambrosone, C. A., Ahles, T. A., & Morrow, G. R. (2017). Cognitive Complaints in Survivors of Breast Cancer After Chemotherapy Compared With Age-Matched Controls: An Analysis From a Nationwide, Multicenter, Prospective Longitudinal Study. *Journal of Clinical Oncology: Official Journal of the American Society of Clinical Oncology*, 35(5), 506-514.
- Lange, M., Joly, F., Vardy, J., Ahles, T., Dubois, M., Tron, L., Winocur, G., De Ruiter, M. B., & Castel, H. (2019). Cancer-related cognitive impairment: An update on state of the art, detection, and management strategies in cancer survivors. *Annals of Oncology: Official Journal of the European Society for Medical Oncology*, 30(12), 1925-1940.
- Nardin, S., Mora, E., Varughese, F. M., D'Avanzo, F., Vachanaram, A. R., Rossi, V., Saggia, C., Rubinelli, S., & Gennari, A. (2020). Breast Cancer Survivorship, Quality of Life, and Late Toxicities. *Frontiers in Oncology*, 10, 864.
- Orellana-Jaén, J., Carrasco, L., & Mora-Fernandez, M. (2023). Effects of exercise on cancer-related cognitive impairment in breast cancer survivors: A scoping review. *Breast Cancer*, 30(6), 885-909.
- Országhová, Z., Mego, M., & Chovanec, M. (2021). Long-Term Cognitive Dysfunction in Cancer Survivors. *Frontiers in Molecular Biosciences*, 8, 770413.
- Severinsen, M. C. K., & Pedersen, B. K. (2020). Muscle-Organ Crosstalk: The Emerging Roles of Myokines. *Endocrine Reviews*, 41(4), bnaa016.
- Stout, N. L., Baima, J., Swisher, A. K., Winters-Stone, K. M., & Welsh, J. (2017). A Systematic Review of Exercise Systematic Reviews in the Cancer Literature (2005-2017). *PM & R: The Journal of Injury, Function, and Rehabilitation*, 9(9S2), S347-S384.
- Wefel, J. S., Kesler, S. R., Noll, K. R., & Schagen, S. B. (2015). Clinical characteristics, pathophysiology, and management of noncentral nervous system cancer-related cognitive impairment in adults. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*, 65(2), 123-138.

DETERMINANDO LA INTENSIDAD DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA EN MUJERES SUPERVIVIENTES DE CÁNCER DE MAMA: COMPARACIÓN DE MÉTODOS SUBMÁXIMOS DE ESTIMACIÓN DE LA 1RM

DEFINING RESISTANCE TRAINING INTENSITY IN FEMALE BREAST CANCER SURVIVORS: A COMPARISON OF SUBMAXIMAL 1RM ESTIMATION METHODS

David Manuel Díez Fernández

(1) Universidad de Almería, España. Correo electrónico: daviddiez@ual.es

Apoyo/financiación del trabajo: Patronato Municipal de Deportes, Ayuntamiento de Almería, y El Programa de Investigación UAL Transfiere de la Universidad de Almería. DMD-F cuenta actualmente con financiación del Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades del Gobierno de España (REF: FPU19/04608).

Resumen

Objetivo: Comparar la precisión de métodos basados en velocidad de ejecución (VBT) y ecuaciones de repeticiones al fallo (xRM) para estimar la 1RM en el ejercicio de remo en mujeres supervivientes de cáncer de mama. **Métodos:** Veinte mujeres que habían finalizado los tratamientos principales de cáncer de mama, realizaron un test incremental hasta la 1RM y una serie al fallo al 80% 1RM. Se estimó la 1RM con tres métodos de VBT y dos ecuaciones tradicionales de xRM. **Resultados:** Las ecuaciones de xRM sobreestimaron el 1RM real en 3-5 kg (~6,5-10,5 %). Los métodos VBT mostraron correlaciones prácticamente perfectas ($r \geq 0,95$) y menores errores absolutos y relativos. **Conclusión:** Los métodos VBT son válidos y más precisos para estimar la 1RM en supervivientes de cáncer de mama, además de reducir fatiga y riesgo frente a pruebas máximas o submáximas tradicionales.

Palabras clave: cáncer de mama, entrenamiento de fuerza, 1RM, VBT, repeticiones al fallo.

Abstract

Objective: To compare the accuracy of velocity-based training (VBT) and repetitions-to-failure equations (xRM) methods for estimating the 1RM during the row exercise in female breast cancer survivors. **Methods:** Twenty women completed an incremental loading test to 1RM and a set to failure with 80% 1RM. The 1RM was estimated using three VBT procedures and two xRM equations. **Results:** xRM equations overestimated

actual 1RM by 3-5 kg (~6.5-10.5%). VBT methods showed practically perfect correlations ($r \geq 0.95$) and lower errors. Conclusion: VBT methods are a valid and safer alternative for estimating 1RM in breast cancer survivors, reducing fatigue and risk compared to traditional testing.

Keywords: breast cancer, resistance training, 1RM, movement velocity, repetitions-to-failure

INTRODUCCIÓN

La supervivencia tras el cáncer de mama ha mejorado notablemente gracias a avances terapéuticos (Wang & Wu, 2023). Sin embargo, los tratamientos conllevan secuelas como fatiga, pérdida de fuerza y disminución de la capacidad funcional (Lovelace et al., 2019). El entrenamiento de fuerza es clave para mitigar estos efectos y mejorar la calidad de vida en mujeres supervivientes (Serra et al., 2018). Para prescribir la intensidad de este correctamente, es fundamental conocer el 1RM (una repetición máxima), considerado el “gold standard” para medir la fuerza dinámica máxima (Naclerio et al., 2009). Sin embargo, las pruebas directas de 1RM pueden ser exigentes, inseguras y poco prácticas en poblaciones clínicas. Se han propuesto métodos indirectos, como las ecuaciones basadas en repeticiones al fallo (xRM) o los métodos basados en la velocidad de ejecución (VBT). Las ecuaciones de xRM requieren llegar hasta el fallo muscular, lo que podría aumentar la fatiga y el riesgo de lesión (Santos et al., 2021). Por su parte, los métodos basados en VBT permiten estimar la 1RM midiendo la velocidad de ejecución de la fase concéntrica sin exponer al paciente a cargas máximas (González-Badillo & Sánchez-Medina, 2010). La presente investigación tuvo como objetivo comparar la precisión de varios métodos xRM y VBT para estimar la 1RM en el ejercicio de remo en mujeres supervivientes de cáncer de mama.

METODOLOGÍA

Participantes

N = 20 (56.45 ± 8.34 años; 72.84 ± 13.05 kg; 161.95 ± 6.14 cm; 5.95 ± 4.29 años desde el diagnóstico) supervivientes de cáncer de mama que habían completado su tratamiento principal (quimioterapia o radioterapia) en los últimos 10 años. Criterios de exclusión: cáncer metastásico, reconstrucción mamaria reciente y comorbilidades que contraindicasen la realización de un esfuerzo máximo. El presente estudio se llevó a cabo de acuerdo con la Declaración de Helsinki y fue aprobado por un Comité de Ética Local (ref: UALBIO2022/008). Todas las participantes proporcionaron su consentimiento

informado por escrito tras recibir una explicación detallada de los objetivos y procedimientos del estudio.

Diseño del estudio

Se diseñó un estudio transversal. Las participantes realizaron:

- Test incremental hasta alcanzar la 1RM en ejercicio de remo en máquina Smith.
- Tras 10 minutos de descanso, una serie al fallo al 80 % de la 1RM.

Antes de las pruebas, se realizó un programa de familiarización con la metodología y el ejercicio.

Equipamiento y protocolo

Se empleó una máquina Smith y un transductor lineal (T-Force System) para registrar la velocidad media (VM) en cada repetición. El test incremental comenzó con 14 kg, aumentando la carga de forma progresiva hasta alcanzar la 1RM, definido como la última y máxima carga del test levantada correctamente. El test al fallo se realizó al 80 % del 1RM, finalizando si la técnica se deterioraba o la barra no completaba el recorrido completo.

Métodos de estimación de la 1RM

Cinco métodos indirectos de estimación se compararon con la 1RM medido directamente:

- **xRM:**
 - Brzycki (Brzycki, 1993)
 - Epley (Epley, 1985)
- **VBT:**
 - Ecuación general de Díez-Fernández: $\text{Load (\%1RM)} = -89,98 \cdot \text{VM} + 135,31$ (Díez-Fernández et al., 2024)
 - Relación carga-velocidad individual múltiple puntos
 - Relación carga-velocidad individual dos puntos

Análisis estadístico

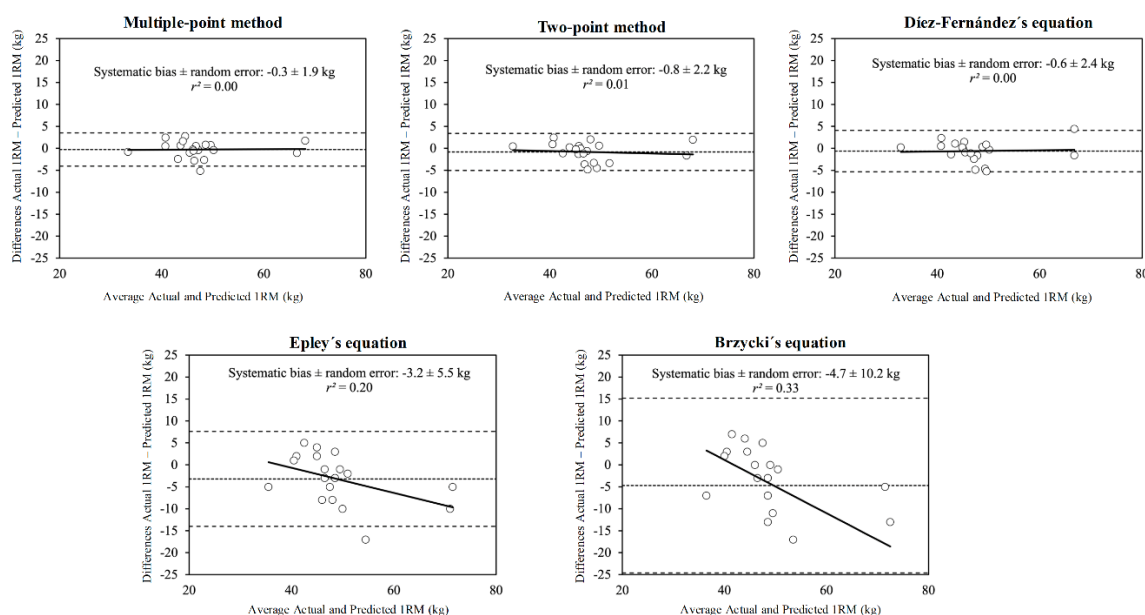
Se analizaron errores absolutos y relativos, correlaciones (Pearson), análisis ANOVA para comparar los errores absolutos entre métodos y gráficos Bland-Altman para explorar sesgos sistemáticos. Se estableció la significación en $p < 0,05$.

RESULTADOS

Las ecuaciones de xRM (Brzycki y Epley) sobreestimaron el 1RM real en 3-5 kg, equivalente a ~6,5-10,5 %, aunque no hubo diferencias estadísticamente significativas entre los valores de 1RM estimados y reales para ningún método ($p > 0,18$). No obstante, se observaron errores absolutos mayores, tamaños del efecto más grandes y coeficientes de correlación más bajos en los métodos de XRM en comparación con los tres métodos basados en VBT. En todos los métodos de predicción basados en la velocidad se observaron tamaños del efecto triviales (rango de ES: 0,03 a 0,10) y correlaciones prácticamente perfectas (rango de r : 0,95 a 0,97). No se hallaron diferencias significativas entre los tres métodos de VBT ($p = 1,000$). Por el contrario, el ANOVA reveló diferencias significativas en el error absoluto entre los métodos de predicción de la 1RM ($F = 8,76$, $P = 0,006$), siendo la ecuación de Epley ($4,9 \pm 4,0$ kg) y la ecuación de Brzycki ($7,3 \pm 8,4$ kg) las que presentaron mayores errores absolutos en comparación con el método de múltiples puntos ($1,5 \pm 1,2$ kg), el método de dos puntos ($1,7 \pm 1,5$ kg) y la ecuación de Díez-Fernández ($1,8 \pm 1,7$ kg). La ecuación de Epley mostró errores absolutos significativamente mayores en comparación con el método de múltiples puntos ($p = 0.016$) y el método de dos puntos ($p = 0.031$). En esta línea, los gráficos Bland-Altman evidenciaron que las ecuaciones de xRM tienen un sesgo sistemático de sobrestimación, mientras que los métodos de VBT presentaron sobrestimaciones medias insignificantes ($\sim 0,5$ kg).

Figura 1

Gráficos de Bland-Altman



DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

La presente investigación es pionera en comparar los métodos de xRM y de VBT para estimar la 1RM en mujeres supervivientes de cáncer de mama. Aunque las ecuaciones de xRM son ampliamente aceptadas y utilizadas, nuestros resultados muestran la tendencia que presentan al sobreestimar la 1RM, coincidiendo con estudios previos (Pérez-Castilla et al., 2021). Esto podría inducir errores en la prescripción de la carga y elevar el riesgo de lesión. En cambio, los métodos basados en VBT demostraron ser altamente precisos para estimar la 1RM, en línea con estudios previos en poblaciones sanas físicamente activas y en otros ejercicios (Pérez-Castilla et al., 2021). Cabe destacar que los métodos basados en VBT disminuyen la fatiga y el estrés muscular de las pruebas máximas o submáximas hasta el fallo muscular, lo cual es especialmente relevante en mujeres que han superado el cáncer de mama ya que la fatiga es uno de los efectos secundarios principales de los tratamientos. Dentro de los métodos de VBT, no hay diferencias significativas entre ellos, lo que sugiere que, en la práctica clínica, el método de dos puntos o la ecuación general de Díez-Fernández podrían ser suficientemente precisos, minimizando tiempo empleado y fatiga generada durante el test.

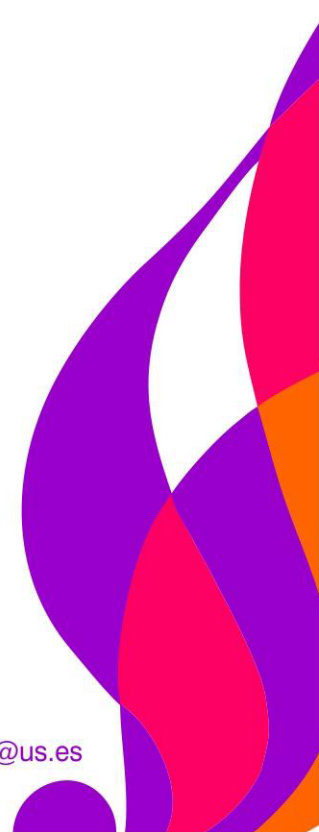
Como conclusión, los métodos basados en velocidad de ejecución son herramientas válidas y seguras para estimar la 1RM en mujeres supervivientes de cáncer de mama, mostrando menor error y riesgo que las ecuaciones basadas en repeticiones hasta el fallo muscular. Su aplicación puede optimizar la prescripción de intensidad en programas de fuerza, favoreciendo la adherencia y seguridad en mujeres supervivientes de cáncer de mama.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Brzycki M. (1993). Strength Testing—Predicting a One-Rep Max from Reps-to-Fatigue. *J Phys Educ Recreat Danc*, 64(1):88–90.
- Díez-Fernández DM, Esteban-Simón A, Baena-Raya A, Pérez-Castilla A, Rodríguez-Pérez MA, Soriano-Maldonado A. (2024). Optimizing resistance training intensity in supportive care for survivors of breast cancer: velocity-based approach in the row exercise. *Support Care Cancer*, 32(9):1–10.
- Epley B. (1985). *Epley, B. Poundage chart (Boyd Epley)*. Lincoln, NE: Body Enterprises.
- González-Badillo JJ, Sánchez-Medina L. (2010). Movement velocity as a measure of loading intensity in resistance training. *Int J Sports Med*, 31(5):347–52.

- Lovelace DL, McDaniel LR, Golden D. (2019). Long-Term Effects of Breast Cancer Surgery, Treatment, and Survivor Care. *J Midwifery Womens Health*, 64(6):713–24.
- Naclerio Ayllón F, Jiménez Gutiérrez A, Alvar BA, Peterson MD. (2009). Assessing strength and power in resistance training. *J Hum Sport Exerc*, 4(2):100–13.
- Pérez-Castilla A, Suzovic D, Domanovic A, Fernandes JFT, García-Ramos A. (2021). Validity of Different Velocity-Based Methods and Repetitions-to-Failure Equations for Predicting the 1 Repetition Maximum During 2 Upper-Body Pulling Exercises. *J Strength Cond Res*, 35(7), 1800–1808.
- Santos WDN Dos, Vieira CA, Bottaro M, et al. (2021). Resistance Training Performed to Failure or Not to Failure Results in Similar Total Volume, but With Different Fatigue and Discomfort Levels. *J strength Cond Res*, 35(5):1372–9.
- Serra MC, Ryan AS, Ortmeyer HK, Addison O, Goldberg AP. (2018), Resistance training reduces inflammation and fatigue and improves physical function in older breast cancer survivors. *Menopause*, 25(2):211–6.
- Wang J, Wu SG. (2023). Breast Cancer: An Overview of Current Therapeutic Strategies, Challenge, and Perspectives. *Breast Cancer Targets Ther*, 15:721–30.

MESA 6: MEMORIA Y REPRESENTACIÓN DE LAS MUJERES EN EL DEPORTE



MÁS ALLÁ DE LA GALAXIA. GÉNERO, PODER Y REPRESENTACIÓN FEMENINA EN STAR WARS DESDE LA EDUCACIÓN SOCIAL Y DESARROLLO

BEYOND THE GALAXY: GENDER, POWER, AND FEMALE REPRESENTATION IN STAR WARS FROM A SOCIAL EDUCATION AND DEVELOPMENT PERSPECTIVE

Francisco José Borge Morón ⁽¹⁾

(1) Universidad de Sevilla, España. Correo electrónico: fjborge@us.es

Resumen

Se presenta una experiencia educativa realizada en una facultad de Ciencias Sociales en el marco del Día Internacional de la Mujer y la Niña en la Ciencia (11 de febrero). Se analizó la representación femenina en la saga Star Wars desde una perspectiva de género, mediante talleres participativos y encuestas. Participaron 48 estudiantes (32 mujeres, 16 hombres). Se aplicó un cuestionario y se realizaron análisis estadísticos básicos para identificar sesgos de percepción por sexo. Los resultados revelaron diferencias significativas en la valoración de la evolución de los personajes femeninos, el reconocimiento de liderazgos y la detección de estereotipos. La experiencia muestra la importancia de incluir productos culturales en los procesos de educación social y cooperación al desarrollo, para fortalecer el pensamiento crítico en torno a las representaciones de género.

Palabras clave: Educación social, género, cooperación al desarrollo, representación femenina, Star Wars

Abstract

An educational experience was carried out at a Faculty of Social Sciences as part of the International Day of Women and Girls in Science (February 11). The activity analyzed female representation in the *Star Wars* saga from a gender perspective through participatory workshops and surveys. A total of 48 students participated (32 women and 16 men). A questionnaire was administered, and basic statistical analyses were conducted to identify perception biases by sex. The results revealed significant differences in the assessment of the evolution of female characters, the recognition of leadership roles, and the identification of stereotypes. This experience highlights the importance of incorporating cultural products into social education and development cooperation processes to strengthen critical thinking around gender representations.

Keywords: Social education, gender, development cooperation, female representation, Star Wars

INTRODUCCIÓN

La educación social busca fortalecer el compromiso ciudadano a través de procesos de aprendizaje crítico, mientras que la cooperación al desarrollo promueve sociedades equitativas y sostenibles (De Zubiría, 2017). Incorporar la perspectiva de género en estos campos resulta fundamental para afrontar las desigualdades estructurales y fomentar modelos inclusivos de ciudadanía global (Pérez & Ortega, 2020; UNESCO, 2015).

El análisis de representaciones femeninas en productos culturales de masas, como el cine, contribuye a visibilizar las desigualdades y cuestionar los estereotipos naturalizados (Gill, 2021; Banet-Weiser, 2018). Estas narrativas mediáticas no solo reproducen imaginarios sociales, sino que también pueden operar como herramientas educativas críticas, capaces de generar espacios de reflexión y transformación (hooks, 1994).

Star Wars, como fenómeno transgeneracional y multicultural, ofrece un caso relevante para examinar la evolución de los modelos de representación de la mujer en la cultura popular. A través de sus personajes femeninos —desde Leia Organa hasta Rey o Jyn Erso—, la saga refleja tensiones entre el feminismo popular y la reproducción de arquetipos clásicos (Dockterman, 2015; Gupta, 2020).

CONTEXTUALIZACIÓN

Desde la aparición de la Princesa Leia en 1977 hasta personajes recientes como Rey o Jyn Erso, la saga Star Wars refleja cambios sociales respecto a los roles de género (Gupta, 2020).

Sin embargo, estudios críticos señalan la persistencia de elementos de sexualización, tokenismo y narrativas que reproducen desigualdades de género (Dockterman, 2015; Mulvey, 1975).

Analizar estas representaciones permite sensibilizar a los estudiantes sobre las conexiones entre cultura, poder y desigualdad de género, un objetivo central en la cooperación al desarrollo actual (UNESCO, 2015).

DISEÑO Y DESARROLLO

Los investigadores participantes fueron la doctora Verónica Cobano Delgado Palma y Francisco José Borge Morón. El encargado de dirigir el taller fue Francisco José Borge Morón, mientras que Verónica Cobano Delgado Palma se encargó de los aspectos más logísticos, como la planificación previa y la organización del evento. Los participantes fueron estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación, concretamente del 2º curso del Grado en Educación Primaria, con una mezcla heterogénea de hombres y mujeres pertenecientes a un mismo grupo.

La actividad se realizó el 11 de febrero de 2025, en el marco del Día Internacional de la Mujer y la Niña en la Ciencia, en la Facultad de Ciencias Sociales de una universidad pública española. El objetivo principal de la jornada fue sensibilizar sobre la importancia de la mujer en el ámbito científico y educativo, e incluyó esta experiencia sobre la representación femenina en la cultura popular.

Participaron un total de 48 estudiantes, de los cuales 32 eran mujeres y 16 hombres. Todos los participantes cursaban el primer o segundo año del Grado en Educación Primaria. La elección de este grupo responde a su potencial para convertirse en agentes de cambio en el ámbito de la educación social, además de que el cine es un vehículo cultural con el que los estudiantes tienen un contacto directo y frecuente.

Objetivo general

Analizar las percepciones diferenciadas por sexo sobre la representación femenina en la saga *Star Wars*, a través de una experiencia educativa universitaria, con el fin de identificar patrones de socialización de género y su relación con el pensamiento crítico en contextos de educación social y cooperación al desarrollo.

El objetivo principal de la actividad fue fomentar una reflexión crítica sobre la representación de la mujer en la saga *Star Wars*, analizando cómo estas representaciones contribuyen a la construcción social de género, tanto a nivel individual como colectivo.

METODOLOGÍA

Metodología de recogida de datos

La metodología utilizada en este estudio se centró en el diseño y la implementación de un taller participativo que permitió a los estudiantes reflexionar sobre las representaciones femeninas en *Star Wars*. La actividad tuvo una duración total de dos horas e incluyó las siguientes fases:

1. Exposición breve sobre género y representación mediática:

La sesión comenzó con una breve introducción teórica acerca de los conceptos

de género, representación mediática y estereotipos de género en los medios, estableciendo un marco teórico para la reflexión posterior.

2. **Visionado de fragmentos de *Star Wars*:**

Se proyectaron extractos seleccionados de cuatro películas de la saga: *Una nueva esperanza*, *El retorno del Jedi*, *El despertar de la Fuerza* y *El ascenso de Skywalker*. Estos fragmentos se eligieron para ilustrar la evolución de los personajes femeninos, en particular, los personajes de Leia Organa, Rey y Jyn Erso.

3. **Debate guiado:**

Tras el visionado, se llevó a cabo un debate guiado en el que los estudiantes pudieron compartir sus opiniones y percepciones sobre los personajes, el rol que juegan en la narrativa y cómo estas representaciones pueden estar influenciadas por estereotipos de género.

4. **Aplicación de un cuestionario anónimo:**

Al finalizar el taller, se distribuyó un cuestionario anónimo compuesto por los siguientes elementos:

- 6 ítems cerrados con respuestas en una escala Likert de 1 a 5, donde 1 representaba "totalmente en desacuerdo" y 5 "totalmente de acuerdo".
- 2 preguntas abiertas para obtener una visión más detallada de las opiniones de los participantes.
- Las variables evaluadas fueron: percepción de liderazgo femenino, identificación de estereotipos, y evaluación de la evolución de la representación femenina.

Metodología de análisis de datos

Los datos obtenidos fueron procesados y analizados utilizando el software **SPSS v.27**.

Las principales técnicas estadísticas empleadas fueron:

- **Cálculo de frecuencias absolutas y relativas** para las variables cualitativas.
- **Cálculo de medias y desviaciones estándar** en las escalas Likert para obtener una visión general de las percepciones de los participantes.
- **Pruebas t de Student** para realizar comparaciones entre las medias obtenidas por los participantes según su sexo, con un nivel de significancia de $p < 0.05$.

RESULTADOS

Los datos recogidos en la Tabla 1 evidencian diferencias significativas en la percepción sobre la representación femenina en *Star Wars* según el sexo de los participantes. Las

mujeres mostraron una valoración más alta respecto a la evolución positiva de los personajes femeninos ($M = 4,6$) frente a los hombres ($M = 3,2$), así como un mayor reconocimiento de Rey como líder sólido ($M = 4,4$ frente a $3,0$). Asimismo, el 91 % de las mujeres identificaron elementos de sexualización en el personaje de Leia, en comparación con solo el 38 % de los hombres, lo que refleja una mayor sensibilidad crítica hacia los estereotipos de género por parte del grupo femenino. Finalmente, las mujeres también otorgaron más importancia al papel de las heroínas en el relato general ($M = 4,5$) que los hombres ($M = 3,1$). Estos resultados indican patrones diferenciados de lectura y análisis de las representaciones de género, posiblemente influidos por los procesos de socialización y las experiencias culturales previas, y respaldan la necesidad de incorporar enfoques interseccionales en la educación social y mediática.

Tabla 1.

Diferencias de percepción sobre representación femenina en Star Wars según sexo.

	Columna 1	Columna 2	Columna 3
Aspecto evaluado		Mujeres (n=32)	Hombres (n=16)
Evolución positiva en la representación femenina (escala 1-5, media)		4,6	3,2
Reconocimiento de Rey como líder sólido (escala 1-5, media)		4,4	3,0
Detección de sexualización de Leia (porcentaje que lo identifica)		91%	38%
Importancia de las heroínas en el relato general (escala 1-5, media)		4,5	3,1

Nota. Las aclaraciones al contenido de la tabla o las atribuciones de derechos de autor se incluirán como notas.

Los análisis estadísticos realizados mediante la prueba t de Student mostraron diferencias significativas en todos los aspectos evaluados ($p < 0.01$). En términos

generales, las mujeres mostraron una valoración más crítica y positiva sobre la evolución de los personajes femeninos, así como un mayor reconocimiento de los liderazgos femeninos dentro de la saga. Por otro lado, los hombres tendieron a subestimar la importancia de las heroínas y detectaron con menos frecuencia los elementos de sexualización asociados a los personajes como Leia.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Los análisis estadísticos realizados mediante la prueba t de Student mostraron diferencias significativas en todos los aspectos evaluados ($p < 0.01$). En términos generales, las mujeres expresaron una valoración más positiva respecto a la evolución de los personajes femeninos, así como una mayor sensibilidad hacia los liderazgos femeninos en la saga. Los hombres, por su parte, tendieron a subestimar la relevancia de las heroínas y detectaron con menor frecuencia los elementos de sexualización presentes en los personajes femeninos.

Si bien los resultados sugieren una tendencia diferenciada en la percepción de género según el sexo del alumnado, es necesario interpretar estos hallazgos con prudencia, dado que el estudio no incluyó indicadores que permitan medir de forma directa el impacto de la actividad sobre el pensamiento crítico o el empoderamiento.

La metodología utilizada, basada en talleres participativos, facilitó el diálogo entre el alumnado en torno a cuestiones de género y cultura mediática. No obstante, futuras investigaciones deberán incluir instrumentos de evaluación más específicos para poder afirmar con mayor contundencia su eficacia en la promoción del pensamiento crítico.

Asimismo, aunque se observaron actitudes críticas especialmente entre las mujeres, se evidencian también ciertas resistencias o limitaciones entre los varones, lo que apunta a la importancia de incorporar estrategias pedagógicas que aborden explícitamente las construcciones masculinas en torno al poder y la representación.

En resumen, la experiencia sugiere que el uso de productos culturales populares, como *Star Wars*, puede constituir una herramienta pedagógica válida dentro de la educación social, siempre que se acompañe de un diseño didáctico riguroso y de instrumentos de evaluación adecuados. La integración de la perspectiva de género debe ser continua y transversal, no únicamente puntual o simbólica.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Banet-Weiser, S. (2018). *Empowered: Popular feminism and popular misogyny*. Duke University Press.

- De Zubiría, J. (2017). Educación social: Fundamentos y aplicaciones. Editorial Magisterio.
- Dockterman, E. (2015, diciembre 18). How Star Wars: The Force Awakens breaks and reinforces Hollywood tropes. Time Magazine. <https://time.com/4148087/star-wars-the-force-awakens/>
- Gill, R. (2007). Gender and the media. Polity Press.
- Gill, R. (2021). Gender and the media (2nd ed.). Polity Press.
- Gupta, A. (2020). Representation matters: Gender and diversity in media. Routledge.
- hooks, b. (1994). Teaching to transgress: Education as the practice of freedom. Routledge.
- Mulvey, L. (1975). Visual pleasure and narrative cinema. Screen, 16(3), 6–18.
- Mulvey, L. (2015). Visual pleasure and narrative cinema (Revisited). Screen, 56(3), 6–18.
- Pérez, D. M., & Ortega, A. I. (2020). Representaciones de género en las sagas cinematográficas: Un análisis de Star Wars desde la perspectiva educativa. Comunicar, 28(65), 35–44.
- Smith, S. L., Choueiti, M., & Pieper, K. (2018). Inequality in 1,100 popular films: Examining portrayals of gender, race/ethnicity, LGBT, and disability. USC Annenberg Inclusion Initiative.
- UNESCO. (2015). Transforming our world: The 2030 agenda for sustainable development.
- Yosso, T. J. (2005). Whose culture has capital? A critical race theory discussion of community cultural wealth. Race Ethnicity and Education, 8(1), 69–91.

**PROIBIDAS NO PASSADO, PROTAGONISTAS NO PRESENTE:
SUBJETIVIDADES, RESISTÊNCIAS E RECONHECIMENTO DE MULHERES
IDOSAS NO WALKING FOOTBALL**

BANNED IN THE PAST, PROTAGONISTS IN THE PRESENT: SUBJECTIVITIES,
RESISTANCE, AND THE RECOGNITION OF OLDER WOMEN IN WALKING
FOOTBALL

Júlia Barreira ⁽¹⁾
Maria Eduarda Saia
Daniel Castro
André Chiarato
Ricardo Leme

(1) Universidade Estadual de Campinas. Correo electrónico: juliab@unicamp.br

Resumo

Este estudo analisa as experiências de mulheres idosas que praticam walking football, uma modalidade adaptada do futebol. A partir de entrevistas semiestruturadas e observação participante, notamos que essas mulheres desafiam estereótipos de gênero e envelhecimento ao ocuparem um espaço historicamente negado. Muitas delas foram impedidas de jogar futebol na juventude devido a proibições sociais e familiares, mas hoje reivindicam o esporte como forma de resistência, saúde e reconhecimento. O walking football surge não apenas como uma prática física, mas como um espaço político e afetivo, no qual as participantes reconstróem suas histórias a partir do direito de jogar. Os resultados mostram que o futebol pode atuar como ferramenta de reparação simbólica, fortalecendo o sentido de pertencimento e autonomia na velhice. Este estudo contribui para o debate sobre gênero, envelhecimento ativo e democratização do esporte.

Palavras-chave: Envelhecimento, Memória, Esporte, Gênero.

Abstract

This study explores the experiences of older women who play Walking Football. Drawing on semi-structured interviews and participant observation, the findings reveal how these women challenge gender and age-related stereotypes by occupying a space historically denied to them. Many were prohibited from playing football during their youth due to

social and familial constraints, yet now reclaim the sport as a form of resistance, empowerment, and health. Walking football emerges not only as a physical activity but as a political and affective space, where participants rewrite their histories through the right to play. The results suggest that football can serve as a form of symbolic reparation, promoting autonomy, belonging, and recognition in later life. This research contributes to discussions on gender, active ageing, and the democratization of sport.

Keywords: Aging, Memory, Sport, Gender

INTRODUÇÃO

Historicamente, as mulheres enfrentaram diversas barreiras para praticar futebol, tanto no Brasil quanto em outros países. No contexto brasileiro, uma particularidade agravou ainda mais as construções de gênero e afastou as mulheres da modalidade: a interdição legal que proibiu a prática do futebol por mulheres, vigente entre 1941 e 1979. Esse posicionamento institucional impediu que as jogadoras contassem com recursos fundamentais à prática esportiva, como espaços exclusivos, competições organizadas e oportunidades de profissionalização (Goellner, 2005). As meninas e adolescentes que cresceram sob esse regime legal são hoje mulheres idosas. Para muitas delas, o futebol representou um território interditado e silenciado. No entanto, nas últimas décadas, as mulheres dessa geração têm acompanhado as mudanças significativas na sociedade, que vêm possibilitando uma participação mais ampla de meninas e mulheres em diferentes âmbitos, inclusive no futebol (Ventaja-Cruz et al., 2024).

Nesse novo contexto cultural, tem sido crescente a participação de mulheres em uma modalidade adaptada do futebol, o Walking Football (WF) ou futebol caminhando. Essa prática esportiva foi desenvolvida para promover a participação segura e inclusiva de pessoas idosas. Entre as principais adaptações estão a proibição de correr, a restrição de jogadas aéreas e de contato físico, além de modificações no tamanho do campo e na quantidade de participantes. Curiosamente, ao contrário do que ocorre em outras práticas esportivas, as mulheres representam a maioria dos praticantes de WF no Brasil – aproximadamente 70% (Barreira et al., 2025). Esse dado revela não apenas uma adesão esportiva, mas um fenômeno social mais amplo, em que mulheres antes proibidas de jogar tornam-se protagonistas na modalidade. Assim, este estudo tem como objetivo explorar as vivências de mulheres idosas com o futebol ao longo de suas vidas, buscando compreender os impactos da proibição histórica e os significados atribuídos à atual prática do Walking Football.

METODOLOGIA

Esse é um estudo de caráter qualitativo e exploratório que busca compreender um fenômeno contemporâneo inserido no contexto da vida real (Yin, 2015). Foram realizadas entrevistas semiestruturadas com 14 mulheres cisgênero, com mais de 60 anos e, no mínimo, dois anos de experiência na modalidade. Todas as participantes integravam turmas mistas, formadas por homens e mulheres, e praticavam WF por, no mínimo, duas horas por semana. O roteiro de entrevista buscou acessar tanto suas experiências com o futebol na infância e juventude quanto as percepções atuais sobre a sua participação no esporte. As entrevistas foram realizadas presencialmente, gravadas e transcritas, garantindo o sigilo e anonimado das participantes. As transcrições foram analisadas a partir do processo de Análise Temática Reflexiva (Braun e Clark; 2019). A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética da Universidade Estadual de Campinas.

RESULTADOS

As entrevistas revelaram um cenário marcante: nenhuma das participantes teve a oportunidade de praticar futebol de forma sistemática ao longo da vida. Em sua maioria, o contato com o esporte se restringiu a breves brincadeiras durante a infância ou adolescência, muitas vezes marcadas por limites explícitos sobre o que seria considerado socialmente aceitável para meninas. A fala de P5 é ilustrativa desse contexto: “A gente não podia jogar, era só homem que jogava. Então, o nosso professor, ele deixava a gente brincar. Porque meninas não podiam jogar, só menino (...)”. Tais depoimentos evidenciam um conhecimento sobre as barreiras sociais e culturais que afastavam meninas do futebol e restringiam suas possibilidades de envolvimento esportivo.

Entretanto, nem todas as participantes reconhecem a proibição legal como um fator relevante em suas trajetórias. Algumas demonstraram desconhecimento sobre essa legislação ou afirmam que o futebol nunca fez parte de seus interesses. A fala de P7 ilustra essa perspectiva: “Eu não sabia [sobre a proibição] porque eu não tinha essa vontade de jogar futebol”. Tais posicionamentos, no entanto, devem ser analisados com cuidado. Essas falas devem ser interpretadas à luz da invisibilidade e da negação histórica do futebol como possibilidade para meninas. A ausência de interesse, em muitos casos, pode ser entendida como resultado da falta de oportunidades, de incentivo e de representações de mulheres no esporte. Essa falta de possibilidade de prática não foi apenas esportiva, mas também simbólica: a impossibilidade de se imaginar em determinados espaços produz uma forma de silenciamento subjetivo. É

preciso considerar que o desinteresse pode ser construído socialmente, e não apenas individualmente.

A prática atual do WF representa, portanto, uma inflexão significativa nesse percurso histórico. Muitas mulheres relataram ter iniciado a atividade por incentivo de familiares, especialmente filhos e netos, o que revela uma inversão geracional potente. P3 compartilha: “O meu filho mais novo, ele é solteiro e mora comigo. Ele é o maior incentivador. Nossa, como é um incentivo para mãe. E às vezes ele pega até no meu pé”. Já P7 destaca o envolvimento carinhoso dos netos: “Sim, eles [netos] já vieram. Nas férias eles vieram aqui. ‘Ei vó, mete um gol hoje!’”. Esses relatos ilustram uma reconfiguração nos papéis sociais e nas dinâmicas familiares: se no passado foram os adultos — professores, pais, autoridades — impediram a participação das meninas, hoje são os descendentes que impulsionam suas mães e avós a ocuparem esse espaço esportivo.

Assim, a presença dessas mulheres no WF não representa apenas uma realização individual, mas também um marcador de transformação cultural mais ampla. Elas reocupam, em idade avançada, um território historicamente interditado, desafiando narrativas que as excluíram por décadas. Mais do que um simples retorno ao esporte, essa prática pode ser compreendida como um exercício de resistência, de resignificação da própria trajetória e de afirmação da agência de mulheres em contextos historicamente marcados pela desigualdade. Ao entrarem em campo, essas mulheres não apenas jogam futebol — elas reescrevem a história.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A prática do Walking Football por mulheres idosas tem se configurado como mais do que uma atividade esportiva adaptada: trata-se de um espaço de transformação pessoal, social e simbólica. Ao ocuparem esse espaço de jogo, as mulheres idosas rompem com a lógica histórica da exclusão e afirmam sua presença em um território que lhes foi negado durante boa parte de suas vidas. O futebol, nesse contexto, ganha contornos de reparação simbólica. Permite que memórias sejam revisitadas, que afetos sejam elaborados, e que novas narrativas sejam construídas. Ele permite às mulheres idosas reescreverem suas trajetórias, ao mesmo tempo em que oferecem às novas gerações uma imagem ampliada do que significa ser mulher — e do que significa envelhecer com potência.

REFERÊNCIAS

Barreira, J., Saia, M. E., Leme, R., & Simões Pimentel Gomes, M. (2025). Walking

- football for older adults: A scoping review of research and health benefits. *Cogent Gerontology*, 4(1), 2503176.
- Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 11(4), 589-597.
- Goellner, S. V. (2005). Mulheres e futebol no Brasil: entre sombras e visibilidades. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 19(2), 143-151.
- Ventaja-Cruz, J., Cuevas Rincón, J. M., Tejada-Medina, V., & Martín-Moya, R. (2024). A Bibliometric Study on the Evolution of Women's Football and Determinants Behind Its Growth over the Last 30 Years. *Sports*, 12(12), 333.
- Yin, R. K. (2015). *Qualitative research from start to finish*. Guilford publications.

INVISIBLES PERO REBELDES: LAS VOCES DISIDENTES DEL RUGBY FEMENINO

INVISIBLE BUT UNYIELDING: DISSENTING VOICES IN WOMEN'S RUGBY

María José Quero Trigo ⁽¹⁾

Marià Pasarello-Clérice

Xavier Pujadas Martí ⁽¹⁾

(1)Universtiat Ramon Lull, mariajoseqt@blanquerna.url.edu

Resumen

Este proyecto reconstruye la historia invisibilizada del rugby femenino en Osona (1980–1984) mediante la recuperación de la memoria oral de sus protagonistas. Se persiguen tres objetivos: conocer los factores sociales, culturales y políticos que condicionaron la participación femenina en el rugby; documentar y difundir las historias de vida de las jugadoras pioneras como patrimonio deportivo y cultural; y situar el rugby femenino en la historia social del deporte y en la lucha por la igualdad durante la transición democrática. Con un enfoque cualitativo —historia oral, análisis de discurso, fuentes documentales y prensa deportiva—, la investigación aporta voces y experiencias inéditas que enriquecen la narrativa histórica y muestran cómo las mujeres resistieron y transformaron un espacio masculinizado. Las conclusiones revelan que, pese a la invisibilización, estas fueron agentes activas de cambio y protagonizaron procesos colectivos de resistencia y empoderamiento, ampliando los límites de la participación femenina en el deporte.

Palabras clave: Rugby femenino, Memoria oral, Igualdad de género, Historiografía deportiva, Transición democrática.

Abstract

By recovering oral testimonies from its central figures, this project reconstructs the previously neglected history of women's rugby in Osona (1980–1984). It pursues three objectives: to identify the social, cultural, and political factors that shaped women's participation in rugby; to document and disseminate the life stories of pioneering players as part of the sporting and cultural heritage; and to situate women's rugby within the broader social history of sport and the struggle for equality during Spain's democratic transition. Employing a qualitative methodology — oral history, discourse analysis,

archival research, and sports press review — the study uncovers previously unheard voices and experiences, demonstrating how women resisted and transformed a traditionally male-dominated field. Findings reveal that despite marginalization, these pioneers acted as agents of change, engaging in collective processes of resistance and empowerment that expanded the social boundaries of female sport participation.

Keywords: Women's rugby, Oral history, Gender equality, Sports historiography, Democratic transition.

INTRODUCCIÓN

La participación de las mujeres en el deporte español históricamente ha estado condicionada por barreras sociales, culturales y políticas que limitaron durante décadas su acceso y reconocimiento. Aunque ya existían prácticas deportivas informales femeninas anteriormente, el inicio del deporte femenino organizado se sitúa a principios del siglo XX, en un clima de desconfianza y prejuicios. Entre 1911 y 1915 comenzó a gestarse un feminismo oculto en el ámbito deportivo, donde las mujeres desafiaron estereotipos de género mediante su práctica, para reclamar un espacio en un entorno tradicionalmente masculino (Fullana, 2020).

A pesar de esto, el proceso democratizador que se inició en el periodo de entreguerras y se aceleró en la Segunda República, se vio interrumpido bruscamente con la Guerra Civil. Bajo el franquismo, la Sección Femenina impuso un modelo de mujer domesticada, limitando el deporte femenino a actividades *adecuadas* (gimnasia, natación) y vetando disciplinas consideradas masculinas (Ribalta, 2015). No fue hasta la transición que las mujeres comenzaron a integrarse en el deporte de competición, aunque siempre en condiciones de inferioridad estructural: desigual reconocimiento social, menor acceso a recursos e infraestructuras y falta de presencia en los medios.

Este proyecto aborda los retos históricos y estructurales que han limitado el desarrollo y la visibilidad del rugby femenino. La falta de documentación y de estudios específicos ha perpetuado su invisibilización en la historiografía deportiva, dificultando su reconstrucción y su reconocimiento (Ribalta, 2015). La recuperación de la memoria oral de las pioneras es fundamental para garantizar que su legado no se pierda y pase a formar parte del patrimonio deportivo de Cataluña, siguiendo los planteamientos de Trangbæk (2007) sobre la necesidad de incorporar las voces femeninas en la historiografía deportiva. Pese a los avances en las últimas décadas, siguen existiendo desigualdades en reconocimiento, cobertura mediática, financiación y acceso a instalaciones (Dawson, 2017).

Otro reto importante es la ausencia de referentes femeninos en el deporte y la urgente necesidad de construir un imaginario más igualitario. La exigua aparición del rugby femenino en medios y cultura deportiva ha limitado la creación de modelos para niñas y jóvenes interesadas en este deporte (Fullana, 2020), y los estereotipos de género siguen marcando qué disciplinas se consideran *apropiadas* para las mujeres. Por ello, es imprescindible reivindicar y difundir las vivencias de las protagonistas del impulso inicial del rugby femenino como parte esencial de la historia deportiva.

Asimismo, el proyecto desafía la construcción del rugby como un espacio vinculado a la masculinidad, que históricamente ha reforzado valores asociados al ideal masculino hegemónico. Recuperar sus testimonios demuestra que las mujeres no solo formaron parte de este deporte, sino que fueron fundamentales en su evolución y consolidación.

Los objetivos generales son:

- Analizar cómo se configuró el proceso de incorporación femenina al rugby desde una perspectiva de género en Cataluña durante la transición democrática desde la perspectiva de género.
- Documentar y difundir las trayectorias de las primeras jugadoras como parte del patrimonio deportivo y cultural.

Los objetivos específicos son:

- Identificar los mecanismos sociales, culturales, económicos y políticos que intervinieron en el proceso de participación y empoderamiento de las mujeres para formar equipos de rugby.
- Poner en valor las historias y las voces de las mujeres que participaron en la penetración y arraigo del rugby en Cataluña, desde las diversas identidades que la generan (ODS 5.5).

METODOLOGÍA

Esta investigación cualitativa se enmarca en el paradigma interpretativo de las ciencias y la historiografía sociales, adoptando un enfoque interdisciplinar que integra historia oral, historia social del deporte y estudios de género (Ribalta 2017; Dawson 2017). Su estrategia metodológica combina la recogida de testimonios orales con la triangulación documental para reconstruir el papel de las mujeres en el desarrollo del rugby femenino en Cataluña.

Fuentes

- Bibliográficas y hemerográficas (estudios académicos y prensa deportiva)

- Archivos personales, asociativos, locales y comarcales (registros de clubes, federaciones y documentación institucional). Material audiovisual e iconográfico
- 15 entrevistas (jugadoras y otros agentes implicados).

Instrumentos y muestra

Se realizarán **quince entrevistas en profundidad semiestructuradas**, de formato abierto para capturar narraciones detalladas de jugadoras, entrenadoras y directivas protagonistas del proceso. Estas entrevistas permiten recuperar voces invisibilizadas, explorar emociones y significados atribuidos a la práctica rugbística (Skillen & Osborne, 2015; Trangbæk, 2007) y analizar la construcción de identidad colectiva.

Estado actual del proyecto

Hasta el momento, se han **realizado siete entrevistas en profundidad** y se ha completado parte de la **revisión bibliográfica y documental**, que incluye el análisis de prensa deportiva, archivos personales y documentación institucional.

RESULTADOS

Desde las voces de las jugadoras, podemos obtener una primera visión de los factores sociales y culturales que intervinieron en el proceso de implantación del rugby femenino en Osona durante la transición democrática. Como principales facilitadores de este proceso se identifican los factores sociales y deportivos. Los más destacados son: los entrenadores, el equipo masculino y los valores propios del rugby, junto con las características de su juego y el dinamismo social que lo rodea. Estos factores favorecedores contrastan fuertemente con barreras como los estereotipos de género arraigados en el entorno social externo a la práctica del rugby o aquellos vinculados a las infraestructuras deportivas y a los espacios destinados a los deportes emergentes o minoritarios en el periodo histórico analizado.

En general, hallamos barreras y facilitadores que pueden extrapolarse a otras prácticas deportivas e incluso identificarse en la actualidad, tanto en lo relativo al acceso como a los apoyos. No obstante, también emergen elementos propios del rugby —más concretos y singulares— que destacan por su carácter diferenciador e interesante en relación con el acceso y la continuidad de la práctica desde una perspectiva de género.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Discusión

Los relatos recogidos hasta el momento evidencian que la creación del equipo de rugby en el Institut Municipal Cirvianum de Torelló fue posible gracias al impulso de figuras

clave como la profesora de Educación Física Roser Parés, jugadora de rugby y titulada por el INEF de Barcelona. Su papel fue determinante tanto en el fin de la educación física segregada en el centro como en la introducción del rugby en las aulas, despertando el interés del alumnado. En pocos meses, tras formarse primero el equipo masculino, las chicas se sumaron de manera natural, muchas ya eran amigas o parejas de los primeros jugadores, y la captación se produjo principalmente a través de su círculo más próximo.

Las entrevistas hechas hasta el momento reflejan que las jugadoras que lograron mantenerse en el equipo tuvieron que vencer múltiples condicionantes estructurales e ideológicos. Tal y como señalan O'Hanley (1998), Carle & Nauright (1999), Kerr (2019) y Fields & Comstock (2008), soportaron actitudes y percepciones negativas, así como estereotipos que tildaban el rugby de deporte *inapropiado* para ellas. Aunque, según las entrevistas, no percibieron una presión social excesiva, sí recuerdan episodios de desprecio: por ejemplo, el personal de mantenimiento del campo, siempre beligerante con el equipo, solía increparlas en tono jocoso, asegurándoles que su lugar estaba en la cocina y no en el terreno de juego.

Las jugadoras señalan que sufrieron una falta de apoyo familiar (O'Hanley, 1998), pues su entorno, en la mayoría de los casos, mostraba indiferencia hacia su práctica. Algunas hasta tenían que engañar a la familia y les decían que iban a practicar otro deporte. Otras tuvieron que abandonar el deporte oval porque sus familias o parejas les desaconsejaban la práctica o directamente se la prohibían (Fields & Comstock, 2008; Joncheray & Tlili, 2013).

Los medios de comunicación tampoco prestaron gran atención ni apoyo al rugby femenino en la comarca (Carle & Nauright, 1999; Kerr, 2019). Durante el período estudiado apenas se localizaron cinco breves gacetillas en prensa local, todas publicadas gracias al empeño de las propias jugadoras, que las redactaban y llevaban personalmente a las redacciones. Cabe añadir que, la falta de competiciones y autogestión de las mismas dio poco paso a momentos mediáticos dada la falta de reconocimiento y cobertura de la Federación Catalana de Rugby.

Sin embargo, no existieron dificultades de inclusión ni se generaron resistencias (O'Hanley, 1998; Carle & Nauright, 1999) por parte del equipo masculino, quien fue uno de los motivadores para el equipo femenino. Destacaban la cohesión del grupo y el buen ambiente entre ambos como elemento esencial para mantenerse en la práctica. Esto también se vio reflejado en la gestión del espacio y recursos, estos dotados por el instituto y el ayuntamiento.

Conclusiones

A pesar de los obstáculos documentados, la experiencia del equipo femenino de rugby en Torelló constituye un ejemplo significativo de resistencia y transformación, en el que pusieron en marcha un espacio donde la camaradería y la pasión por el balón ovalado superaron, en gran medida, las barreras sociales, culturales y estructurales que tradicionalmente alejaban a las mujeres de este deporte. Si bien se han documentado actitudes negativas, falta de apoyo familiar y escasa visibilidad mediática, las jugadoras se mantuvieron gracias a un entorno inclusivo y al respaldo institucional próximo. La cohesión con el equipo masculino y la pasión y características del rugby resultaron determinantes para consolidar la práctica pese a un contexto profundamente hostil a la tipología de la práctica deportiva en relación con las mujeres.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Carle, A., & Nauright, J. (1999). A Man's Game?: Women Playing Rugby Union in Australia. *Football Studies*, 2(1), 55-73.
- Dawson, V. (2017). *Women and Rugby League: Gender, Class and Community in the North of England, 1880-1970*. De Montfort University.
- Fields, S., & Comstock, R. (2008). Why American Women Play Rugby. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 17, 8-18.
- Fullana, P. (2020). El feminismo oculto entre el músculo y la vida social: Los inicios del deporte femenino en España (1911-1915). *Journal of sport and health research*, 12(Extra 2), 145-158.
- Joncheray, H., & Tlili, H. (2013). Are there still social barriers to women's rugby? *Sport in Society*, 16(772-788).
- Kerr, J. H. (2019). The multifaceted nature of participation motivation in elite Canadian women rugby union players. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(1), 74-89.
- O'Hanley, J. A. (1998). *Women in non-traditional sport: The rise and popularity of women's rugby in Canada* [Tesis de Máster, Queen's University].
- Ribalta, D. (2015). *Dones, esport i dictadura: La memòria oral d'esportistes catalanes durant la primera etapa del franquisme* [Ph.D. Thesis, Universitat Ramon Llull].
- Skillen, F., & Osborne, C. (2015). It's Good to Talk: Oral History, Sports History and Heritage. *The International Journal of the History of Sport*, 32(15), 1883-1898.
- Trangbæk, E. (2007). The role of women's sports in the building of the welfare society. *Sport and the Construction of Identities / Sport und Identitätskonstruktion*, 11, 130-139.

REPRESENTACIÓN VISUAL DE GÉNERO EN LOS DEPORTES DE COMBATE DURANTE LOS JUEGOS OLÍMPICOS DE PARÍS 2024

VISUAL REPRESENTATION OF GENDER IN COMBAT SPORTS AT THE PARIS 2024 OLYMPIC GAMES

Laura Ruiz-Sanchis ⁽¹⁾
Eugenia García-Sottile ⁽¹⁾
Clara Gallego Cerveró ⁽¹⁾
Concepción Ros Ros ⁽¹⁾
Ignacio Tamarit-Grancha ⁽¹⁾

(1) Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir, España. Correo electrónico:
laura.ruiz@ucv.es

Financiado por Conselleria de Innovación, Universidades y Ciencia y Sociedad Digital,
de la Generalitat Valencia (CIGE/2022/81)

363

Resumen

El objetivo de este estudio es analizar si los discursos visuales en la prensa deportiva perpetúan los estereotipos de género, evaluando su impacto social, especialmente en niñas y jóvenes que buscan referentes. Se realizó un análisis cuantitativo y cualitativo de 141 imágenes de deportes de combate en los Juegos Olímpicos (JJOO) de París 2024, usando el instrumento de análisis SOCIDA para identificar dimensiones clave. Los resultados evidencian una marcada desigualdad: el 81% de las imágenes representaban a hombres, mayormente en portadas y con mayor tamaño, frente a solo un 19% mujeres, ubicadas en interiores y con imágenes pequeñas. Estéticamente, las mujeres se mostraron con elementos asociados al cuidado personal, mientras que los hombres exhibían atributos deportivos, reforzando estereotipos visuales. Además, las morfologías representadas reforzaron un doble estándar corporal. La investigación aborda cómo estas narrativas condicionan la participación femenina en deportes históricamente masculinos como los deportes de combate.

Palabras clave: Estereotipos de género, deportes de combate, Juegos Olímpicos París 2024, SOCIDA.

Abstract

The aim of this study is to analyse whether visual discourses in the sports press perpetuate gender stereotypes, assessing their social impact, especially on girls and young women seeking referents. A quantitative and qualitative analysis of 141 images of combat sports at the Paris 2024 Olympic Games (OG) was conducted using the SOCIDA analysis tool to identify key dimensions. The results show a marked inequality: 81% of the images depicted men, mostly on front pages and with larger images, compared to only 19 % of women, placed indoors and with smaller images. Aesthetically, women were shown with elements associated with personal care, while men displayed sporty attributes, reinforcing visual stereotypes. In addition, the morphologies depicted reinforced a double body standard. The research addresses how these narratives conditioning female participation in historically male sports such as combat sports.

Keywords: Gender stereotypes, combat sports, Paris 2024 Olympic Games, SOCIDA.

INTRODUCCIÓN

La reproducción cultural de los discursos visuales y textuales de las mujeres en el deporte sigue basándose en un imaginario masculino y en evidencias que ignoran las diferencias, generando inequidades y marginalización (Fraser & Kochanek, 2023).

Por otra parte, se mantiene la disparidad en la representación fotográfica: a los hombres se los representa en su capacidad atlética y competitividad y a las mujeres en base a su apariencia y vida personal, lo que afecta las posibilidades de tener sponsors y apoyo público (Juliet, 2024). Esto se refleja en la prensa deportiva española, en la que las noticias sobre la participación de las atletas aparecen generalmente abreviadas. (Moscoso Sánchez & Martín Rodríguez, 2023).

Las diferencias de representación en los medios no sólo se evidencian durante los JJOO, momento en el que el impacto es menor que en el deporte en general (Hartmann-Tews, 2019), sino que es una tendencia que se viene dando en amplios ámbitos del deporte y en periodos extensos. Así también lo señala el Proyecto Mundial de Seguimiento de los Medios de Comunicación (GMMP). En su último informe, que abarca 116 países, indica que las noticias que se ocupan de la equidad/inequidad de género en deportes (junto con otras áreas de visibilidad social) han disminuido un 4 % en prensa radio y televisión entre 2005 y 2020 (WMTN, 2020).

Esto destaca la necesidad de una teorización interseccional en este campo. En relación con los deportes de combate, es de especial importancia, ya que persisten los

estereotipos de género (Channon, 2014). Manteniendo un prejuicio que influye en el rendimiento de las mujeres y contribuye a alejarlas del deporte, especialmente de aquellos considerados estereotípicamente masculinos (Gentile, et al., 2018; Rodríguez-Rodríguez y Perrino-Peña, 2019).

METODOLOGÍA

Este estudio analizó 141 imágenes de los Juegos Olímpicos de París 2024, tomadas de cuatro medios impresos deportivos españoles: Marca (26,2 %), As (22,7 %), Sport (19,1 %) y Super Deporte (31,9 %). Se empleó la observación sistemática según Anguera et al. (2020) para identificar estereotipos de género en la representación visual de los deportes de combate, utilizando el Sistema Observacional de Categorías en Imágenes de Deportes de Adversario (SOCIDA) (Ruiz-Sanchis et al., 2025). Se analizaron variables como género, disciplina, tamaño y ubicación de la imagen, estética, somatotipo y rol. Para evaluar diferencias entre grupos, se aplicaron test de Chi-cuadrado y Fisher, considerando la diferencia de muestra: 40 imágenes de mujeres en 26 fotografías frente a 232 imágenes de hombres en 114 fotografías. La distribución por disciplinas mostró desigualdad solo en el ámbito del boxeo: 5 hombres y 1 mujer. Pero paridad en el resto de los deportes: en judo 5 hombres y 4 mujeres, en esgrima 1 y 1; y en taekwondo 2 y 2. Los logros deportivos reflejados correspondieron únicamente a hombres, con una medalla de bronce en judo y medallas de plata y bronce en boxeo, lo que probablemente aumentó su visibilidad mediática.

RESULTADOS

Los principales hallazgos del análisis evidencian una marcada desigualdad de género en la cobertura mediática de los deportes de combate durante los Juegos Olímpicos de París 2024. De las 141 imágenes analizadas, el 81 % correspondía a hombres y solo el 19 % a mujeres, lo que revela una clara subrepresentación femenina. Cabe señalar que, en los deportes analizados, no se registraron medallas obtenidas por mujeres, lo que podría haber influido parcialmente en su menor presencia. En la tabla 1 se aprecia la distribución porcentual general y por género en cada categoría de las variables codificadas.

Tabla 1.

Distribución porcentual general y por género en cada categoría de las variables codificadas

Variable	Categoría	General (%)	Mujeres (%)	Hombres (%)
Agrupamiento	Individual	40,4	26,5	73,5
	Pareja	30	39,2	60,8
	Grupo	19,9	30,1	69,9
	Taekwondo	9,3	32,8	67,2
Deporte	Judo	27,1	26,7	73,3
	Esgrima	5,7	28,6	71,4
	Boxeo	57,9	21,3	78,7
	Grande	5,7	20,2	79,8
Tamaño	Mediano	54,6	35,7	64,3
	Pequeño	39,7	60,5	39,5
	Portada	23,3	0	100
Parte	Interior	70	52,8	47,2
	Contraportada	6,7	61,4	38,6
	Competición	73,3	42,5	57,5
Contexto	Entrenamiento	10	35,9	64,1
	Difusión	16,7	39,7	60,3
	Caucásico	53,3	43,8	56,2
	Africano	20	16,2	83,8
Grupo Étnico	Asiático	13,3	49,4	50,6
	Indígena	13,3	40,7	59,3
Rol	Árbitro	12,6	22,9	77,1
	Deportista	64,1	42,4	57,6
	Entrenador	5,6	0	100
	Otros	3,4	89,6	10,4
Estética	E1: Maquillaje, ornamentos y peluquería	65	82,9	17,1
	E2: Vestuario y tatuajes	35	32,4	67,6

Con relación al género el análisis estadístico confirmó que los hombres obtienen mayor visibilidad en espacios de alto impacto, como la portada ($\chi^2 = 5,677$; $p = 0,002$), mientras que las mujeres aparecen principalmente en el interior ($\chi^2 = 5,782$; $p = 0,001$). También se observaron diferencias significativas en el tamaño de las imágenes: las mujeres

fueron retratadas predominantemente en imágenes pequeñas ($\chi^2 = 11,082$; $p = 0,000$), mientras que los hombres se asociaron con imágenes de gran tamaño ($\chi^2 = 7,331$; $p = 0,001$), reforzando la idea de una visibilidad desigual.

En relación con el tratamiento estético, el análisis de correspondencias reveló que los cuerpos femeninos se vinculan con elementos como maquillaje, cabello cuidado u ornamentos; mientras que los masculinos se asociaron a vestimenta deportiva o tatuajes. Estas diferencias fueron significativas tanto en el test de Chi-cuadrado ($\chi^2 \approx 5,02$; $p \approx 0,025$) como en el test exacto de Fisher ($p \approx 0,032$), lo que apunta a una construcción visual estereotipada del género.

Asimismo, la distribución por disciplinas reflejó un sesgo: las mujeres fueron representadas con mayor frecuencia en judo ($\chi^2 = 1,992$; $p = 0,001$) y esgrima ($\chi^2 = 3,456$; $p = 0,001$), mientras que los hombres dominaron en boxeo ($\chi^2 = 3,151$; $p = 0,000$) y taekwondo ($\chi^2 = 8,002$; $p = 0,003$).

Por último, el análisis del somatotipo mostró una diferencia significativa: los hombres fueron representados mayoritariamente con morfologías mesomorfas ($\chi^2 = 1,001$; $p = 0,003$), asociadas a cuerpos fuertes y funcionales, mientras que las mujeres aparecían con morfologías ectomorfas ($\chi^2 = 4,098$; $p = 0,002$), reforzando un doble estándar corporal en la representación mediática.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Este estudio analiza la representación visual de hombres y mujeres en deportes de combate durante los Juegos Olímpicos de París 2024 en la prensa deportiva española. Los resultados muestran una evidente desigualdad de género tanto en la frecuencia como en la calidad de la visibilidad.

Los resultados obtenidos coinciden con el análisis de Moscoso Sánchez y Martín Rodríguez (2023) ya que las mujeres tienen una presencia significativamente menor y suelen ubicarse en espacios secundarios del periódico, como el interior, acompañadas de imágenes más pequeñas. En contraste, los hombres dominan las portadas y aparecen en fotografías de mayor tamaño. Además, las representaciones femeninas tienden a enfatizar aspectos estéticos, como señalan Juliet, (2024), Gentile et al. (2018) y Rodríguez-Rodríguez y Perrino-Peña (2019). lo que contribuye a reforzar estereotipos sobre el cuerpo y el papel de la mujer en el ámbito deportivo. El análisis del somatotipo remarca esta diferencia: los cuerpos masculinos se representan como fuertes y funcionales, mientras que las fotografías de las atletas - a través de la composición de la imagen - enfatizan posturas y gestos donde se ponen de manifiesto actitudes y

emociones, dejando de lado los aspectos eminentemente deportivos (Hartmann-Tews, 2019).

A esto se suma la asignación desigual de disciplinas y logros: boxeo y judo tienen mayor representación masculina y las únicas medallas recogidas fueron obtenidas por hombres, lo que pudo influir en la cobertura.

Estos resultados evidencian que los periódicos deportivos siguen reproduciendo estereotipos de género y corporales. Y que la comunicación visual en los deportes de combate no acompaña los discursos sobre paridad o equidad – conceptos diversos y presentados de forma equivocada – que se proponían como elementos distintivos de estos JJOO. Se recomienda avanzar hacia una representación más equitativa y extender el análisis a medios digitales y audiovisuales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Anguera, M. T., Blanco-Villaseñor, A., Losada, J. L., & Sánchez-Algarra, P. (2020). Integración de elementos cualitativos y cuantitativos en metodología observacional. *Ámbitos. Revista Internacional De Comunicación*, (49), 49–70.
- Channon, A., & Jennings, G. (2014). Exploring embodiment through martial arts and combat sports: A review of empirical research. *Sport in Society*, 17(6), 773–789.
- Fraser, K., & Kochanek, J. (2023). What place does elite sport have for women? A scoping review of constraints. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5(June), 1–15.
- Gentile, A., Boca, S., & Giammusso, I. (2018). ‘You play like a Woman!’ Effects of gender stereotype threat on women's performance in physical and sport activities: A meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 39, 95–103.
- Hartmann-Tews, I. (2019). Sports, the Media, and Gender. En J. Maguire, M. Falcous, & K. Liston (Eds.), *The Business and Culture of Sports: Society, Politics, Economy, Environment* (Vol. 2, pp. 267–280). Macmillan Reference USA.
- Juliet, E. (2024). Gender Representation in Sports Photography. *International Journal of Arts, Recreation and Sports*, 3, 41–52. <https://doi.org/10.47941/ijars.2075>
- Moscoso Sánchez, D., & Martín Rodríguez, M. (2023). *Desigualdades de las deportistas de alta competición en España y medidas para la igualdad efectiva*. Subdirección General de Programas, Instituto de las Mujeres, Ministerio de Igualdad.
- Rodríguez-Rodríguez, C., & Perrino-Peña, M. (2019). Women's judo in Spain. Past and present. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 14(2s), 56–58.

Ruiz-Sanchis, L, Tamarit-Grancha, I., Martín, J., Ros Ros, C., García-Sottile, E., & Gallego Cerverò, C. (2025). *Manual SOCIDA Sistema de Observación de categorías de Imágenes en Deportes de Adversario*. Wanceulen.

UNESCO. (2020). *6th Global Media Monitoring Project (GMMP)*.

<https://www.unesco.org/en/world-media-trends/global-media-monitoring-project-gmmp>

MULHERES, IGUALDADE DE GÊNERO E CULTURA FÍSICA: DESAFIOS QUE ATRAVESSAM EXPERIÊNCIAS CORPORAIS LOCAIS

WOMEN, GENDER EQUALITY, AND PHYSICAL CULTURE: CHALLENGES THAT CUT ACROSS LOCAL BODILY EXPERIENCES

Larissa Michelle Lara ⁽¹⁾

(1)Universidade Estadual de Maringá, Brasil. E-mail: lmilara@uem.br

Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq (Brasil, Processo n. 407669/2023-0).

Resumo

Este trabalho apresenta reflexões acerca de problemáticas relacionadas a mulheres, igualdade de gênero e acesso à cultura física, notadamente situadas a partir de um projeto de pesquisa em uma realidade local. Vertentes teóricas dos estudos de gênero (Butler, 2024; hooks, 2013), da perspectiva decolonial (Walsh, 2013; Quijano, 2009; Mignolo, 2012), da pedagogia freireana (Freire, 1967) e dos estudos culturais físicos (Silk, Andrews & Thorpe, 2017) orientaram o trabalho desenvolvido com mulheres em um centro esportivo na cidade de Maringá, sul do Brasil, por meio do chamado 'Círculo de Cultura Física'. O projeto abordou questões de gênero em interface com outros marcadores sociais de diferença por meio de práticas corporais diversas e aponta para a necessidade de ampliar oportunidades que favoreçam a tomada de consciência das mulheres sobre si mesmas frente às relações de poder que as atravessam, com vistas à superação da estrutura de dominação patriarcal.

Palavras-chave: mulheres, igualdade de gênero, cultura física, projeto social

Abstract

This work presents reflections on issues concerning women, gender equality, and access to physical culture, grounded in a research project conducted within a specific local context. Theoretical perspectives from gender studies (Butler, 2024), decolonial thought (Walsh, 2013; Quijano, 2009; Mignolo, 2012), Freirean pedagogy (Freire, 1967), and physical cultural studies (Silk, Andrews & Thorpe, 2017) guided the activities developed with women at a sports center in Maringá, southern Brazil, through the so-called 'circle of physical culture'. The project addressed gender issues in intersection with other social markers of difference through a range of bodily practices and highlights the need to

expand opportunities that foster women's self-awareness regarding the power relations that affect them, aiming toward dismantling the structure of patriarchal domination.

Keywords: women, gender equality, physical culture, social project

INTRODUÇÃO

O tema 'mulheres, igualdade de gênero e cultura física' que orienta a construção deste estudo origina-se de investigações realizadas nos campos teórico e empírico a partir do trabalho com mulheres em uma realidade local. Refletir acerca de possibilidades de construir caminhos para que mulheres se empoderem e avancem em questões que envolvem a superação de estados de desigualdade e opressão próprias de uma sociedade patriarcal torna-se crucial no sentido de intervenções que impactem vidas de forma positiva e promovam caminhos para a justiça social.

O relatório global de desigualdade de gênero (Global Gender Gap Report, 2023) estima que ainda decorrerão 131 anos até que o mundo atinja a igualdade entre homens e mulheres. O documento mostra que o Brasil subiu no ranking de paridade entre gêneros, indo da 94ª posição, em 2022, para a de 57ª posição, em 2023. Contudo, apesar de o país apresentar avanços no tocante às oportunidades para mulheres no campo educacional e no acesso à saúde, ainda precisa avançar muito em relação à participação delas na economia e na política. A Agenda 2030 da Organização das Nações Unidas (ONU, 2015) também foca o tema da igualdade de gênero e traz como alguns objetivos de desenvolvimento sustentável (ODS): a erradicação da pobreza e da fome; o consumo e a produção responsáveis; a justiça; a paz; a igualdade de gênero. No que se refere a esse último objetivo, a ONU propõe alcançar a igualdade de gênero e empoderar mulheres e meninas.

Dados de relatórios mundiais, acrescidos de estudos de gênero e ações afirmativas em diferentes contextos sociais vêm a somar esforços para a consciência acerca dos mecanismos de dominação/exploração e para se fortalecer a luta com vistas à superação de quadros de opressão social. Um projeto de pesquisa com intervenção em uma realidade local, por meio do Círculo de Cultura Física (nome da proposta e também metodologia baseada no círculo de cultura, de Paulo Freire), traz elementos que acenam para a necessidade de intervenções em realidades diversas que possam conscientizar e empoderar mulheres.

TECENDO TEIAS ... O PERCURSO METODOLÓGICO DA PESQUISA

A presente pesquisa incursiona por referenciais teóricos voltados aos estudos de gênero (Butler, 2024; hooks, 2013), aos estudos decoloniais (Walsh, 2013; Quijano, 2009; Mignolo, 2012), à pedagogia freireana (Freire, 1967, 1970) e à cultura física (Silk, Andrews & Thorpe, 2017), os quais orientaram ações de intervenção em um projeto social desenvolvido com mulheres na cidade de Maringá, sul do Brasil.

O projeto social ocorreu no Centro Esportivo Miosótis, no período de março a outubro de 2024, conduzido por integrantes do Grupo de Pesquisa Corpo, Cultura e Ludicidade (GPCCL) na Universidade Estadual de Maringá, Brasil. Na primeira etapa (Leitura Empírica e Contextual) foram realizadas 18 observações em cinco meses para identificar a realidade e as possibilidades de formação do grupo de trabalho. As demais fases (Tematização/Sensibilização; Experimentação/Problematização; Ação Criativa Dialógica) envolveram a realização semanal dos círculos de cultura física (13 encontros), com 1h15 de duração, com práticas diversas e rodas de conversa acerca dos marcadores sociais de diferença, da consciência do corpo e da condição de ser mulher.

Integraram o projeto 25 mulheres, mas apenas 14 delas permaneceram até o final das atividades planejadas. O recorte proposto para este trabalho ampara-se nas seguintes questões-problema: **a)** como a formação de coletivos críticos por meio de experiências em cultura física podem contribuir para empoderar mulheres? **b)** o que aproxima ou afasta mulheres da cultura física? Por meio da realização dos círculos de cultura física foi possível perceber como mulheres se veem na luta por igualdade de gênero e como avaliam o seu acesso à cultura física.

DOS RESULTADOS ALCANÇADOS COM O CÍRCULO DE CULTURA FÍSICA

O Círculo de Cultura Física propôs a criação de grupos dialógicos para debater e realizar práticas corporais com consciência crítica, transformar a realidade vivida pelas participantes a partir da consciência do 'ser mulher' e entender as dificuldades que elas enfrentam no acesso à cultura física. Afinal, como lembra Freire (1967, p.61), "[...] escutar, no sentido aqui discutido, significa a disponibilidade permanente por parte do sujeito que escuta para a abertura à fala do outro, ao gesto do outro, às diferenças do outro".

As experiências compartilhadas levaram-nas até os marcadores sociais de diferença e, conseqüentemente, a reflexões acerca de papéis sociais, opressão conjugal, desejos/sonhos, benefícios da prática de atividade física, existência na diferença (a exemplo de modos de vida não heteronormativos).

Em relação aos marcadores sociais de diferença, compreendidos como “[...] eixos/constructos de diferenciação que atravessam os sujeitos em sociedade e atuam na definição de particularidades expressas em formas de desigualdade, oportunidade (ou ausência), hierarquia, comportamento, relações de opressão/dominação[...]” (Lara, 2023, p.228), a maioria das mulheres se identificou como negra, seguido de brancas; em menor número, há quem tenha se identificado como amarela e indígena. A maioria tem mais de 50 anos e se considera jovem e capaz/hábil para fazer coisas e enfrentar desafios. A ampla maioria se identificou na classe média, com poucas mulheres que se classificaram na classe baixa.

Pelas atividades desenvolvidas constatou-se que algumas mulheres são empoderadas; desafiam tradições familiares que associam avós como cuidadoras de netos e também formas tradicionais de divisão da tarefa doméstica. Há aquelas que relataram situações de opressão a que foram submetidas pelo simples fato de serem mulheres.

O estudo mostrou que, apesar dos desafios cotidianos relacionados a consulta médica, fisioterapia, cuidados com familiar enfermo, com netos/as, com a casa, entre outras atividades que recaem sobre as mulheres, elas procuram fazer de tudo para que a sua prática corporal não seja interrompida, pois entendem que esse é um cuidado com a sua saúde.

As mulheres disseram gostar de fazer exercícios, pilates e natação; estar entre pessoas, fazer amizades; viajar, dançar, cozinhar; cuidar do jardim, estar em contato com a natureza; ser livre (até na religião); e também disseram não gostar de ser pressionadas. Há forte apelo ao poder transcendente, haja vista que a fé (mundo espiritual) é entendida como força para a superação de adversidades, as quais advêm, em geral, da relação conjugal de dominação masculina, da responsabilidade atribuída a elas para cuidar de algum ente familiar e do comprometimento da própria saúde.

DISCUSSÃO E CONCLUSÕES

Os dados coletados são aqui dimensionados em dois eixos de análise: a) Os espaços de cultura física podem se constituir como locais de reflexão da condição de ser mulher e de empoderamento feminino; b) As mulheres desafiam-se na superação de problemas cotidianos para garantir o seu acesso à cultura física. Tais eixos indicam que a possibilidade de se reconhecer nas diferenças foi essencial às mulheres que integraram o projeto. Como observa hooks (2013, p.120), “a política de identidade nasce da luta de grupos oprimidos ou explorados para assumir uma posição [...] que dê objetivo e significado à luta”.

O trabalho desenvolvido com as mulheres possibilitou identificar como elas são atravessadas pelo modelo colonial de sociedade e como as lutas “[...] pela desconstrução da história única, pela problematização do projeto moderno eurocêntrico, pela crítica a uma episteme generalizante e hegemônica [...]” (Lara, 2023, p.222) são necessárias. Ao longo dos encontros, muitas se empoderaram coletivamente. Algumas conseguiram superar estágios de opressão e ter consciência disso; outras estão ainda em processo.

A cultura física – com expressões variadas de *embodiment* ativo (não restritas a exercícios físicos, saúde, movimento, dança e práticas esportivas) – foi abordada nesse projeto como formação que transcende a fisicalidade para situar o corpo em sua dimensão contextual e em suas relações de poder (Silk, Andrews, Thorpe, 2017). Na perspectiva decolonial (Quijano, 2009; Mignolo, 2012; Walsh, 2013; Lara, 2023), o círculo de cultura física desenvolvido com mulheres buscou o debate acerca da desconstrução de práticas e estruturas coloniais de dominação masculina que perpetuam desigualdades e exclusões, sobretudo no acesso dessas mulheres à cultura física. Logo, dessa experiência é possível concluir que a cultura física para mulheres pressupõe: a) desconstruir estereótipos de gênero e práticas generificadas; b) orientar-se por uma educação transformadora e por programas educacionais em ambientes seguros que gerem consciência crítica acerca das desigualdades de gênero; c) ser potencializado por políticas públicas que garantam o acesso equitativo à cultura física a diferentes gêneros e grupos étnicos; d) valorizar saberes locais, com o envolvimento das comunidades na criação e na implementação de programas para mulheres.

Por fim, cabe lembrar que o patriarcado forjou a concorrência entre mulheres para enfraquecer suas lutas. Conscientes disso e, na contramão desse caminho, é preciso que, cada vez mais, mulheres empoderem mulheres! Somente ao se combater as múltiplas formas de opressão e ao se incentivar o seu acesso à ampla cultura física é possível construir um movimento fundamentalmente radical e uma educação feminista de base para a consciência crítica voltada à igualdade de gênero. Como adverte hooks (2013, p. 59), “devemos ter coragem para aprender com o passado e trabalhar por um futuro em que princípios feministas serão o suporte para todos os aspectos de nossa vida pública e privada”. Esse é um caminho mais que necessário para alcançarmos a igualdade de gênero, algo que o projeto social desenvolvido com mulheres procurou fomentar.

REFERÊNCIAS

- Butler, J. (2024). Quem tem medo do gênero? Boitempo.
- Freire, P. (1967). Educação como prática da liberdade. Paz e Terra.
- hooks, b. (2013). Ensinando a transgredir: A educação como prática da liberdade. Martins Fontes.
- LARA, L. M. (2023). Marcadores sociais de diferença, relações de poder e desafios à educação decolonial. In M. Sgró, A. Cenci A & P. Goergen (Orgs.), Educación, estado y democracia: más allá del neoliberalismo (pp. 219-239). EdUPF; EdUnicen.
https://www.upf.br/_uploads/Conteudo/Educacion_Estado_y_democracia_PDF.pdf. Acesso em:
- Mignolo, W. D. (2012). Local histories/global designs: Coloniality, subaltern knowledges, and border thinking. Princeton University Press.
- Quijano, A. (2009). Colonialidade do poder e classificação social. In B. S. Santos & M. P. Meneses (Orgs.), Epistemologias do sul (pp. 73–117). Edições Almedina.
- Silk, M., Andrews, D. L., & Thorpe, H. (Eds.). (2017). Routledge handbook of physical cultural studies. Routledge.
- United Nations. (2015). Transformando nosso mundo: A Agenda 2030 para o desenvolvimento sustentável. <https://brasil.un.org/sites/default/files/2020-09/agenda2030-pt-br.pdf>
- Walsh, C. (Org.). (2013). Pedagogías decoloniales: Prácticas insurgentes de resistir, (re)existir y (re)vivir. Ediciones Abya-Yala.
- World Economic Forum. (2023). Global Gender Gap Report 2023. World Economic Forum. https://www3.weforum.org/docs/WEF_GGGR_2023.pdf

“CORRIENDO JUNTAS”: CANICROSS Y EMPODERAMIENTO FEMENINO

“RUNNING TOGETHER”: CANICROSS AND FEMALE EMPOWERMENT

Xabier González Santamaría ⁽¹⁾

Itziar Urquijo Cela ⁽¹⁾

(1) Universidad de Deusto, España. Correo electrónico: xabiergonzalez@deusto.es

Resumen

Esta comunicación presenta una experiencia piloto de canicross exclusivamente femenina organizada por el Club Amarok Txakurkros. El objetivo fue explorar el potencial del canicross como herramienta de empoderamiento femenino para aumentar los niveles de actividad física y la percepción de seguridad en mujeres. La experiencia, realizada en un entorno natural, sirvió como base para el diseño de un futuro estudio que examinará esta hipótesis mediante una metodología mixta cuantitativa-cualitativa. A pesar de que la literatura científica ya ha explorado la relación entre la compañía de perros y la percepción de seguridad en mujeres, evidenciando una mayor sensación de protección y una menor percepción de inseguridad, este trabajo traslada dicha hipótesis al contexto deportivo del canicross, con el fin de examinar su valor como herramienta de empoderamiento. Esta experiencia sienta así las bases de una línea de trabajo innovadora en la intersección entre deporte, salud y perspectiva de género.

Palabras clave: Canicross, actividad física, percepción de seguridad, mujer y empoderamiento.

Abstract

This communication presents a pilot experience of an all-women canicross session organized by the Club Amarok Txakurkros. The aim was to explore the potential of canicross as a tool for female empowerment by enhancing physical activity levels and perceived safety among women. The experience, carried out in a natural environment, served as the foundation for designing a future study that will examine this hypothesis using a mixed-methods (quantitative-qualitative) approach. Although scientific literature has already explored the relationship between dog companionship and women's perceived safety, highlighting an increased sense of protection and reduced perception of insecurity, this work transfers that hypothesis to the sports context of canicross, with

the goal of assessing its value as a tool for empowerment. This experience thus lays the groundwork for an innovative line of research at the intersection of sport, health, and gender perspective.

Keywords: canicross, physical activity, perceived safety, women and empowerment.

INTRODUCCIÓN

La participación de las mujeres en la práctica deportiva, especialmente en entornos naturales, continúa viéndose limitada por barreras como el miedo, la inseguridad percibida o la falta de motivación (Christian et al., 2016). En este contexto, diversos estudios han demostrado que la compañía de perros puede aumentar la percepción de seguridad y reducir el miedo en mujeres que realizan actividad física, generando una mayor sensación de protección. Aunque no se han encontrado investigaciones centradas específicamente en el canicross y su relación con la percepción de seguridad femenina, existe evidencia previa que permite fundamentar esta hipótesis. Por una parte, se ha constatado que el canicross incrementa la motivación para realizar ejercicio físico y fortalece el vínculo humano-animal (González-Santamaría et al., 2024). Por otro lado, este vínculo actúa como modulador del miedo y favorece una lectura compartida más segura del entorno, como muestra el enfoque autoetnográfico de Merchant (2020). En línea con estos hallazgos, esta jornada piloto plantea explorar por primera vez el potencial del canicross como experiencia compartida entre mujeres y sus perros que, además de promover la práctica deportiva, podría convertirse en una herramienta de empoderamiento femenino al incrementar la percepción de seguridad. Esta experiencia sienta así las bases de futuros estudios enmarcados en una línea de investigación emergente vinculada al proyecto “KorriCan”, que conecta deporte, salud, vínculo humano-animal y perspectiva de género.

CONTEXTUALIZACIÓN

El 25 de marzo de 2022 se celebró en el parque natural de Mendikosolo (Arrigorriaga, Bizkaia) la jornada “Corriendo Juntas”, organizada por el Club Amarok Txakurkros. Aprovechando la presentación pública del proyecto “KorriCan”, se impulsó una jornada alineada con una de sus principales líneas de acción: promover el deporte femenino y el empoderamiento de las mujeres a través del vínculo humano-animal que caracteriza al canicross. Participaron once mujeres, todas con experiencia previa en esta disciplina. El objetivo de la jornada fue explorar el potencial del canicross para aumentar la motivación y reducir el miedo a practicar deporte en soledad o en la naturaleza, recogiendo para ello las impresiones y testimonios de las participantes.

DISEÑO Y DESARROLLO

La jornada se estructuró en tres bloques secuenciales. En primer lugar, se desarrolló una dinámica grupal de bienvenida y sensibilización, donde se presentó el objetivo del proyecto y se recordaron las normas de seguridad y bienestar animal a aplicar durante la actividad. A continuación, se llevó a cabo un bloque técnico centrado en el ajuste del material (arnés, cinturón, línea de tiro), la explicación de la técnica de carrera en canicross y un calentamiento conjunto, en el que las participantes caminaron con sus perros a ritmo suave. Posteriormente se realizó una carrera experiencial de 2,5 kilómetros, en la que cada participante corrió con su perro habitual en condiciones reales de práctica (Figura 1).

Figura 1.

Chicas del club Amarok Txakurkros corriendo junto a Julen García, Presidente del club.



Fuente: Recuperado de Goikouria (2022).

Al finalizar la sesión, los profesionales responsables del programa completaron un “cuaderno de profesorado”, una herramienta diseñada para registrar las actividades desarrolladas y recoger impresiones cualitativas de las participantes desde una perspectiva observacional. Además, se informó a las participantes sobre el estudio de investigación previsto a llevar a cabo en un futuro, en el que se profundizará en la evaluación del canicross como herramienta de empoderamiento y percepción de seguridad en mujeres deportistas

RESULTADOS

En los testimonios recogidos emergen tres dimensiones que explican cómo el vínculo con el perro influye en la práctica del canicross: motivación, empoderamiento emocional y percepción de seguridad. En relación con la motivación, algunas corredoras explican que fue su perro quien les ayudó a volver a salir, como señala Nekane: *“Él me sacaba de casa cuando yo no podía. Con él salía, aunque no tuviera ganas”*. En relación al empoderamiento emocional, se destaca cómo los animales aportan fuerza y confianza, tal y como refleja Isa: *“Con mi perra no sentí miedo, sino fuerza”*. Finalmente, la percepción de seguridad aparece en frases que subrayan la compañía y la protección que sienten, como expresan Maialen *“No es solo correr, es saber que no estás sola”* y María *“Azkar me cuida, me vigila, está atento a todo y esto hace que me sienta querida, valorada y protegida”*. Estos testimonios, ponen en valor la figura del perro como acompañante emocional y facilitador de la actividad física.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Los resultados cualitativos obtenidos en la jornada piloto *“Corriendo Juntas”*, permiten abrir nuevas líneas de reflexión en torno al vínculo humano-animal como facilitador del deporte femenino. Las tres dimensiones observadas, motivación, empoderamiento emocional y percepción de seguridad, coinciden con hallazgos previos en el ámbito del paseo con perro (Christian et al., 2016) y se alinean con trabajos recientes que destacan el papel del canicross como elemento motivador para la adherencia a la actividad física (González-Santamaría et al., 2024). Los resultados obtenidos en esta experiencia piloto coinciden con lo observado por Machová et al. (2019), quienes evidenciaron que las mujeres jóvenes propietarias de perros presentan niveles significativamente más altos de actividad física moderada en comparación con quienes no tienen animales, lo que apunta al vínculo humano-animal como un facilitador emocional y motivacional para la práctica deportiva. Esta hipótesis se ve reforzada por los hallazgos de Higgins et al. (2013), quienes destacan que los perros no solo actúan como agentes motivadores, sino que también facilitan y sostienen la práctica de actividad física por parte de sus tutores, especialmente en contextos vinculados al ocio activo y la promoción de la salud.

La dimensión de empoderamiento emocional fue especialmente relevante. Las participantes verbalizaron sentirse más seguras, confiadas y emocionalmente sostenidas al correr con su perro. Estos resultados guardan paralelismos con el enfoque autoetnográfico de Merchant (2020), quien describió cómo correr acompañada de su perra transformó su forma de habitar el espacio natural, dotándolo de una nueva carga

afectiva y de protección, favoreciendo la autonomía femenina en entornos tradicionalmente percibidos como inseguros.

En este sentido, en relación a la percepción de seguridad, todas las participantes coincidieron en señalar que correr con su perro reducía el miedo, tanto en términos físicos (potencial de defensa o alerta) como emocionales (compañía, conexión). Este resultado refuerza las evidencias de Christian et al. (2016), quienes demostraron que las mujeres que paseaban a su perro reportaban una mayor sensación de seguridad. A su vez, estudios como el de Westgarth et al. (2014) muestran que las personas que caminan con perros reportan una mayor percepción de seguridad y control del entorno, especialmente en espacios naturales o urbanos poco transitados. En esta línea, Toohey y Rock (2011) subrayan que las mujeres, particularmente en barrios vulnerables, se benefician de forma notable de la presencia de perros, al sentirse más protegidas y empoderadas en sus desplazamientos diarios. Este patrón también se observa en contextos de mayor vulnerabilidad emocional, donde la compañía del perro ofrece sensación de protección y calma (Rhoades et al., 2015). En conjunto, estas evidencias sugieren que el vínculo humano-animal cumple un rol emocional clave como mediador de seguridad subjetiva, reforzando su utilidad en programas deportivos orientados a mujeres.

En base a todo ello, la novedad de esta propuesta reside en trasladar ese mismo enfoque al ámbito del deporte, un espacio aún poco explorado en relación con la seguridad subjetiva femenina y la presencia animal. Desde una perspectiva de género, investigaciones recientes como la de Sandström et al. (2024) destacan la necesidad de diseñar espacios públicos que respondan a las vivencias diferenciadas de mujeres y hombres. En este sentido, la práctica del canicross, al incorporar una dimensión afectiva, protectora y compartida con el animal, podría contribuir a reducir algunas de las barreras simbólicas y reales que históricamente han limitado la participación femenina en entornos naturales.

En conjunto, la experiencia piloto valida parcialmente la hipótesis inicial: el canicross además de promover la práctica de actividad física, puede convertirse en una herramienta de empoderamiento femenino, en la medida en que refuerza la confianza, la motivación y la percepción de seguridad. Esta propuesta abre las puertas a una línea de investigación emergente ligada al deporte, la salud, el vínculo humano-animal y la perspectiva de género, planteando a su vez la necesidad de seguir explorando el potencial del canicross como práctica segura, ética y transformadora para las mujeres.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Christian, H., Wood, L., Nathan, A., Kawachi, I., Houghton, S., Martin, K., & McCune, S. (2016). The association between dog walking, physical activity and owner's perceptions of safety: cross-sectional evidence from the US and Australia. *BMC Public Health*, 16(1), 1010.
- Goikouria, J. (25 de marzo de 2022). *KorriCan proiektua jaio da Arrigorriaga gazteei txakurkrosa eta animalien zaintza sustatzeko*. <https://geuria.eus/herriak/arrigorriaga-korrican-aurkezpena-2022/>
- Gonzalez-Santamaria, X., Borrajo, E., Sanchez-Mencia, E., & Aurrekoetxea-Casaus, M. (2024). Canicross pilot programme: Basic considerations for its implementation as an extracurricular sports activity. *Education Sciences*, 14(5), 442.
- Higgins, J. W., Temple, V., Murray, H., Kumm, E., & Rhodes, R. (2013). Walking sole mates: Dogs motivating, enabling and supporting guardians' physical activity. *Anthrozoos*, 26(2), 237–252.
- Machová, K., Daďová, K., Chaloupková, H., & Svobodová, I. (2019). Does having a pet influence the physical activity of their young female owners? *BMC Public Health*, 19(1), 1672.
- Merchant, S. (2020). Running with an 'other': landscape negotiation and inter-relationality in canicross. *Sport in Society*, 23(1), 11–23.
- Rhoades, H., Winetrobe, H., & Rice, E. (2015). Pet ownership among homeless youth: associations with mental health, service utilization and housing status. *Child Psychiatry and Human Development*, 46(2), 237–244.
- Sandström, I., Ericsson, S., & Hedvall, P. O. (2024). Gendered sustainability: Are public spaces designed for girls good for everyone? *Cities (London, England)*, 149(104906), 104906.
- Toohey, A. M., & Rock, M. J. (2011). Unleashing their potential: a critical realist scoping review of the influence of dogs on physical activity for dog-owners and non-owners. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 46.
- Westgarth, C., Christley, R. M., & Christian, H. E. (2014). How might we increase physical activity through dog walking?: A comprehensive review of dog walking correlates. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11(1), 83.

LA VOZ DE LAS MUJERES DEPORTISTAS DURANTE LA II REPÚBLICA Y LA DICTADURA FRANQUISTA: “*EN VERDAD NO ES UNA VIDA MUY IMPORTANTE, LA MÍA...*” ¡O SÍ!

THE VOICE OF WOMEN ATHLETES DURING THE SECOND REPUBLIC AND THE
FRANCO DICTATORSHIP: “*ACTUALLY, MINE IS NOT A VERY IMPORTANT LIFE...*”,
OR IS IT?

Lara Alabert i Suñé ⁽¹⁾

Susanna Soler Prat ⁽¹⁾

(1) Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya (INEFC), U. de Barcelona (UB),
España. Correo electrónico: lara.alabert@gmail.com

Resumen

Este trabajo analiza la práctica deportiva de las mujeres durante la Segunda República y la Dictadura Franquista, a partir de fuentes de historia oral y un análisis temático deductivo-inductivo. El objetivo principal es recuperar y contextualizar las experiencias de mujeres que practicaron deporte en ambos periodos, destacando el papel del género, la clase social y el contexto político en el acceso, la continuidad y el abandono de la práctica.

Se han analizado cuatro entrevistas realizadas en los años noventa y dos recientes, codificadas con el software Atlas.ti y organizadas en tres dimensiones: contexto histórico-social, deporte femenino y trayectoria personal.

Los resultados muestran que la práctica deportiva estuvo condicionada por la maternidad, el matrimonio y las normas sociales, pero también fue espacio de socialización y resistencia.

Este estudio contribuye a una historia del deporte más crítica, rompiendo con la narrativa androcéntrica y visibilizando las voces femeninas en la historiografía deportiva.

Palabras clave: Deporte femenino; Franquismo; Segunda República; género; historia oral

Abstract

This study analyzes women's sports practice during the Second Spanish Republic and the Francoist Dictatorship, based on oral history sources and a deductive-inductive

thematic analysis. The main objective is to recover and contextualize the experiences of women who practiced sports in both historical periods, highlighting the role of gender, social class, and political context in access, continuity, and dropout from physical activity.

Four interviews conducted in the 1990s and two recent ones were analyzed, coded using Atlas.ti software, and organized into three analytical dimensions: historical-social context, women's sport, and personal trajectory.

The results show that sports practice was shaped by motherhood, marriage, and social norms, but also emerged as a space for socialization and resistance.

This study contributes to a more critical history of sport, breaking with the androcentric narrative and making female voices visible within sports historiography.

Keywords: Women's sport; Francoism; Second Spanish Republic; gender; oral history

INTRODUCCIÓN

Este trabajo explora la práctica deportiva de las mujeres durante la Segunda República española y la Dictadura Franquista. A través de las vivencias de deportistas nacidas entre 1902 y 1937, se analiza cómo experimentaron el deporte en un contexto marcado por las desigualdades de género y como les afectaron los cambios políticos y sociales del periodo.

La historia del deporte —como la historia en general— se ha construido desde una perspectiva androcéntrica, centrada en logros masculinos y públicos, silenciando las experiencias femeninas y no elitistas. Desde los estudios feministas, autoras como Sandra Harding¹⁷ (1996) y Donna Haraway (1995) han denunciado los sesgos del conocimiento hegemónico, legitimado desde posiciones elitistas y masculinas, que tienden a desvalorizar las prácticas vinculadas al cuerpo, la cotidianidad o los márgenes sociales. En este marco, autoras como Jennifer Hargreaves (2000) o Dolors Ribalta (2015) han subrayado la necesidad de recuperar las voces de las mujeres deportistas, entendiendo el deporte como un espacio simbólico donde se reproducen o resisten las normas sociales y de género.

¹⁷ En este trabajo se ha optado por incluir el nombre completo de pila en las referencias, con el objetivo de visibilizar el género de quienes firman las obras citadas, adaptando el estilo APA 7 desde una perspectiva crítica.

El marco histórico de esta investigación se estructura en dos periodos contrapuestos. La Segunda República supuso una apertura legislativa —con el sufragio femenino y la ley del divorcio— y el deporte femenino emergió como símbolo de modernidad y emancipación de la mujer. En Cataluña, en un contexto de crecimiento del asociacionismo, se crearon los primeros clubs y secciones femeninas (Milagros García-Bonafé, 2001; Xavier Pujadas y Carles Santacana, 1995). La Dictadura Franquista rompió ese proceso: derogó leyes igualitarias, impulsó un discurso antifeminista desde la Falange y la Iglesia, y relegó a la mujer al rol de madre y esposa. En ese contexto, la Sección Femenina controló la práctica deportiva, utilizándola como herramienta de disciplina y reafirmación del modelo femenino tradicional (Ribalta, 2015).

METODOLOGÍA

Este estudio se inscribe en el paradigma interpretativo y adopta la historia oral como método principal de investigación, y la entrevista como técnica de recogida de datos. La historia oral permite recuperar las voces de colectivos históricamente excluidos de las fuentes oficiales, como es el caso de las mujeres, tradicionalmente relegadas de la esfera pública, ámbito en el que se ha centrado tradicionalmente la historiografía clásica. A través de los relatos personales de las entrevistadas (*stories*), se pretende completar la historia del deporte (*history*).

A continuación, se presenta una tabla resumen con información básica sobre las participantes y las entrevistas analizadas. Esta síntesis permite situar temporal y contextualmente los testimonios recogidos en el marco de este trabajo. Cabe destacar que cuatro de las entrevistas fueron realizadas en los años 90 por las investigadoras Chelo Asins y Milagros García-Bonafé, y las dos entrevistas más recientes fueron conducidas en 2025 por la autora del presente estudio.

Tabla 1.

Datos de las participantes y las entrevistas.

Nombre completo	Vida	Deporte(s) practicado(s)	Duración	Entrevistadoras	Año
Josefina Torrents i Illes	1902 - 2006	- Natación	123 min	M. García y C. Asins	Años 90**
Mercedes Blasco	1911 - ?	Hockey hierba y tenis	72 min	M. García y C. Asins	Años 90**
María Luísa Blasco	1914 - ?	Hockey hierba y tenis			
Lluïsa Oliveras i Andreu	1914 - 2000	- Atletismo	95 min	M. García y C. Asins	Años 90**

Carme Capdevila	Ponsatí	1923 2001	-	Natación	95 min	M. García y C. Asins	Años 90**
Rosa Maria Santallúcia	Aguilà	1935 vida	-	Esquí alpino	58 min	L. Alabert	2025
Aurora Romero Calvo		1937 vida	-	Tenis	≈ 60 min*	L. Alabert	2025

*entrevista no grabada

**fecha exacta desconocida

Nota. Elaboración propia (2025).

El instrumento de investigación ha sido la guía de entrevista, elaborada a partir de las entrevistas realizadas en la década de los noventa, lo cual ha permitido establecer un hilo conductor entre las distintas voces recogidas en diferentes momentos temporales. En todo el proceso se han seguido criterios éticos: en las entrevistas recientes (2025) se solicitó consentimiento informado y se ofreció la opción de aparecer con nombre real (como así aceptaron). En las de los años noventa se contó con consentimiento verbal e información previa sobre los objetivos de las entrevistas.

Para llevar a cabo el análisis temático, y siguiendo un proceso deductivo-inductivo basado en el modelo de Braun y Clarke (2006), se siguieron seis fases: (1) familiarización con los datos; (2) generación de los códigos iniciales en función del objetivo del estudio; (3) agrupación de los códigos en los temas principales; (4) revisión de los temas; (5) definición y denominación de los temas; y (6) elaboración del informe. La validez descriptiva se garantizó mediante la grabación de las entrevistas, la transcripción literal y la participación de otras investigadoras para revisar las transcripciones. Asimismo, se aseguró la validez teórica a través de la discusión conjunta entre las autoras sobre la categorización de cada código en relación con el marco teórico, estableciendo tres dimensiones de análisis iniciales: (1) contexto histórico y social, (2) deporte femenino y (3) trayectoria deportiva. Se utilizó el software *Atlas.ti – versión 25* para organizar la codificación de los datos. Durante todo el proceso, la segunda autora actuó como “amiga crítica”, aportando reflexiones y observaciones sobre la relación entre los datos y los temas emergentes.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En este estudio, los resultados se presentan junto con la discusión, relacionando los testimonios con el marco teórico. Por motivos de espacio, se expone una selección de los hallazgos más relevantes, organizada según las dimensiones previamente definidas.

1. Contexto histórico y social

Las entrevistadas relatan cómo las normas sociales y morales condicionaban la manera de practicar deporte. Se esperaba que las mujeres fueran “femeninas”, incluso dentro de un espacio físico y competitivo. Josefina Torrents, nadadora y entrenadora, lo expresaba así: *“Mi lema era: ‘Sobre todo, no seáis marimachos. Femeninas, siempre femeninas.’* La ropa también fue otro de los condicionantes, y esa vigilancia sobre el cuerpo y la conducta evidencian el control social que acompañaba a la práctica deportiva femenina, en coherencia con lo que describen autores y autoras como Pujadas et al. (2012).

Históricamente, los testimonios denotan una ruptura clara entre los avances de la Segunda República —asociacionismo, visibilidad, apertura simbólica— y el retroceso impuesto por el franquismo. Carme Ponsatí relataba: *“El club se tuvo que rehacer en el 39 [...] tu buscabas un papel y decían: ‘no, esto lo han tirado’.* La depuración institucional fue acompañada por una reconfiguración del modelo femenino bajo el nacionalcatolicismo, gestionado parcialmente por la Sección Femenina. Por ejemplo, Carme Ponsatí también explica esta anécdota: *“Entonces nos llamaron y fuimos [con la Sección Femenina]. [...] Mi padre me dijo: ir al campeonato este, puedes ir, pero no quiero que te hagas de ningún partido.”* Aun así, el hecho de que solo dos de las entrevistadas participaran en actividades deportivas de la Sección Femenina refuerza lo que ya señalaban Pujadas y Santacana (1995): en algunos contextos —como el catalán— la influencia de dicha institución fue más limitada.

2. Deporte femenino

Pese a las múltiples limitaciones sociales y estructurales, las mujeres entrevistadas accedieron a espacios de entrenamiento y competición, en los deportes socialmente aceptados para mujeres. Muchas compartieron entrenamientos con hombres, como explica Rosa Maria Aguilà: *“nos cogieron con el grupo de chicos. El entrenamiento era el mismo”.* Esta convivencia generaba en algunos casos admiración, pero en otros hostilidad, sobre todo cuando se presentaban éxitos deportivos o competencia directa. El deporte, además, permitió que algunas mujeres viajaran y ganaran visibilidad en el espacio público.

3. Trayectoria deportiva

Las trayectorias vitales de las entrevistadas muestran como el género condicionaba el acceso y permanencia en el deporte. En ese contexto, el inicio de la práctica deportiva dependía la mayoría de las veces del entorno familiar y el nivel socioeconómico. Aurora Romero, por ejemplo, explica que de pequeña: *“me quedaba mirando un rato como*

jugaban a tenis y la verdad es que me daban un poco de envidia [...] No lo pude practicar hasta mucho más adelante”.

El abandono, en cambio, se asocia en la mayoría de los casos, a roles tradicionales como el matrimonio y la maternidad. “*Empecé en el 34 y acabé en el 46 que me casé*”, dice Carme Ponsatí, un patrón que se repite en casi la totalidad de los relatos. Esos resultados concuerdan con los estudios de autoras como Aurora Morcillo (2012).

Finalmente, uno de los aspectos más destacados de las entrevistas es la desvalorización que las propias testimonios hacen de su trayectoria deportiva y vital. Frases como “no creo que te haya ayudado mucho” o “no es una vida demasiado importante, la mía”, reflejan una interiorización y normalización de la falta de reconocimiento histórico y simbólico que han sufrido estas mujeres.

CONCLUSIONES

Uno de los ejes más reveladores de esta investigación ha sido la presencia constante de violencia simbólica en las trayectorias de las mujeres deportistas entrevistadas. Esta forma de violencia, tal como señalan autoras como Tatiana Sentamans (2012) actúa de manera sutil y estructural, y ha modelado históricamente los límites de lo posible y lo adecuado para las mujeres en el deporte, manifestándose a través de normas sociales, mandatos de género e invisibilización de sus logros (Hargreaves, 2000).

Aunque el control sobre las mujeres estuvo presente en ambos periodos, la Dictadura lo intensificó e institucionalizó. Los testimonios muestran cómo el franquismo limitó el acceso y la visibilidad del deporte femenino, pero también revelan formas de resistencia cotidiana que mantuvieron viva su práctica o su vinculación con el deporte.

Finalmente, destacar el peso los condicionantes sociales y familiares, como el apoyo del entorno y los recursos económicos, que jugaron un papel determinante en las trayectorias analizadas, reflejando cómo las desigualdades de género se cruzan con otras formas de exclusión estructural, siendo necesaria adoptar una perspectiva interseccional y de género en los estudios históricos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Braun, V. [Virginia], y Clarke, V [Victoria]. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.
- García-Bonafe, M. [Milagros]. (2001). El siglo XX: La revolución deportiva de las mujeres. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 64, 63–68.

- Haraway, D. [Donna]. (1995). *Ciencia, "cyborgs" y mujeres: La reinención de la naturaleza* (M. [Manuel] Talens, Trad). Cátedra. (Obra original publicada en 1991)
- Harding, S. [Sandra]. (1996). *Ciencia y feminismo*. Morata. (Obra original publicada en 1986)
- Hargreaves, J. [Jennifer]. (2000). *Heroines of sport: The politics of difference and identity*. Routledge.
- Morcillo, A. [Aurora]. (2012). Españolas: femenino/nismo plural (1900-1940). En O. [Olivia] Rubio y I. [Isabel] Tejeda (Coords.), *100 años en femenino. Una historia de las mujeres en España* (pp. 52-77). Ministerio de Cultura, Acción Cultural Española.
- Pujadas, X. [Xavier], Garay Ibañez de Elejalde, B. [Beatriz], Gimeno Marco, F. [Fernando], Llopis Goig, R. [Ramon], Ramírez Macías, G. [Gonzalo], y Parrilla Fernández, J. M. [José Manuel]. (2012). Mujeres y deporte durante el franquismo (1939-1975). Estudio piloto sobre la memoria oral de las deportistas. *Materiales para la historia del deporte*, 10.
https://polired.upm.es/index.php/materiales_historia_deporte/article/view/4148
- Pujadas, X. [Xavier] y Santacana, C. [Carles]. (1995). *Història il·lustrada de l'esport a Catalunya. Vol. 2 (1931-1975)*. Diputació de Barcelona.
- Ribalta, D. [Dolors]. (2015). *Dones, esport i dictadura: la memòria oral d'esportistes catalanes durant la primera etapa del Franquisme (1939-1961)* [Tesis doctoral]. Universitat Ramon Llull.
- Sentamans, T. [Tatiana]. (2012). Género, violencia simbólica y medios de comunicación: Crónicas dulces y masculinidad femenina en la prensa gráfica de la II República. *Arte y Políticas de Identidad*, 6(6), 231-247.

ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE EN MUJERES INMIGRANTES: ACULTURACIÓN E INCLUSIÓN SOCIAL

PHYSICAL ACTIVITY AND SPORT IN IMMIGRANT WOMEN: ACCULTURATION AND SOCIAL INCLUSION

Ana Blanco Ayala ⁽¹⁾

Jesús Fernández Gavira ⁽¹⁾

(1) Universidad de Sevilla, España. Correo electrónico: ablanco3@us.es

Apoyo/financiación del trabajo: Este resultado forma parte del proyecto AFISAMI (Ref.: SOL2024-31643), cofinanciado por la UE – Ministerio de Hacienda y Función Pública – Fondos Europeos – Junta de Andalucía – Consejería de Universidad, Investigación e Innovación.

Resumen: La aculturación constituye un proceso central en la adaptación de las mujeres inmigrantes, influido por factores sociales, culturales y estructurales. La actividad física y el deporte emergen como herramientas para favorecer la inclusión social y la adaptación cultural. Esta revisión sistemática, realizada según las directrices PRISMA y el *Cochrane Handbook*, analizó estudios empíricos y conceptuales publicados en inglés desde el año 2000 en Scopus, Web of Science, SPORTDiscus y ERIC. Se incluyeron investigaciones que examinaran la relación entre actividad física, deporte y aculturación en mujeres inmigrantes, identificándose 17 estudios elegibles. El análisis temático evidenció cuatro dimensiones clave: (1) relación bidireccional entre aculturación y práctica deportiva, (2) barreras de género y culturales, (3) determinantes socioeconómicos y estructurales, y (4) efectos en salud y bienestar psicosocial. La revisión subraya el potencial de la actividad física en la construcción de capital social y la integración, pero también la persistencia de barreras interseccionales y desigualdades estructurales.

Palabras clave: actividad física; deporte; inmigrantes; mujeres; aculturación.

Abstract: Acculturation is a central process in the adaptation of immigrant women, influenced by social, cultural, and structural factors. Physical activity and sport emerge as tools to promote social inclusion and cultural adaptation. This systematic review, conducted according to PRISMA guidelines and the Cochrane Handbook, analyzed

empirical and conceptual studies published in English since 2000 in Scopus, Web of Science, SPORTDiscus, and ERIC. Research examining the relationship between physical activity, sport, and acculturation in immigrant women was included, with 17 eligible studies identified. The thematic analysis revealed four key dimensions: (1) bidirectional relationship between acculturation and sports participation, (2) gender and cultural barriers, (3) socioeconomic and structural determinants, and (4) effects on health and psychosocial well-being. The review highlights the potential of physical activity in building social capital and integration, but also the persistence of intersectional barriers and structural inequalities.

Keywords: physical activity; sports; immigrants; women; acculturation.

INTRODUCCIÓN

La migración constituye un fenómeno global que plantea múltiples desafíos para las mujeres inmigrantes, quienes enfrentan barreras culturales, sociales y económicas en sus procesos de adaptación. La aculturación, entendida como un proceso dinámico de interacción entre culturas, ha sido tradicionalmente abordada desde modelos individualistas, aunque la literatura reciente reclama enfoques críticos que reconozcan la influencia de desigualdades estructurales, discriminación y políticas migratorias en la integración.

En este contexto, la actividad física y el deporte se presentan como herramientas clave para favorecer la inclusión social y el sentido de pertenencia, además de aportar beneficios para la salud física y emocional. Sin embargo, las mujeres inmigrantes afrontan obstáculos específicos vinculados al género, la religión, el idioma y la situación socioeconómica.

El objetivo de esta revisión sistemática es analizar la literatura sobre la relación entre actividad física, deporte y aculturación en mujeres inmigrantes, identificando barreras, facilitadores y vacíos de investigación.

METODOLOGÍA

Esta revisión sistemática siguió la Declaración PRISMA y el *Cochrane Handbook*, garantizando un proceso transparente y reproducible. La pregunta de investigación se estructuró mediante el modelo PICOS: mujeres inmigrantes (Participantes), actividad física y deporte (Intervención), distintos niveles de participación (Comparaciones), inclusión social, adaptación cultural, bienestar y barreras (Resultados), y estudios cualitativos, cuantitativos o mixtos (Diseño).

La búsqueda se realizó en Scopus, Web of Science, SPORTDiscus y ERIC, considerando estudios publicados en inglés desde 2000 hasta enero de 2025. Se emplearon combinaciones de palabras clave como *Physical Activity*, *Sport*, *Women*, *Immigrants* y *Acculturation*.

Dos revisores independientes seleccionaron los estudios, extrajeron datos y evaluaron la calidad metodológica con SRQR, CONSORT y criterios mixtos. Finalmente, se incluyeron 17 artículos, analizados mediante un enfoque temático con NVivo®, lo que permitió identificar patrones, barreras y facilitadores en los procesos de aculturación vinculados a la práctica de actividad física y deporte.

RESULTADOS

La búsqueda inicial identificó 316 artículos, de los cuales 17 cumplieron finalmente con los criterios de inclusión (véase Figura 1). Estos abarcan metodologías cualitativas, cuantitativas y mixtas, con muestras diversas de mujeres inmigrantes en EE. UU., Canadá, Europa y Oriente Medio.

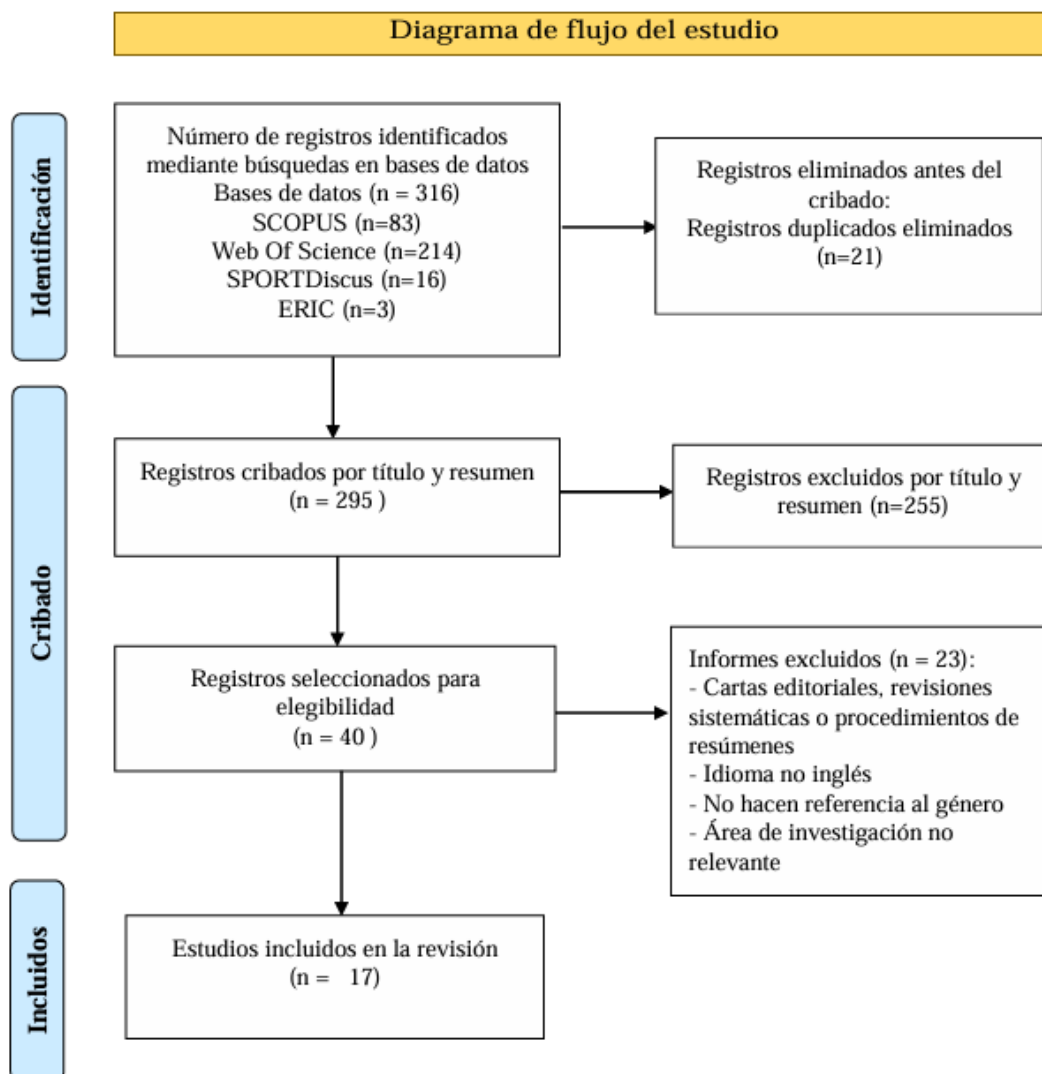
El análisis de calidad metodológica mostró un nivel aceptable en la mayoría de los estudios. Los cualitativos alcanzaron entre 14-19/21 puntos (SRQR), destacando Phipps et al. (2023) y Frisby (2011) por su rigor. Los cuantitativos oscilaron entre 12-16/20 (CONSORT), siendo Choi et al. (2008) y Jönsson et al. (2013) los más sólidos, aunque con carencias en justificación del tamaño muestral y transparencia del reclutamiento. Los estudios mixtos (Evenson, 2004; Michalowski & Behrendt, 2020) alcanzaron niveles altos de calidad ($\geq 18/21$ SRQR; $\geq 16/20$ CONSORT).

El análisis temático permitió identificar cuatro dimensiones clave:

1. Aculturación y participación deportiva: la práctica física puede favorecer la inclusión y el sentido de pertenencia (Checa et al., 2022), aunque no siempre la aculturación implica mayor actividad (Zan & Fan, 2018).
2. Barreras de género y culturales: normas tradicionales, responsabilidades familiares y restricciones de vestimenta limitan la práctica, especialmente en mujeres musulmanas (Michalowski & Behrendt, 2020; Phipps et al., 2023).
3. Determinantes socioeconómicos y estructurales: la falta de recursos, transporte e infraestructuras seguras condiciona la participación, aunque algunos programas municipales han demostrado potencial integrador.
4. Salud y bienestar psicosocial: la actividad física favorece la autoestima, la salud mental y la reducción del aislamiento (Frisby, 2011), aunque las experiencias pueden ser ambivalentes cuando persisten dinámicas de exclusión (Walseth, 2006).

Figura 1.

Diagrama de flujo PRISMA.



Fuente: Elaboración propia.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Esta revisión sistemática evidencia que la actividad física y el deporte ocupan un lugar central en los procesos de aculturación de mujeres inmigrantes, al tiempo que revelan la complejidad de sus experiencias. Estas prácticas pueden favorecer inclusión social, bienestar y empoderamiento, pero también reproducen desigualdades cuando persisten barreras culturales, de género y estructurales (Walseth, 2006).

Los estudios cualitativos predominantes ofrecen un conocimiento profundo de los contextos migratorios, mientras que los enfoques cuantitativos identifican patrones de

participación y vínculos entre aculturación, apoyo social y práctica física (Choi et al., 2008; Zan & Fan, 2018). Los métodos mixtos integran ambas perspectivas y fortalecen la comprensión multidimensional (Michalowski & Behrendt, 2020; Evenson, 2004).

La aculturación no sigue trayectorias homogéneas. Factores como generación, nivel educativo o condiciones socioeconómicas condicionan procesos diferenciados, en consonancia con la teoría de la “asimilación segmentada” (Checa et al., 2022; Jönsson et al., 2013). La integración no exige asimilación completa, sino un equilibrio entre adaptación y preservación cultural.

El análisis interseccional muestra cómo género, etnicidad, estatus migratorio y clase social interactúan generando formas de “opresión en capas” (Phipps et al., 2023). Si no se abordan, las políticas de inclusión corren el riesgo de perpetuar desigualdades (Dahinden, 2016; Michalowski & Behrendt, 2020). Frente a ello, destacan las intervenciones culturalmente adaptadas, basadas en colaboración comunitaria y empoderamiento, que actúan como espacios de integración y negociación identitaria (Frisby, 2011).

Entre las barreras más señaladas se encuentran las limitaciones económicas, las normas religiosas, los horarios incompatibles, el idioma y la exclusión institucional. Superarlas requiere programas participativos y sensibles a la diversidad. Asimismo, las políticas públicas deben trascender la mera accesibilidad, promoviendo formación intercultural, adaptación de instalaciones y mecanismos de participación activa. Conceptos como el “tercer espacio” o la posicionalidad translocal permiten interpretar la práctica deportiva no solo como integración, sino también como resistencia y reconstrucción identitaria.

Las limitaciones de la literatura incluyen la ausencia de estudios longitudinales, el sesgo hacia publicaciones en inglés y el tratamiento homogéneo de las mujeres inmigrantes (Dahinden, 2016). Estas carencias dificultan la generalización de resultados y subrayan la necesidad de nuevas investigaciones que incorporen métodos mixtos, análisis interseccionales y enfoques posmigratorios.

De este análisis se desprenden varias líneas prioritarias para la investigación futura: (1) estudios longitudinales que exploren la evolución de la aculturación y la participación física; (2) mayor atención a la interacción entre género, etnicidad, clase y estatus migratorio; (3) co-diseño de programas con mujeres inmigrantes; (4) valoración de prácticas no occidentales como herramientas de bienestar; y (5) adopción de marcos críticos que trasciendan el paradigma asimilacionista.

En síntesis, la actividad física y el deporte pueden convertirse en instrumentos de inclusión y justicia social, siempre que se reconozca la diversidad de trayectorias migratorias y se implementen políticas inclusivas, participativas y culturalmente sensibles que garanticen igualdad de oportunidades y una integración sostenible.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Checa, J. C., Arjona, Á., Monserrat, M., & Salguero, D. (2022). Leisure behavior of young immigrants in Andalusia (Spain): The process of acculturation through physical activities and sport. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 580.
- Choi, J., Wilbur, J., Miller, A., Szalacha, L., & McAuley, E. (2008). Correlates of leisure-time physical activity in Korean immigrant women. *Western Journal of Nursing Research*, 30(5), 620–638.
- Dahinden, J. (2016). A plea for the “de-migrantization” of research on migration and integration. *Ethnic and Racial Studies*, 39(13), 2207–2225.
- Evenson, K. R., Sarmiento, O. L., Macon, M. L., Tawney, K. W., & Ammerman, A. S. (2002). Environmental, policy, and cultural factors related to physical activity among Latina immigrants. *Women & Health*, 36(2), 43–56.
- Frisby, W. (2011). Promising physical activity inclusion practices for Chinese immigrant women in Vancouver, Canada. *Quest*, 63(1), 135–147.
- Jönsson, L. S., Palmér, K., Ohlsson, H., Sundquist, J., & Sundquist, K. (2013). Is acculturation associated with physical activity among female immigrants in Sweden? *Journal of Public Health (Oxford, England)*, 35(2), 270–277.
- Michalowski, I., & Behrendt, M. (2020). The accommodation of Muslim body practices in German public swimming pools. *Ethnic and Racial Studies*, 43(11), 2080–2098.
- Phipps, C., Afrouzeh, A., Pourkiani, M., Oftadeh-Moghadam, S., & Sajjadi, N. (2023). “Iranians on one side, immigrants on the other!”: Socio-cultural constraints to sport participation amongst Afghan women migrants and refugees. *Leisure Studies*.
- Walseth, K. (2006). Sport and belonging. *International Review for the Sociology of Sport*, 41(3-4), 447-464.
- Zan, H., & Fan, J. X. (2018). Reporting more but moving less? The complex relationship between acculturation and physical activity among U.S. adults. *American Journal of Health Promotion*, 32(2), 446–452.

ALGUNAS LUCHAS NO SE GRITAN, SE BAILAN: EL IMPACTO DEL ARTE Y LA PERFORMANCE PARA VISIBILIZAR LAS DESIGUALDADES DE GÉNERO EN EL DEPORTE

SOME STRUGGLES ARE NOT SHOUTED, THEY ARE DANCED: EXPLORING THE IMPACT OF ART AND PERFORMANCE IN RAISING AWARENESS OF GENDER INEQUALITIES IN SPORT

Cristina Calvo-Estelrich⁽¹⁾

Silvia Garcias de Ves⁽¹⁾

Carlota Torrents Martín⁽¹⁾

(1) Instituto Nacional de Educación Física de Cataluña (INEFC), Universidad de Lleida, España. Correo electrónico: cristina.c.es@gmail.com

Resumen

Esta investigación analiza el impacto de una intervención performativa universitaria realizada en el marco del 8M en el INEFC de Lleida. La propuesta combinó microrrelatos escritos por la comunidad académica con la expresión corporal y la danza para visibilizar las desigualdades de género en el deporte. Participaron 149 estudiantes del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, quienes crearon y representaron escenas coreográficas basadas en relatos seleccionados de un concurso de microrrelatos organizado en el centro. A través de un cuestionario *post-performance*, se evaluó el impacto subjetivo y educativo de la actividad. Los resultados muestran que el 75 % del alumnado considera que aumentó su conciencia sobre las desigualdades de género y el 98 % valoró positivamente el desarrollo de competencias expresivas. Se concluye que las metodologías artísticas, cuando surgen de la experiencia vivida, tienen un fuerte potencial transformador en el ámbito educativo y social.

Palabras clave: Performance, Desigualdad de género, Danza, Expresión corporal , Conciencia.

Abstract

This study examines the impact of a university-based performative intervention carried out on the occasion of International Women's Day (8M) at INEFC Lleida. The initiative combined micro-stories written by members of the academic community with body

expression and dance to make gender inequalities in sport visible. A total of 120 undergraduate students from the Physical Activity and Sport Sciences degree participated by creating and performing choreographic scenes inspired by selected texts from a micro-story competition held within the institution. A post-performance questionnaire was used to assess the subjective and educational impact of the experience. Results indicate that 75% of students considered that they had increased their awareness of gender inequalities, and 98% positively valued the development of expressive skills. The findings suggest that arts-based methodologies, when grounded in lived experience, hold strong transformative potential in both educational and social contexts.

Keywords: Performance, Gender inequality, Dance, Body expression, Awareness.

INTRODUCCIÓN

Imagina un escenario donde las palabras se pronuncian, se sienten y se bailan. Donde los cuerpos cuentan historias silenciadas, y cada gesto es un grito sutil contra la desigualdad y la discriminación. ¿Puede una coreografía transformar consciencias? Esta investigación parte de esta intuición: la de que el arte, cuando nace desde la experiencia vivida, tiene el poder de sacudir estructuras.

Las desigualdades de género en el ámbito del deporte es una realidad persistente a pesar de los avances legislativos y sociales de las últimas décadas. Esta se manifiesta en múltiples dimensiones: la infrarrepresentación de las mujeres en puestos de liderazgo, la brecha salarial, la menor visibilidad mediática, la reproducción de estereotipos que afectan tanto al desarrollo deportivo y personal, entre otras (Baxter et al., 2021; Donoso et al., 2023).

Estas desigualdades se reproducen también en los espacios formativos vinculados a las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, donde los planes de estudio rara vez incorporan de forma transversal una perspectiva feminista o coeducativa (Sauleda et al., 2021). Frente a esta situación, diversas propuestas metodológicas han apostado por el uso de las artes escénicas como herramienta pedagógica para visibilizar y reflexionar críticamente sobre las discriminaciones de género. En este contexto, las metodologías basadas en el arte, conocidas como Arts-Based Knowledge Translation (ABKT), se consolidan como estrategias transformadoras que permiten generar conocimiento y fomentar la conciencia crítica a través de experiencias corporales, emocionales y sensoriales (Boydell et al., 2012).

Las investigaciones previas han demostrado la efectividad de las intervenciones performativas en contextos educativos para promover el pensamiento crítico, la empatía y el cambio de actitudes hacia situaciones de discriminación, violencia o exclusión (Iverson & Seher, 2014). Estas acciones tienen un alto potencial de impacto cuando el estudiantado participa activamente en el proceso creativo, asumiendo un rol de protagonista que favorece la implicación personal y la transformación colectiva (Torrents et al., 2021).

En esta línea se encuentran las propuestas educativas y performativas desarrolladas en el INEFC de Lleida, desde la asignatura de Expresión Corporal y Danza, realizadas desde el año 2018. En esta investigación se explicará la *performance* realizada en el 2024, titulada: “Concurso de Microrelatos contra la Discriminación en el Deporte por ser Mujer”, la cual combinó la creación literaria con la expresión corporal y la *performance* para denunciar las desigualdades vividas por las mujeres en el deporte. La siguiente investigación tiene como objetivo analizar los efectos de la intervención desde una doble vertiente: por un lado, comprender el impacto subjetivo en las y los participantes (alumnado) mediante un cuestionario post-*performance*; por otro, valorar su potencial como herramienta educativa para la concienciación y la acción social en el ámbito universitario.

METODOLOGÍA

En primer lugar, se organizó un concurso de microrelatos abierto a toda la comunidad del INEFC (alumnado, PDI, PAS y personal del Club INEF), con la consigna de escribir textos breves (máx. 400 caracteres) que reflejaran situaciones reales o ficticias de discriminación en el ámbito de la actividad física y el deporte por el hecho de ser mujer. Se recibieron un total de 180 relatos, escritos en catalán o castellano y firmados bajo pseudónimo. Un jurado, compuesto por profesorado del centro y una experta en literatura y género, seleccionó los cinco textos finalistas. El relato ganador fue el siguiente:

“Horas. Entrenamiento. Sudor. Lágrimas. Angustia. Perfeccionismo. Exigencia. Contorsiones. Sueños. Torturas. Alegrías. Disciplina. Esfuerzo. Competición. Gimnasia Rítmica. Después de dieciocho años, bajo la mirada curiosa de un hombre, se desprecia mi esfuerzo: “¡Cómo abres las piernas! ¿Has entrenado tanto para complacernos en la cama?”. La dedicación quedó reducida a la sumisión.”

En una segunda fase, cada grupo-clase de la asignatura Expresión Corporal y Danza del INEFC, Universidad de Lleida, trabajó creativamente uno de los relatos seleccionados. En total, 149 estudiantes participaron en este proceso, y se les propuso

diseñar una escena breve que interpretara corporalmente el contenido de uno de los cinco mejores microrelatos. Además, se elaboró de forma conjunta una coreografía final de estilo *tutting* con una canción con letra feminista, basada en la coordinación de gestos angulares con brazos y manos, que fue ejecutada como cierre del acto.

Finalmente, la *performance* tuvo lugar el 8 de marzo en el espacio central del campus. Durante la actuación, cada grupo-clase presentó su relato en escena, acompañada por la lectura del microrelato en voz alta. Al finalizar, los 149 estudiantes participantes realizaron la coreografía grupal practicada previamente.

La tercera fase se llevó a cabo tras la intervención. Se pidió a las y los participantes que respondieran a un cuestionario, de carácter voluntario y anónimo. El instrumento incluía preguntas cerradas (dicotómicas y de opción múltiple) y preguntas abiertas orientadas a recoger información sobre la vivencia subjetiva de la actividad, la percepción sobre las desigualdades de género en el deporte, y el impacto personal del proceso performativo. El cuestionario fue respondido por 99 estudiantes (27 mujeres y 72 hombres).

Los datos cuantitativos fueron analizados mediante estadística descriptiva, mientras que las respuestas abiertas se sometieron a un análisis temático inductivo (Braun & Clarke, 2021), con procedimientos de codificación abiertos.

RESULTADOS

Los resultados obtenidos a partir del cuestionario de evaluación posterior a la *performance* se resumen en la Tabla 1, donde se presentan las respuestas desgregadas por género para cada una de las dimensiones analizadas.

De los 99 participantes que respondieron el cuestionario, el 84 % (25 mujeres y 58 hombres) manifestó haber disfrutado de la experiencia como *performers*, señalando motivos vinculados al trabajo en equipo, la conexión emocional con los relatos y la posibilidad de expresar corporalmente situaciones de desigualdad.

En cuanto al impacto reflexivo de la actividad, el 75 % (23 mujeres y 51 hombres) indicó que el proceso les ayudó a aumentar la conciencia sobre las desigualdades de género en el deporte. Las respuestas abiertas señalaron como factores clave la escucha de testimonios reales, la lectura colectiva de los microrelatos y el trabajo de interpretación corporal en grupo.

El 88 % (26 mujeres y 61 hombres) del alumnado consideró que la *performance* contribuyó a aumentar la conciencia social sobre las desigualdades de género dentro de la comunidad del INEFC, especialmente por la visibilidad pública de los relatos y la implicación activa del alumnado.

Finalmente, un 98 % (27 mujeres y 70 hombres) valoró que la actividad mejoró sus competencias expresivas vinculadas a la expresión corporal y la danza, destacando el desarrollo de recursos gestuales, la superación del miedo escénico y la coordinación grupal como aprendizajes principales.

Tabla 1

Resultados del cuestionario sobre el impacto de la Performance según el género

Dimensión	Respuesta	Género		Total
		Mujer	Hombre	
Participación	Sí	25	58	83
	No	0	1	1
	Indiferente	2	13	15
Autoreflexión	Sí	23	51	74
	No	1	9	10
	Indiferente	3	12	15
Conciencia comunidad	Sí	26	61	87
	No	1	8	9
INEFC	Indiferente	0	3	3
Competencias	Sí	27	70	97
Expresión	No	0	2	2
Corporal y Danza	Indiferente	0	0	0

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos refuerzan la utilidad de las intervenciones performativas como estrategias educativas para abordar las desigualdades de género en el deporte. En consonancia con trabajos previos como los de Parsons & Boydell (2012) o Iverson & Seher (2014), se evidencia que la participación activa del alumnado en propuestas artísticas favorece la implicación emocional y el pensamiento crítico, así como fortalece las competencias expresivas y comunicativas.

En esta intervención, el alumnado participa de forma activa durante todo el proceso creativo, lo que les permite nutrirse de vivencias reales, favoreciendo el cuestionamiento de normas y estructuras naturalizadas, tal y como explica Plourde et al. (2014). En este sentido, el 73% del estudiantado reconoció haber reflexionado más profundamente sobre la discriminación de género después de participar en la *performance*.

Asimismo, la experiencia performativa generó un impacto positivo en la comunidad del INEFC. El 87% del alumnado consideró que la acción ayudó a visibilizar las

desigualdades y discriminaciones de género ante otros miembros del centro. Esta percepción se alinea con los resultados de otros estudios sobre arte y transformación social, que señalan la capacidad del cuerpo en movimiento para influir emocionalmente y cognitivamente al público (Iverson & Seher, 2014).

Aunque la *performance* tuvo un notable impacto en la comunidad, no hay que idealizar el potencial transformador de estas acciones, tal y como indicaron algunos estudiantes, ya que el impacto social que pueda tener el arte depende en gran medida del contexto institucional en el que se enmarca. En el contexto universitario predominan formatos académicos tradicionales y estas propuestas pueden actuar como dispositivos disruptivos que abren nuevas formas de diálogo y conciencia (Boydell et al., 2016). Aun así, su alcance estructural sigue siendo limitado y podría verse diluida en el tiempo si no se acompaña de políticas estructurales y curriculares estables que integren la perspectiva de género de forma transversal (Donoso et al., 2023).

La elevada aceptación y valoración positiva del alumnado respecto a las mejoras de las competencias expresivas sugiere que estas experiencias no operan solo como actos de denuncia simbólica, sino también como espacios de desarrollo personal y profesional. Las respuestas cualitativas apuntaron que, a través de la danza, desarrollaron formas de conocimiento vinculadas a la sensibilidad, la corporeidad y la creación colectiva, explicando que mejoraron la creatividad, la coordinación grupal, la seguridad escénica y la capacidad de comunicar emociones a través del cuerpo. Como subrayan Torrents et al. (2021), la creación colectiva en el ámbito del movimiento favorece la autonomía, la autoexploración y el aprendizaje, elementos claves para una educación transformadora.

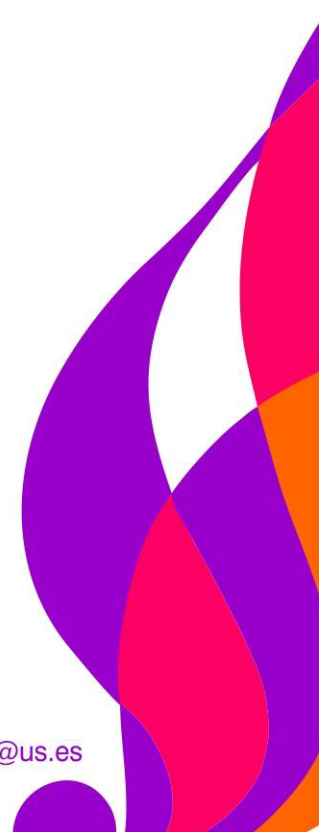
En conclusión, la *performance* constituye una herramienta valiosa tanto en el plano educativo como en el de sensibilización social, ya que no solo visibilizó las desigualdades de género en el deporte, sino que las transformó en gesto, emoción y movimiento colectivo. Al integrar la narración con el cuerpo, se abrió un espacio educativo de conciencia crítica donde pensar y sentir la desigualdad desde el movimiento.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Baxter, H., Kappelides, P., & Hoye, R. (2021). Female volunteer community sport officials: a scoping review and research agenda. *European Sport Management Quarterly*, 23(2), 429–446.
- Boydell, K. M., Gladstone, B. M., Volpe, T., Allemang, B., & Stasiulis, E. (2012). The Production and Dissemination of Knowledge: A Scoping Review of Arts-Based

- Health Research. *Forum: Qualitative Social Research*, 12(1). <http://www.qualitative-research.net/>
- Boydell, K. M., Hodgins, M., Gladstone, B. M., Stasiulis, E., Belliveau, G., Cheu, H., Kontos, P., & Parsons, J. (2016). Arts-based health research and academic legitimacy: transcending hegemonic conventions. *Qualitative Research*, 16(6), 681–700.
- Braun, V., & Clarke, V. (2021). One size fits all? What counts as quality practice in (reflexive) thematic analysis? *Qualitative Research in Psychology*, 18(3), 328–352.
- Donoso, B., Reina, A., & Álvarez-Sotomayor, A. (2023). Desigualdad de género en el deporte de competición: voces y reflexiones. *Retos*, 47, 557–564.
- Iverson, S., & Seher, C. (2014). Using theatre to change attitudes toward lesbian, gay and bisexual students. *Journal of LGBT Youth*, 11, 40–61.
- Parsons, J. A., & Boydell, K. M. (2012). Arts-based research and knowledge translation: Some key concerns for health-care professionals. In *Journal of Interprofessional Care* (Vol. 26, Issue 3, pp. 170–172).
- Plourde, C., Taket, A., Murray, V., & Werf, P. Van Der. (2014). The development and cultural translation of a brief theatre-based programme for the promotion of bystander engagement and violence prevention. *Journal of Applied Arts & Health*, 5(3), 377–392.
- Sauleda, L. A., Gavilán, D., & Martínez, D. (2021). La brecha de género en el deporte: el caso de una marginación histórica y socialmente consentida. *Interdisciplinaria*, 38(2), 73–86. <https://doi.org/10.16888/INTERD.2021.38.2.5>
- Torrents, C., Balagué, N., Hristovski, R., Almarcha, M., & Kelso, J. A. S. (2021). Metastable Coordination Dynamics of Collaborative Creativity in Educational Settings. *Sustainability*, 5(13), 2696.

MESA 7: COMUNICACIONES ONLINE



ANÁLISIS DEL RENDIMIENTO DE LAS SELECCIONES PARTICIPANTES EN EL MUNDIAL DE FÚTBOL FEMENINO 2023 SEGÚN SU EXPERIENCIA PREVIA

PERFORMANCE ANALYSIS OF THE NATIONAL TEAMS PARTICIPATING IN THE 2023 FIFA WOMEN'S WORLD CUP BASED ON THEIR PREVIOUS EXPERIENCE

Sofía López-Araya ⁽¹⁾

Sergio J. Ibáñez ⁽¹⁾

(1) Facultad de Ciencias del Deporte. Grupo de Optimización del Entrenamiento y Rendimiento Deportivo. Universidad de Extremadura, España. Correo electrónico: slopezar@alumnos.unex.es

Resumen

El análisis del rendimiento según la experiencia competitiva previa es un tema poco explorado en el fútbol y analizarlo en una competición mundial, brindaría información relevante a nivel estratégico e identificaría brechas de rendimiento entre los diferentes países. El objetivo de este trabajo fue evaluar el impacto de la experiencia previa en el rendimiento de las selecciones del Mundial de Fútbol Femenino 2023. Se analizaron un total de 64 partidos. Se realizó un Modelo Lineal Mixto ajustado al factor aleatorio selección y el factor fijo experiencia previa. Se presentaron diferencias significativas entre las selecciones Novatas y las selecciones con Alta, Media y Baja Experiencia. Además, se identificaron diferencias significativas entre las selecciones con Alta y Media Experiencia. Independientemente del nivel de participación previa, existe una gran brecha en el rendimiento deportivo entre las selecciones Novatas y las selecciones Experimentadas. Además, la efectividad sigue siendo un factor clave y a mejorar en el Fútbol Femenino.

Palabras clave: fútbol, mujer, mundial, participación previa.

Abstract

The analysis of performance based on prior competitive experience is a scarcely explored topic in soccer and studying it in a World Cup competition would provide valuable strategic insights and help identify performance gaps between countries. The aim of this study was to evaluate the impact of previous experience on the performance of the teams in the 2023 FIFA Women's World Cup. A total of 64 matches were analyzed.

A Linear Mixed Model was conducted, with the national team as a random factor and previous experience as a fixed factor. Significant differences were found between Rookie teams and teams with High, Medium, and Low Experience. Additionally, significant differences were identified between teams with High and Medium Experience. Regardless of the level of prior participation, there is a considerable performance gap between Rookie teams and Experienced teams. Furthermore, effectiveness remains a key factor to be improved in Women's Soccer.

Keywords: previous participation, soccer, women, world cup.

INTRODUCCIÓN

Aunque la primera competición Mundial de Fútbol Femenino (MFF) fue celebrada en China en 1991, existen registros que señalan dos ediciones previas realizadas en Italia en 1970 y en México en 1971, junto con otras competiciones no reconocidas por la FIFA (Rabeux, 2019). A pesar de los diferentes desafíos, el Fútbol Femenino (FF) ha logrado convertirse en una potencia deportiva, surgiendo la necesidad de conocer los componentes característicos de su juego (Soroka, 2017).

La evolución del análisis notacional en los deportes de equipos ha permitido profundizar en Indicadores de Rendimiento (IdR) como la posesión de balón, remates y presión defensiva. Estos estudios de carácter descriptivo, comparativo y predictivo han contribuido a comprender la naturaleza compleja de los deportes colectivos (Marcelino et al., 2011) (Marcelino et al., 2011). Sin embargo, la investigación en FF sobre dichas variables sigue siendo escasa (Harkness-Armstrong et al., 2022).

El rendimiento puede verse influenciado por variables contextuales como la experiencia competitiva previa. Aunque esta variable ha sido poco estudiada en el fútbol en general, Barreira & Da Silva (2016) analizaron la participación previa en MFF desde la primera edición oficial hasta la edición realizada en Canadá 2015, reportando que las selecciones con mayor trayectoria han sido países de Norteamérica, Europa, Asia y Oceanía. Además, mencionan que Estados Unidos, Noruega y Alemania han sido las selecciones con mayor participación en fases finales y con un mayor rendimiento. Por último, indican que el nivel de competitividad ha aumentado a lo largo de los años.

Por ello, analizar el rendimiento de las selecciones según su experiencia previa en mundiales de fútbol, brindaría información clave para evaluar aspectos estratégicos de cara a próximas competiciones y ayudaría a identificar patrones y brechas de rendimiento entre los diferentes países. Por lo tanto, el objetivo de este trabajo fue

evaluar el impacto de la experiencia previa en el rendimiento de las selecciones nacionales que participaron en el MFF 2023.

METODOLOGÍA

Muestra

Se analizaron 64 partidos del MFF 2023 celebrado en Australia y Nueva Zelanda. Los datos fueron extraídos de la página oficial de la FIFA (<https://www.fifa.com/es/tournaments/womens/womensworldcup/australia-new-zealand2023/scores-fixtures?country=ES&wtw-filter=ALL>).

Variables

Como variables dependientes se estudiaron 24 IdR técnico-tácticos (goles anotados, goles encajados, goles dentro del área, goles fuera del área, asistencias, goles en el segundo tiempo, total de remates, remates directos a puerta, remates fallados, remates dentro del área, internadas en el último tercio del carril izquierdo, internadas en el último tercio del carril derecho, líneas de pase por detrás, recepción de pases entre líneas de medios y defensas, recepción entre líneas, intentos de ruptura de líneas, pases completados, total de centros, centros completados, total de cambios orientados, total de paradas, presiones defensivas y total de tarjetas amarillas).

En el caso de la variable independiente, se seleccionó la participación previa en MFF, que corresponde a selecciones con Alta Experiencia= entre ocho y siete mundiales (Noruega, Estados Unidos, Brasil, Japón, Alemania, Nigeria y Canadá); Media Experiencia= entre seis y cuatro mundiales (China, Suecia, Australia, Nueva Zelanda, Inglaterra, Dinamarca y Francia); Baja Experiencia= entre tres y dos mundiales (Italia, Argentina, Corea del Sur, Colombia, Países Bajos y España); y Novatas= entre uno y cero mundiales (Suiza, Costa Rica, Sudáfrica, Jamaica, Filipinas, Irlanda, Zambia, Haití, Portugal, Vietnam, Panamá y Marruecos).

Procedimiento

Tras la toma de datos se evaluó la confiabilidad intra-observador y se obtuvieron valores $>.995$ (Coeficiente de Kappa= muy buenos; Coeficiente de Correlación Intraclass= acuerdos altos) (Altman, 1991; Vincent, 1999). En el caso de la confiabilidad inter-observador, esta se asumió debido a que los datos se obtuvieron de una página oficial de la FIFA. Además, previo al análisis estadístico los datos fueron normalizados a la cantidad total de partidos disputados por cada selección.

Análisis Estadístico

Se realizó un Modelo Lineal Mixto (MLM), ajustado al factor aleatorio (identificador de cada selección) y el factor fijo experiencia previa en MFF. Para analizar el ajuste del modelo, se consideraron los valores del AIC , el R^2 marginal y el R^2 condicional. Además, para cada análisis se presentan los valores del ICC y su significación para conocer si la respuesta aleatoria de los sujetos era significativa. En el caso de las comparaciones por pares, se utilizó la prueba *post-hoc* de Bonferroni. El tamaño del efecto del modelo se obtuvo mediante η^2 al cuadrado parcial (ηp^2) y la d de Cohen para obtener el tamaño del efecto de las comparaciones por pares. Se calculó la potencia estadística y el nivel de significación se estableció para $p < .05$. Todos los resultados se realizaron con el software de análisis de datos Jamovi 2.4.7 (The Jamovi Project. (2023). Jamovi. (Version 2.4) [Computer Software]. <https://www.jamovi.org>)

RESULTADOS

Los resultados del MLM para el factor aleatorio selección y el factor fijo experiencia previa fueron estadísticamente significativos en los 24 IdR estudiados ($p < .05$), con un AIC desde -245 hasta 1261. Se obtuvieron tamaños del efecto entre .07 (efecto mediano) hasta .34 (efecto grande). Además, se obtuvo una potencia estadística entre .05 y .99 (baja y alta potencia estadística, respectivamente), sugiriendo que el modelo tuvo la capacidad de detectar los efectos reales en algunas de las variables analizadas. El modelo ajustado para el factor aleatorio fue significativo en 11 variables de los 24 IdR que presentaron diferencias significativas (goles encajados, internadas en el último tercio del carril izquierdo, internadas en el último tercio del carril derecho, líneas de pase por detrás, recepción de pases entre líneas de medios y defensas, intentos de ruptura de líneas, pases completados, total de centros, total de cambios orientados, total de paradas y presiones defensivas), con un R^2 marginal entre .11- .30, un R^2 condicional entre .31-.70 y un ICC entre .19- .57 ($p < .05$), indicando que la respuesta individual de las selecciones fue diferente.

El *post-hoc* de Bonferroni mostró diferencias significativas entre las selecciones con Alta Experiencia y las selecciones con Media Experiencia en cinco IdR (total de remates, remates directos a puerta, remates fallados y remates dentro del área) ($p < .05$); entre las selecciones con Alta Experiencia y las selecciones Novatas en 20 IdR (goles anotados, goles dentro del área, asistencias, goles en el segundo tiempo, total de remates, remates directos a puerta, remates fallados, remates dentro del área, internadas en el último tercio del carril izquierdo, internadas en el último tercio del carril derecho, líneas de pase por detrás, recepción de pases entre líneas de medios y defensas, recepción entre líneas, intentos de ruptura de líneas, pases completados, total de centros, centros completados, total de paradas y presiones defensivas) ($p < .05$).

Además, entre las selecciones con Media Experiencia y selecciones Novatas se presentaron diferencias significativas en cuatro IdR (goles encajados, total de paradas, presiones defensivas y total de tarjetas amarillas); por último se encontraron diferencias entre las selecciones con Baja Experiencia y las selecciones Novatas en cuatro IdR (goles fuera del área, total de cambios orientados, total de paradas y presiones defensivas). Cabe destacar que las Selecciones con Alta Experiencia y Selecciones con Media Experiencia, no presentaron diferencias significativas con las Selecciones con Baja Experiencia ($p>.05$) (ver Tabla 1).

Tabla 1.

Rendimiento de las selecciones participantes del MFF 2023 según su experiencia previa

Categorí a de Análisis	IdR	ANOVA		Descriptivos										Post Hoc
				Alta		Media		Baja		Novata s				
		<i>F</i>	<i>p</i>	<i>T</i> <i>E</i>	<i>P</i>	<i>x</i> <i>M</i>	<i>de</i>	<i>x</i> <i>M</i>	<i>de</i>	<i>x</i> <i>M</i>	<i>de</i>	<i>x</i> <i>M</i>	<i>d</i> <i>e</i>	
1. Ataque														
Finalizaci ón	GA	3. 2 8	0.0 23	M	B	0.4 4	0. 07	0. 26	0. 06	0. 31	0. 07	0. 17	0. 0 6	D (<i>d</i> = .78)
	GE	4. 1 0	0.0 19	G	M	0.2 3	0. 12	0. 20	0. 11	0. 35	0. 13	0. 65	0. 0 9	E (<i>d</i> = .96)
	GD A	3. 1 5	0.0 27	M	B	0.3 7	0. 06	0. 24	0. 05	0. 23	0. 06	0. 14	0. 0 5	D (<i>d</i> = .77)
	GFA	3. 2 8	0.0 23	M	B	0.0 2	0. 02	0. 02	0. 01	0. 08	0. 02	0. 02	0. 0 1	F (<i>d</i> = .71)
	AS	2. 9 1	0.0 37	M	B	0.2 7	0. 05	0. 17	0. 04	0. 20	0. 05	0. 09	0. 0 4	D (<i>d</i> = .73)
	G2T	3. 4 7	0.0 18	M	B	0.2 3	0. 04	0. 15	0. 03	0. 14	0. 04	0. 07	0. 0 3	D (<i>d</i> = .81)
Remates	TR	7. 3 9	0.0 01	G	M	4.3 7	0. 35	2. 47	0. 31	3. 05	0. 36	2. 41	0. 2 8	C (<i>d</i> = 1.13); D (<i>d</i> = 1.14)

Internadas Último Tercio	RD P	4.90	0.03	M B	1.39	0.14	0.81	0.12	1.05	0.14	0.76	0.11	C (d= .82); D (d= .88)
	RF	4.68	0.011	M M	1.98	0.19	1.09	0.17	1.29	0.20	1.21	0.15	C (d= 1.01); D (d= .85)
	RD A	8.51	<0.01	G M	2.95	0.26	1.55	0.22	1.92	0.26	1.38	0.21	C (d= 1.07); D (d= 1.20)
Internadas Último Tercio	IUT CI	4.45	0.012	G M	5.87	0.58	3.87	0.55	4.80	0.61	3.31	0.45	D (d= 1.11)
	IUT CD	3.04	0.047	M B	5.29	0.48	3.92	0.45	4.45	0.50	3.52	0.37	D (d= .93)
Líneas de Pase	LPD	3.01	0.048	M M	26.70	2.60	18.09	2.49	21.02	2.76	17.06	2.2	D (d= .91)
Recepciones	RPL MD	4.05	0.017	G M	28.97	2.34	20.06	2.23	25.09	2.48	19.02	1.82	D (d= .99)
Ruptura de Líneas	RL	4.40	0.014	M M	3.16	0.33	2.05	0.31	2.12	0.35	1.64	0.26	D (d= 1.06)
	IRL	3.34	0.034	M M	5.41	0.55	4.08	0.53	3.57	0.58	3.29	0.42	D (d= 1.03)
	RLD	5.09	0.005	G M	2.88	0.20	1.94	0.28	1.69	0.31	1.33	0.24	D (d= 1.20)
Distribución	PC	3.00	0.048	M M	108.41	10.82	74.05	10.51	85.00	11.05	69.03	8.37	D (d= 1.01)
	TC	4.02	0.017	M M	6.56	0.66	4.63	0.63	4.43	0.70	3.66	0.52	D (d= 1.10)
	CC	5.73	0.003	G M	1.71	0.19	0.10	0.17	1.23	0.19	0.75	0.15	C (d= .87); D (d= 1.12)

	TC	4.	0.0	G	M	0.7	0.	0.	0.	1.	0.	0.	0.
	O	3	14			6	15	63	14	14	15	46	1
		6											2
2.		7.	0.0	G	A	2.5	0.	2.	0.	2.	0.	5.	0.
Defensa	TP	1	01			1	74	22	73	86	80	82	5
		9											7
		7.	0.0	G	A	53.	7.	45	7.	55	7.	83	5.
	PD	0	01			57	27	.7	.7	.8	.1	.1	6
		8						9	09	8	78	1	1
													1
3.		4.	0.0	M	M	0.2	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.
Acciones	TTA	1	18			2	06	11	05	24	06	35	0
Arbitrales		1											4

Notas. GA= goles anotados; GE= goles encajados; GDA= goles dentro del área; GFA= goles fuera del área; AS= asistencias; G2T= goles en el segundo tiempo; TR= total de remates; RDP= remates directos a puerta; RF= remates fallados; RDA= remates dentro del área; IUTCI= internadas en el último tercio del carril izquierdo; IUTCD= internadas en el último tercio del carril derecho; LPD= líneas de pase por detrás; RPLMD= recepción de pases entre líneas de medios y defensas; RL= recepción entre líneas; IRL= intentos de ruptura de líneas; PC= pases completados; TC= total de centros; CC= centros completados; TCO= total de cambios orientados; TP= total de paradas; PD= presiones defensivas; TTA= total de tarjetas amarillas; IdR en negrita y gris= hubo mejoras del R^2 Condicional con respecto al R^2 Condicional; TE= tamaño del efecto; G= tamaño del efecto grande; M= tamaño del efecto medio; P= potencia; B= potencia baja; M= potencia media; A= potencia alta; x M= media marginal; de= desviación estándar. C= diferencias significativas entre selecciones con Alta y Media Experiencia; D= diferencias significativas entre selecciones con Alta Experiencia y selecciones Novatas; E= diferencias significativas entre selecciones con Media Experiencia y selecciones Novatas; F= diferencias significativas entre selecciones con Baja Experiencia y selecciones Novatas.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El objetivo de este trabajo fue evaluar el impacto de la experiencia previa en el rendimiento de las selecciones nacionales que participaron en el MFF 2023. Independientemente del nivel de experiencia, se encontraron diferencias significativas entre las diferentes selecciones y las selecciones Novatas. Además, se presentaron diferencias significativas entre las selecciones con Alta y Media Experiencia. Sin embargo, no se reportaron diferencias significativas entre las selecciones con Baja Experiencia y aquellas con Alta y Media Experiencia.

En el presente trabajo las selecciones Novatas presentaron diferencias significativas con las selecciones con Alta, Media y Baja Experiencia, específicamente con un menor

número de acciones en IdR claves de ataque y defensa. Se ha demostrado que los mejores equipos suelen presentar mejor posesión de balón y pases, logrando generar mayor número de disparos, y por ende, tener mayor posibilidad de ganar, en comparación con equipos de más bajo nivel (Fernández-Cortés et al., 2023). Además, Kubayi y Larkin (2020) mencionan que los equipos que ganan generan más acciones en ataque que los equipos perdedores, quienes pierden más el balón y necesitan recuperarlo más. Los resultados de este trabajo, muestran la gran brecha que existe entre selecciones debutantes y aquellas con experiencia previa. Aquellas selecciones experimentadas presentan un estilo de juego ofensivo claro, exigiendo a las selecciones novatas defender su portería, sumado a que estas selecciones son menos efectivas que las selecciones experimentadas.

Por otro lado, se presentaron diferencias significativas entre las selecciones con Alta y Media Experiencia en cinco IdR de ataque en los cuales las selecciones con Alta Experiencia superaron a los equipos con Media Experiencia. Estudios previos han demostrado que marcar primero y presentar mayor número de asistencias, tiros a puerta y duelos ganados, son los aspectos claves del éxito en el FF (De Jong et al., 2020). Sin embargo, Brito de Souza et al. (2019) indican que la precisión es la clave en deportes como el fútbol, siendo más importante que otras variables ofensivas. Por lo tanto, la precisión o efectividad son los factores determinantes que explican la diferencia entre las selecciones con Alta Experiencia que presentaron mayor número de acciones, pero que estas no fueron concretadas. A diferencia de las selecciones con Media Experiencia que realizaron menos acciones, pero estas tuvieron un resultado positivo que las llevó a ganar tres de los puestos más altos de la competición.

Tras los análisis realizados, se puede concluir que independientemente del nivel de experiencia, existe una gran brecha en el rendimiento deportivo entre las selecciones Novatas y las demás selecciones participantes. Esto puede deberse no solo a la filosofía de las selecciones, cambios generacionales o toma de decisiones estratégicas, sino también al nivel de desarrollo del FF en cada país. Además, la efectividad es el factor clave y a mejorar en el FF, pues explica las diferencias entre las selecciones con Alta y Media Experiencia, que podría estar influenciado por el cambio generacional que puede ocurrir cada cuatro años por el tipo de competición analizada.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Altman, D. G. (1991). *Practical Statistics for Medical Research*. . Chapman & Hall.

- Barreira, J., & Da Silva, C. E. (2016). National teams in women's soccer World Cup from 1991 to 2015: Participation, performance and competitiveness. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(3), 795–799.
- Brito de Souza, D., López-Del Campo, R., Blanco-Pita, H., Resta, R., & Del Coso, J. (2019). An Extensive Comparative Analysis of Successful and Unsuccessful Football Teams in LaLiga. *Frontiers in Psychology*, 10, 1–8.
- De Jong, L. M. S., Gastin, P. B., Angelova, M., Bruce, L., & Dwyer, D. B. (2020). Technical determinants of success in professional women's soccer: A wider range of variables reveals new insights. *PLoS ONE*, 15(10), 1–12.
- Fernández-Cortés, J., García-Ceberino, J. M., García-Rubio, J., & Ibáñez, S. J. (2023). Influence of Game Indicators on the Ranking of Teams in the Spanish Soccer League. *Applied Sciences*, 13(14), 2–18.
- Harkness-Armstrong, A., Till, K., Datson, N., Myhill, N., & Emmonds, S. (2022). A systematic review of match-play characteristics in women's soccer. *PLoS ONE*, 17(6 June).
- Kubayi, A., & Larkin, P. (2020). Technical performance of soccer teams according to match outcome at the 2019 FIFA Women's World Cup. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 20(5), 908–916. <https://doi.org/10.1080/24748668.2020.1809320>
- Marcelino, R., Sampaio, J., & Mesquita, I. (2011). Research on the game analysis: from static to dynamic modeling. *Revista Portuguesa de Ciencias Del Deporte*, 11(1), 481–499.
- Rabeux, T. (2019). *Women's Soccer: The official history of the unofficial World Cups* (1st ed.). Independently published.
- Soroka, A. (2017). History of Women's Football World Championship in 1991-2007. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, 3(39), 122–127.
- Vincent, W. (1999). *Statistics in Kinesiology* (Second Edition). Human Kinetics.

FORMAÇÃO ESPORTIVA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: CONTRIBUIÇÕES PARA O ENVOLVIMENTO ESPORTIVO UNIVERSITÁRIO

SPORTS FORMATION IN SCHOOL PHYSICAL EDUCATION: CONTRIBUTIONS TO UNIVERSITY SPORTS INVOLVEMENT

Juliana de Jesus Ferreira ⁽¹⁾

Helena Altmann ⁽¹⁾

(1) Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), Brasil. E-mail: j219395@dac.unicamp.br

Resumo

O esporte universitário oferece uma combinação de práticas esportivas, desenvolvimento pessoal e integração com a universidade. Antes do ingresso no ensino superior, a educação física escolar emerge como ponto crucial na formação esportiva de muitos estudantes, principalmente as mulheres. Esta pesquisa analisou, sob uma perspectiva de gênero, como a educação física contribui na formação esportiva de estudantes envolvidos no esporte universitário de uma universidade pública do estado de São Paulo, Brasil. Utilizando uma abordagem qualitativa, foram feitas oito entrevistas semiestruturadas com estudantes oriundos de escolas públicas. Os dados revelaram que, para os homens, o contato esportivo iniciou-se antes da escola, ocasionando vantagens nas aulas. Para as mulheres, a educação física escolar representou, em grande parte, o único espaço de vivência esportiva. Assim, essa disciplina se mostrou decisiva na formação de habilidades corporais, vínculos sociais e identidade esportiva para elas, destacando sua importância para o engajamento universitário, especialmente diante das desigualdades de gênero ainda presentes.

Palavras-chave: Esporte Universitário; Educação Física Escolar; Gênero; Esporte

Abstract

University sports offer a combination of athletic practice, personal development, and integration with the university. Prior to entering higher education, school physical education emerges as a crucial point in the sports development of many students, especially women. This study analyzed, from a gender perspective, how physical education contributes to the sports development of students involved in university sports

at a public university in the state of São Paulo, Brazil. Using a qualitative approach, semi-structured interviews were conducted with students from public schools. The data revealed that, for men, contact with sports began before school, giving them advantages in physical education classes. For women, school physical education largely represented the only space for sports experience. Thus, the discipline proved decisive in developing bodily skills, social bonds, and sports identity for them, highlighting its importance for university sports engagement, especially in light of the gender inequalities that still persist.

Keywords: University Sports; School Physical Education; Gender; Sports.

INTRODUÇÃO

O esporte universitário configura-se como um espaço de sociabilidade, pertencimento e desenvolvimento de habilidades corporais para estudantes de diferentes cursos e trajetórias acadêmicas. Em universidades públicas, campo desta pesquisa, sua prática ultrapassa a dimensão competitiva e assume um papel de integração estudantil, com o incentivo à participação esportiva evidenciado desde o momento da matrícula nos cursos. Sua prática não é de alto-rendimento e também não está associada ao ingresso na universidade ou a concessão de bolsa de estudo. Sendo organizado principalmente por Associações Atléticas Acadêmicas e Ligas estudantis, esse universo é protagonizado por estudantes que atuam na gestão de treinos, campeonatos, eventos e ações institucionais com apoio da universidade (Fagundes; Prado; Félix, 2022).

Ainda que o esporte universitário envolva a dimensão da competição, ele também mobiliza outros elementos como a integração, o lazer, a participação e a convivência entre os sujeitos. Dessa forma, a vivência esportiva contribui para a formação de vínculos afetivos, sentimento de pertencimento e a continuidade dos estudantes nos cursos, especialmente diante dos desafios acadêmicos (Jacó, 2023).

No entanto, esse acesso à prática esportiva não é isento de desigualdades, pois, ao longo da história do esporte universitário, as mulheres enfrentam diversas barreiras para desfrutar plenamente dessas experiências. Conforme Zeferino, Barletto e Salles (2013), durante décadas os corpos femininos foram destinados a atividades específicas, construídas a partir de discursos de feminilidade e masculinidade. Dessa forma, as práticas esportivas universitárias foram socialmente organizadas a partir de tais representações, que delimitavam quais modalidades seriam aceitáveis ou não para as mulheres. Contudo, essas delimitações não se sustentam em evidências biológicas,

mas nas construções simbólicas que operam sobre os corpos femininos na sociedade, vistos como frágeis em relação aos corpos dos homens (Goellner, 2005).

Para muitas mulheres, suas experiências esportivas são marcadas apenas pelas vivências na escola e na universidade, sendo que após o fechamento desse ciclo, elas são afastadas da prática esportiva, tanto pela falta de oferecimento de programas esportivos quanto pela indisponibilidade de tempo e falta de pertencimento ao grupo (Jacó, 2023).

Assim, considerando as desigualdades históricas de gênero, tornou-se fundamental compreender quais experiências esportivas foram possíveis às mulheres antes da chegada à universidade, especialmente para aquelas oriundas da rede pública de ensino. Nesse cenário, a escola, por meio das aulas de educação física, frequentemente representa o único espaço de vivência esportiva ao longo da infância e adolescência das mulheres, com essa disciplina atuando de forma central na formação de habilidades corporais, no apreço pelo esporte e na socialização. Em contrapartida, os meninos geralmente possuem experiências esportivas mais intensas e diversificadas, tanto dentro quanto fora da escola, seja nos clubes, projetos sociais ou nas ruas (Altmann *et al.*, 2018).

Dessa forma, esta pesquisa teve como objetivo analisar como a educação física escolar contribui para a formação esportiva de estudantes envolvidos no esporte universitário de uma instituição pública do estado de São Paulo, Brasil, com foco nas desigualdades de gênero. Além disso, buscamos compreender de que maneira a escola e os professores(as) influenciaram o interesse, as habilidades e a permanência das estudantes na prática esportiva, considerando suas trajetórias, oportunidades ou limitações vivenciadas ao longo da escolarização.

METODOLOGIA

Para este estudo, foi utilizada uma abordagem qualitativa. Os dados foram coletados por meio de entrevistas semiestruturadas com oito estudantes, sendo quatro mulheres e quatro homens, que cursaram o ensino fundamental ou médio em escolas públicas de Campinas e participavam ativamente do esporte universitário. A identificação dos participantes ocorreu por meio de visitas aos treinamentos esportivos das atléticas vinculadas à liga da instituição em questão.

Os critérios de inclusão foram o vínculo com a rede pública de ensino durante a etapa escolar e a participação em modalidades coletivas, como basquetebol, handebol e voleibol. As entrevistas foram realizadas presencialmente na universidade, com um roteiro que abordou o histórico esportivo e as experiências na educação física escolar,

gravadas e posteriormente foram transcritas, permitindo a investigação das influências sociais, especialmente de gênero, nas trajetórias esportivas dos participantes.

RESULTADOS

Os relatos evidenciaram que a educação física escolar representa, para muitas mulheres, a principal ou a única oportunidade de iniciação esportiva. Em contrapartida, os homens descreveram vivências mais diversas, envolvendo o contato esportivo em clubes, projetos sociais e outros. Essa diferença reforçou a hipótese de que os meninos, por contarem com maior liberdade e incentivo social desde a infância, chegam à escola com vantagens corporais e técnicas, enquanto as meninas, na maioria das vezes, iniciam sua relação com o esporte apenas na escola.

Ao longo das entrevistas, foi recorrente a menção ao modelo de aula conhecido como “rola-bola”, caracterizado pela entrega de materiais esportivos sem mediação docente sistematizada. Embora essa forma de conduzir as aulas tenha sido valorizada pelos estudantes que já dominavam determinadas modalidades, especialmente os meninos, revelou-se excludente para muitas meninas, que relataram insegurança e dificuldades de inserção nos jogos. Apesar dessas limitações, também foram destacados momentos significativos com professores(as) que demonstravam incentivo direto, contribuindo de maneira decisiva na aproximação das estudantes ao universo esportivo. Entre as meninas, em especial, a atuação docente se mostrou essencial no engajamento e desejo de continuidade na prática.

Entretanto, a limitação dos conteúdos e a permanência de estereótipos de gênero que associam o esporte à masculinidade seguem restringindo o acesso de meninas às práticas esportivas. Ainda assim, para muitas estudantes de escolas públicas a educação física continua sendo o único espaço de aproximação com o esporte e, apesar das barreiras, essas experiências escolares influenciam no posterior engajamento esportivo universitário.

DISCUSSÃO E CONCLUSÕES

Neste estudo, as experiências relatadas pelos estudantes evidenciam que a educação física escolar, ainda que marcada por limitações, se constituiu como espaço importante na formação esportiva, sobretudo para as mulheres. A pesquisa indicou que, enquanto os meninos vivenciaram desde a infância práticas esportivas em ambientes informais, as meninas, muitas vezes, tiveram a escola como o único espaço de contato com o esporte. Dessa forma, a educação física escolar assume um papel fundamental para

meninas da rede pública, especialmente quando não há acesso a clubes ou escolinhas (Altmann et al., 2018).

Com base nas entrevistas, o esporte como conteúdo central das aulas, mesmo quando estruturada em metodologias criticadas como o “rola-bola”, foi valorizada por estudantes que já possuíam afinidade com essas práticas. Ainda assim, para muitos, a repetição das modalidades do assim chamado “quarteto fantástico” (futebol, voleibol, basquetebol e handebol) representou uma limitação, sobretudo pela ausência de outras práticas corporais relevantes previstas nos documentos curriculares como danças, lutas e ginásticas, que são formas de expressão corporal que devem ser abordadas nas escolas (Coletivo de Autores, 1992).

De acordo com Darido (2012), no modelo “rola bola” os estudantes têm a liberdade de escolher a atividade que preferem, com os meninos optando majoritariamente pelo futebol, enquanto as meninas costumam preferir vôlei ou queimada. Com isso, aqueles que não desejam participar permanecem sentados, conversando com colegas e interagindo de outras formas, até mesmo com o próprio professor(a). Nesse sentido, os meninos tendem a ser mais engajados nas atividades esportivas ocupando as quadras, enquanto muitas meninas acabam ficando aos redores (Dornelles, 2012).

As desigualdades de gênero se manifestam desde cedo na escola e se expressam nos modos distintos de ocupação do espaço, nas oportunidades de participação e no tipo de incentivo recebido. Como destaca Goellner (2005) os corpos são produzidos socialmente por meio de representações que definem o que é aceitável para meninas e meninos, sendo as mulheres as mais prejudicadas nessa divisão.

Contudo, apesar das desigualdades e críticas ao ensino esportivo na escola, os dados desta pesquisa revelaram que, quando esse ensino é mediado por docentes engajados, que organizam suas aulas metodologicamente, ele pode contribuir significativamente para o aprendizado e valorização do esporte, especialmente para estudantes que não tiveram outras oportunidades de vivência. Assim, a atuação dos docentes aparece decisiva, tanto para despertar o gosto pela prática esportiva quanto para possibilitar a participação das meninas nas aulas.

Dessa forma, compreender o papel da educação física escolar na formação esportiva requer considerar suas contradições: se, por um lado, ainda reproduz práticas que reforçam desigualdades, por outro, também pode se constituir como espaço de resistência e descoberta, sendo a presença das mulheres no esporte universitário um exemplo disso. Apesar das barreiras, muitas conseguiram se apropriar das experiências

escolares e transformá-las em envolvimento esportivo na universidade — espaço que, historicamente, também foi negado às mulheres.

Portanto, o estudo reafirmou a importância da educação física escolar no acesso ao esporte, sobretudo para meninas de escolas públicas, bem como o comprometimento da escola e dos docentes com uma prática pedagógica atenta às desigualdades de gênero, como forma de ampliar os horizontes de vivência corporal dos estudantes.

REFERÊNCIAS

- Altmann, H., Ayoub, E., Fernández Garcia, E., Ramírez Rico, E., & Polydoro, S. A. J. (2018). *Gênero e cultura corporal de movimento: práticas e percepções de meninas e meninos*. Revista Estudos Feministas, 26(1), e44074, 1-16.
- Coletivo de Autores. (1992). *Metodologia de ensino da educação física*. Cortez.
- Darido, S. C. (2012). *Educação física na escola: aspectos legais e possibilidades*. Universidade Estadual Paulista. Prograd (Ed.), Cadernos de Formação: formação de professores didática geral. 21–33.
- Dornelles, P. G. (2012). *Do corpo que distingue meninos e meninas na educação física escolar*. Cadernos Cedes, 32(87), 187–197.
- Fagundes, A. F., Prado, R. A., & Felix, D. F. (2022). *A identificação dos discentes com as associações atléticas universitárias e o reflexo quanto ao engajamento estudantil junto às instituições de ensino superior*. Educação e Pesquisa, 48, 1–26.
- Goellner, S. V. (2005). *Mulher e esporte no Brasil: entre incentivos e interdições elas fazem histórias*. Pensar a Prática, 8(1), 85–100.
- Jacó, J. F. (2023). *Esporte universitário e mulheres: trajetórias esportivas, formativas e de distinção* [Tese de doutorado, Universidade Estadual de Campinas].
- Zeferino, J. C., Barletto, M., & Salles, J. G. do C. (2013). *A participação de mulheres no esporte universitário: um campo em disputa*. Movimento, 19(2), 11–30.

INCURSÕES DE NÃO VIOLÊNCIA NO CENÁRIO ESPORTIVO BRASILEIRO: CONTRASTES EMPÍRICOS E COLETIVOS A PARTIR DO CONTEXTO FUTEBOLÍSTICO PARA MULHERES

NON-VIOLENT INCURSIONS IN THE BRAZILIAN SPORTS SCENE: EMPIRICAL
AND COLLECTIVE CONTRASTS FROM THE CONTEXT OF WOMEN'S FOOTBALL

Eduarda Carolina Irber ⁽¹⁾

(1) Universidade Estadual de Maringá, Brasil. Correo electrónico:
dudairber@gmail.com

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de
Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) – Código de Financiamento 001.

Resumo

Este estudo aborda discussões sobre violência e não violência no futsal de mulheres brasileiro, objetivando investigar de que maneiras as atletas de alto rendimento reconhecem o futsal como espaço ético-político de protagonismo feminino. Fundamentado sob metodologia qualitativa, exploratória e descritiva, este estudo realizou a coleta de dados por meio de entrevistas semiestruturadas, aplicadas a cinco atletas da Liga Feminina de Futsal. Sob luz da análise temática, esse processo resultou em três categorias: a) não violência, que se estrutura por meio da resistência, a partir da ocupação de um espaço historicamente masculinizado; b) ética, que indica como a violência aparece, muitas vezes, de modo velado no cenário esportivo; e c) protagonismo feminino, que projeta como a não violência pode ser um caminho relevante para o futsal de mulheres. Conclui-se que as voluntárias reconhecem o futsal como espaço para iniciativas ético-políticas, capaz da subversão de diferentes formas de violência presentes no esporte.

Palavras-chave: Gênero, Violência, Futsal, Resistência, Protagonismo.

Abstract

This study addresses discussions on violence and non-violence in Brazilian women's futsal, aiming to investigate how high-performance athletes recognize futsal as an ethical-political space for female protagonism. Based on a qualitative, exploratory, and descriptive methodology, this study collected data through semi-structured interviews

with five athletes from the Women's Futsal League. Using thematic analysis, this process resulted in three categories: a) non-violence, which is structured through resistance, based on the occupation of a historically masculinized space; b) ethics, which indicates how violence often appears covertly in the sports arena; and c) female protagonism, which projects how non-violence can be a relevant path for women's futsal. The conclusion is that the volunteers recognize futsal as a space for ethical-political initiatives, capable of subverting the various forms of violence present in the sport.

Keywords: Gender, Violence, Futsal, Resistance, Protagonism.

INTRODUÇÃO

O escopo deste estudo, reside na análise de reflexões produzidas por um coletivo formado por mulheres, que ocupam posições distintas na pesquisa e que, ao se articularem, reverberam em uma única voz um discurso de resistência. Spry (2018), por exemplo, recorre a artefatos empíricos para refletir o “nós” a partir do “eu”, estabelecendo correlações em um processo investigativo. Para a autora, a reflexão e a autorreflexão permite a identificação de desafios, normas e processos de marginalização, o que permite a compreensão de aspectos que perpassam o coletivo e impactam corpos marcados pela diferença. A autora afirma que há riqueza nas experiências e que elas podem dialogar entre si, de maneira crítica e reflexiva, de modo a potencializar o discurso, que construído coletivamente “entre ‘eus’ e ‘outros’ [...] tornar-se percorível” (Spry, 2018, p. 1118, tradução nossa).

Neste recorte, o discurso constrói-se a partir de uma perspectiva empírica do universo futebolístico, ancorada nos relatos de atletas de alto rendimento, que integraram a Liga Feminina de Futsal do Brasil na temporada de 2023. Desta forma, o estudo tem como objetivo discutir corpo, violência e a não violência no futsal de mulheres, especificamente, visa investigar de que maneiras as atletas de alto rendimento reconhecem o futsal como espaço ético-político de protagonismo feminino. As denotas dessa pesquisa, emergem do tema a partir de estudos anteriores, que investigaram como esse espaço pode promover às mulheres processos de masculinização e, muitas vezes, de sexualização regidos por aspectos normativos ligados ao gênero (Goellner, 2005; Jardim & Betti, 2021; Salvini & Marchi Júnior, 2013).

Judith Butler (2018) explica o gênero como categoria socialmente construída que, corriqueiramente, apoia-se a uma lógica binária. Conforme a autora, o gênero pode ser utilizado como mecanismo de poder, sendo um dos marcadores sociais que atribuem a

diferença aos corpos. Essa perspectiva é efeito de processos distintos que, muitas vezes naturalizados, ecoam discursos normativos a diferentes camadas sociais e espaços, dentre eles, o ambiente esportivo (Goellner, 2005). A autora argumenta, que tais discursos normativos atribuíram aos corpos papéis sociais binários, que são pré-estabelecidos por meio de um contrato social de gênero, designando-os a partir da identificação do sexo macho e fêmea.

Esse processo performativo, marcado pelo gênero, habita no campo da violência e pode chegar a situações extremas de morte, principalmente quando se refere a corpos marcados com a diferença, pois estes, não são considerados passíveis de luto. Para Butler (2021), a violência é compreendida como processos que atingem e inferiorizam sujeitos por meio de discursos, ações e conjunturas estruturais ou simbólicas, de modo físico, psicológico e social. Em contrapartida, a diferentes formas de violência, a estudiosa argumenta, a partir do processo de interdependência entre os sujeitos, o conceito ético-político que embasa a não violência. Esse conceito, conforme a autora explica, nos desafia a utilizar a ética para reconhecer a humanidade no outro, independentemente de, este, ser marcado pela diferença ou semelhança com relação ao "eu".

Essa perspectiva se direciona em prol da preservação da vida e exercer esse conceito ético-político, significa promover a não violência, o que é conceituado por Butler (2021), como diferentes formas de resistir a uma situação violenta, na mesma medida que afirma força e poder, isso, sem recorrer a uma resposta violenta. A partir dessa lógica, o estudo tem como objetivo discutir corpo, violência e a não violência no futsal de mulheres, especificamente, visa investigar de que maneiras as atletas de alto rendimento reconhecem o futsal como espaço ético-político de protagonismo feminino. Para isso, o texto está estruturado a seguir, a partir da metodologia, dos resultados, das discussões junto às conclusões e, por fim, das referências bibliográficas.

METODOLOGIA

Este estudo adota abordagem qualitativa, de caráter exploratório e descritivo (Denzin & Lincoln, 2018; Silk, Andrews & Thorpe, 2017). A coleta de dados foi realizada entre abril e maio de 2024, por meio de entrevistas semiestruturadas, aplicadas a cinco atletas, que integraram equipes da Liga Feminina de Futsal de 2023, sob os seguintes critérios: a) Ser atleta de alto rendimento; b) Ter participado da LFF, em 2023 e; c) Ser uma mulher de sexualidade subversiva (Homossexual ou Bissexual). A análise dos dados foi realizada por meio da análise temática, sob olhar de uma abordagem indutiva, colaborativa e reflexiva (Braun & Clarke, 2019). Ressalta-se que o estudo teve

aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa, da Universidade Federal de Mato Grosso (Brasil), sob CAAE nº 76924823.0.0000.5690.

RESULTADOS

Ao fundamentar discussões acerca do corpo, da violência e da não violência no cenário esportivo do futsal de mulheres, no Brasil. Este estudo resulta em três categorias elaboradas e fundamentadas a partir do relato das entrevistas, a saber: a) não violência, que trata o fato das mulheres ocuparem um espaço masculinizado, como o futsal, já significa um ato de não violência; b) ética, o que indica como a violência aparece, muitas vezes, de modo velado no cenário esportivo; e c) protagonismo feminino, que projeta como a não violência pode ser um caminho relevante para o cenário esportivo.

DISCUSSÃO E CONCLUSÃO

O escopo deste estudo, aborda o gênero como categoria socialmente construída (Butler, 2018). Do mesmo modo, argumenta a violência como mecanismo de poder que atribui valores a diferentes corpos (Foucault, 2020; Butler, 2021). Já a não violência, é projetada como manifestação de força em prol de uma perspectiva ética-política que reconhece o direito, de diferentes corpos, à vida (Butler, 2021). As reflexões que emergem do contexto do futsal de mulheres brasileiro passa, inicialmente, pela categoria a) não violência, constituída a partir do reconhecimento das atletas ao fato, de que, as mulheres ocuparem um espaço masculinizado, como o futsal, já significa um ato de não violência.

Nesse sentido, Goellner (2005) nos ajuda a pensar essas questões, dado suas contribuições sobre gênero, mulher e esporte, ao argumentar como as mulheres vêm conquistando seu espaço e como sofreram sanções, corriqueiramente, ligadas ao gênero. Essas sanções estão presentes na história do Brasil, um marco importante foi o Decreto-Lei nº 3.199, que proibiu diferentes práticas esportivas às mulheres, sob justificativa de, tais práticas, não condizerem com o corpo e o sistema reprodutor. Essa lei perdurou por aproximadamente 40 anos e teve como efeitos sociais, diferentes discursos que marginalizam a mulher no ambiente futebolístico (Salvini & Marchi Júnior, 2013).

O ato de resistir em um espaço marginalizante que exerce discursos violentos em seus demasiados níveis, muitas vezes, produzidos de maneira velada e direcionados ao corpo, conforme Butler (2021) argumenta, já requer um ato de força coletiva, que afirma poder e não materializa a violência. A autora nos explica, que ocupar esses espaços é um ato de resistência, logo, um ato potente de não violência. Essas situações, mesmo

que não nomeadas, se apresentam como situações de violência, sejam elas, violência de gênero, estrutural, discursiva entre outras. Essa reflexão, nos remete a categoria b) ética que, por meio da autocrítica presente no relato das atletas, evidencia como a violência aparece, muitas vezes, de modo velado no cenário esportivo.

Essa categoria emerge diante da dificuldade das entrevistadas em nomear formas de violência, dado as questões éticas, de policiamento, do que pode ou não ser dito. Quatro, das cinco atletas, inicialmente, alegaram não sofrer nenhum tipo de violência na prática esportiva. Entretanto, em algum momento da entrevista, todas alegaram sofrer efeitos de discursos violentos, comumente, ligados o gênero, assim como Goellner (2005), evidencia em seu estudo. Essa perspectiva ficou evidente nos relatos, aparecendo por meio do processo de subjetivação e silenciamento (Foucault, 2020). Esses discursos, muitas vezes, não são nomeados como violência e aparecem como algo “natural”. Dessa forma, falar sobre violência é difícil e requer criticidade, pois, conforme Butler (2021) alega, nem toda violência é nomeada.

Mediante a essas discussões, emerge-se a categoria c) protagonismo feminino, que na interpretação das atletas, projeta como a não violência pode ser um caminho importante no cenário esportivo. As atletas alegam que, discutir acerca da violência no esporte também é busca de melhorias na modalidade. Desse modo, pensar formas de não violência como, por exemplo, iniciativas, campanhas e ouvidorias, se apresentam como caminhos para a subversões de injustiças, dado que o sujeito quer queira, quer não, está exposto ao campo da violência (Butler, 2021). Essa conjunção expositiva, reverbera a existência de uma força coletiva sobre experiências que, embora sejam diferentes, apresentam teor comum (Spry, 2018).

Nesse estudo, a força coletiva se constitui a partir da experiência individual de cada atleta, ao ser um corpo que se reconhece como mulher, que joga futsal e que transita por diferentes discursos e espaços performativos (Goellner, 2005; Foucault, 2020). Esse contexto, articula-se à interdependência, ao explicar que o “eu” só existe, devido à existência do outro, o “eu não é você, mas é inconcebível sem você” (Butler, 2021, p. 155). Portanto, conclui-se que essas atletas reconhecem o futsal como palco relevante para iniciativas ético-políticas e compreendem como o gênero marca de maneira latente as necessidades e os processos de marginalização na modalidade. Por fim, esse estudo também se posiciona como um ato de não violência e espera-se que, futuramente, possa contribuir para produções acadêmicas acerca da violência e não violência no esporte.

REFERÊNCIAS

- Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 11(4), 589–597.
- Brasil. Presidência da República. (1941). Decreto-lei nº 3.199, de 14 de abril de 1941: Estabelece as bases de organização dos desportos em todo o país.
- Butler, J. (2018). *Problemas de gênero: feminismo e subversão da identidade*. Civilização Brasileira.
- Butler, J. (2021) *A força da não violência: um vínculo ético-político*. Boitempo.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (Eds.). (2018). *The SAGE handbook of qualitative research* (5ª ed.). SAGE.
- Foucault, M. (2020). *A história da sexualidade: o uso dos prazeres*. Paz & Terra.
- Goellner, S. (2005). Mulher e esporte no Brasil. Entre incentivos e interdições elas fazem história. *Revista da Educação Física*, 8(1), 85–100.
- Jardim, J., & Betti, M. (2021). “Puro preconceito! Vem de brinde com a bola!”: O tabu da (homo)sexualidade em uma equipe de futsal feminino. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 35(2), 249–262.
- Salvini, L., & Marchi Júnior, W. (2013). Uma história do futebol feminino nas páginas da revista Placar entre os anos de 1980–1990. *Movimento*, 19(1), 95–115.
- Spry, T. (2018). Autoethnography and the other: Performative embodiment and a bid for utopia. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *The SAGE handbook of qualitative research* (5th ed., pp. 1190–1213). SAGE Publications.

CÍRCULO DE CULTURA FÍSICA, FEMINISMO E RELIGIOSIDADE: EXPERIÊNCIAS COM MULHERES EM ESPAÇOS DE CUIDADO

PHYSICAL CULTURE CIRCLE, FEMINISM, AND RELIGIOSITY: EXPERIENCES WITH WOMEN IN SPACES OF CARE

Gabriella Gonçalves Mendes da Silva ⁽¹⁾

Flavia Sandoli ⁽¹⁾

(1) Universidade Estadual de Maringá, Brasil. Correio eletrônico:

gabriellagmendess@gmail.com

O presente trabalho conta com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001.

Resumo

Este relato apresenta uma experiência em um Círculo de Cultura Física (CCF) desenvolvido na cidade de Maringá (estado do Paraná, Brasil), com 14 mulheres adultas frequentadoras de um Centro Esportivo. O projeto investigou como marcadores sociais (gênero, raça/etnia e classe social) dificultam o acesso de mulheres à cultura física (como lazer, esporte, dança, entre outros). A partir de uma tensão entre religiosidade conservadora e fundamentos feministas encontrados no grupo, o objetivo do presente trabalho é apontar como vivências corporais e escuta sensível podem incorporar perspectivas feministas, mesmo sem nomeá-las explicitamente. A metodologia fundamenta-se nos estudos decoloniais, nos Estudos Culturais Físicos e na pedagogia de Paulo Freire, evidenciando transformações subjetivas e vínculos coletivos potentes. Conclui-se que o CCF foi um espaço de escuta, autonomia e cuidado, onde emergiu um feminismo vivido – no corpo, nas relações e nas reivindicações das participantes — revelando-se como potente estratégia pedagógica em contextos atravessados por religiosidades.

Palavras-chave: Corpo, Fé, Subjetividades Femininas, Cultura Física, Interseccionalidade.

Abstract

This report presents an experience in a Physical Culture Circle (CCF) developed in the city of Maringá (Paraná, Brazil), with 14 adult women attending a Sports Center. The project investigated how social markers—such as gender, race/ethnicity, and social

class—hinder women's access to physical culture, including leisure, sports, and dance, among others. Based on a tension between conservative religiosity and feminist foundations found within the group, the objective of this work is to highlight how bodily experiences and sensitive listening can incorporate feminist perspectives, even without explicitly naming them. The methodology draws from decolonial studies, Physical Cultural Studies, and Paulo Freire's pedagogy, highlighting subjective transformations and strong collective bonds. It is concluded that the CCF functioned as a space for listening, autonomy, and care, where a lived feminism emerged—through the body, in relationships, and in the participants' demands—revealing itself as a powerful pedagogical strategy in contexts permeated by religiosity.

Keywords: Body, Faith, Women's Subjectivities, Physical Culture, Intersectionality. .

INTRODUÇÃO

Mulheres enfrentam obstáculos relacionados a gênero, raça, classe, geração, sexualidade, deficiência, entre outros, que moldam suas experiências sociais e criam múltiplas barreiras à participação plena na sociedade. Nesse sentido, o presente trabalho desdobra-se do projeto de pesquisa intitulado 'Desafios decoloniais em cultura física: atravessamentos étnico-raciais, de gênero e classe social' (CNPq Processo n. 407669/2023-0), que busca, por meio do Círculo de Cultura Física (CCF), investigar desafios que mulheres vivenciam no acesso à cultura física (como nas práticas de atividades físicas, danças, esportes, lazer, entre outras). Essa abordagem em construção possui embasamentos teórico-práticos e metodológicos nos Estudos Decoloniais (Mignolo, 2012; Walsh, 2013), nos Estudos Culturais Físicos (Silk, Andrews & Thorpe, 2017; Silk & Andrews, 2011; Marani, Sá & Lara, 2021) e no círculo de cultura de Paulo Freire (Freire, 1967).

O CCF configura-se como um espaço de resistência e ressignificação dos saberes. Por meio das vivências corporais das/os participantes e da mediação cuidadosa das/os educadoras/es, promovem-se reflexões críticas sobre as relações de poder que atravessam o contexto atual — neoliberal, colonial, racista e marcado por diversas violências. Ao longo de oito meses (de março a outubro de 2024), realizamos um CCF com mulheres com mais de 50 anos, majoritariamente, que frequentam um Centro Esportivo na cidade de Maringá, estado do Paraná, Brasil. O recrutamento das participantes ocorreu por meio de convite aberto no próprio Centro Esportivo, com divulgação presencial e cartazes afixados no local. Desenvolvemos 13 encontros com

duração de uma hora e quinze minutos cada, e aproximadamente 30 mulheres se inscreveram, permanecendo até o final cerca de 14.

Já no primeiro encontro, nos deparamos com uma fala que nos deslocou: “mas esse grupo não é aquelas coisas de feministas não, né?”. Proferida por uma participante, a pergunta evidenciou tensão entre feminismo e religiosidade conservadora – que se faz presente em nossa sociedade, em espaços educacionais e de práticas corporais, como o CCF. Verificamos que a temática é relevante para a Educação Física quando analisada por uma perspectiva feminista, sobretudo pelo diálogo entre gênero e religiosidade nas práticas corporais. A partir das reflexões realizadas neste trabalho, buscamos investigar como práticas corporais vividas coletivamente e abordagens de escuta sensível permitem incorporar perspectivas feministas em um CCF com mulheres de fé conservadora — sem uso explícito do termo ‘feminismo’ — e analisar como tais questões são interpretadas pelas participantes.

CONTEXTUALIZAÇÃO

O CCF organiza-se em quatro etapas metodológicas, a citar: (1) leitura empírica e contextual; (2) tematização/sensibilização; (3) experimentação/problematização; e (4) ação dialógica criadora. A primeira etapa envolve a escolha do local dos encontros, e as outras foram desenvolvidas por meio de dinâmicas pedagógicas voltadas ao pensamento crítico acerca do ser mulher na contemporaneidade. Atrrelados a esses diálogos críticos, propomos vivências corporais (como movimentos individuais e em grupo, técnicas de respiração, relaxamento, automassagem, dança Carimbó, Capoeira, rodas de conversa, entre outras dinâmicas) considerando os atravessamentos de gênero, raça/etnia e classe social no acesso à cultura física. Utilizamos diários de campo registrados ao final de cada encontro, com observações sobre interações, falas espontâneas e reações às vivências corporais.

A perspectiva do feminismo interseccional, delineada por autoras como Crenshaw (1991) e Collins (2024) e utilizada por nós, fundamenta nossas análises ao evidenciar como as relações de poder moldam as experiências das mulheres em diferentes esferas da vida, incluindo os espaços de práticas corporais. A interseccionalidade, nesse sentido, permite compreender de forma mais ampla as barreiras estruturais que limitam o acesso e a permanência dessas mulheres na cultura física.

O grupo, embora diverso, compartilhava adesão a normas sociais tradicionais: todas são mulheres cisgênero, heterossexuais e cristãs (católicas ou evangélicas). A maioria se identifica como negra, seguida por mulheres brancas e, em menor número, amarelas ou indígenas. Predominam mulheres com mais de 50 anos, que se percebem, em sua

maioria, como jovens, atraentes e capazes. Em termos de classe social, 91,7% se autodeclararam classe média, e 8,3% classe baixa. Todas são mães biológicas; a maioria casada, e a minoria viúva ou divorciada. Atuavam principalmente como trabalhadoras domésticas, autônomas ou aposentadas.

A religiosidade conservadora emergiu como elemento potente nos encontros, frequentemente utilizada como ferramenta simbólica de enfrentamento das adversidades do cotidiano. Por outro lado, o conservadorismo cristão, muitas vezes, é responsável pela perpetuação da estrutura patriarcal que coloca mulheres em posição de opressão, e pela resistência às abordagens feministas que visam a equidade de gênero na garantia de direitos, que reflete, de modo especial, no acesso à cultura física. Esse cenário aponta para a necessidade de estratégias pedagógicas sensíveis, capazes de dialogar com os repertórios simbólicos das participantes sem renunciar ao compromisso com a justiça social.

DESENHO E DESENVOLVIMENTO

A frase “mas esse grupo não é aquelas coisas de feministas não, né?” foi dita logo no primeiro encontro, durante a apresentação do projeto. O momento era dedicado ao esclarecimento de dúvidas e explicação dos objetivos, metodologias e temas dos encontros. Como mediadoras inseridas naquele contexto, compreendíamos as possibilidades de emergência de questionamentos sob esse viés, especialmente por lidarmos com mulheres que evidenciavam a forte presença de elementos religiosos em suas falas, gestos e comportamentos.

Ao apresentarmos o objetivo do projeto, pontuamos pautas relevantes que fariam parte dos encontros, como normas culturais, estereótipos de gênero, responsabilidades domésticas e formas de representações de desigualdades. A fala da participante, carregada de desconfiança, pode ser resultado de construções sociais amplas – que associam os feminismos a ideias distorcidas, estigmatizadas e limitantes. Já as demais participantes, ouviram atentas ao questionamento da colega. Explicamos que o projeto tratava das experiências de ser mulher, sem usar o termo “feminista”, para evitar possíveis resistências. Ao longo dos encontros seguintes, observamos que essa mesma participante não se sentiu à vontade em determinadas atividades, como na dança do Carimbó e na Capoeira (expressões da cultura popular brasileira).

DISCUSSÃO E CONCLUSÃO

Conforme Rosado (2001), críticas feministas às tradições religiosas tiveram impactos profundos nesse campo — promovendo desde o abandono da fé por parte de algumas mulheres até a criação de novos espaços de espiritualidade feminista. Essa

ambigüidade entre rejeição e invenção espiritual revela bem a tensão da fala no CCF, em que a palavra “feminismo” soou ameaçadora para a participante de crença religiosa, exigindo mediações cuidadosas para trabalhar suas perspectivas sem gerar conflito.

Quando uma religião impõe dogmas e práticas comportamentais restritivas (como proibir danças, festas ou determinados alimentos), ela não apenas molda o corpo, mas também regula a participação comunitária e simbólica nos espaços (Hooks, 2021). Nesse contexto, a ocultação das palavras ‘feminista/feminismo’ funcionou como estratégia no grupo, permitindo que fossem encarnados os princípios feministas sem impor oposição. O uso de uma metodologia sensível, ancorada na escuta ativa, no acolhimento relacional e na priorização de experiências corporais positivas, demonstrou que é possível mediar essa resistência simbólica.

Nesse processo, os princípios feministas se deu modo intrínseco, por meio de práticas e vivências no/pelo corpo e no coletivo. Nossas ações encarnavam valores de igualdade, respeito e cuidado sem nomear ideologicamente. Debatermos acerca dos desafios em ser mulher e os impactos disso no acesso à cultura física, bem como promovemos dinâmicas para a escuta ativa de narrativas que reivindicaram ações do poder público para que sejam promovidas mudanças nesses cenários que ainda é desigual.

Observamos mudanças sutis, mas significativas, ao longo dos encontros. Em rodas de conversa sobre corpo e autoestima, participantes que inicialmente se mantinham caladas passaram a relatar experiências de violência simbólica ou a reivindicar, com mais firmeza, melhorias na estrutura do centro esportivo. Em uma atividade de automassagem, uma participante comentou: “nunca parei para cuidar de mim desse jeito”. Essas expressões sugerem uma incorporação gradual de percepções como cuidado de si, reconhecimento e solidariedade entre mulheres.

Dessa forma, além dos diálogos críticos e da escuta ativa, as práticas corporais desenvolvidas no CCF desempenharam papel central na relação das participantes com seus corpos e com a cultura física. Atividades como danças de matriz afro-brasileira, automassagem, técnicas de respiração e movimentos coletivos reforçaram o prazer pelo movimento, valorização do autocuidado e aproximação de vivências até então inéditas para muitas. Mesmo aquelas que inicialmente se mostraram desconfortáveis ou hesitantes passaram a engajar-se nas dinâmicas, indicando um processo de abertura e ressignificação. Tais experiências evidenciam o potencial das práticas físicas como

estratégia de fortalecimento e resistência — inclusive em contextos atravessados por normas religiosas tradicionais.

Ressaltamos, ainda, que ao longo do projeto recebemos devolutivas de grande parte das participantes acerca dos benefícios que o projeto promovia em suas vidas, da importância dos diálogos críticos e das dinâmicas corporais vivenciadas, representando a adesão por parte delas. Essa flexibilidade discursiva e metodológica contribui para novos caminhos de intervenção feminista para contextos atravessados por religiosidades conservadoras e pode inspirar futuras pesquisas sobre pedagogias corporais interseccionais.

Assim, compreendemos que experiências como essa potencializam processos de escuta, acolhimento e construção coletiva de saberes que reconhecem e valorizam as múltiplas vivências das mulheres, afirmando o corpo como espaço político, afetivo e de resistência. Em meio a esses encontros, ainda que sem a nomeação explícita, desponta um feminismo incorporado — que se traduz em gestos de autonomia, autocuidado, fortalecimento de vínculos e enfrentamento cotidiano das opressões, revelando potências subversivas mesmo em territórios marcados por normas tradicionais.

REFERÊNCIAS

- Collins, P. H. (2024). *Intersecções letais: raça, gênero e violência* (H. R. Candiani, Trad.). Boitempo.
- Crenshaw, K. (1991). Mapping the margins: Intersectionality, identity politics, and violence against women of color. *Stanford Law Review*, 43(6), 1241–1299.
- Freire, P. (1967). *Educação como prática da liberdade*. Paz e Terra.
- Hooks, B. (2021). *Ensinando comunidade: uma pedagogia da esperança*. Elefante.
- Marani, V., Sá, A. B. S., & Lara, L. M. (2021). Introdução à obra *Routledge Handbook of Physical Cultural Studies*, organizada por Michael L. Silk, David L. Andrews e Holly Thorpe. *Acta Scientiarum. Education*, 43, e59271.
- Mignolo, W. D. (2012). *Local histories/global designs: coloniality, subaltern knowledges, and border thinking*. Princeton University Press.
- Rosado, M. J. (2001). O impacto do feminismo sobre o estudo das religiões. *Cadernos Pagu*, 16, 79–96.
- Silk, M., & Andrews, D. (2011). Toward a physical cultural studies. *Sociology of Sport Journal*, 28(1), 4–35.
- Silk, M., Andrews, D., & Thorpe, H. (Eds.). (2017). *Routledge handbook of physical cultural studies*. Routledge.

Walsh, C. (2013). *Pedagogías decoloniales: Prácticas insurgentes de resistir, (re)existir y (re)vivir* (Tomo I, Serie Pensamiento decolonial). Ediciones Abya-Yala.

DOCENTES UNIVERSITARIAS EN ARGENTINA Y BRASIL: EL GÉNERO COMO UNA CATEGORÍA TRANSNACIONAL

UNIVERSITY TEACHERS IN ARGENTINA AND BRAZIL: GENDER AS A TRANSACTIONAL CATEGORY

Ileana Wenez ⁽¹⁾

Christiane Macedo

(1) Universidade Federal do Espírito Santo, Brasil. Correo electrónico: ilewenez@gmail.com

Resumen

A partir de los Estudios de Género, Feministas, Culturales que se aproximan de Foucault buscamos identificar y comprender la participación de mujeres en educación física en universidades de Argentina y Brasil. Con esa finalidad realizamos Historia Oral con docentes a partir de la década del 70. Movilizadas por un silenciamiento sobre la identificación y reconocimiento de estas mujeres. Identificamos que el género es una categoría que se mantiene constante en ambos países al reflexionar sobre la construcción científica del área evidenciando sentidos heterosexistas que todavía permanecen en la educación física universitaria.

Palabras clave: Educación Física Universitaria, Historia, Mujeres, Género.

Abstract

From Gender, Feminist, Cultural Studies that are close to Foucault, we seek to identify and understand the participation of women in physical education at universities in Argentina and Brazil. For this purpose, we carried out Oral History with teachers from the 1970s onwards. Mobilized by a silence on the identification and recognition of these women. We identified that gender is a category that remains constant in both countries when reflecting on the scientific construction of the area, highlighting heterosexist meanings, yet remaining in university physical education.

Keywords: University Physics Education, History, Women, Gender.

INTRODUCCIÓN

Esta investigación con el título de “Mujeres de la Educación Física Argentina y Brasil” está formada por dos instituciones entre la Universidad Federal do Espírito Santo (UFES), Vitória/ES, Brasil y la Universidad Nacional de Río Cuarto (UNRC), Córdoba, Argentina. Tenemos por objetivo identificar y analizar las mujeres docentes en el ámbito universitario desde la década del 70 que promovieron espacios de inserción académica, profesional y política dentro de un ámbito científico construido y legitimado por el predominio masculino.

Partimos de algunos presupuestos: 1) existe un campo académico configurado por la temática de género; 2) la Educación Física forma parte de ese campo; 3) existen historias de profesionales mujeres que han evidenciado esfuerzos de manera aislada que potencializan el quiebre de estereotipos y 4) a pesar de las mujeres son de ciudades y estados diferentes, con trayectorias también diferentes, ellas enfrentan algunos desafíos en común, como las propias cuestiones relativas al género.

METODOLOGÍA

En esta investigación, utilizamos una metodología de la Historia Oral (Alberti, 2010; Macedo, et.al., 2016). Realizamos una revisión bibliográfica en los últimos 10 años y realizamos entrevistas con docentes. En Brasil, seguimos las organizaciones de los estados, que están organizadas en cinco Grandes Regiones: Norte (con 11 universidades con cursos de Educación Física), Nordeste (26), Sul (20), Sudeste (30) y Centro-Oeste (12). En esa distribución no consideramos las privadas o centros formativos, algunos centros son tecnológicos que no tienen la carrera educación física y ya es posible percibir cómo existe una mayor cantidad de centros de formación en las regiones sur y sudeste, y como ellas ocupan las mismas provincias y generalmente las capitales. En frente a este panorama decidimos abrazar dos universidades federales de cada región considerando que son públicas¹⁸.

En Argentina de las cuarenta y siete Universidades Nacionales en funcionamiento, once cuentan con Profesorado en Educación Física como oferta académica, 13 ciclos de licenciatura. Se seleccionan para el estudio aquellas universidades que ofrecen profesorado y licenciatura en Educación Física, en las cuales se ha solicitado el listado de coordinadores de carrera y docentes para identificar las mujeres en él. Solo cuatro de las siete regiones presentan universidades públicas que ofrecen profesorado y

¹⁸ Las universidades seleccionadas fueron: Universidad Federal de Amazonas (UFAM), Universidad del Estado de Pará (UEPA), Universidad Federal de Bahía (UFBA), Universidad de Pernambuco (PE), Universidad Federal de Mato Grosso (UFMT), Universidad Federal de Goiás (UFG), Universidad Federal do Espírito Santo (UFES), Universidad Estatal de Campinas (UNICAMP), Universidad Federal de Río Grande do Sul (UFRGS), Universidad Federal de Paraná (UFPR).

licenciatura en la especialidad, con una distribución geográfica desigual (alta concentración en la región bonaerense, región sur con oferta de profesorado y licenciatura en distintas universidades en distintas localidades)¹⁹.

RESULTADOS

Género es una categoría que nos remite a diversas formas de construcciones sociales, culturales y lingüísticas implicadas en los procesos que se direccionan a operar en la diferenciación tanto de hombres como de las mujeres (Meyer, 2003). La categoría género nos permite comprender qué diferencias y desigualdades entre mujeres y hombres son social y culturalmente construidas y no biológicamente determinadas (Louro, 1999; Meyer, 2003). El género es la forma por la cual aprendemos a tornarnos hombres y mujeres en una sociedad. Eso significa comprender que existe un proceso de materialización del género implicado en la repetición de esos aprendizajes que abre la posibilidad de copia, y simultáneamente del desvío (Butler, 2019).

Colocar el foco en el debate de género nos permite apuntar las diferentes identidades de los sujetos, atravesadas por otros marcadores sociales. Desigualdades que impregnaron el saber científico, las epistemologías y los modos de hacer investigación. La tensión y la desnaturalización de una lógica única de ciencia, comprobable como discurso universal, son puntos centrales tanto para la comprensión de los efectos de las relaciones de género como de las posibilidades de inserción y desempeño profesional. El trabajo está en desarrollo. Hasta ahora entrevistamos a 18 profesoras brasileñas y 5 argentinas. Como se trata de una investigación sin financiamiento priorizamos nuestras universidades, a pesar de realizar muchas de las entrevistas online. Destacamos los límites encontrados hasta el presente: falta de preservación y de acceso a los documentos y datos institucionales; dificultad de acceder a los contactos, sobre todo, profesoras jubiladas y la necesidad de vincular más alumnos y captar recurso para las visitas en cada universidad a fin de registrar los documentos.

Estas profesoras son de cierta manera mujeres privilegiadas, que tuvieron acceso a la enseñanza de nivel superior y pudieron ejercer su inserción profesional, muchas de ellas estudiaron hasta un segundo idioma. En general son mujeres blancas (los que nos muestra rasgos del racismo estructural sobre todo en Brasil), las 23 son blancas. De esas mujeres 12 están jubiladas y 11 están activas. Tienen entre 14 años de servicio en la enseñanza superior y 37/47 años. Las docentes citadas para este artículo, corresponden a las áreas: gimnasia (3), recreación (2), danza (2), antropología (1),

¹⁹ Seleccionamos: Universidad Nacional de La Plata (UNLP), Universidad Nacional de Lujan (UNLU), Universidad Nacional de La Matanza (UNLaM), Universidad Nacional de Río Cuarto (UNRC), Universidad Provincial de Córdoba (UPC), Universidad Nacional de Tucumán (UNTUC), Universidad Nacional de Cuyo (Uncuyo).

deporte (3), área pedagógica sociocultural (5), historia (3), formación docente y políticas institucionales (2) y desarrollo motriz/fisiología (2).

Las docentes reconocen que el hecho de ser mujeres atraviesa y configura determinados sentidos para su trayectoria profesional. A pesar de que muchas veces es anunciado que no destacan algo necesariamente, cuando iniciamos la conversación muchos elementos de esa segregación comparecen. Algunos de los temas enunciados por las entrevistadas fueron: dificultades de estudiar e inserción en grupos de investigación, poco reconocimiento por parte de los compañeros hombres, falta de auxilio familiar para estudiar y seguir sobre todo en la pos-graduación, naturalización de la maternidad y de los cuidados con los hijos y con la casa bajo responsabilidad de las mujeres, sobrecarga de trabajo, dificultades de participación en investigaciones y/o convocatorias, asedios, menores salarios, no inclusión en algunos proyectos, gestión universitaria, jefas, etc. Algunos de los temas aglutinadores los destacamos en la Figura a seguir.

Figura 1.

Asuntos que más comparecen.



Fuente: Las autoras.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

La educación física en el área científica continúa con rasgos heterosexistas, paulatinamente viene incorporando las mujeres pero identificamos que no hay todavía una igualdad de oportunidades. Identificamos que así como la literatura cuanto más alto el nivel educativo menos son las mujeres que se encuentran en los cargos de coordinación o decisión. Teixeira y Freitas (2016) al estudiar las mujeres alumnas de la

pos graduación de Física y Educación Física de la UFMG, destacan que ellas tienen una menor producción científica (orientaciones, publicación de artículos científicos), al ser comparadas con sus compañeros de trabajo hombres. Maffia (2002), Santos y Rodrigues (2021) destacan como las mujeres aún encuentran dificultades para romper el “techo de vidrio”, y llegar a cargos destacados de liderazgo.

Al mirarnos los datos de Brasil encontramos que en la área Educación Física, de 9.713 personas 3.449 tienen doctorado y 5.875 maestría y 389 maestría profesional. De esos valores 47,09% son mujeres y el 52,9% son hombres, existe una pequeña disparidad que aumenta considerablemente al mirar las becas de productividad. Al hablar de las becas de 805 submisiones, quienes ganaron ellas son el 73,32% hombres y el 26,68% son mujeres. Esto refleja como no solo las mujeres enfrentan desafíos para el envío de convocatorias sino cuanto ellas también no son contempladas con los recursos disponibles.

En el caso de Argentina no encontramos datos específicos del área (lo que ya eso nos demuestra una ausencia), encontramos datos de antigüedad pero más a nivel de formación inicial y no continuada²⁰.

Seguimos entrevistando docentes, es temprano para presentar todos los datos, pues identificamos 15 docentes más en cada país para entrevistar. A pesar de ello identificamos algunas pistas para percibir cómo la ciencia es un marco regulatorio heterosexista, donde el género continúa operando como una categoría que cristaliza significados dominantes. Provoca así, a hombres y mujeres que pensamos el espacio científico portador de movimientos, un espacio interesante para tensionar y seguir en la línea que ya destacaba Barrancos (2017) al hablar sobre las mujeres del siglo pasado, destaca que fueron ellas las que, luchando su propia autonomía y realización personal, abrieron las puertas a otras mujeres en la docencia universitaria, en la investigación y en la gestión.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alberti, V. (2010). Histórias dentro da História. In: PINSKY, Carla Bassanezi (Org.). *Fontes históricas*. 2. ed. São Paulo: Contexto. p. 155-202.
- Barrancos, d. (2017). Mi recorrido hasta la historiografía de las mujeres. *Descentrada*, 1(1), e003.

²⁰ Los primeros espacios de formación docente en Educación Física en Argentina son del siglo pasado comenzando por Tucumán y La Plata, en 1953, en la década del '70, se sumaron Córdoba y Río Negro. En el caso de la pos graduación argentina contamos con 8 cursos de maestría, la mayoría no tiene 3 años de antigüedad y por lo menos tres de ellas son dirigidas por mujeres.

- Butler, J. (2019). *Corpos que importam: os limites discursivos do "sexo"*. Traducción de Veronica Daminelli y Daniel Yago Françoli. São Paulo: N-1 Edições.
- Gerhardt, T.E,I (Org.), & SILVEIRA, D. T. (2009). *Métodos de pesquisa*. Porto Alegre: Editora da UFRGS.
- Louro, G.L. (1999). *Sexualidade, gênero e educação: uma perspectiva pós-estruturalista*. Petrópolis.
- Macedo, C. G., & Berté, I. L., & Goellner, S. V. (2016). História oral na era digital: a experiência do projeto Garimpando Memórias. *História Oral*, v. 19, n. 1, p. 41-58, 2016.
- Maffia, D. (2002). *Feminismo, Ciência e Tecnologia*. COSTA, A.A. & SARDENBERG, C.B.(Orgs). Salvador: REDOR/NEIM-FFCH/UFBA. 320p. (Coleção Bahianas; 8).
- Meyer, D. E. (2003) Gênero e educação: Teoria e política. In Louro, G. (Org.), *Corpo, gênero e sexualidade: Um debate contemporâneo na educação*. (p. 27). Petrópolis: Vozes.
- Teixeira, A. B. M & freitas, M. De Almeida. (2015). Aspectos acadêmicos e profissionais sobre mulheres cientistas na Física e na Educação Física. *Revista Ártemis*, [S. I.], 20.
<https://periodicos.ufpb.br/ojs/index.php/artemis/article/view/27045>
- Santos, J. P. ; & rodrigues, M. C. S. (2021). O Teto De Cristal: Considerações a Respeito da Participação da Mulher nas Áreas de Ciências e Tecnologia. *Brazilian Journal of Development*, 7(6), 57415-57432

PATIOS DE PODER Y PERTENENCIA: GÉNERO, EMOCIÓN Y RESISTENCIA EN UNA ESCUELA MOZAMBICANA DESDE UNA PERSPECTIVA DEL SUR GLOBAL

PLAYGROUNDS OF POWER AND BELONGING: GENDER, EMOTION, AND RESISTANCE IN A MOZAMBICAN SCHOOL FROM A GLOBAL SOUTH PERSPECTIVE

Sandra José Patience⁽¹⁾

Beatriz Muros Ruiz

Silvio Saranga

(1) Asistente en prácticas de la Facultad de Educación Física y Deporte - Universidad Pedagógica de Maputo y doctoranda en la Universidad de Alcalá de Henares.

sandra.patience@edu.uah.es

Resumen

El objetivo principal de este estudio fue analizar la percepción del alumnado sobre los estereotipos de género presentes en las clases de Educación Física y Deporte. Se aplicó una metodología mixta, combinando observación y entrevistas con encuestas cuantitativas mediante los cuestionarios CPIDEF y CEGAFD. El análisis se realizó mediante análisis de contenido (parte cualitativa) y estadística descriptiva e inferencial (parte cuantitativa), utilizando SPSS v. 26. Participaron 75 personas, incluyendo estudiantes, profesorado y padres. Los resultados muestran que la edad influye en la percepción de las diferencias de género, y que el género es el factor más determinante en las creencias sobre las actividades físicas. Además, los prejuicios sobre las diferencias corporales y de género pueden generar traumas y marginación en las clases de Educación Física. Se concluye que es necesario intervenir pedagógicamente para promover una educación física más inclusiva y equitativa.

Palabras clave: Estereotipos, Género, Educación Física, Deporte

Abstract

The main objective of this study was to analyze students' perceptions of gender stereotypes in Physical Education and Sport classes. A mixed-methods approach was used, combining observation and interviews with quantitative surveys through the CPIDEF and CEGAFD questionnaires. Data analysis included content analysis (qualitative) and descriptive and inferential statistics (quantitative), using SPSS v. 26. A

total of 75 participants were involved, including students, teachers, and parents. The results show that age influences the perception of gender differences, and gender is the most significant factor in beliefs about physical activities. Furthermore, prejudices related to body and gender differences may cause trauma and exclusion in Physical Education classes. The study concludes that pedagogical interventions are needed to promote a more inclusive and equitable physical education.

Keywords: Stereotypes, Gender, Physical Education, Sport

INTRODUCCIÓN

En los últimos años, múltiples investigaciones han abordado la influencia de los estereotipos de género, la violencia escolar, los prejuicios y la inclusión en las clases de Educación Física. La mayoría de los estudios coinciden en señalar que la Educación Física ha sido históricamente asociada con lo masculino, centrándose en un modelo corporal técnico y mecánico, lo que ha limitado su alcance educativo integral (Águila y Vargas, 2019).

Según Schonarder et al. (2023), los estereotipos de género afectan la elección de actividades lúdicas y físicas, así como la participación en deportes considerados masculinos, como el fútbol. Lo más preocupante es que, como resultado, las situaciones de violencia física, verbal o psicológica son habituales en la escuela, y se producen con cierta permisividad por parte de los agentes socializadores (familia, medios de comunicación, escuelas, religiones, etc.).

Arcila-Arango (2021), así como Díaz-Frígola et al. (2024) y Gamonales et al. (2024), muestran que intervenciones pedagógicas específicas pueden reducir actitudes estereotipadas. Además, destacan la necesidad de prácticas coeducativas, revisión crítica de contenidos y métodos de enseñanza, así como la implementación de modelos pedagógicos inclusivos que eliminen estereotipos y fomenten una Educación Física equitativa, respetuosa y transformadora.

METODOLOGÍA

Para la realización de este estudio, se eligió un diseño mixto de tipo secuencial (Cueva-Luza et al., 2023), que responde a la necesidad de lograr una comprensión amplia y profunda de los estereotipos de género.

Muestreo

muestreo no probabilístico por conveniencia para las entrevistas, seleccionando estudiantes con características específicas observadas (sujetos a estereotipos). Para las se utilizó demás técnicas, se empleó muestreo probabilístico aleatorio simple.

Aspectos éticos

Las cuestiones éticas y morales fueron aseguradas bajo la Ley Orgánica 3/2018, además del visto bueno del Comité Nacional de Bioética para la Salud de Mozambique (Ref: 770/CNBS/21), y posteriormente con la autorización del Comité de Ética de la Investigación y Experimentación Animal de la Universidad de Alcalá.

Técnicas utilizadas

- Observación no participante en la escuela.
- Entrevistas semiestructuradas (fenomenológicas) dirigidas al alumnado, profesorado y familiares, enfocadas en percepciones, experiencias y actitudes sobre el género.
- Cuestionarios: CPIDEF (percepción de igualdad/discriminación hacia el profesorado, validado por Alonso Martínez-Galindo Moreno, 2006) y CEGAFD (creencias y estereotipos de género en Educación Física, validado por Granda Juan Vera et al., 2018).

Tratamiento de datos

Se aplicó análisis de contenido para los datos cualitativos. Los datos cuantitativos fueron procesados en SPSS v. 26, obteniendo medidas de tendencia central y dispersión (media y desviación estándar), esenciales para caracterizar la muestra y entender la distribución de respuestas.

RESULTADOS

Determinar la percepción del alumnado en relación con las cuestiones de los estereotipos de género que ocurren en las clases de Educación Física condujo a los siguientes hallazgos:

La parte cualitativa: estereotipos identificados de género y sexistas (fuerza física; fragilidad, poder).

Las observaciones del espacio escolar y de las clases de Educación Física indicaron una segregación entre chicos y chicas. Es constante y común la ocupación desigual del espacio escolar, favoreciendo a los chicos para los espacios más amplios e importantes; de igual forma, es común el uso del lenguaje sexista y se nota una enorme dificultad en la participación igualitaria de chicas y chicos, tal como se puede constatar en las siguientes observaciones:

- La ocupación del patio escolar en la interacción: los chicos tienden a ocupar mayor parte del espacio escolar (observaciones del día 10/02/2022). Esta es una situación clara de demostración e imposición de poder, por la fuerza física o por su nivel de

competitividad, lo que corresponde a los estereotipos de masculinidad hegemónica. Esto refuerza la idea de que los chicos dominan los espacios más importantes y las chicas los secundarios.

- Observación de 10/02/2022: “Las chicas andan en pequeños grupos compuestos por chicas de la misma edad”. Puede que la segregación por género responda a la necesidad de protección en sus círculos restringidos y seguros, sobre todo cuando están en el mismo rango de edad. El comportamiento observado se relaciona con los estereotipos de género. Por esto, no es de admirar que ellas sean las más perjudicadas en relación a la adquisición de habilidades y la percepción de su desarrollo físico, cognitivo y de su imagen corporal, pues no tienen acceso a los mismos espacios y a las mismas actividades.
- Las entrevistas reflejaron la presencia de creencias estereotipadas y sexistas en el ámbito de la Educación Física, particularmente en lo que respecta al interés y la participación de ambos, como se puede confirmar en la siguiente respuesta:
- EM1: R63/ “Ella: ehje, en mi clase, (...), a muchas chicas no les interesa la clase, así que creo que son los chicos!” (12:21). La respuesta de nuestra entrevistada sugiere que el desinterés por las clases es común y esperado para las chicas; contrariamente, la creencia que se le atribuye a los chicos en las clases refuerza los estereotipos de género sobre capacidades y el dominio de las actividades físicas.
- El entrevistado EB1 afirmó lo siguiente: (...) “Algunos piensan que las clases de Educación Física no son para todo tipo de personas o que incluso son solo para los hombres, pero hay quienes les gustan e incluso con estas opiniones equivocadas no dejan de participar en el aula” (13/08/2022).
- Todavía EB1 justifica este pensamiento porque en la mayoría de los casos se debe al hecho de que se piensa que las niñas no son lo suficientemente fuertes o no tienen ninguna experiencia y pueden interponerse en el camino. Cuando se piensa de forma generalizada sobre quién debe tener acceso o no a las clases de Educación Física, en otras palabras, la Educación Física es vista como algo masculino, reforzando los estereotipos de inferioridad y debilidad física femenina. Por otro lado, esto puede generar de cierta forma estereotipos de exclusión y de no valorización de su presencia en el espacio que también debería ser de libre acceso.

Por lo visto, existe una percepción común, aunque debatida, de que los chicos muestran mayor interés en la actividad física, mientras que a las chicas se les asocia con una aversión al sudor o al esfuerzo físico intenso. Al atribuir mayor interés de los chicos sobre la actividad física o el deporte, se generan expectativas de una

participación más activa, y distintamente se crean expectativas menos propensas y menos interesadas por actividades físicas intensas que generan sudor.

En este punto, importa destacar la perpetuación de estereotipos de belleza, que pueden ser resultantes de la internalización de formas de estar típicas de mujeres, y la visión de que las mujeres deben estar siempre limpias y que el sudor quizás no es higiénico. Este estereotipo podría estar generando presión social y psicológica a las chicas, porque se les exige belleza, limpieza e impecabilidad.

La parte cuantitativa fue necesaria para la identificación de las creencias y estereotipos de género a través del cálculo de valores como la media, desviación estándar, relación entre variables relacionadas con la percepción de los estereotipos.

- **Datos CPIDEF:** El análisis por género en las clases de Educación Física muestra que los chicos perciben mayor igualdad de trato en siete aspectos, incluyendo la distribución de material, participación y delegación de responsabilidades. Las chicas por su vez, perciben mayor igualdad en cuatro aspectos, como el uso de expresiones y normas equitativas por parte del profesor. A pesar de las diferencias, ambos géneros coinciden en que la evaluación considera la mejora individual, conforme consta $M \pm DE$ de 1.60 ± 0.494 para los chicos y 1.60 ± 0.503 para las chicas.
- **Datos CEGAFD:** La Dimensión 1 (Diferencias asociadas al género) muestra que la edad influye en las diferencias de percepción ($F=2.842$, $p=0.062$), mientras que el género por sí mismo no tiene un efecto significativo ($p=0.000$). En la Dimensión 2 (Deporte y género), tanto la edad ($F=0.282$, $p=0.755$) como el género ($F=0.106$, $p=0.745$) influyen en las creencias estereotipadas. La Dimensión 3 (Estereotipos sobre actividad física y deporte) revela que el género sí influye en las creencias ($F=8.141$, $p=0.005$), a diferencia de la edad. Finalmente, en la Dimensión 4 (Creencias sobre actividad física, deporte y género), la edad ($F=0.219$, $p=0.804$) y el género ($F=0.028$, $p=0.866$) influyen en las creencias estereotipadas.

DISCUSIÓN Y REFLEXIONES

De manera general, el estudio observacional reveló la existencia de estereotipos de género y discriminación en relación con la segregación espacial por género; la ocupación desigual del espacio por los chicos, con los mejores espacios y más amplios; y el uso de lenguaje sexista. La intersección natural de estos elementos podría estar

favoreciendo la perpetuación de los estereotipos de género y limitando el desarrollo de competencias.

Las entrevistas de nuestro estudio confirmaron la existencia de creencias estereotipadas sobre el género en la Educación Física. Se percibe que los chicos tienen más interés en la actividad física, mientras que a las chicas se les asocia con aversión al esfuerzo.

Los datos obtenidos a través del cuestionario CPIDEF evidencian la existencia de estereotipos de género. Los chicos perciben una mayor igualdad de trato por parte del profesorado en aspectos como la distribución del material deportivo, la delegación de responsabilidades (por ejemplo, liderazgo en el aula), la toma de decisiones y la recogida de material. Estas prácticas, aunque no siempre explícitas ni verbales, pueden transmitir la idea de que existen prioridades o capacidades superiores en unos estudiantes respecto a otros.

Por otro lado, las chicas no perciben la igualdad de trato de la misma manera. Para ellas, la igualdad se manifiesta principalmente en el uso del lenguaje por parte del profesorado. Los estereotipos de género, encubiertos en formas de poder masculino, podrían estar perpetuando creencias históricas arraigadas en la sociedad, como la idea de que “los hombres son más aptos para ejercer cargos de poder y más privilegiados”.

El estudio de Arcila-Arango *et al.* (2022) señala que no existen diferencias significativas en la percepción de igualdad de trato por parte del profesorado; sin embargo, las chicas sí perciben mayor discriminación en este aspecto, lo que corrobora nuestros hallazgos. En contraste, Pérez-Muñoz *et al.* (2018), utilizando el mismo cuestionario, detectaron diferencias significativas según el sexo y el tipo de centro educativo.

Por su parte, el cuestionario CEGAFD revela que la edad es un factor relevante en la percepción de los estereotipos de género y las creencias asociadas, coincidiendo con el estudio de García *et al.* (2022), aplicado a alumnado de entre 12 y 21 años, rango que se aproxima al de nuestra muestra.

La interpretación de estos hallazgos sugiere que la percepción de estereotipos de género, cuando se inculca en los procesos de socialización, tiende a intensificarse con el paso del tiempo. Por ello, resulta fundamental deconstruir estos estereotipos desde edades tempranas.

Con todo, los estereotipos de género y sexistas pueden influir negativamente en el interés por las clases, en la práctica de actividades físicas y en la elección de una carrera profesional, debido a creencias generalizadas sobre lo que se considera ideal para hombres o mujeres (Schonarder *et al.*, 2023). Desde esta perspectiva, se hace necesaria la implementación de intervenciones pedagógicas específicas, como la

revisión de contenidos discriminatorios, la aplicación de métodos coeducativos y la promoción de una Educación Física inclusiva (Díaz-Frígola et al., 2024; Gamonales et al., 2024).

En consecuencia, urge que la educación, en todas sus dimensiones, sea más equitativa, contribuyendo así a la construcción de una sociedad más justa, donde las oportunidades no estén determinadas por el hecho de ser hombre o mujer. Estos resultados no son conclusivos, todavía carecen de un análisis final.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alzamora, D. E., & Sanchez, C. N. P. (2019). Tratamiento de la igualdad de género en la asignatura de Educación Física. [Tesis de grado/máster, Universidad de La Laguna].
- Águila Soto, C., & López Vargas, J. J. (2019). Cuerpo, corporeidad y educación: una mirada reflexiva desde la Educación Física (Body, corporeity and education: a reflexive view from Physical Education). *Retos digital*, (35), 413–421.
- Arcila-Arango, J.; Farias-Valenzuela, C.; Espoz-Lazo.; Correderas-Campuzano, E.; Ferro-Hernandez, P.; Valdivia-Moral, P. (2022). Percepcion de la igualdad y Discriminacion en Educacion Fisica. Estudio en Educación Secundaria Obligatoria. *Journal of Sport and Health Research*. 14(Supl 1): 105-112).
- Alonso, N., Martínez Galindo, C., y Moreno, J. A. (2006). Análisis factorial confirmatorio del "Cuestionario de Percepción de Igualdad-Discriminación de Educación Física (CPIDEF) " en alumnos adolescentes de Educación Física. Disponible en:
- Luza Timoteo Cuevas, et al (2023). Métodos Mixtos de Investigación para Principiantes. Instituto universitario de Innovación intuid Perú Ciencia y Tecnología. Disponible en:
- Díaz Frígola, J., Alguacil, M., & Reig Giner, M. (2024). Actitudes del alumnado de Educación Física en secundaria y 1º de bachillerato hacia los estereotipos de género en el deporte. *Retos*, 53, 250-261.
- Gamonales, J. M., Hernández-Beltrán, V., Muñoz-Jiménez, J., & García-Barrera, A. (2024). Evolución de los documentos relacionados con la Inclusión Educativa en el área de Educación Física (Evolution of the Documents Related to the Inclusive Education in Physical Education). *Retos*, 55, 126–137.
- García, Gema & Pérez Muñoz, Salvador & Rodríguez-Cayetano, Alberto. (2022). Estereotipos de género sobre el deporte y la actividad física en adolescentes. *HUMAN REVIEW. International Humanities Review / Revista Internacional de Humanidades*. 11. 1-9.

- Granda, Juan & Arrebola, Inmaculada & García, Nahum. (2018). Género y relación con la práctica de la actividad física y el deporte [Gender and its Relationship with the Practice of Physical Activity and Sport]. Apunts Educación Física y Deportes. 21-33.
- Pérez Muñoz, S., Domínguez Muñoz, R., Barrero Sanz, D., Arenas García, J. G., & Luis Pereira, J. M. (2018). Percepción por parte de los alumnos, de la igualdad-discriminación del maestro de educación física, en diferentes tipos de centros educativos: rurales y no rurales. EmásF, Revista Digital de Educación Física, (50), 45-56.

ESCOLARIZANDO A AVENTURA COM SKATE: ENFOQUE NA PARTICIPAÇÃO DAS MENINAS

SCHOOLING ADVENTURE THROUGH SKATEBOARDING: FOCUS ON GIRLS' PARTICIPATION

Helli Faria Ferreira Risso ⁽¹⁾
Giuliano Gomes de Assis Pimentel

(1) Doutoranda pelo Programa de Pós-Graduação Associado em Educação Física UEM/UEL. Universidade Estadual de Maringá (UEM), Maringá, PR, Brasil. E-mail: helli.risso@gmail.com

Resumo

Este é um relato de experiência em aulas de Educação Física sobre o *Skate* como um dos esportes que compõem as Práticas Corporais de Aventura. Utilizamos uma sequência pedagógica de cinco aulas no Ensino Fundamental II, numa escola estadual. Buscamos compreender como esse conhecimento se incorpora no interesse por esportes na escola e no lazer, em especial pelas meninas. Os estudantes praticaram manobras requerendo equilíbrio e puderam modificá-las, experimentando várias formas de se movimentar e deslocar. As alunas, mesmo sem nenhuma experiência com o *skate*, mostraram entusiasmo, cooperação e protagonismo ao realizarem as atividades. A avaliação demonstrou que estas aulas possibilitaram ampliar o interesse pelo esporte, fortalecer a autoconfiança feminina e contribuir com a valorização de práticas historicamente associadas ao universo masculino. Concluímos que o desafio é incentivar o esporte *Skate* para além dos muros escolares, reconhecendo-o como espaço de promoção da equidade de gênero.

Palavras-chave: Escolarização da aventura, Skate, Ensino Fundamental, meninas no esporte.

Abstract

This is an experience report from Physical Education classes on Skateboarding as one of the Adventure Body Practices. A pedagogical sequence of five lessons was carried out in an elementary school at a state institution. We sought to understand how this knowledge contributes to students' interest in sports both at school and in leisure time,

especially among girls. The students practiced maneuvers that required balance and were able to modify them, experimenting with different ways of moving and displacing themselves. The female students, even without any prior experience with skateboarding, demonstrated enthusiasm, cooperation, and protagonism in performing the activities. The evaluation showed that these lessons expanded interest in the sport, strengthened female self-confidence, and contributed to the appreciation of practices historically associated with the male universe. We conclude that the challenge is to encourage skateboarding beyond the school walls, recognizing it as a space for promoting gender equity.

Keywords: Adventure schooling, Skateboarding, Elementary Education, girls in sports.

INTRODUÇÃO

A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) constitui-se como documento orientador da Educação brasileira. Sua implementação tem contribuído para a inserção das Práticas Corporais de Aventura (PCA) no contexto escolar, fomentando processos de qualificação docente estimulando a produção acadêmica sobre o tema (Risso, 2023).

Com o avanço de esportes não convencionais e a promulgação da BNCC, a Educação Física (EF) é orientada a ministrar as PCA urbanas e na natureza. Entre as mais utilizadas destacamos: orientação, slakline, escalada, parkour e skate. Elas ampliam o repertório cultural dos estudantes, favorecem a autonomia, criatividade, cooperação e estimulam a vivência do risco controlado (Brasil, 2018).

O documento ressalta que essas práticas devem oferecer diferentes perspectivas, valorizando o corpo como espaço de expressão, identidade e cultura. No entanto, mesmo com esse reconhecimento, ainda persistem desigualdades de gênero, dificultando o acesso pleno das meninas, sobretudo em modalidades historicamente associadas ao universo masculino, como o *Skate*.

Entre as PCA, ele ocupa lugar de destaque. Historicamente estigmatizado como prática marginal e masculina, ele passou por transformações significativas, ganhando reconhecimento como esporte olímpico e ampliando sua presença em diferentes espaços sociais.

Nas últimas décadas, a participação feminina no *Skate* ganhou visibilidade e reconhecimento, seja em competições oficiais, seja em coletivos urbanos. Contudo, esse processo não tem sido suficiente para eliminar as desigualdades de gênero

(Moreira, Pimentel e Souza, 2020). No Brasil, skatistas como Rayssa Leal²¹ tornaram-se referências, inspirando meninas a ocupar espaços antes dominados por meninos.

Esse cenário evidencia a necessidade de refletir sobre a escolarização da aventura sob o prisma das questões de gênero. Para além de incluir as PCA como conteúdo obrigatório nas aulas de EF, é fundamental criar estratégias pedagógicas que garantam o protagonismo feminino e combatam as barreiras simbólicas que limitam sua participação. Experiências como a da Escola de Aventuras²² e do projeto *Skate* das Meninas, desenvolvidos em parceria com a Universidade Estadual de Maringá (UEM), revelam que é possível construir alternativas pedagógicas inovadoras que promovam empoderamento, sororidade e autonomia das estudantes (Carmona, Cabral e Pimentel, 2024; Matiuse, Pimentel e Caruzzo, 2024)

Da mesma forma, estudos recentes comprovam que o ensino do *Skate* deve ser ressignificado, transformando-se em um espaço de liberdade e desconstrução de preconceitos. Pesquisadores têm evidenciado que meninas enfrentam diferentes barreiras no acesso às PCA. Muitas vezes, o preconceito se manifesta em forma de bullying, inferiorização ou descrédito de suas capacidades motoras, o que reforça estereótipos de que determinados esportes são ‘de menino’. Esse contexto limita as oportunidades de vivência e compromete o desenvolvimento da autonomia e da autoestima (Rocha, 2023).

Então, a inserção das meninas nas práticas esportivas de aventura representa oportunidade de estimular a equidade de gênero, rompendo estereótipos que ainda as afastam. Neste relato de experiência, destacamos a escolarização da aventura utilizando o Skate, como prática corporal urbana, com o objetivo de inserir a participação das meninas neste esporte.

CONTEXTUALIZAÇÃO

Este trabalho foi desenvolvido em uma escola pública situada em um bairro da cidade de Londrina, Paraná. A maior parte dos estudantes provém de famílias cuja renda está atrelada ao salário mínimo, o que gera limitações no acesso a recursos básicos. Essa realidade se reflete nas aulas de Educação Física, em que muitos alunos não dispõem de um par de tênis próprio. Em diversas situações, observa-se que dois irmãos precisam

²¹ Ela é skatista brasileira, vice-campeã olímpica nos Jogos Olímpicos de Verão de 2020 em Tóquio, sendo a mais jovem medalhista olímpica brasileira.

²² Escola de Aventura (@aventurasuem)
<https://www.instagram.com/aventurasuem?igsh=MWo1OGluNXg3YTdybg>

compartilhar o mesmo calçado, alternando seu uso, o que revela as desigualdades enfrentadas no cotidiano escolar.

Embora o skate seja um equipamento de alto custo e, portanto, inacessível para a maioria dos estudantes, sua inserção na escola pode representar uma oportunidade de transformação. Cabe aos professores de EF, selecionar os objetos de aprendizagem, explorar estratégias criativas que minimizem as barreiras materiais, como o uso de materiais alternativos ou parcerias com a comunidade. Assim, o ensino do skate pode ampliar horizontes, estimular a inclusão e valorizar novas práticas corporais na Educação Básica.

PROCEDIMENTOS

Este relato de experiência ocorreu no 8º ano do Ensino Fundamental, em uma escola estadual de Londrina, Pr. Buscamos ampliar a compreensão de que o skate pode contribuir para: a) o interesse por esportes na escola e fora dela; b) a valorização da cultura juvenil; c) o fortalecimento do protagonismo das meninas nas práticas corporais de aventura.

Na sondagem inicial, verificamos que, embora todas as estudantes conhecessem a modalidade, apenas meninos declararam praticá-la no cotidiano. As meninas relataram nunca terem tido contato direto com o skate, o que já evidenciava uma desigualdade de acesso. Ao longo de 5 aulas, o conteúdo foi abordado de acordo com as dimensões do conhecimento, priorizando a gestão de risco.

Iniciamos a 1ª aula questionando os saberes conceituais (relacionados ao que deve saber), levantando as seguintes questões: 1- Quem conhece o esporte Skate? 2- Quem já andou ou anda de Skate? Em uma sala de 32 alunos, todos conheciam a modalidade, porém somente 5 destes praticavam. Contextualizamos a história da modalidade e quais as partes que o constituem como: shape (tábua), trucks (eixos), rodas, rolamentos (ou bilha), parafusos de base e lixa. Requisitamos que os alunos que tivessem o objeto skate, trouxessem para as aulas seguintes;

Na 2ª, 3ª e 4ª aula, foram desenvolvidos os saberes procedimentais (relacionados ao saber fazer). Na 2ª os alunos foram orientados a se deslocar para a quadra esportiva. Iniciamos ensinando os conceitos básicos de equilíbrio, força e lateralidade. Para gerar o equilíbrio estático utilizamos uma tábua e um cano de PVC sobre a grama. Os alunos foram organizados em duplas, um deveria se posicionar sobre uma prancha simulando o equilíbrio e o outro, em apoio para gestão de risco. Essa atividade teve como objetivo desenvolver o equilíbrio, ao subir na prancha/tábua para ganharem confiança;

Na 3ª aula, os alunos foram organizados em grupos de 2: um deveria se posicionar sobre o 'Skate' e os outros dois em apoio para gestão de risco. Essa atividade objetivou desenvolver equilíbrio, direção e deslize, oportunizando a subida no skate, com diferentes posições nas seguintes sequências: deitado, sentado, ajoelhado e depois em pé. Deveriam executar o deslocamento em diversas direções. De acordo com Moreira, Pimentel e Souza (2020), podemos observar que a aprendizagem do 'andar de skate' tem sua lógica interna no deslize sobre o solo;

Figura 1.

Dupla de meninas.



Fonte: acervo dos autores.

Na 4ª aula, objetivamos o exercício da impulsão com o pé dominante: a Remada. Ela consiste em equilibrar-se chapando o pé da frente, para estabilizar-se e movimentando o pé de trás no chão, com o intuito de impulsionar o skate para a frente. Foi explicado como realizar a frenagem (frear ou parar o skate). Cada aluno deveria vivenciar locomoções para escolher a posição dos pés em deslocamento curto, em diversas direções.

Na 5ª aula foram desenvolvidos os saberes atitudinais (relacionados ao saber ser e estar). Com esses conceitos já estabelecidos e todos já conseguirem fazer o básico, incluímos as primeiras manobras. Iniciamos pelo ollie, o tail drop e o fakie. Foi oportunizado a todos os alunos a realização de cada manobra. Nesta aula, os alunos tiveram a oportunidade de praticar sem auxílio.

Depois, realizamos uma roda de conversa com os alunos, questionando sobre o aprendizado da nova modalidade esportiva e se houve mudança na percepção sobre o esporte e se foram alteradas suas visões sobre o Skate.

RESULTADOS

A avaliação dos resultados demonstrou que os estudantes alteraram a sua percepção em relação a sua corporeidade; perceberam a importância da capacidade física, equilíbrio, gestão de risco e desenvolveram a sua autonomia. Ao participar ativamente das etapas propostas, cooperaram entre si sentiram-se estimulados e valorizados na construção do trabalho coletivo.

Os resultados apontaram os mininos progrediram nas habilidades motoras, mas a evolução das meninas merece destaque. Mesmo sem experiência prévia, demonstraram empenho, superaram o receio inicial e construíram novas percepções sobre sua corporeidade. Algumas relataram sentir-se 'capazes de ocupar o espaço do skate', antes visto como masculino. Ressaltaram que, a cooperação entre todos favoreceu uma vivência inclusiva, em que meninas puderam aprender com meninos mais experientes e, por sua vez, contribuir com apoio, incentivo e criatividade.

CONCLUSÃO

Portanto, em nosso entendimento é relevante pensar a escolarização da aventura em diálogo sobre as discussões de gênero. Não basta apenas introduzir as modalidades no currículo: é preciso criar metodologias inclusivas, que valorizem o protagonismo das meninas, garantam condições de segurança e promovam práticas colaborativas que questionem as relações de poder, historicamente cristalizadas na cultura corporal.

A experiência mostrou que a escolarização do *Skate* pode ampliar não apenas a percepção corporal, equilíbrio e força, mas também questões sociais ligadas à equidade de gênero. Ao dar visibilidade à participação das meninas, as aulas reforçaram que o esporte não é exclusivo de meninos, mas sim um espaço plural e inclusivo. Entendemos que práticas como o *Skate* contribuem para o empoderamento feminino, fortalecimento da autoconfiança e a ampliação das referências culturais no universo delas. Portanto, defendemos que a EF incorpore este esporte como oportunidade de aprendizado, cultura juvenil e promoção da igualdade de gênero.

REFERÊNCIAS

Brasil. Ministério da Educação. (2018). Base Nacional Comum Curricular: Educação é a base. Ministério da Educação.

- Carmona, N. M. S. de; Cabral, A. K.; Pimentel, G. A. de. Skate das meninas: para todas e para cada uma. In: III Mostra de Estudos e Trabalhos sobre Mulheres - UEM, 3., 2024, Maringá, PR. Anais do evento [...]. Maringá: Universidade Estadual de Maringá, 2024. p. 262. Acesso em: 26 ago. 2024.
- Matiuse, C. O., Pimentel, G. G. de A., & Caruzzo, A. M. (2024). Recreio da aventura: Possibilidades para o desenvolvimento de autonomia na infância. Anais do 7º EAEX, Maringá, PR.
- Moreira, A. C. dos S., Pimentel, G. G. de A., & Souza, J. de. (2020, outubro). A lógica interna dos esportes de aventura e ensino da Educação Física. Anais do 29º EAIC, Maringá, PR.
- Paraná. Secretaria de Estado da Educação. (2019). Currículo da Rede Estadual Paranaense (CREP): Educação Física – Ensino Fundamental II. SEED.
- Risso, H. F. F. Ensino do esporte orientação e escolarização da aventura nas aulas de Educação Física do Ensino Fundamental II. Maringá, PR, 2023. 212 f. Dissertação (Mestrado) - Universidade Estadual de Maringá, Centro de Ciências da Saúde, Departamento de Educação Física, Programa de Pós-Graduação Associado em Educação Física – UEM/UEL, 2023.
- Rocha, L. L. “Respeita as minas” o ensino do skate na educação física escolar. 2023. 186 f. Tese (Doutorado em Educação) - Programa de Pós-Graduação em Educação Brasileira, Faculdade de Educação, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2023.

PATRONES DE GÉNERO EN EL PROGRAMA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DEL SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE (SENA): EXAMINANDO LA DIVERSIDAD E INCLUSIÓN EN EL PROGRAMA ESTATAL DE FORMACIÓN PROFESIONAL

GENDER PATTERNS IN THE SPORTS TRAINING PROGRAM OF THE NATIONAL LEARNING SERVICE (SENA): EXAMINING DIVERSITY AND INCLUSION IN STATE VOCATIONAL TRAINING PROGRAM

Constanza Palomino Devia ⁽¹⁾

Néstor William Aponte López ⁽¹⁾

Felipe Augusto Reyes Oyola ⁽¹⁾

(1) Universidad del Tolima, Colombia. Correo electrónico: cpalominod@ut.edu.co

Resumen

El objetivo principal del estudio fue argumentar como experimentan los patrones de género en el programa de entrenamiento deportivo del SENA, desde una mirada a la diversidad y la inclusión en programas académicos de formación para el trabajo Estatales. Con metodología de Investigación-Acción- Educativa (IAE), se recolecto información de aprendices. Los principales hallazgos muestran como una tendencia consolidada que los aprendices consideran que en el programa de entrenamiento deportivo existen prejuicios que inferiorizan intelectualmente a las mujeres, se percibe otra tendencia que los sujetos de la muestra consideran que en el programa de entrenamiento deportivo no se viven situaciones de desigualdad o de discriminación por mi condición de género. El 80% de la muestra considera que no existen y se evalúan resultados de aprendizaje que materializan la competencia de género en el programa de entrenamiento deportivo, otro 20% considera que si hay inequidad a la hora de evaluar.

Palabras clave: Equidad de género, inclusión, diversidad, aprendices, entrenamiento deportivo.

Abstract

The main objective of the study was to argue how gender patterns are experienced in the SENA sports training program, from a look at diversity and inclusion in State

academic programs of training for work. With Educational Action Research methodology (IAE), information was collected from trainees. The main findings show as a consolidated trend that trainees consider that in the sports training program there exist prejudices that intellectually inferiorize women, another tendency is perceived that the subjects of the sample consider that in the sports training program situations of inequality or discrimination due to my gender condition are not experienced. 80% of the sample considers that they do not exist and learning results that materialize gender competence in the sports training program are evaluated, another 20% considers that there is inequity when evaluating.

Keywords: Gender equity, inclusion, diversity, trainees, sports coaching

INTRODUCCIÓN

La diversidad etnocultural, lingüística y religiosa plantea desafíos para la convivencia en sociedades pluralistas. Si bien la escuela cumple roles de educación, socialización y cualificación, su adaptación a la diversidad y garantía de equidad siguen en debate (Espinoza & Rodríguez, 2020).

Frente a esto, han surgido modelos educativos como enfoques interculturales, críticos (Teoría Crítica de la Raza), educación para la ciudadanía democrática e inclusiva. Aunque difieren en posturas epistemológicas, comparten objetivos comunes (Fidanza, 2021). El enfoque inclusivo trasciende dicotomías y goza de consenso en círculos educativos, pese a sus fundamentos transformadores.

METODOLOGÍA

Se empleó la Investigación-Acción-Educativa (IAE), método que vincula análisis con acción en contextos reales para identificar problemas y diseñar cambios (Guevara et al., 2020). El enfoque cualitativo priorizó rigor en recolección de datos y contexto social (Concepción, 2019), con diseño no experimental sin manipulación de variables.

Población: 550 estudiantes del programa de entrenamiento deportivo del SENA (Bogotá), entre 18-45 años, residentes en la capital o periferia de Cundinamarca.

Muestra: No probabilística por conveniencia, con participantes voluntarios.

Instrumento: Cuestionario adaptado del “Marco para la incorporación de perspectiva de género en docencia universitaria” (Agencia per a la Qualitat del

Sistema Universitari de Catalunya, 2019), y del estudio de "Percepciones de estudiantes sobre desigualdad de género" (Dome, 2019).

RESULTADOS

Los hallazgos revelan tensiones significativas entre las políticas de equidad del SENA y las percepciones estudiantiles. Un 91.4% de los aprendices negó recibir trato diferenciado de los instructores por género, mientras un 8.6% reportó sesgo. Esta disparidad se acentúa al analizar roles de cuidado: el 67.1% consideró que la maternidad no dificulta los estudios femeninos, pero el 32.9% identifica obstáculos concretos. En acceso y permanencia, el 82.9% rechazó ventajas masculinas, frente a un 17.1% que señala privilegios implícitos. Estas cifras coexisten con una realidad documentada: el 65.7% exige políticas de igualdad más robustas, reconociendo que la equidad formal no garantiza inclusión sustantiva.

La dominancia masculina en el programa (78% de inscritos) refleja patrones culturales arraigados. Como señalan Jara y Matus (2023), la socialización deportiva privilegia a los hombres desde la infancia, canalizándolos hacia deportes "masculinizados" (fútbol, rugby) y posiciones de liderazgo. Esto crea un ciclo autopropagante: mayor experiencia masculina en alto rendimiento legitima su presencia como entrenadores. Pese a los avances globales en matrícula femenina (UNESCO, 2022), persiste un déficit crítico: la igualdad requiere no solo acceso, sino transformación de las estructuras simbólicas que naturalizan jerarquías de género.

Respecto a esto Boreham et al., (2021) han remarcado que la educación inclusiva enfatiza tradicionalmente la armonía entre los grupos y la lucha contra los prejuicios, el enriquecimiento mutuo a través de la celebración de la diversidad y el intercambio intercultural, y luego el fortalecimiento de la autoimagen de los estudiantes de minorías al valorar su herencia cultural. Centrada en modificar las actitudes individuales, no modificaría las relaciones de poder y tendría más impacto en la sensibilización sobre los prejuicios de los miembros de la mayoría que en la igualdad social de los grupos racializados.

También reflejaría las opiniones e intereses de los grupos dominantes, reforzando el statu quo, socavando la resistencia de las minorías, reproduciendo las desigualdades. La educación inclusiva para Castillo y Miranda (2018) vincula los tres enfoques a través del paradigma de la equidad, articulando necesidades, diferencias, derechos, capacidades, pero se fundamenta, al igual que el enfoque

antirracista, en un proceso de conciencia crítica y transformación de los actores, luego implementación de medidas de equidad.

Ambos se basan en un sistema explicativo común las relaciones sociales de raza, clase, género, entre otros, generan a menudo desigualdades interrelacionadas y también convergen en tres estrategias principales: la transformación de actitudes y comportamientos, conocimientos, prácticas y normas con efectos desiguales en la escuela y el sistema escolar, prácticas cotidianas de equidad, inclusión y justicia social en las instituciones, relaciones sociales, prácticas y servicios administrativos, educativos o de gobernanza. Aquí el desarrollo del juicio crítico y la capacidad de actuar de todos los estudiantes y el personal de la escuela, que son agentes de cambio en su entorno.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

- Las culturas inclusivas hacen que las personas se sientan respetadas y valoradas por lo que son como individuos o como grupo. Las personas sienten un nivel de energía de apoyo y compromiso de los demás para que puedan dar lo mejor de sí en el trabajo. La inclusión a menudo significa un cambio en la mentalidad y la cultura de una organización que tiene efectos visibles, como la participación en reuniones, cómo se organizan físicamente las oficinas o el acceso a instalaciones o información en particular.
- Por ello respecto al objetivo general al argumentar como experimentan los patrones de género en el programa de entrenamiento deportivo del Servicio Nacional de Aprendizaje- SENA, desde una mirada a la diversidad y la inclusión en programas académicos de formación para el trabajo Estatales. Es posible decir que la política de equidad y de inclusión del SENA han propiciado acciones tendientes a eliminar acciones de discriminación en los centros de formación.
- Pero ya que el proceso de inclusión involucra a cada individuo y hace que las personas se sientan valoradas como esenciales para el éxito de la organización, aun se requieren de acciones que consoliden una cultura de equidad en el SENA, pues la evidencia muestra que cuando las personas se sienten valoradas, funcionan a plena capacidad y se sienten parte de la misión de la organización. Este cambio de cultura crea organizaciones de mayor rendimiento donde la motivación y la moral se disparan.
- Así pues al percibir las distintas expresiones de patrones de género en el programa de entrenamiento deportivo del Servicio Nacional de Aprendizaje- SENA, se logró identificar que no todos los aprendices perciben un ambiente

equitativo en los programas, estos resultados remarcan que las instituciones de educación superior están plagadas de numerosos sesgos y discriminaciones contra las mujeres en términos de acceso y promoción, devaluación de su trabajo, arreglos hostiles para la familia, brecha salarial de género y acoso sexual.

- Por ello al examinar la relación entre educación y la igualdad de género en el programa de entrenamiento deportivo del Servicio Nacional de Aprendizaje- SENA, desde una mirada a la diversidad y la inclusión en programas académicos de formación para el trabajo Estatales, se percibe inequidad de género, el programa tiende a educar bajos los patrones de hegemonías masculinas con las que se forma a los entrenadores.
- Por ello al intentar conectar la inclusión, la diversidad y la equidad de género en el marco de la gestión de calidad organizacional del programa de entrenamiento deportivo del Servicio Nacional de Aprendizaje- SENA, es necesario para llevar la igualdad de género a través de la educación establecer y asegurar el apoyo institucional. Por ello en el programa es imperativo crear mecanismos institucionales que resuelvan los incidentes de discriminación por razón de género, actos como el acoso sexual en las instituciones educativas sigue siendo un problema grave y la ausencia de un marco institucional para abordar los casos de acoso solo amplía la desigualdad de género y crea una atmósfera de desconfianza y miedo.
- Por lo tanto, es fundamental establecer células contra el acoso sexual en todas las instituciones educativas, forjar lazos entre las escuelas y las agencias policiales locales puede ser beneficioso, en ciertos contextos, al emprender acciones legales en caso de que los estudiantes sufran acoso sexual. Además, las células LGBTQIA+ en las instituciones educativas podrían ser efectivas para crear espacios para conversaciones sobre género e identidades sexuales y allanar el camino para la aceptación y el respeto mutuos.
- Si bien la conciencia de género y el abordaje de las causas de la violencia de género son vitales, solo pueden verse afectados cuando se cumplen ciertos requisitos previos básicos. Cerrar las brechas de género en la institución es fundamental para aprender más sobre igualdad. Hay regiones donde las mujeres aun no pueden ir a la escuela debido a la falta de accesibilidad, infraestructura básica como baños que funcionen e instalaciones de agua potable, espacios públicos seguros y transporte que las lleve a la escuela.
- Para inculcar de manera efectiva valores de igualdad de género en los estudiantes, es fundamental hacer que todo el ecosistema educativo sea

propicio. Para ello, es imperativo identificar a los actores clave involucrados en las intervenciones propuestas. A través de nuestras intervenciones propuestas, nuestro objetivo es lograr la igualdad de género a través de la educación y las partes interesadas clave en un sistema educativo podrían ayudar u obstaculizar la consecución de la igualdad de género.

- Aquí el papel de los profesores en el proceso de aprendizaje no se puede enfatizar lo suficiente, su participación es fundamental para lograr un cambio de actitud en los estudiantes con respecto al género. Los programas de formación docente deben diseñarse para incluir el género como un tema transversal en todas las materias. Se necesita capacitación en pedagogía sensible al género, trabajando con estudiantes de todos los géneros y ayudándolos a deshacerse de los estereotipos de género.
- La formación previa al servicio y durante el servicio debe incluir módulos sobre igualdad de género. Los directores de las escuelas forman una conexión crítica entre las iniciativas a nivel de políticas y las intervenciones sobre el terreno. Para incorporar la igualdad de género en las prácticas escolares, el director de la institución tiene un papel importante que desempeñar.
- Por lo tanto, es fundamental capacitarlos para que actúen de manera que promuevan prácticas de igualdad de género y también sean conscientes de cómo responder en situaciones en las que un estudiante está siendo intimidado o discriminado. La responsabilidad de coordinar y orientar al personal docente y no docente de manera que exista uniformidad en la forma de impartir el currículo de género recae en la jefatura. Además, las escuelas pueden organizar talleres y sesiones interactivas con los padres para que estén sincronizados con los esfuerzos que las escuelas están realizando para impactar las lecciones de igualdad de género.

CONCLUSIÓN GENERAL

El principal hallazgo muestra como una tendencia consolidada que los aprendices consideran que en el programa de entrenamiento deportivo existen prejuicios que inferiorizan intelectualmente a las mujeres, se percibe otra tendencia que los sujetos de la muestra consideran que en el programa de entrenamiento deportivo no se viven situaciones de desigualdad o de discriminación por mi condición de género y que gran porcentaje de la muestra considera que no existen y se evalúan resultados de aprendizaje que materializan la competencia de género en el programa de entrenamiento deportivo, otro 20% considera que si hay inequidad a la hora de evaluar. Si bien la conciencia de género y el abordaje de las causas de

la violencia de género son vitales, solo pueden verse afectados cuando se cumplen ciertos requisitos previos básicos. Cerrar las brechas de género en la institución es fundamental para aprender más sobre igualdad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Agència per a la Qualitat del Sistema Universitari de Catalunya. (2019). *Marco general para la incorporación de la perspectiva de género en la docencia universitaria*. <https://www.aqu.cat/es/Universidades/Metodologia/marco-general-para-la-incorporacion-de-la-perspectiva-de-genero-en-la-docencia-universitaria>
- Calderón, P. (2020). Educar con equidad: Sexualidades disidentes en el ámbito escolar. *Rutas de formación: prácticas y experiencias*, 10, 77–86.
- Concepción, T. D.N. (2019). Metodología de la investigación: Origen y construcción de una tesis doctoral. *Revista Científica de la UCSA*, 6(1), 76-87.
- Dome, C. (2019). *Percepciones de estudiantes sobre desigualdad de género en la Universidad. Un estudio exploratorio*. XI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVI Jornadas de Investigación. XV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. I Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. I Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.[h](#)
- Espinoza, M. A., y Rodríguez, J. R. (2020). Estudiantes LGBT+ y profesores universitarios. Prácticas de inclusión y exclusión en la educación superior. *Voces y silencios. Revista Latinoamericana de Educación*, 11(2), 7-29.
- Fidanza, A. E. (2021). *Género (s) y feminismo (s): apuntes sociológicos sobre algunas conceptualizaciones en pugna*. In XIV Jornadas de Sociología. Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires.
- Guevara, A., Verdesoto, A., & Castro, N. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *Recimundo*, 4(3), 163-173.
- Jara, N. A., & Matus, C. (2023). Producción de diferencias de género en ciencias: poder, identidad y discurso. *Debate Feminista*, 66, 189–220.
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura

(UNESCO). (2022). *Igualdad de género y educación*.

Smith, D.G. (2020). *La promesa de la diversidad para la educación superior: hacer que funcione*. Prensa JHU.

libro de
RESÚMENES



CIMUD2025

ORGANIZAN



Facultad de Ciencias
de la Educación

FINANCIA



Instituto de
las Mujeres

COLABORAN

CÀTEDRA
DONA I
ESPORT

