Sociología del Deporte (SD)
Vol. 5 • Número 2 • Diciembre 2024
ISSN: 2660-8456
DOI: https://doi.org/10.46661/socioldeporte.11382

Recibido/*Received:* 9/12/2024
Aceptado/*Accepted:* 10/12/2024

Mujer, empoderamiento y actividad física: un análisis comparativo

Women, empowerment and physical activity: a comparative analysis

María Perrino Peña
Universidad de León
Departamento de Educación Física y Deportiva
mperp@unileon.es
ORCID id: https://orcid.org/0000-0002-5748-1728

Paula Fernández Díaz
Universidad de León
pfernd06@estudiantes.unileon.es

Palabras clave

- Deporte
- Empoderamiento
- Mujeres
- Actividad Física
- Igualdad

Resumen

El deporte desempeña un papel crucial en la creación de redes sociales y en el fortalecimiento personal, especialmente en mujeres. La práctica regular de actividades físicas mejora la confianza, las habilidades físicas y la capacidad de superar desafíos, promoviendo una identidad empoderada en distintos ámbitos de la vida social. Además, estas actividades contribuyen a alcanzar objetivos globales como la equidad de género, la calidad de vida y el desarrollo personal, fomentando la autogestión, la toma de decisiones y la autonomía femenina.

El presente estudio analiza la relación entre la práctica físico-deportiva y el nivel de empoderamiento en mujeres adultas españolas. Se utilizó un cuestionario para comparar a mujeres activas y sedentarias en dimensiones clave como la satisfacción social, la seguridad y la igualdad. Los resultados destacan que la actividad física tiene un impacto positivo en el empoderamiento, proporcionando herramientas concretas para que las estas mujeres. Se resalta el potencial transformador de las actividades deportivas no solo en la salud física, sino también en la construcción de una sociedad más igualitaria y en el fortalecimiento del papel de la mujer en diversos contextos. En ello, el papel de las entidades públicas y privadas es crucial, huyendo de prácticas como el *genderwashing*.

Key words

- *Empowerment*
- *Sport*
- *Women*
- *Physical Activity*
- *Equality*

Abstract

Sport plays a crucial role in building social networks and personal empowerment, especially for women. Regular physical activity improves confidence, physical skills and the ability to overcome challenges, promoting an empowered identity in different areas of social life. In addition, these activities contribute to overall goals such as gender equity, quality of life and personal development, fostering self-management, decision-making and female autonomy.

The present study analyses the relationship between physical-sports practice and the level of empowerment in Spanish adult women. A questionnaire was used to compare active and sedentary women on key dimensions such as social satisfaction, security and equality. The results highlight that physical activity has a positive impact on empowerment, providing concrete tools for their improvement. It highlights the transformative potential of sport activities not only in physical health, but also in building a more equal society and strengthening the role of women in various contexts. The role of public and private entities is essential, avoiding practices such as genderwashing.*policies to mitigate or reduce this gap.*

Introducción

El presente estudio surge de la convicción de que el deporte y la actividad física tienen el potencial de transformar vidas y promover el empoderamiento de las mujeres en diversos aspectos. A lo largo de la historia, la mujer se ha enfrentado a desafíos y desigualdades en el ámbito deportivo, donde las oportunidades de participación y reconocimiento han sido limitadas. Sin embargo, en los últimos años hemos presenciado un cambio significativo en la percepción y valoración del papel de la mujer en el deporte, reconociendo su capacidad de superación, liderazgo y contribución a la sociedad. Según la UNESCO (2012), "La igualdad de género se define como la igualdad de derechos, responsabilidades y oportunidades de las mujeres, los hombres, las niñas y los niños, lo cual no significa que las mujeres y los hombres sean lo mismo, sino que los derechos, las responsabilidades y las oportunidades no dependen del sexo con el que nacieron". La igualdad de género y el empoderamiento de las mujeres se ha convertido en un área de estudio e intervención fundamental, ya que implica la mejora de la autoconfianza, la autonomía y la participación activa en la toma de decisiones en diferentes aspectos de la vida. De hecho, el empoderamiento de las mujeres es una prioridad mundial fundamental (Streetman & Heinrich, 2023).

El deporte, al desarrollar habilidades y actitudes que las mujeres necesitan en sus vidas, ha ayudado a algunas mujeres a ganar un empoderamiento personal (Lim & Dixon, 2017). Como institución social, desempeña un papel fundamental en la organización de género. A pesar de ello, persisten desafíos y desigualdades significativas en el acceso y la participación de las mujeres en el deporte, especialmente en regiones con barreras socioeconómicas y culturales más pronunciadas. La capacidad de exclusión del deporte está bien documentada (Spaaij et al., 2014), y las críticas revelan cómo ciertos deportes perpetúan normas masculinas dominantes que operan para excluir o marginar a otras identidades de género (Elling & Knoppers, 2005). Sin embargo, los cambios en el panorama deportivo contemporáneo podrían estar llevando a la reconfiguración y re-imaginación de las relaciones de género dentro del deporte (Pavlidis & Connor, 2016).

En este contexto, surge la necesidad de crear proyectos de intervención en diferentes ámbitos de la sociedad actual, que, con su diversidad cultural y rico potencial humano, se presenta como un escenario ideal para implementar programas deportivos que promuevan el empoderamiento de las mujeres, brindándoles oportunidades de participación, formación y fomentando su liderazgo y participación activa en la comunidad.

En la sociedad contemporánea, se emplea la perspectiva deportiva como un posible mecanismo para combatir la desigualdad, y las políticas relacionadas con el deporte ofrecen diversas oportunidades para disminuir las disparidades de género entre los jóvenes, tanto en la participación deportiva regular como en el ámbito competitivo. No obstante, surgen problemas cuando gran parte de la sociedad no es consciente de las implicaciones ocultas detrás del deporte y de todo lo que implica en relación con conceptos de sexo y género. Debido a las diferencias basadas en el género y a las visiones machistas, claramente discriminatorias, surge el feminismo a finales del s. XVIII. El feminismo es un movimiento político y social impulsado por mujeres, quienes siempre han luchado por la igualdad de derechos y oportunidades, debido a las injusticias que estaban viviendo bajo el patriarcado; exigían unas condiciones de vida mejor (Puleo, 2008).

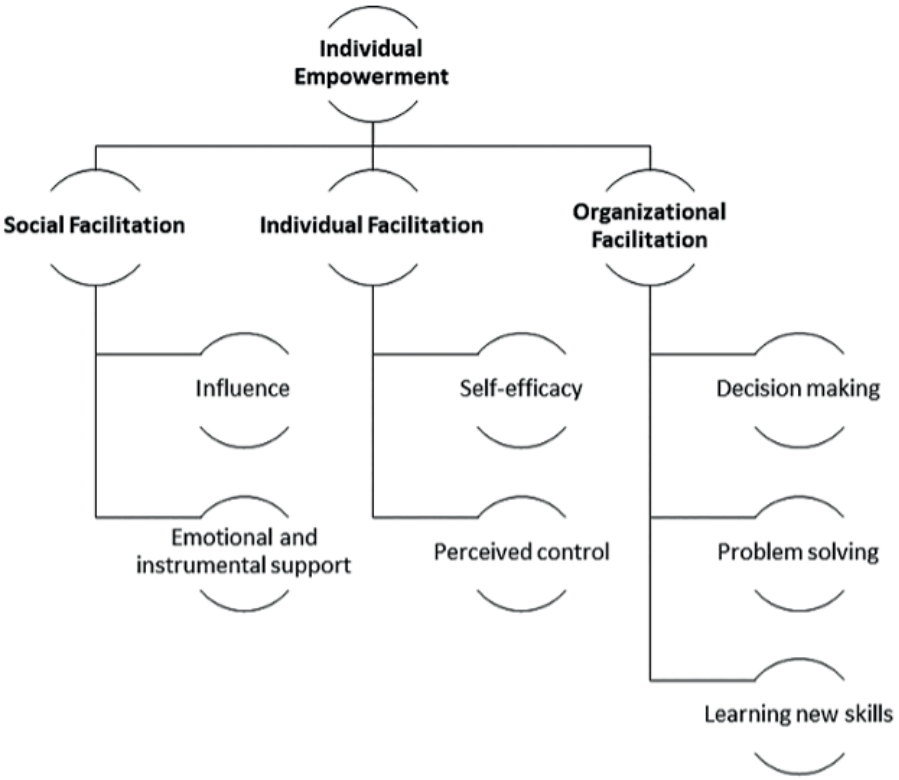
Esfuerzos institucionales y realidad

En España, con la promulgación de la Ley orgánica 3/2007 del 22 de marzo para la igualdad efectiva entre mujeres y hombres, se buscó establecer la igualdad en todos los ámbitos de la sociedad, ya sea laboral o doméstico, entre otros. En el ámbito deportivo, a pesar de los avances logrados hasta ahora, sobre todo en cuanto a la participación de mujeres en actividades deportivas, estos esfuerzos no han sido suficientes. A pesar del reconocimiento formal de igualdad alcanzado a nivel estatal a lo largo del siglo XX, y de las directivas para garantizar la igualdad de trato en el acceso a bienes y servicios, como es el caso de la actividad física y el deporte, aún queda camino por recorrer. Esto es especialmente palpable en los estamentos de personal técnico, de arbitraje y, sobre todo, directivo del ámbito deportivo (clubes, federaciones, Comité Olímpico Español e Internacional, organismos internacionales deportivos…). Es evidente el papel que juegan la falta de referentes femeninos (Gómez-Colell, 2015) en estos ámbitos concretos, además de la falta de reconocimiento público y el tratamiento insuficiente, injusto y sesgado que se hace de mujeres en medios de comunicación (O'Neill and Mulready, 2015). No obstante, desde las instituciones públicas se han tomado decisiones que intentan paliar estas situaciones. Un ejemplo es la obligatoriedad de incluir a un porcentaje mínimo del 40% de mujeres en las juntas directivas de federaciones deportivas españolas, a fin de, entre otras cuestiones, optar a subvenciones relacionadas con mujer y deporte (ENLACE CSD-PROGRAMA MYD). Sin embargo, la realidad nos dice que en pocas ocasiones esto se hace por convicción, y la prueba está en que no se ve un desarrollo definitivo en la mejora de la presencia de las mujeres en todos los estamentos. Las comisiones de mujer y deporte afloran en diversas organizaciones deportivas, pero, en la mayor parte de ocasiones, no se materializa en una apuesta real y efectiva de acciones, con presupuesto y, sobre todo, con apoyo verdadero por parte de la directiva. Es lo que podemos definir como *pinkwashing*, o *genderwhashing*, un movimiento que según varias autoras, es una herramienta organizativa que presenta el mito de la igualdad de género en las organizaciones a través del discurso y el texto (Fox-Kirk, et al., 2020).

Empoderamiento femenino y deporte

El empoderamiento es el proceso mediante el cual las personas adquieren el control sobre sus propias vidas, desarrollan la capacidad de tomar decisiones y de actuar en función de sus propias necesidades, deseos y valores. Implica el fortalecimiento de la autonomía, la confianza en uno mismo y la capacidad de influir en los entornos y estructuras sociales, políticas y económicas. Varios autores lo han definido como un constructo multidimensional a nivel individual, organizativo y comunitario. El empoderamiento individual, es la forma en que las personas piensan sobre sí mismas e interactúan con su entorno a través de constructos interpersonales, interaccionales y conductuales (Kabeer 1999; Perkins and Zimmerman 1995; Zimmerman 1995, en Streetman y Heinrich, 2023). Podemos observarlo en la Figura 1.

Figura 1
Marco conceptual del empoderamiento



Nota: Imagen extraída de Streetman y Heinrich (2023:806).

Este término se utiliza en una variedad de contextos, desde el personal hasta el colectivo, y se asocia a menudo con grupos o individuos que históricamente han sido marginados, como las mujeres, las minorías étnicas, o las clases sociales más desfavorecidas. En estos casos, el empoderamiento implica no solo el desarrollo de la autoestima y el reconocimiento de los derechos individuales, sino también la capacidad de generar cambios en su entorno social o político para mejorar sus condiciones de vida. El empoderamiento puede manifestarse en diferentes ámbitos, como el educativo, laboral, económico, político o social, y es clave para la equidad y la justicia social.

Según Rowlands (1997) es el proceso por el cual se obtiene poder. Señala tres dimensiones: a) la personal, como desarrollo del sentido del yo, de la confianza y la capacidad individual; b) la de las relaciones próximas, como capacidad de negociar e influir en la naturaleza de las relaciones y las decisiones, y c) la colectiva, como participación en las estructuras políticas y acción colectiva basada en la cooperación. Hablamos de empoderamiento en aquellas personas o grupos que, por su raza, clase, etnia o género tienen limitaciones de acceso al poder o recursos y oportunidades generales, y estos comienzan a reconocer los derechos que les pertenecen y a tomar medidas para cambiarlos. Por lo tanto, se puede decir que el empoderamiento es un proceso a través del cual se trata de cambiar el sistema que trata de marginar a sectores de la población más desfavorecidos, y en este caso, a las mujeres.

En estos últimos años se ha avivado el concepto de empoderamiento en la mujer en el ámbito deportivo, con el fin de lograr una transformación en nuestra sociedad, y, en concreto, en las niñas y mujeres. Acciones heroicas como la de Katherine Switzer, convertida en una abanderada del deporte femenino al ser la primera mujer en correr un maratón (Boston,

1967) pese a la prohibición a participar en él, o la española Edurne Pasaban, primera mujer en el mundo en conseguir ascender los 14 'ochomiles' ayudan a repensar y a cambiar ciertos estereotipos tradicionalmente impuestos, y hacer sentir capaces de participar en una sociedad igualitaria a niñas y mujeres. El deporte, además, promueve salud, aumenta la autoestima y la confianza y favorece la sociabilidad; por lo tanto, ¿por qué se percibe que únicamente un género tiene un acceso socialmente aceptado al mismo? La práctica del deporte y la participación en actividades físicas son reconocidas como herramientas eficaces para promover el empoderamiento de las mujeres. La evidencia ha demostrado que la participación en programas de actividad física conlleva beneficios significativos a nivel psicológico, físico y social (Macías & Moya, 2002), que podrían contribuir al empoderamiento de las mujeres.

El deporte, en su dimensión social y amplia, proporciona oportunidades para establecer redes de interacción que pueden mejorar diversos aspectos de la vida cotidiana y la ideología circundante de las personas. Al fortalecer la autoconfianza, mejorar las habilidades físicas y superar desafíos, la práctica regular de actividad física y deporte puede ayudar a las mujeres a desarrollar una identidad empoderada en todas las áreas de su vida social, incluyendo sus roles como estudiantes, madres, trabajadoras o emprendedoras. Estos logros no solo se alinean con los objetivos internacionales de desarrollo relacionados con una mejor calidad de vida en condiciones de igualdad y equidad (ODS 3, 5, y 10, fundamentalmente), sino que también contribuyen a la auto consolidación, la autogestión, la toma de decisiones y la trascendencia de las mujeres en la sociedad (De-Alba-Teniente, 2017). Además, la participación en programas de actividad física y deportiva fomenta la autonomía de las mujeres al brindarles la oportunidad de tomar decisiones relacionadas con su propia vida, su propia salud y bienestar. Investigaciones de tipo cualitativo como la desarrollada por Sunarti et al., (2024), afirman que el entrenamiento de resistencia y las actividades con un significado cultural son potenciadoras, si bien los obstáculos centrados en el género son significativos, y el disfrute y el apoyo social son esenciales. También apunta que se crean dinámicas complejas debidas a la interacción de varios factores, como las experiencias individuales, las variables sociales y las percepciones de empoderamiento, a partir de la actividad físico-deportiva. A partir de las barreras identificadas, se pone el foco en las implicaciones de esto para las organizaciones comunitarias, los profesionales de la salud, del deporte y la medicina, además de para los legisladores.

Partiendo de este marco teórico y contextual, este trabajo se propone el siguiente objetivo general: indagar en la posible relación de la práctica de ejercicio físico-deportivo con el nivel de empoderamiento de mujeres españolas, a partir de lo cual poder plantear futuras intervenciones que ayuden a las mujeres a mejorar sus condiciones de vida. De modo específico se contemplan los siguientes objetivos:

1. Analizar posibles beneficios que tiene la práctica deportiva desde la perspectiva de las distintas dimensiones del empoderamiento de las personas y, en especial, de las mujeres.
2. Medir el nivel de empoderamiento en un grupo de mujeres adultas españolas que practican ejercicio físico-deportivo en comparación con otro grupo de mujeres sedentarias.
3. Identificar áreas específicas en las que las mujeres adultas españolas sedentarias pueden mejorar su grado de empoderamiento a través de la participación en actividades físico-deportivas.
4. Valorar desde una perspectiva crítica las acciones que realizan instituciones publicas y entidades privadas en favor del empoderamiento femenino a través de la práctica físico-deportiva.

Metodología

El presente estudio se basa en llevar a cabo un diseño transversal que permita evaluar si existe una relación entre la práctica de actividades físico-deportivas y el empoderamiento en mujeres españolas. El elemento clave que define a este tipo de estudios es la evaluación de un momento específico y determinado de tiempo, en contraposición a los estudios longitudinales que involucran el seguimiento en el tiempo (Cvetkovic-Vega et al., 2021). Como afirman estos autores, los estudios transversales pueden ser descriptivos o analíticos, es decir, evaluar la asociación entre dos o más variables, considerándose como una alternativa interesante para explorar asociaciones de manera preliminar o en escenarios de recursos limitados. Este diseño nos permitirá realizar comparaciones entre dos grupos de mujeres: aquellas que participan en prácticas físico-deportivas y aquellas que son sedentarias.

Además, es importante destacar que este trabajo utiliza una metodología de investigación de tipo mixto, con un enfoque principalmente cuantitativo en la recolección de datos a través de un cuestionario, aunque se empleará una aproximación cualitativa para analizar e interpretar los datos. Este enfoque metodológico mixto permitirá adentrarnos en la comprensión de percepciones de las mujeres participantes, de su

realidad sociocultural, así como de los diversos factores que pueden influir en su empoderamiento, partiendo del marco teórico analizado y los resultados obtenidos en el cuestionario.

Participantes

Se utilizó un enfoque de muestreo por conveniencia para la selección de las participantes. Esto implica que las mujeres fueron seleccionadas basándose en su disponibilidad y disposición para participar en el estudio. Es pertinente destacar que las mujeres participantes en el cuestionario debían cumplimentar una serie de requisitos específicos (muestreo intencional). Estos requisitos se establecieron con el propósito de obtener una muestra representativa y obtener resultados significativos. En particular, se consideraron dos grupos distintos: el grupo de mujeres físicamente activas y el grupo de mujeres sedentarias. En primer lugar, se requirió que las mujeres pertenecieran a una de edad mayor de 25 años. Esta restricción se estableció para centrar la atención en un segmento de población específico. Además, se estableció que el grupo de mujeres físicamente activas debía cumplir con el criterio de participar regularmente en actividades físicas y/o deportivas. Por otro lado, el grupo de mujeres sedentarias se definió como aquellas que no participaban de manera regular en actividades físicas y deportivas.

Un número total de 148 mujeres participaron en el proceso de cumplimentación del cuestionario. Las edades de las participantes fueron mayores de 25 años. Se establecieron 3 rangos de edades: entre 25 y 35 años, de 36 a 45 años y mayores de 46 años. Este estudio se dividió en dos grupos: el primer grupo estaba compuesto por 74 mujeres que realizaban actividad físico-deportiva con una frecuencia de 1 día por semana, a más de 4 días por semana, mientras que el segundo grupo constaba de 74 mujeres que no llevaban a cabo ningún tipo de práctica físico-deportiva. En la Tabla 1 se puede observar los datos de distribución de la muestra, indicando información adicional sobre el perfil sociodemográfico de las participantes. A la hora de establecer marcos de interpretación de los resultados, es interesante conocer determinada información acerca de la situación de vida de la muestra analizada, además de ofrecer información relevante para investigaciones adicionales y complementarias.

Tabla 1
Datos sociodemográficos de las participantes en el estudio

Variable de control	Variables	Mujeres activas	%	Mujeres sedentarias	%
Edad	25-35	42	56,8	44	59,5
	35-45	18	24,3	20	27,0
	45+	14	18,9	10	13,5
Nivel máximo de estudios	Secundaria	5	6,8	8	10,8
	Bachiller	3	4,1	4	5,4
	Formación profesional	12	16,2	28	37,8
	Diplomatura	15	20,3	8	10,8
	Licenciatura	16	21,6	11	14,9
	Máster	20	27,0	13	17,6
	Doctorado	3	4,1	2	2,7
Estado civil	Casada	15	20,3	16	21,6
	Soltera	41	55,4	37	50,0
	Divorciada	4	5,4	17	23,0
	Conviviente	11	14,9	3	4,1
	Viuda	3	4,1	1	1,4

Hijos	Sí	20	27,0	25	33,8
	No	41	55,4	49	66,2
Enfermedades	Mentales	16	21,6	24	32,4
	Ninguna	52	70,3	29	39,2
	Otras	4	5,4	21	28,4
Frecuencia deportiva	1-2 veces por semana	16	21,6	-	-
	3-4 veces por semana	33	44,6	-	-
	Más de 4 veces por semana	20	27,0	-	-
Intensidad del ejercicio	Bajo/Moderado	14	18,9	-	-
	Medio	37	50,0	-	-
	Alto/Muy alto	18	24,3	-	-
	Menos de 1 año	6	8,1	-	-

Nota: elaboración propia.

Instrumento

Como herramienta de evaluación se ha utilizado el cuestionario Instrumento de Medición del Empoderamiento en Mujeres (IMEM), original de Hernández y García, (2008), adaptado y validado por Sandoval (2021). Fue diseñado para medir diferentes aspectos del empoderamiento, y cuenta con 34 reactivos que se agrupan en 7 dimensiones: *Participación* (una mujer líder es una persona muy activa), *Temeridad* (una mujer segura en sus acciones), *Influencias Externas* (el liderazgo depende en gran medida de la persona misma), *Independencia* (capacidad de tomar sus propias decisiones), *Igualdad* (sentido de igualdad), *Satisfacción social* (alto grado de confianza con respecto a su entorno) y *Seguridad* (confianza para realizar acciones). Por otro lado, la calificación de cada ítem se sustenta en una escala de tipo Likert de 4 puntos. La escala presenta características sumativas y es un instrumento sencillo de calificar, además permite medir la intensidad de las respuestas y obtener información más detallada sobre las actitudes y percepciones de las personas participantes.

Procedimiento y análisis de datos

El procedimiento consistió en administrar el cuestionario a las participantes mediante la utilización de un cuestionario en formato digital a través de la plataforma *Google Forms*. Este cuestionario fue enviado a diferentes mujeres que formaban parte de clubes deportivos, asociaciones y otros grupos afines, además de difundirlo por diversas redes sociales, con el objetivo de obtener una muestra representativa de mujeres que realizan prácticas físico-deportivas y mujeres sedentarias. Las participantes fueron informadas sobre los objetivos del estudio y se obtuvo su consentimiento informado antes de su inclusión en el mismo. Se respetaron las consideraciones éticas y se garantizó la confidencialidad de los datos recopilados.

Para llevar a cabo el análisis estadístico de los datos se utilizó el software R-Studio. En relación con los resultados obtenidos en el análisis de los datos, se llevaron a cabo distintas pruebas estadísticas para evaluar la normalidad de las muestras, la homocedasticidad de las varianzas y la diferencia en las medias entre los grupos de mujeres que realizan práctica físico-deportiva y mujeres sedentarias, así como el tamaño del efecto.

Resultados

Se obtuvieron 148 respuestas al cuestionario, de las cuales, 74 correspondían al grupo de mujeres activas y 74 al grupo de mujeres sedentarias. Los datos sociodemográficos analizados muestran que más del 50% por ciento de las participantes tienen una edad comprendida entre los 25 y los 35 años. Con respecto al nivel de estudios de las participantes, encontramos que, dentro del grupo de mujeres activas, predominan quienes tienen estudios superiores (68.9%), mientras que en el grupo de mujeres sedentarias destaca una alta demanda de formaciones profesionales, siendo la más llamativa del conjunto, con un 37.8%. Las enfermedades mentales en ambos grupos tienen una elevada presencia, siendo todavía más llamativo en el grupo de mujeres sedentarias, superando un 11% al grupo activo. En cuanto a la frecuencia deportiva del grupo activo, fue más dominante la realización de ejercicio 3-4 días por semana (44.6 %). A su vez, la intensidad moderada con la que los sujetos realizan actividad física encabeza los datos, con un 50% del total. El 62.2 % de las participantes lleva realizando más de cinco años actividad deportiva. Estos datos se ven reflejados en la Figura 1, incluida anteriormente.

En relación con los resultados de normalidad de la muestra, se puede observar que, en el grupo activo existe un p-valor de 0.1535, y en el grupo sedentario, un p-valor de 0.05792 (Shapiro-Wilk), lo que lleva a considerar la distribución normal de la muestra (*p-value* > 0.05). La homoestasticidad de las varianzas (aplicando el *test de Bartlett*) arrojó un p-valor de 0.8254 (esto es, > 0.05) no existiendo, por tanto, diferencias significativas entre las varianzas de ambos grupos. A continuación, la *prueba t* para dos muestras realizada indicó que existe una diferencia significativa al comparar las medias de los dos grupos. Estos valores sugieren que las mujeres que practican actividades físico-deportivas presentan una mayor puntuación media en el empoderamiento, en comparación con las mujeres sedentarias. Para evaluar el tamaño del efecto entre los grupos de mujeres activas y sedentarias, se utilizó la función *d de Cohen,* encontrando valores de efecto grandes (mayores a 0,80) a un intervalo de confianza del 95 %.

Sin embargo, resulta interesante analizar los resultados distribuidos por las distintas dimensiones del empoderamiento analizadas (Tabla 2). En este caso, se muestra que existen diferencias grandes entre grupos en las dimensiones de *Satisfacción Social* y el resto (es decir, esa es la dimensión que destaca sobre las demás) y diferencias de tamaño medio en la dimensión de *Seguridad*. También se observan diferencias pequeñas en la dimensión *Igualdad* entre los grupos analizados. Sin embargo, estas diferencias no son significativas. Del mismo modo, se encontraron ligeras diferencias en la dimensión *Independencia*. No se encontraron diferencias entre grupos en el resto de las dimensiones: *Participación, Influencias Externas* y *Temeridad*.

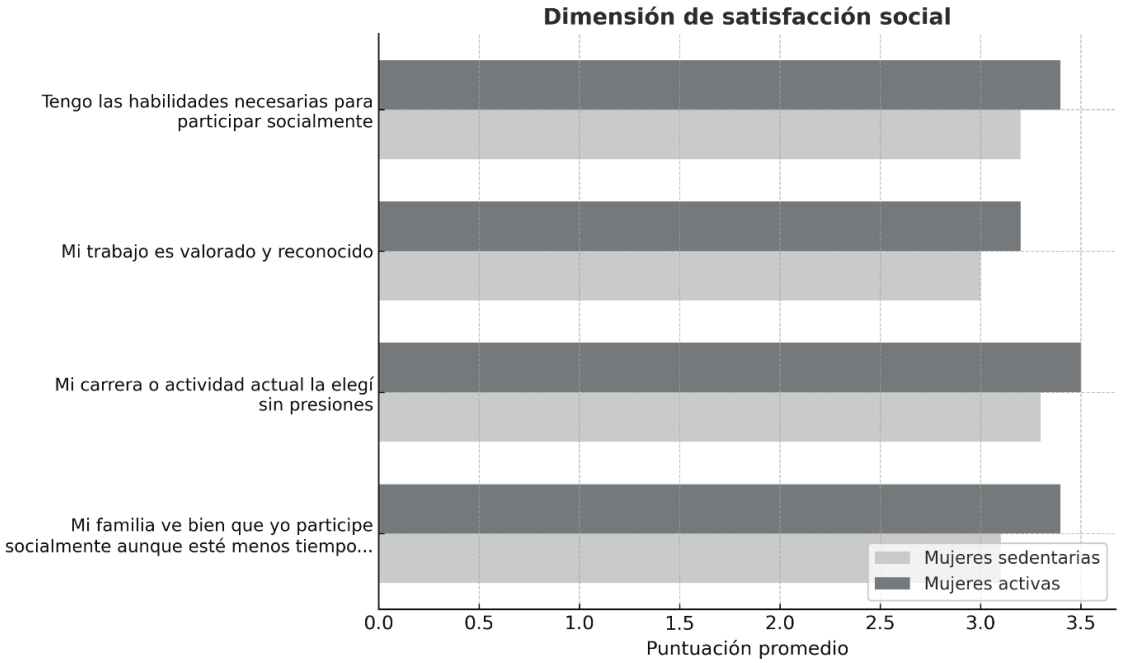
Tabla 2
Resultados del cuestionario IMEM por dimensiones

Variable	Mujeres activas (Media ± Desv. Típica)	Mujeres sedentarias (Media ± Desv. Típica)	P valor	Tamaño del efecto (d/r)
Participación	229.57 ± 42.43	224.29 ± 49.60	p = 0.8339	--
Temeridad	126.6 ± 26.91	119.2 ± 35.0	p = 0.7175	d = -0.202
Influencias externas	241.33 ± 22.93	240.67 ± 30.07	p = 0.9664	--
Independencia	175.5 ± 24.93	179.5 ± 20.27	p = 0.7175	--
Igualdad	153.5 ± 11.27	148.75 ± 11.35	p = 0.5743	d = -0.419
Satisfacción social	244.75 ± 13.89	235.75 ± 11.95	p = 0.09751	r = 0.510
Seguridad	253.75 ± 22.53	242.25 ± 22.53	p = 0.4983	d = 0.509

Nota: elaboración propia.

Si acudimos a los datos en cada una de las dimensiones donde se encontraron diferencias entre los dos grupos (activas – sedentarias), observamos lo siguiente: en la dimensión Satisfacción Social la distribución de los datos no refleja una normalidad, en ninguno de los dos grupos. La prueba estadística realizada (*test de Wilcoxon*) reveló que no hay una diferencia significativa entre ambos. Sin embargo, resulta la dimensión que más destaca con respecto a las demás, en valores absolutos. Un ejemplo de ítems de esta dimensión, y las medias de las respuestas diferenciadas por grupos, se puede observar en la siguiente figura (Figura 2):

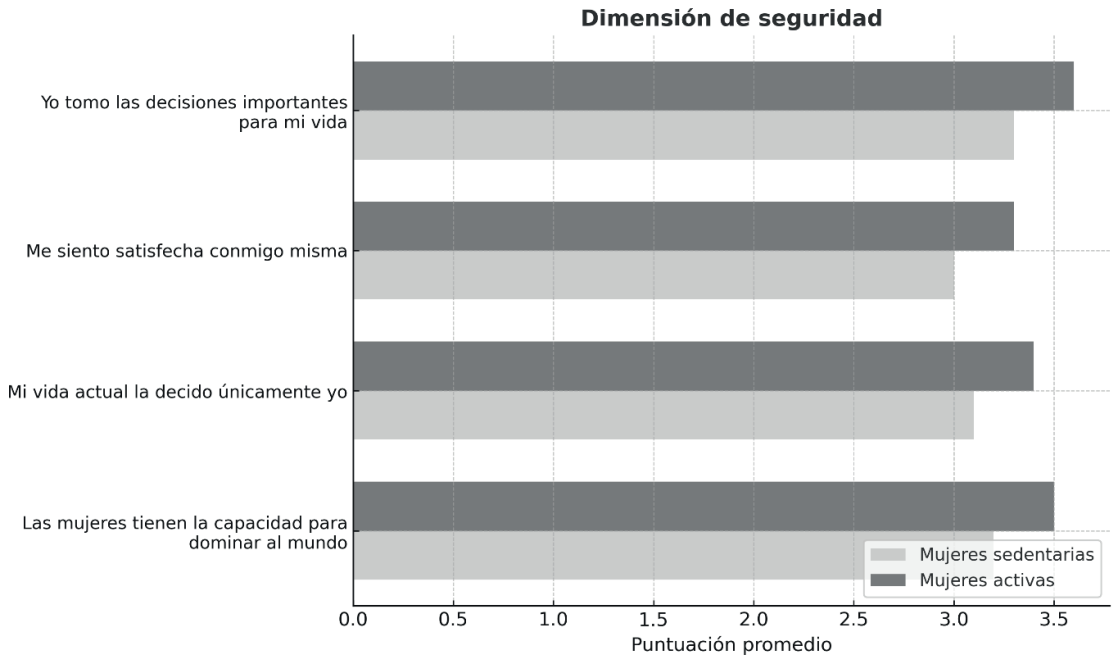
Figura 2
Dimensión de Satisfacción Social: valores medios de las respuestas comparando ambos grupos



Nota: elaboración propia

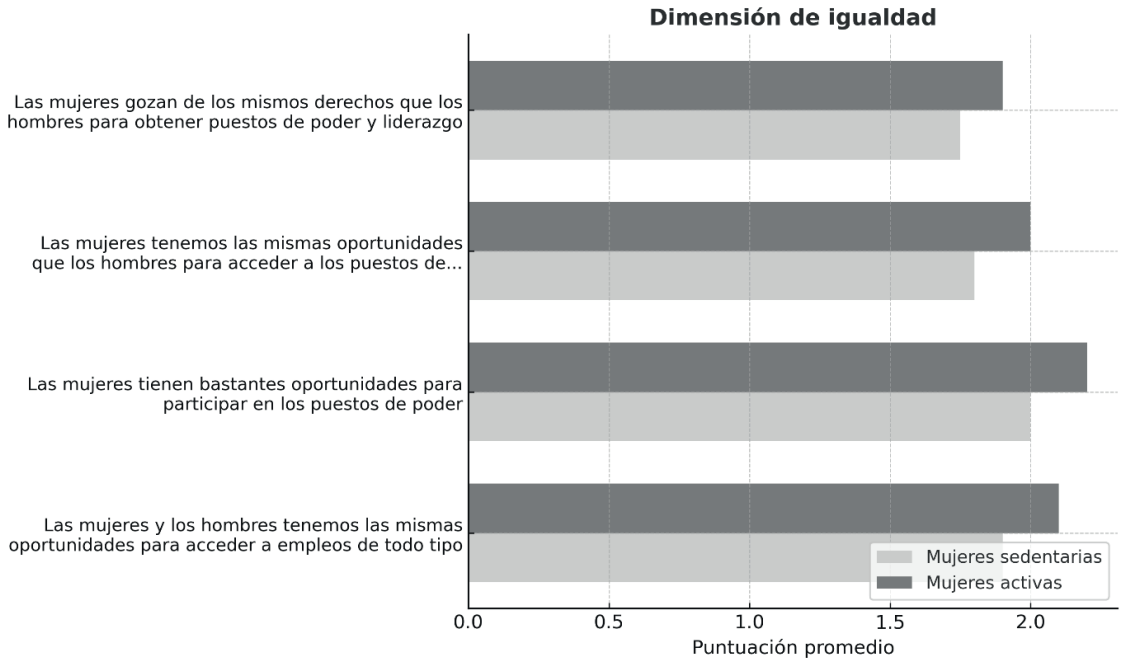
En el caso de las dimensiones de Igualdad y Seguridad, los datos muestran que ambas cuentan con una distribución aproximadamente normal, en los dos grupos analizados, sin embargo, al compararlas entre grupos mediante las correspondientes pruebas t realizadas, en ningún caso se observaron diferencias estadísticamente significativas. En el caso de la Seguridad, se observó una diferencia de tamaño medio, entre activas y sedentarias; en la dimensión de Igualdad, esa diferencia es de tamaño pequeño. Podemos ver en las Figuras 3 y 4, ejemplos de las medias de las respuestas, divididas por grupos:

Figura 3
Dimensión de Seguridad: valores medios de las respuestas comparando ambos grupos



Nota: elaboración propia.

Figura 4
Dimensión de Igualdad: valores medios de las respuestas comparando ambos grupos



Nota: elaboración propia.

Discusión y conclusiones

En relación con los objetivos propuestos se observa que, en general, los resultados muestran que la actividad físico-deportiva está asociada con mayores niveles de empoderamiento, en términos globales y en más de la mitad de las dimensiones que la componen, según el modelo establecido. En este sentido, los resultados coinciden con estudios como el de Casals (2000), quien destaca que la actividad física juega un papel fundamental en el desarrollo de habilidades y actitudes de autonomía, superación y desarrollo personal. También con los hallazgos de Noche y García (2003), quienes afirman que la práctica deportiva desde la infancia y la influencia de modelos deportivos femeninos a seguir generan un mayor interés y satisfacción en las mujeres. Ello coincide con los resultados obtenidos en este estudio, ya que la diferencia más grande entre los dos grupos se encuentra en la dimensión de Satisfacción Social. Esta diferencia puede deberse a que la participación en actividades físico-deportivas brinda oportunidades adicionales para interactuar, colaborar y formar parte de un grupo o comunidad, lo que puede aumentar el sentido de pertenencia y participación social. Sin embargo, es importante tener en cuenta que los efectos pueden variar en cada dimensión, y que otros factores también pueden influir en el empoderamiento de las mujeres.

Investigaciones posteriores (Kumar et al., 2010) también han demostrado beneficios en mujeres jóvenes de India más allá de los propiamente fisiológicos: la participación en juegos y deportes mejora su sensación positiva de bienestar (45%), alivia la tensión emocional (58%), les hace pensar de forma lógica (36%), reduce la ansiedad, la depresión y el estrés (38%), mejora la toma de decisiones, la capacidad de organización y de gestión a lo largo del tiempo (46%); del mismo modo, opinan que fomenta en ellas la autoestima y la autonomía (30%), ofrece más libertad en comparación con el pasado (58%), así como oportunidades para el liderazgo y el logro (56%), desarrollo económico y social (61%); por último, anima a las mujeres a formar clubes y, por tanto, a hacer carrera en el deporte (48%). La mayoría de las mujeres tenían una actitud favorable hacia la participación en juegos y deportes, contribuyendo así a mejorar su salud física, mental y social. Y lo que es más llamativo, el estudio plantea que la violencia de género (68%) y la discriminación (56%) pueden reducirse, si cada vez más mujeres practican deporte.

Los datos deben tomarse con cautela, puesto que los contextos sociales y culturales pueden diferir e influir notablemente, si bien la literatura avala estas afirmaciones. Sin embargo, medir el empoderamiento sigue siendo un reto porque las definiciones a menudo difieren entre contextos geográficos. Como afirman Streetman and Heinrich (2023), los constructos de la teoría del empoderamiento, especialmente el empoderamiento individual o psicológico, se utilizan con frecuencia en el Norte Global para examinar y definir el empoderamiento. En el Sur Global, el empoderamiento femenino, trata explícitamente los problemas de las mujeres relacionados con su capacidad para tomar decisiones en la vida. Pero a pesar de estas diferencias, los objetivos del empoderamiento son similares independientemente de la geografía dentro del contexto deportivo. Estas autoras describen el empoderamiento deportivo como un constructo propio. El empoderamiento deportivo ilustra sentimientos que son producto de experiencias deportivas que se extienden a la vida cotidiana.

Como vemos, no faltan estudios que avalan los beneficios que puede conllevar para las mujeres la práctica regular de actividad físico-deportiva, también en el plano psicosocial, por tanto, siendo potencialmente favorable al empoderamiento de las personas. De ello también han dado buena cuenta diversas instituciones, empresas, gobiernos, organizaciones no gubernamentales (ONGs), etc. Varios ejemplos de marcas, por ejemplo, Nike, han creado programas y campañas, como por ejemplo la última de Juntas somos imparables, que inciden en estos beneficios e intentan erigirse como ejemplo para potenciar el empoderamiento de niñas y mujeres a través del deporte (y de su marca) en todo el mundo. Si bien, surgen multitud de voces críticas desde el feminismo, ya que muchas firmas están utilizando la *femvertising*, publicidad formalmente comprometida con la igualdad, pero puesta bajo sospecha por su intrínseco carácter comercial (Menéndez-Menéndez, 2021).

Otros conceptos que entran en juego y que debemos conocer son los de *genderwashing* y *pinkwashing* (*lavado de género* y *lavado rosa*). Tal y como sostiene Rosie Walters (2021), el lavado de género es una práctica comunicativa, que es intencionada y que presenta una visión engañosamente favorable de las políticas, prácticas y productos de una organización. Y precisamente con el deporte, podemos observar este tipo de prácticas muy a menudo. En la introducción ya se apuntó cómo existe un aumento de programas públicos institucionales o privados de fomento del deporte practicado por mujeres, que de hecho sirven o son necesarios para captar subvenciones públicas, pero que adolecen habitualmente de una convicción real y decidida por parte de las cúpulas directivas de las entidades implicadas. Si revisamos la composición de las juntas directivas de dichas entidades, vemos

mujeres, sí, pero actualmente es obligatorio por ley en España. Sin embargo, el puesto de presidencia de estas entidades no llega al 5 % (solamente tres de sesenta y seis federaciones deportivas españolas están presididas por una mujer). El problema de la representación femenina en los altos cargos se une al de la paridad (representación equilibrada entre mujeres y hombres) dentro de las estructuras deportivas. En España, a partir del 1 de enero de 2024, la legislación vigente obligará a las federaciones a tener una composición equilibrada en la que el conjunto de representantes no supere el 60% ni sea menos del 40% entre hombres y mujeres sobre el total de componentes (Ley Orgánica 2/2024, de 1 de agosto, de representación paritaria y presencia equilibrada de mujeres y hombres).

Socialmente asistimos a la perpetuación de barreras y desigualdades para las mujeres en entornos deportivos, y ello hace más difícil que las mujeres se incluyan y se vean beneficiadas de los posibles beneficios que puede conllevar. Estas situaciones confirman las teorías del denominado "techo de cristal" dentro de las organizaciones deportivas, que están ligadas a la teoría de la reproducción homosocial de Kanter, del régimen de género de Connell, e, igualmente, a los discursos sobre dominación masculina de Bordieu, en las sociedades modernas como la que habitamos.

No obstante, el presente estudio proporciona una base sólida para futuras investigaciones en la relación de la actividad física y el deporte con el empoderamiento de las mujeres. Los resultados obtenidos destacan la importancia de la actividad físico-deportiva en el empoderamiento de las mujeres, demostrando diferencias entre las mujeres activas y sedentarias en varias de las dimensiones analizadas, si bien no arrojaron significancia estadística, ya fuera por un tamaño muestral pequeño, o por la inexistencia de estudios específicos en población española relacionando empoderamiento femenino y actividad físico-deportiva, limitaciones que pueden superarse continuando con esta perspectiva de investigación futura.

A modo de conclusión, los resultados obtenidos respaldan la influencia positiva de la actividad físico-deportiva en el empoderamiento; si bien se debe tener en cuenta el entorno social y cultural, adaptando los posibles instrumentos de medida a la sociedad y al grupo específico poblacional estudiado. Los resultados motivan la implementación de programas de actividad física y deportiva específicos para las mujeres, realizados tanto de parte de las instituciones públicas, como privadas, si bien las primeras deben liderarlos, con convencimiento y funcionando como ejemplo para las demás entidades deportivas privadas.

Referencias bibliográficas

BOE. 2024. *Ley Orgánica 2/2024, de 1 de agosto, de representación paritaria y presencia equilibrada de mujeres y hombres*. España. Publicada en el Boletín Oficial del Estado, núm. 183, de 2 de agosto de 2024. https://www.boe.es/eli/es/lo/2024/08/01/2

Casals, Esther. 2000. *El deporte, una potente herramienta para empoderar a las mujeres en situación de violencia de género*. Fundación Xilema.

Cvetkovic-Vega, Alexander, Jorge L. Maguiña, Alonso Soto, Jaime Lama-Valdivia, y Lucy E. Correa López. 2021. Estudios transversales. *Revista de la Facultad de Medicina Humana* 21(1), 179–185. https://doi.org/10.25176/rfmh.v21i1.3069

De-Alba-Teniente, Elizabeth. 2017. Experiencia de empoderamiento de las mujeres a través del deporte. Estudio de caso de maratonistas y ultra maratonistas. *Razón y Palabra* 21 (1-96), 281–294.

Elling, Agnes, y Annelies Knoppers. 2005. Sport, Gender and Ethnicity: Practises of Symbolic Inclusion/Exclusion. *Journal of Youth and Adolescence* 34, 257–68.

Fox-Kirk, Wendy, Rita A. Gardiner, Hayley Finn, y Jennifer Chisholm. 2020. Genderwashing: The Myth of Equality. *Human Resource Development International* 23(5), 86–97. https://doi.org/10.1080/13678868.2020.1801065

Gómez-Colell, Eva. 2015. Adolescence and sport: lack of female athletes as role models in the Spanish media. *Apunts: Educación Física y Deportes* 122, 81-87.

Hernández, Julieta E., y Renán García. 2008. *Instrumento para medir el empoderamiento de la mujer*. México: Instituto Nacional de las Mujeres y la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/101158.pdf

Kumar Dubey, Bipin, Binayak Kumar Dubey, y Jayashree Acharya. 2010. Participation in Sport as an Assessment of Women Empowerment. *British Journal of Sports Medicine* 44(162). https://doi.org/10.1136/bjsm.2010.078725.208

Lim, So Youn, y Marlene A. Dixon. 2017. A Conceptual Framework of Sport Participation and Women's Empowerment. *Managing Sport and Leisure* 22(5), 400–413. https://doi.org/10.1080/23750472.2018.1499437

Macías, Victoria, y Miguel Moya. 2002. Gender and Sport. Influence of Psychosocial Variables on Sport Practice by Young Men and Women. *International Journal of Social Psychology* 17(2), 129–48. https://doi.org/10.1174/021347402320007564

Menéndez-Menéndez, María Isabel. 2021. Juntas imparables: Femvertising como estrategia publicitaria en Nike. *Cadernos Pagu* 62, e216223.

Noche, B. G., y A. E. García. 2003. *Mujeres que abren camino en el deporte: factores influyentes en las situaciones de igualdad y discriminación*. Sevilla: Universidad de Sevilla.

Pavlidis, Adele, y Connor James. 2016. Men in a 'Women Only' Sport? Contesting Gender Relations and Sex Integration in Roller Derby. *Sport in Society* 19, 1349–62.

O'Neill, Deirdre and Mulready, Matt. 2015. The Invisible Woman? *Journalism Practice* 9, 651 - 668. https://doi.org/10.1080/17512786.2014.965925

Puleo, A. H. 2008. *El reto de la igualdad de género: nuevas perspectivas en ética y filosofía política*. Madrid: Biblioteca Nueva.

Rowlands, Jo. 1997. Empoderamiento y mujeres rurales en Honduras: Un modelo para el desarrollo. En Magdalena León (Ed.), *Poder y empoderamiento de las mujeres*. Santafé de Bogotá: TM Editores.

Sandoval, Marisol E. A. 2021. *Propiedades psicométricas del 'Cuestionario para la medición de empoderamiento en mujeres' que pertenecen a organizaciones de base de la provincia de Sullana de la ciudad de Piura*. Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia. https://repositorio.upch.edu.pe

Spaaij, Ramon, Jonathan Magee, y Ruth Jeanes. 2014. *Sport and Social Exclusion in Global Society*. London: Routledge.

Streetman, Aspen E., y Katie M. Heinrich. 2023. Female Empowerment through Sport: An Exploratory Narrative Review. *Sport in Society* 27, 804–19. https://doi.org/10.1080/17430437.2023.2270443

Sunarti, Vevi, M. Arinal Rahman, Ciptro Handrianto, Syuraini Syuraini, Lili Dasa Putri, Zahratul Azizah, y Nurul Fathihah Nor Azhar. 2024. Understanding Women's Empowerment through Exercise: Insights from a Study on Physical Activity and Self-Efficacy. *Retos*. https://doi.org/10.47197/retos.v58.106803

UNESCO. 2012. Igualdad de género. https://es.unesco.org/creativity/sites/creativity/files/digitallibrary/cdis/Iguldad%20de%20genero.pdf

Walters, Rosie. 2021. Varieties of Gender Wash: Towards a Framework for Critiquing Corporate Social Responsibility in Feminist IPE. *Review of International Political Economy* 29(5): 1577–1600. https://doi.org/10.1080/09692290.2021.1935295