

EL DEPORTE EN LAS CIENCIAS SOCIALES CONTEMPORÁNEAS

VÍCTOR MANUEL MUÑOZ-SÁNCHEZ

ANTONIO MANUEL PÉREZ-FLORES

MARIO JORDI-SÁNCHEZ

(COORDS.)



DYKINSON EBOOK

EL DEPORTE EN LAS CIENCIAS SOCIALES CONTEMPORÁNEAS

Víctor Manuel Muñoz-Sánchez

Antonio Manuel Pérez-Flores

Mario Jordi-Sánchez

(coords.)

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 917021970/932720407

Este libro ha sido sometido a evaluación por parte de nuestro Consejo Editorial

Para mayor información, véase www.dykinson.com/quienes_somos

©Copyright by los autores

Madrid, 2024

Editorial DYKINSON, S.L.

Meléndez Valdés, 61 - 28015 Madrid

Teléfono (+34) 915442846 - (+34) 915442869

e-mail: info@dykinson.com

<http://www.dykinson.es>

<http://www.dykinson.com>

ISBN: 978-84-1070-803-7

ÍNDICE

NUEVAS TENDENCIAS EN EL ESTUDIO SOCIAL DE LAS DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS: LA EMERGENCIA DE UNA NUEVA FENOMENOLOGÍA ...7

Victor Manuel Muñoz-Sánchez, Antonio Manuel Pérez-Flores y Mario Jordi-Sánchez

FACILITADORES Y BARRERAS EN EL ATLETISMO FEMENINO ESPAÑOL..... 17

José Carlos Jaenes Sánchez, Miriam Costa Agudo, Zoya Naumov Corbera y David Alarcón Rubio

VISIBILIDAD DEL DEPORTE FEMENINO EN LAS RETRANSMISIONES ESPECIALIZADAS DE RADIO Y TELEVISIÓN MEXICANA 31

Rafael Peñaloza Gómez, María del Pilar Méndez Sánchez, Mirna García Méndez y José Carlos Jaenes Sánchez

EL DEPORTE COMO “TERRENO COMÚN” EN EL TRABAJO DE CAMPO: REFLEXIONES SOBRE APRENDIZAJES, HABITUS Y HABITUACIÓN 45

Juliane Müller

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL SISTEMA NERVIOSO 57

M^a Elena Porrás-García, Ismael Gálvez Fernández y Juan Gavala-González

EL ECOTURISMO COMO PRÁCTICA DEPORTIVA SOSTENIBLE EN CUBA 71

Douglas Crispín Castellanos, Daniel Crispín Rodríguez, Francisco Enrique García Ucha y Juan Carlos Fernández-Truán

HÁBITOS DE DIGITALIZACIÓN DEL SENDERISMO EN ANDALUCÍA..... 83

David Moscoso Sánchez, Jorge Terrades Daroqui y Antonio Vidal Matzanke

MODALIDADES Y HÁBITOS DE TRANSPORTE ACTIVO EN LA POBLACIÓN ESPAÑOLA..... 99

Mario Jordi-Sánchez, Antonio Manuel Pérez-Flores, Víctor Manuel Muñoz-Sánchez y María Cabillas Romero

NUEVAS TENDENCIAS EN EL ESTUDIO SOCIAL DE LAS DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS: LA EMERGENCIA DE UNA NUEVA FENOMENOLOGÍA.

Víctor Manuel Muñoz-Sánchez

Antonio Manuel Pérez-Flores

Mario Jordi-Sánchez

(Universidad Pablo de Olavide)

INTRODUCCIÓN.

La constitución del propio objeto de estudio de la subdisciplina de la sociología del deporte, es decir, el deporte como fenómeno social (Husserl, 1994), considerado como un recurso (Putnam, 2002), es una manifestación de la conciencia colectiva e individual (Durkheim, 1982) y un constructo social (Berger y Luckmann, 1995) con fuertes fundamentos culturales (Elias y Dunnig, 1992), religiosos (Berger, 1999) y en muchos casos identitarios (Bourdieu, 2012). Como suele ser usual en la construcción epistemológica y social de los distintos objetos de estudio en las ciencias sociales, es pertinente confeccionar un trabajo previo de perfilado, para con ello establecer fronteras de carácter científico, aunque no ha de producirse el tan indeseable efecto de la compartimentalización por disciplinas (Morin, 2011). Esta situación conlleva a los investigadores interesados en el tema a expandir estrategias intensivas de cara a propiciar un perfilado acorde con el conocimiento y el interés que despierta (Habermas, 1979). Por tanto, la construcción de su objeto de estudio con márgenes claros se ha constituido como una metodología muy marcada. Es más, el deporte como universal cultural (Levi-Strauss, 1961) cumple con la condición de sostener una morfología propia y externa marcada por el cambio y la transmutación constantes, sin orillar todas las vertientes que contiene y que propician el notable interés investigador que ha despertado.

El vector temporal y las perspectivas metodológicas e investigadoras a la hora de construir un objeto de estudio establecen en muchos casos la naturaleza de este, y también originan aclaraciones o elementos de solapamiento muy determinantes (Tello, 2011). Por tanto, esto no significa que no pueda percibirse una vinculación entre metodología y enfoque teórico, así pues, en sociología, como en cualquier ciencia social, se asume un paradigma positivista y también es lícita la utilización de componentes de la metodología cualitativa para el despliegue metodológico. Al mismo tiempo, se considera de vital importancia la consideración activa de la variable temporal a la hora de delimitar el objeto de estudio deportivo, de tal manera que se ofrezca una perspectiva clara a la hora de considerar el fenómeno deportivo enmarcado en un horizonte temporal concreto. Así pues, un análisis histórico del deporte será imprescindible para comprender el alcance, la profundidad y su imbricación social.

ESTUDIO CLÁSICO DEL DEPORTE.

Como se ha apuntado con anterioridad, la concepción histórica del deporte va a constituirse como un hito en el quehacer investigador del fenómeno deportivo. Tanto es así que, a través de esta perspectiva, no sólo se conoce el origen del deporte y la consolidación de la práctica de este, sino que se ofrece nutrida información sobre su estructuración en un contexto social, político y de otras muchas dimensiones. Numerosos investigadores (Rodríguez-López,

2021; Fernández-Truán, 2020, etc.) han puesto el acento en la búsqueda de los vestigios de lo que hoy día se conoce como deporte, sino que también elaboraron una perspectiva científica en la que se aprecian amplios espectros analíticos para generar una imagen del deporte (y de la actividad física) acorde con la época, lo cual no quiere decir que sea coincidente con la actualidad. La historia del deporte no sólo instaaura las bases para el estudio del fenómeno deportivo, sino que permite aclarar que el deporte, como otras tantas instancias, es un constructo social y va siendo moldeado tanto como los propios actores, como por el ámbito institucional. De ahí que las corrientes teóricas de constructivismo (Berger y Luckmann, 1995) y la estructuración (Giddens, 1993) resulten muy útiles para una explicación analítica del fenómeno deportivo y sean, por tanto, frecuentemente usadas como andamiajes teóricos explicativos.

En ese mismo sentido, emerge una tendencia vinculada a la utilización de una perspectiva teórica cuyo basamento radica en la búsqueda y explicación de las funciones del deporte, entendiendo que sean las mismas de variado calado y enfatizan sobre distintos aspectos (Parsons, 1974). Se puede poner sobre la mesa un extenso listado que haga referencia a tales funciones del deporte, apuntando cada una de ellas hacia la enfatización de un aspecto u otro. Es más, podría sostenerse sin lugar a dudas que el fenómeno deportivo tiene múltiples funciones, e incluso, en menor medida, es disfuncional. Por apuntar algunas de las más conocidas funciones del deporte, se atendería a la función social, política, de ocio, estética, saludable, finalista, transmisora de valores, generadora de modelos y así un largo etcétera. Se trataría más bien de sostener la multifuncionalidad del deporte, y así subrayar lo multifacético del fenómeno, aunque ha de explicarse la concepción teórica esbozada más arriba y que hace referencia a la naturaleza disfuncional que a veces experimenta el fenómeno deportivo. El controvertido concepto de disfunción, cuyo valor epistemológico es reducido dentro del funcionalismo estructural -teoría desplegada por Parsons- cobra un nuevo sentido y mayor calado ya finalizando el siglo XX con la aportación de Merton (1989). Bajo su concepción teórica, cuya finalidad es superar el carácter eminentemente conservador de la teoría de su maestro Parsons, Merton establece que una estructura social (el deporte, como fenómeno en nuestro caso) puede consolidarse como disfuncional para el sistema social, no obstante, puede ocurrir que siga existiendo, pues otras partes del sistema (subsistemas) asumen las funciones del elemento disfuncional, o también puede suceder que ese papel disfuncional haga consolidarse aún más el equilibrio interno del propio sistema, al constituirse como una disidencia necesaria.

Según algunos trabajos sobre las actuales funciones del deporte, ponen el énfasis en la presencia con una rotundidad cada vez mayor de tipologías de práctica y funciones muy cercanas a la concepción del deporte como vía de acceso a la salud, así como los elementos de creación de relaciones sociales a través de la práctica deportiva (Pérez-Flores y Muñoz-Sánchez, 2020). Empero, más allá de las reflexiones teóricas sobre las funciones del deporte, así como del acercamiento historiográfico al mismo, merecería poner la atención en el desarrollo de conocimiento basado en la empiria, de modo que en su afán práctico el fenómeno deportivo ha de ser caracterizado y explicado a través de datos. De ahí que haya sido una constante la implementación de distintos instrumentos metodológicos para realizar el registro de diferentes dimensiones relativas al deporte, como pueden ser las encuestas de hábitos deportivos a distintas poblaciones, el registro de las instalaciones deportivas, así como el uso de las mismas, y también la generación periódica de bases de datos provenientes del estudio empírico del fenómeno deportivo, para así tener conocimiento amplio de la fisonomía del deporte. Claros ejemplos de ellos en España son: la encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles, que periódicamente administra el Centro de Investigaciones Sociológicas o la encuesta de instalaciones deportivas (García Ferrando, 1992).

Unos de los temas sobre los cuales más se ha profundizado y extraído un mayor volumen de datos son los hábitos y actitudes deportivas de las distintas poblaciones, con la finalidad de producir evidencias empíricas sobre este aspecto. Así pues, y complementando esta cuestión, se han implementado proyectos muy fructíferos encaminados a lograr la puesta en

funcionamiento de comparativas entre distintas poblaciones con distinta fisonomía y condiciones e incluso de países, apuntando hacia la posible explicación sobre la influencia de las políticas deportivas en los hábitos registrados a nivel internacional, así como las diferencias entre países y sus potenciales causas (Llopis, 2016).

Una característica inherente al fenómeno deportivo es su naturaleza metamórfica al respecto de los ámbitos que engloba. Es más, esa es la razón por la que la investigación sobre el deporte ha desarrollado una gran variedad de temas a considerar. La distinción entre viejos temas y temas emergentes en el estudio del deporte, ponen de manifiesto que el estudio del deporte se aborda desde nuevas perspectivas y que surgen nuevos ámbitos de investigación (Pérez-Flores y Muñoz-Sánchez, 2018). En este sentido, cada vez es más palpable el interés que despiertan las dimensiones subjetivas e individualizadoras del fenómeno deportivo en las sociedades actuales (Pérez-Flores et al., 2018). En última instancia, también sería pertinente subrayar que la cada vez más frecuente incorporación de normas, elementos de rutinización y recreación de imágenes individualizadas (Elias y Dunning, 1992) por parte de los practicantes del deporte son dimensiones más tratadas por la comunidad científica interesada en el fenómeno deportivo.

EMERGENCIA DE LOS NUEVOS TEMAS.

Es aquí el lugar adecuado para incorporar al análisis aquello que ha sido descrito más arriba, es decir, fruto de la metamorfosis constante del fenómeno deportivo se constituyen nuevos temas de estudio, que con anterioridad eran desconocidos. Además, toman un gran desarrollo al ir acaparando el interés investigador de la comunidad científica, debido a que, al margen de ser temas candentes, se consolidan como líneas de investigación robustas y que proyectan un largo recorrido en el tiempo.

Pese a que la concepción del deporte y la actividad física como forma de prevención del sedentarismo de las modernas sociedades haya sido un tema recurrente desde hace décadas, hoy día se vincula efectivamente con la interacción que imprime la autopercepción de la salud y las tipologías de transporte activas, que moldean el paisaje social por parte de los ciudadanos y los actores políticos (Hernández-Ramírez y Jordi-Sánchez, 2020). De ahí que el deporte sea considerado hoy día como un terreno común y una arena participativa por parte de los agentes sociales y los poderes públicos, tanto es así que *mutatis mutandi* se considera un recurso social, un bien colectivo (Boudon, 1998) y un creador en potencia de capital social (Putnam, 2002). Al mismo tiempo, se ha generado una nueva temática que profundiza en las raíces mismas del fenómeno deportivo, propiciando su consideración como escenario principal de nuevas prácticas deportivas (Pérez-Flores, 2015), o también como una especie de catalizador/creador de redes sociales (Pérez-Flores y Muñoz-Sánchez, 2017), que facilitan la interacción social en entornos marcados por la individualización. Así mismo, se propicia la representación del fenómeno deportivo como una nueva realidad reconstruida y autorreflexiva en el inicio del siglo XXI (Rodríguez Díaz, 2008).

Otro elemento de importancia han sido los megaeventos deportivos y las tendencias sociales que generan (Mascarenhas, 2012 y Llopis, 2012). Más allá del propio evento en sí, despiertan expectación en el ámbito de su difusión mediática y en el aspecto económico. Por otro lado, la proyección de la imagen del deporte que brindan estos megaeventos conduce a un proceso cada vez más acentuado de globalización de sus contenidos, accediendo a un volumen de población mayor (Llopis y García Ferrando, 2016), y propiciando -en cierto modo- la promoción de la práctica del deporte.

Llegado este momento, es necesario aludir a otro nuevo fenómeno que surge en este nuevo periodo de la sociología del deporte y que afecta a lo que se denomina cientificación del deporte de elite. Esta manifestación hace referencia al cada vez más intenso papel de los

expertos científicos en el día a día de los deportistas de alto rendimiento, puesto que los procesos de búsqueda de la excelencia y la mejora constante hacen imprescindibles estas sinergias con el ámbito científico. Puede referenciarse este aspecto en la creciente importancia del ámbito de la nutrición deportiva, los trastornos alimentarios, la elaboración de dietas específicas o los complementos nutricionales. Por otra parte, el afán en la mejora constante de la obtención marcas, de la técnica de desempeño, el cumplimiento de las metas y otros factores relacionados con el ámbito profesional del deporte (Alfonso Mantilla, 2019), han derivado en algunas ocasiones en la reivindicación de la preservación de la salud física y mental de los deportistas (González Carballido y Ordoqui, 2023).

Por otra parte, las campañas de promoción de transporte sostenible están facilitando modalidades de uso de transporte activo en la población española y, a su vez, la generación de estudios al respecto. Los hábitos deportivos han propiciado estudios respecto a la evolución de la práctica de algunas modalidades deportivas y su desarrollo en el ámbito del ocio, tal como es el caso del uso de la bicicleta. En este sentido se han generado una importante gama de estudios tanto en el uso de la bicicleta en su modalidad competitiva, como actividad de ocio y, más recientemente, en su modalidad utilitaria como medio de transporte. El uso de la bicicleta en las modalidades competitivas y de ocio tan tenido cierta influencia en el aumento de la bicicleta como medio de transporte (Mullan, 2012). También las campañas de promoción de transporte sostenible, la peatonalización de centros históricos y la construcción de carriles bici han impulsado la modalidad utilitaria de la bicicleta como medio de transporte (Marqués, 2017). En este sentido, el aumento de modalidades de transporte activo ha generado estudios que se interesan por la práctica del ejercicio físico en las formas frecuentes de transporte de la población española centradas, fundamentalmente, en el estudio del uso de la bicicleta en su modalidad utilitaria y la población que suele caminar en sus trayectos frecuentes (Damant-Sioris et al., 2014; Pae y Akar, 2020).

A continuación, también se describe otra dimensión desarrollada desde la sociología del deporte sobre la relación de las políticas públicas y deporte. De este ámbito investigador se ha concluido que en la actualidad se produce una menor consideración de lo que se denomina deporte para todos (Comisión Europea, 2021), cuya caracterización considera el deporte como un fenómeno democratizado y facilitando el acceso a toda la ciudadanía europea, y orientándose hacia otra óptica en la que la sobreinversión en el deporte de competición (Solar Cubillas, 2015) y un fortalecimiento implícito (y otras veces manifiesto) de la esfera de la privatización, manifestándose principalmente en el cambio o transformación de muchas instalaciones deportivas hacia su estatus público con gestión privada (Carranza, 2020).

Un aspecto que llama poderosamente la atención en el ámbito investigador es el que levanta la emergencia potentísima del discurso de género en el ámbito deportivo, especialmente en el deporte profesional, pero también asociado a la práctica deportiva del deporte para todos con vinculación más democratizante. Tanto es así que la reivindicación del deporte femenino unido a la materialización de sus notables resultados ha resultado muy impactante. Se ha reivindicado la figura ética en el ámbito deportivo femenino (Saragoça et al., 2020), así como los apoyos públicos a la práctica deportiva de las mujeres en el deporte de elite, aunque también se ha puesto el énfasis en el aumento de la presencia de la mujer en puestos directivos en el ámbito federativo, especialmente en deportes mayoritariamente feminizados, aunque no sólo en estos. También han contribuido a fortalecer ese discurso de género en el deporte.

Otra de las dimensiones del fenómeno deportivo sobre la que se ha profundizado en la actualidad es la vertiente integradora del mismo. Se ha venido sosteniendo que el deporte puede representar una vía idónea para garantizar la integración social y cultural de los colectivos en una sociedad con amplio espectro de diversidad, tanto cultural como identitario, así pues, los puentes que tiende el deporte -como elemento considerado como universal cultural (Levi-Strauss, 1961)- entre cosmovisiones diversas son elementos capitales a utilizar, para garantizar espacios de intercambio y representaciones comunes entre los distintos colectivos

sociales (Moscoso-Sánchez y Muñoz-Sánchez, 2012). De esa misma forma, el deporte en su amplia versatilidad de modalidades se considera como un factor relevante a la hora de producir entornos de sociabilidad amplio y creadores de varios tipos de capital social y redes sociales entre los individuos, y que a su vez configuran nuevas redes de sociales a través de grupos primarios de interacción social (Pérez-Flores y Muñoz-Sánchez, 2017). En ese mismo escenario, se sitúan los investigadores interesados en las nuevas variantes de deportes no sexuados, es decir, de participación mixta, como vehículos de interacción versátil y como vectores creadores de igualdad de trato y desconfiguración de roles marcados por el sexo y sus atributos fisiológicos. En ese mismo terreno, también se percibe el interés cada vez más amplio de los medios de comunicación por los deportes adaptados, cuya adaptación no se circunscribe sólo a los practicantes con diversidad funcional, y de la atención a las disciplinas incluidas en las Paralimpiadas. También resulta de interés una emergente línea de investigación surgida alrededor de un fenómeno nuevo en el ámbito deportivo, vinculado a la irrupción de los denominados deportes electrónicos (*e-sports*) y la influencia que generan (Bascón-Seda y Ramírez-Macías, 2022). Más allá del debate candente sobre su concepción como deporte, propician un nuevo terreno investigador hasta este momento ignoto.

Es también notoria la aparición de otro ámbito investigador que gira alrededor de la concepción generada por el paradigma de la sostenibilidad. El deporte, como otras muchas actividades humanas, contribuye a la modificación del entorno y frecuentemente impone transformaciones profundas en algunos ecosistemas, sobre todo si se apela a las disciplinas que se desarrollan en entornos protegidos. Es más, la variante turística del turismo activo de naturaleza ha de verse condicionado por su caracterización sostenible, puesto que la práctica deportiva está radicada en entornos naturales, muchas veces protegidos, de modo que las autoridades competentes en materia de protección deben asegurar que los impactos medioambientales sean lo más leves posibles. Ese constante esfuerzo por la búsqueda de la garantía de sostenibilidad hace que la limpieza y reciclaje de los residuos producidos por las distintas actividades físicas desarrolladas en un espacio protegido (carreras de montaña, por poner un ejemplo), el control de visitantes en esos entornos, la limitación de las empresas de turismo activo y los compromisos cumplidos en materia de sostenibilidad sean elementos cada vez más necesarios para la conservación de los espacios protegidos donde se practica deporte y también del propio uso sostenible de esos entornos (Muñoz-Sánchez et al., 2022).

Para poner colofón a esta sección, se añadirá el creciente énfasis puesto en la investigación de las trayectorias vitales de los deportistas de alto rendimiento, de tal manera que, utilizando técnicas de investigación cualitativas, han concluido apuntar la divergencia existente entre trayectorias ligadas a la disciplina después de la etapa competitiva (Moreno et al., 2017).

BREVE RESEÑA DE LOS CONTENIDOS DEL LIBRO.

Es lugar aquí de realizar una somera descripción de las distintas partes que integran este volumen. La monografía consta de 7 capítulos, que han sido elaborados por un excelso grupo de 20 investigadores pertenecientes a 9 universidades españolas e iberoamericanas. Así pues, también han colaborado en el mismo personas que han desarrollado actividad deportiva en los entornos de la alta competición, y muchos de ellos son deportistas, lo que contribuye a que a la vez ostenten un conocimiento basado en la propia práctica (Harris, 1980). Por disciplinas, se podría aludir la presencia de sociólogos, antropólogos, psicólogos, historiadores del deporte, fisiólogos e investigadores de la actividad física y del deporte, lo cual hace que la diversidad de visiones sobre el fenómeno deportivo esté ampliamente garantizada.

El primero de ellos, elaborado por los profesores Jordi-Sánchez, Pérez-Flores y Muñoz-Sánchez, tiene una vocación introductoria y circunscribe su análisis de los principales vectores

de cambio en el ámbito investigador en relación al fenómeno deportivo. Aporta una visión amplia de los nuevos intereses investigadores y nuevas líneas de investigación emergentes.

Continuando, se presenta el capítulo titulado “Facilitadores y barreras en el atletismo femenino español”. La terna de investigadores que lo firma (Jaenes, Costa y Naumov) despliega su profundo conocimiento sobre el ámbito del atletismo de alta competición y desgranar las condiciones -muchas veces adversas- ante las que se encuentran las atletas femeninas. Jalonan su análisis con un amplio muestrario de ejemplos y programas públicos implementados en estas últimas décadas, todos ellos encaminados al logro de una equiparación de condiciones con los atletas masculinos.

En tercer lugar, se sitúa el texto escrito por Peñaloza, Méndez, García-Méndez y Jaenes, que lleva por título “Visibilidad del deporte femenino en las retransmisiones especializadas de radio y televisión mexicana”, en el que mediante el despliegue de técnicas de investigación cualitativas y de análisis de contenido audiovisual exponen la imagen que se presenta en el discurso de los medios audiovisuales mexicanos del deporte femenino. En el análisis desarrollado dejan muy a las claras los evidentes sesgos de género que todavía están asociados al deporte femenino en México.

Seguidamente, se ubica el capítulo elaborado por la antropóloga Müller y que está intitulado “El deporte como “terreno común” en el trabajo de campo: reflexiones sobre aprendizajes, habitus y habituación”. En dicho texto, y con la cobertura de la observación participante, la autora ejecuta un ejercicio de descripción densa de la práctica deportiva del fútbol en la comunidad de inmigrantes sudamericanos en la ciudad de Sevilla especialmente. A través de la utilización de la conceptualización de Bourdieu, dibuja los escenarios simbólicos y de interacción social que se despliegan en esos intercambios culturales con base deportiva.

A continuación, en quinto lugar, se encuentra el capítulo que lleva por título “Beneficios de la actividad física en el sistema nervioso”. El texto, producido por un grupo de autores procedentes de distintas universidades andaluzas (Porrás-García, Gálvez y Gavala-González), presenta un estado de la cuestión de las investigaciones que recientemente se han publicado vinculadas a la línea de investigación que ofrece indicios entre la actividad física y el buen funcionamiento del sistema nervioso. Incorporan para conocimiento de los lectores abundante bibliografía de los esfuerzos investigadores publicados en las revistas científicas de prestigio a nivel internacional.

Como capítulo sexto, se encuentra el texto titulado “El ecoturismo como práctica deportiva sostenible en cuba”. Los autores del mismo se configuran como un conjunto de investigadores que conectan el conocimiento académico con la visión de los profesionales que se desempeñan en el terreno. El análisis que despliegan sobre la actividad turística en Cuba bajo el paraguas de la concepción ecoturística pone el acento en la convergencia entre los intereses turísticos de las zonas protegidas y un celoso esfuerzo protector de las mismas. Crispín Castellanos, Crispín Rodríguez, García Ucha y Fernández-Truán sostienen que la actividad turística debe promocionarse, pero siempre atendiendo a la protección de los ecosistemas como un recurso muy valioso.

En séptimo lugar, se haya el capítulo escrito por Terrades, Vidal y Moscoso-Sánchez, que lleva por título “Hábitos de digitalización del senderismo en Andalucía”, en él se analizan, mediante una rigurosa exposición empírica, los nuevos hábitos que desarrolla la población andaluza en la práctica del senderismo. Detectan la más que muy frecuente utilización de dispositivos móviles y también de apps, que contribuyen a una mejor elección de las rutas, así como a un control muy exhaustivo de los esfuerzos desplegados. La emergencia de una nueva comunidad virtual de practicantes del senderismo asociada al uso de dispositivos electrónicos y aplicaciones es su conclusión más relevante.

El capítulo octavo, está realizado por Jordi-Sánchez, Pérez-Flores, Muñoz-Sánchez y Cabillas, denominado “Modalidades y hábitos de transporte activo en la población española”. Los autores realizan un estudio estadístico descriptivo sobre las bases sociales de las distintas formas de transporte de la población española y las principales variables explicativas. El contexto de sedentarismo que caracteriza las sociedades modernas, la realización de actividad física como forma de transporte supone un beneficio físico cuando estas actividades se realizan de manera frecuente. El uso de la bicicleta y caminar como forma de transporte activo, es una actividad al alza en la población española y que, además de los beneficios físicos individuales que se obtienen al realizar estas actividades como forma de ejercitación física, también suponen un medio de transporte, saludable, ecológico y sostenible. Los resultados principales muestran que la población española mantiene un elevado nivel relativo de uso de medios de transporte activo respecto a la población europea. También se establecen las principales variables explicativas del uso de los diferentes medios de transporte y se caracterizan los distintos segmentos sociales respecto al uso de los medios de transporte.

BIBLIOGRAFÍA

- Alfonso Mantilla, J. I. (2019). Neurociencia y entrenamiento en el deporte de alto rendimiento. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la actividad física y el deporte*, 8(2): 79-90. <https://doi.org/10.24310/riccafd.2019.v8i2.6698>
- Bascón-Seda, A. y Ramírez-Macías, G. (2022). Análisis ético de los deportes electrónicos: ¿un paso atrás respecto al deporte tradicional? *Retos*, 44: 433-443.
- Berger, P. (1999). *El dosel sagrado: para una teoría sociológica de la religión*. Barcelona: Kairós.
- Berger, P. y Luckmann, T. (1995). *La construcción social de la realidad*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Bourdieu, P. (2012). *La distinción. Criterio y bases sociales del gusto*. Barcelona: Taurus.
- Boudon, R. (1998). Limitations of rational choice theory. *American Journal of Sociology*, 104(3): 817-828.
- Carranza, M. (2020). “Las políticas deportivas y el proceso de descentralización, claves en la democratización del deporte” en Puig, N. y Camps Povill, A. (coord.). *Diálogos sobre el deporte (1975-2020)*. pp. 103-118.
- Comisión Europea (2021). *Actualización de la Carta Europea del Deporte*. Disponible en: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/HTML/?uri=CELEX%3A42021Y1213%2801%29>
- Damant-Sirois, G., Grimsrud, M., El-Geneidy, A. M. (2014). What’s your type: A multidimensional cyclist typology. *Transportation*, 41(6), 1153-1169.
- Durkheim, E. (1982). *Las formas elementales de la vida religiosa*. Madrid: Akal.
- Elias, N. y Dunning, E. (1992). *Deporte y ocio en el proceso de la civilización*. México, D. F.: Fondo de Cultura Económica.
- Fernández-Truán, J. C. (2020). *Manual de Historia de la Actividad Física y del Deporte*: 4 vols. Sevilla: Universidad Pablo de Olavide.
- García Ferrando, M. (1992). Cambio y permanencia en los hábitos deportivos de los españoles. *Sistema: revista de ciencias sociales*, 110-111: 55-84.
- Giddens, A. (1993). *Consecuencias de la modernidad*. Madrid: Alianza.

- González Carballido, L. G. y Ordoqui Baldriche, J. A. (2023). Salud mental en el deporte de alto rendimiento. *Revista Cubana De Psicología*, 5(7):221-245. Recuperado a partir de <https://revistas.uh.cu/psicocuba/article/view/6950>
- Habermas, J. (1979). *Conocimiento e interés*. Barcelona: Taurus.
- Harris, M. (1980). *Cultural Materialism: The Struggle for a Science of Culture*. New York: Random House.
- Hernández-Ramírez, M. y Jordi-Sánchez, M. (2020). *Entre infraestructuras y culturas. Discursos y prácticas en torno a la movilidad urbana en Andalucía. Hábitat y Sociedad*, 13: 11-28. <http://dx.doi.org/10.12795/HabitatySociedad.2020.i13.02>
- Husserl, E. (1994). *Problemas fundamentales de la fenomenología*. Madrid: Alianza.
- Levi-Strauss, C. (1961). *Antropología estructural*. Buenos Aires: Eudeba.
- Llopis, R. (ed). (2016). *Participación deportiva en Europa: políticas, culturas y prácticas*. Barcelona: Universidad Oberta de Cataluña.
- Llopis, R. (2012). *Megaeventos deportivos: perspectivas científicas y estudios de caso*. Barcelona: Universidad Oberta de Cataluña.
- Llopis, R. y García Ferrando, M. (2016). Los Juegos Olímpicos como NOMS. El olimpismo en la sociedad deportivizada global. *RES. Revista Española de Sociología*, 25(1): 109-131.
- Mascarenhas, F. (2012). Megaeventos esportivos e Educação Física: alerta de tsunami. *Movimento: revista da Escola de Educação Física*, 18(1): 39-67.
- Merton, R. K. (1989). *A hombros de gigantes*. Barcelona: Península.
- Moreno, R., Muniesa, C., Bielsa, R. y López de Subijana, C. (2017). La Experiencia de Ser Deportista de Élite: Una Comparativa Entre Generaciones. *Kronos*, 16(1).
- Morin, E. (2011). *La Vía. Para el futuro de la humanidad*. Barcelona: Paidós.
- Moscoso-Sánchez, D. y Muñoz-Sánchez, V. M. (2012). Deporte, inclusión y diversidad social. *Anduli: revista andaluza de ciencias sociales*, 11: 13-22.
- Muñoz-Sánchez, V. M.; Pérez-Flores, A. M. y Jordi-Sánchez, M. (2022). Turismo activo y deporte: perfilando una línea de investigación en ciencias sociales. *Human Review*, 22: 5-14. DOI: <https://doi.org/10.37467/revhuman.v11.4571>.
- Mullan, E. (2012). Swapping the Lycra for the Suit: Determinants of Cycling for Transport Among Leisure Cyclists in Ireland. *International Journal of Health Promotion and Education*. 50 (5): 229-237. doi:10.1080/14635240.2012.702510.
- Pae, G., & Akar, G. (2020). Effects of walking on self-assessed health status: Links between walking, trip purposes and health. *Journal of Transport & Health*, 18, 100901.
- Parsons, T. (1974). *El sistema de las sociedades modernas*. México, D. F.: Editorial Trillas.
- Pérez-Flores, A. M. (2015). Las formas del deporte contemporáneo: Tipos de deportistas y modelos deportivos en España. *Anduli: revista andaluza de ciencias sociales*, 14: 79-97.
- Pérez-Flores, A. M. y Muñoz-Sánchez, V. M. (2017). La importancia de las interrelaciones primarias en el deporte. *Revista de psicología del deporte*, 26(3): 108-115.
- Pérez-Flores, A. M. y Muñoz-Sánchez, V. M. (2018). Deporte, cultura y sociedad: un estado actual de la cuestión. *Revista de humanidades*, 34: 11-38.
- Pérez-Flores, A. M. y Muñoz-Sánchez, V. M. (2020). Evolución y desarrollo de las funciones y usos sociales de las competiciones físicas y el deporte en Pérez Flores, A. M.; Muñoz-

- Sánchez, V. M. y Jaenes-Sánchez, J. C. (coord.) *Valores sociales y deporte: un binomio compacto*. Madrid: Dykinson.
- Pérez-Flores, A. M.; Muñoz-Sánchez, V. M. y Saragoça, J. (2018). Sport and maximisation of the subjective perception of wellbeing: A trend analysis of sporting practises at the start of the 21st century. *Revista de humanidades*, 34: 255-270.
- Putnam, R. (2002). *Solo en la bolera: colapso y resurgimiento de la comunidad norteamericana*. Madrid: Galaxia Gutenberg.
- Rodríguez Díaz, A. (2008). *El deporte en la construcción del espacio social*. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS).
- Rodríguez-López, J. (2021). *Historia del deporte. Antología de investigaciones y manual didáctico*. Granada: Avicam-Fleming.
- Saragoça, J.; Ferreira, S.; Muñoz-Sánchez, V. M. y Pérez-Flores, A. M. (2020). Valores de ética deportiva en formación de deportistas: Estudio cualitativo de un club de voleibol femenino del Alentejo (Portugal) en Pérez-Flores, A. M.; Muñoz-Sánchez, V. M. y Jaenes-Sánchez, J. C. (ed.). *Valores sociales y deporte: un binomio compacto*. Madrid: Dykinson.
- Solar Cubillas, L. V. (2015). El “deporte para todos”, cuestión de estado. El deporte para todos en Europa y en España (I). *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 409: 65-91. <https://doi.org/10.55166/reefd.v0i409.88>
- Tello, C. (2011). El objeto de estudio en ciencias sociales: entre la pregunta y la hipótesis. *Cinta moebio*, 42: 225-242.

FACILITADORES Y BARRERAS EN EL ATLETISMO FEMENINO ESPAÑOL

José Carlos Jaenes Sánchez¹

Miriam Costa Agudo

Zoya Naumov Corbera

David Alarcón Rubio

(¹Universidad Pablo Olavide. Sevilla)

INTRODUCCIÓN.

“Cuando yo era joven, las chicas no sabían correr, entrecruzaban las piernas de un modo patoso, como si hubieran aprendido que podían perder el decoro si podían correr como los chicos.” - María Vasco.

Estas palabras, que quizás puedan sonar obsoletas, pertenecen a la primera medallista olímpica del atletismo femenino español (JJ.OO. de Sydney, 2000) y ponen de manifiesto una realidad con la que creció una de las mejores deportistas españolas de la historia.

Si nos preguntaran si a día de hoy siguen existiendo dichos estereotipos de género en la práctica deportiva, la mayoría de nosotros respondería que no, o que al menos no existen de forma tan visible. Sin embargo, ¿realmente existe una igualdad entre hombres y mujeres? ¿Son ambos tratados por igual? ¿Realmente el deporte es tan igualitario como se puede pensar? ¿Por qué aún practican deporte más varones que mujeres? ¿Por qué aún existe una brecha salarial entre ambos? ¿Por qué persiste la desigualdad en los cargos y roles que tienen las mujeres en el deporte? ¿Por qué las mujeres tienen menor visibilidad en los medios de comunicación? ¿Por qué se sigue usando un lenguaje sexista en las noticias? ¿Qué es lo que separa realmente a las mujeres del deporte? ¿Qué favorece los estereotipos de género?

El atletismo es sin lugar a dudas el deporte rey y se espera que se mueva en un mundo de igualdad si bien tiende a la misma. No obstante, aún persisten algunas pequeñas diferencias entre sexos; mientras ellos compiten sobre 110 metros vallas y decatlón, ellas lo hacen en 100 metros vallas y heptatlón. En el resto de pruebas de carrera en atletismo, la distancia a completar es la misma, aunque se siguen manteniendo diferencias en el peso de los artefactos de lanzamiento o la altura de las vallas y obstáculos. Todo ello tras atravesar diversas épocas y etapas donde las mujeres padecieron grandes discriminaciones en su participación, pues no empezaron a competir en atletismo hasta los JJ.OO. de Amsterdam 1928, donde participaron 95 mujeres en cinco pruebas, mientras que los hombres lo hicieron en veintidós (Pérez, 2020) y las distancias largas no se incorporaron hasta mucho después, siendo la primera ganadora del maratón, la norteamericana Joan Benoit en Los Ángeles 1984.

El panorama del atletismo español ha evolucionado paralelamente a lo que ocurría en el resto del mundo. Hasta los años 70 los grandes éxitos eran alcanzados por varones como Mariano Haro, José Manuel Abascal, José Luís González, Jordi Llopart, Valentín Massana o Fermín Cacho, y apenas había participación femenina a nivel internacional. Sin embargo, se ha pasado de tener escaso número participativo en féminas a tener un gran nivel competitivo con los éxitos de atletas como Sagrario Aguado, Carmen Valero, Ana Isabel Alonso, María Vasco en marcha o la campeona olímpica Ruth Beitia. El dato quizás más relevante es que al Campeonato del Mundo de atletismo de Budapest 2023 acudieron 29 mujeres y 29 hombres; por lo que parece que ya hemos alcanzado una participación igualitaria en competiciones de índole internacional en el atletismo de élite. En ese último campeonato, María Pérez se llevó dos medallas en 20 y 35 kilómetros marcha, y lo que es más ilusionante, se revelan opciones que

hacen pensar que existe una generación de jóvenes, tanto hombres como mujeres que deparan un prometedor futuro.

SOBRE BARRERAS Y FACILITADORES.

El tema de las barreras y facilitadores para la mujer en el deporte ha sido investigado en diferentes países de forma reciente. Uno de los últimos estudios se llevó a cabo en Chile, donde investigaron sobre las diferencias en el acceso a cargos directivos entre hombres y mujeres (Foppiano-Vilo, Matus-Castillo y Cornejo-Améstica, 2022). Estos autores identificaron que algunas situaciones familiares, tales como el cuidado de miembros de la familia o la existencia de prejuicios asociados a estereotipos de género en diversas funciones que desempeñan, así como la subestimación de las opiniones femeninas y el desarrollo de los cargos en ambientes masculinizados son algunos elementos que las invisibilizan. Por contra, encontraron importantes facilitadores como el apoyo familiar, tener una profesión y experiencia laboral, así como capacitación para la gestión deportiva y algunas características personales que pueden proteger a éstas de la brecha existente entre géneros. Asimismo, señalaron que para modificar las desigualdades entre ambos habría que promover un cambio cultural en el interior de las propias federaciones, ampliar las cuotas y desarrollar programas de formación en liderazgo femenino.

Igualmente en población mexicana, la percepción de la mujer en el deporte pone de manifiesto el trato diferenciado que reciben las atletas de sus entrenadores y las instituciones deportivas, además de los menores apoyos económicos y sociales que tienen las deportistas (Méndez- Sánchez et al., 2023) y como aún persiste un panorama de desigualdad en el deporte, producto de diversas problemáticas, incluidos los estereotipos, que llevan a no aceptar la práctica de ciertos deportes por parte de las mujeres.

Pero estas barreras son, como refleja la historia de la mujer, históricas. Desde la Antigüedad hasta los movimientos de emancipación del siglo XIX, la participación y práctica deportiva estaba reservada a los varones (Macías, 2005) y como se indicó más arriba, no fue hasta 1928 cuando por primera vez, ellas pudieron participar en los Juegos Olímpicos. Siguiendo la misma tendencia, no fue hasta el siglo XX cuando se contempló la posibilidad de que las mujeres pudieran incorporarse progresivamente a la práctica de actividad física en España. Durante los años 30, su participación fue en aumento, celebrándose en 1931, durante la II República, los primeros Campeonatos de España de Atletismo Femenino (Macías, 2005). Tras el evidente retroceso en la etapa franquista que bien refleja Gibson (1992) en su excelente capítulo titulado *Women Rights*, no es hasta los años 70 cuando las mujeres volvieron a tener mayor presencia en el deporte. En los JJ.OO. anteriores de Roma 64, las mujeres constituyeron el 8% de la expedición, pero no hubo presencia femenina en atletismo, dado que los Campeonatos nacionales fueron cancelados durante la Guerra Civil Española y no se enviaron atletas hasta que Carmen Valero corrió el 800 y el 1500 m. l. (2.06.14 y 4.17.65) y 1500 en Montreal 76 (Jiménez-Morales, 2015). En el caso del atletismo en particular, no fue hasta los años 90 cuando las mujeres pudieron competir en algunas de las modalidades como el salto con pértiga, el triple salto o el lanzamiento de martillo (Rodríguez, 2015), aún a la espera de la aprobación de participación en otras pruebas atléticas.

Pese a que podemos observar un notable aumento de la participación femenina española, en comparación con otros países vecinos con menos recursos económicos como Portugal o Grecia, y otros más similares como Italia, la presencia de mujeres sigue siendo menor que éstos. A nivel de licencias federativas, también se siguen observando marcadas diferencias según el género: hombres (79%) y mujeres (21%) (Leruite et al., 2015; Rodríguez, 2015). Por otro lado, datos de 2018 pertenecientes al Programa de Deportistas de Alto Nivel (DAN) –un programa de excelencia, otorgado debido a resultados deportivos internacionales, no fácilmente accesible– revelan tan solo un porcentaje del 37,2% otorgado a mujeres. A nivel individual, la mayoría de ayudas convocadas a mujeres deportistas en estos últimos años como la *Resolución de 29 de mayo de 2023*, va únicamente dirigida a deportistas de alto nivel (DAN) y en situaciones de maternidad y edad/etapa formativa, por lo que muchas féminas se quedan sin estos posibles recursos. No obstante, dado que la brecha de participación deportiva, tanto a nivel popular

como élite, se está reduciendo -como se puede ver en las distintas escuelas deportivas-, se hace perentorio pensar en dotar a las categorías inferiores de más recursos y apoyos previos.

Centrados en otros roles de la mujer en el deporte, pese al auge de resultados femeninos, éstas no se encuentran en la misma proporción, ni en los cuadros directivos, ni como entrenadoras, ni en la gestión y dirección. Uno de los grandes motivos de peso puede ser que, tras ser madres, muchas de ellas tienen que abandonar su práctica para poder cuidar de los hijos. Otras de las razones que pueden propiciar esto, pueden ser las diferencias encontradas en la disponibilidad de tiempo entre unos y otras, las altas cargas familiares que tienen las féminas, su menor disponibilidad económica, y las diferentes motivaciones hacia la práctica de ejercicio físico, así como una menor visibilidad y número de referentes que les motiven a participar; al igual que una menor representación; y por supuesto, el enorme peso que tiene la costumbre, educación y cultura en la perpetuación de los roles de género (Rodríguez, 2015).

Es evidente que los estereotipos y roles de género se pueden considerar el primer condicionante con el que se encuentran; las creencias, atributos y comportamientos asociados a las mujeres, por el simple hecho de ser mujeres. Aunque los últimos acontecimientos nos indican que hay una tendencia al cambio y un fuerte apoyo socio-político, la interiorización del rol de papel secundario e inseguridad ante el mundo, la sumisión, dependencia o pasividad (Macías, 2005) y lo que tradicionalmente se ha esperado de ellas, son parte importante de esas limitaciones, mientras que a los hombres se les ha educado más en posiciones de liderazgo, de competitividad o incluso se les ha facilitado espacio de poder casi exclusivos, caso de las federaciones nacionales, donde en la actualidad sólo hay dos presidentas de 65 federaciones nacionales (remo y salvamento y socorrismo). Esto parte sin duda, de ideas prefijadas que están arraigadas en el orden social, lo que puede condicionar la elección de la actividad deportiva, aunque en esto también se ve un claro avance en las escuelas deportivas de diferentes especialidades, donde cada vez se acercan más chicas, aunque tradicionalmente lo que se encontraba *apuntar a los niños al fútbol y a las niñas a actividades sin tanto contacto, más estéticas incluso*, algo que se podía ver en el sistema escolar, con opiniones sobre el desempeño deportivo y a las propias creencias asociadas con la ejecución de la tarea (*las niñas se implican menos en las clases de Educación Física al tener un autoconcepto más bajo*), así como al público, al condicionar los posibles juicios sobre sus actuaciones e inclusive qué tipo de público debería estar interesado en seguir el deporte femenino, o desde la infancia quién debería practicar qué tipo de deportes (Leruite et al., 2015). Algo está cambiando, algunas escuelas de atletismo como la del internacional Mauris del Castillo (en Sevilla), el 52% son chicas.

Además de esto, el deporte está asociado al tiempo de ocio, concepto que tradicionalmente se le ha privado a la mujer que debía desempeñar exclusivamente labores productivas y reproductivas (Macías, 2005) y destinar éste, en caso de tenerlo, a los cuidados de la casa y a la crianza de los hijos y familiares. En este sentido, así se ha puesto de manifiesto en diversas investigaciones que han observado el impacto de dichos estereotipos en las diferencias para la elección de cierto deporte a realizar (Heidrich & Chiviacowsky, 2015; Hermann & Vollmeyer, 2016), indicando que en el caso de la mujer, estas pueden empezar la práctica deportiva por temas de salud, refiriéndose muy concretamente a lo relacionado con su imagen corporal y el aspecto físico; por tanto, relacionado con la belleza y la imagen social, mientras que en los hombres se apunta más al deseo de competir, de medirse con otros, lo que implica desafío, competitividad (Méndez-Sánchez, 2023).

En la tabla 1 se recogen algunos estereotipos asociados a las deportistas (Laurite, 2015; Macías, 2005)

Estereotipos asociados a las mujeres deportistas

La práctica deportiva es peligrosa para la salud de las mujeres.

Las mujeres no están interesadas en el deporte y cuando lo hacen no lo ejecutan bien como para ser tomadas en serio.

A las mujeres atletas se les plantean entrenamientos más suaves, tardan más en aprender ciertas habilidades y destrezas atléticas, son menos competitivas y se le plantean metas más pequeñas.

Hacer deporte con la menstruación está desaconsejado.

El deporte femenino es considerado menos interesante y espectacular que el masculino.

Los cuerpos de las mujeres son inferiores a los hombres por su naturaleza física.

El ejercicio tiene efectos negativos sobre la salud física y psíquica de la mujer.

Las mujeres no están capacitadas para realizar deportes de contacto o si lo hacen son consideradas demasiado masculinas.

Las mujeres no deben hacer deporte cuando están embarazadas o durante la menstruación.

La participación deportiva de las mujeres puede dañar la capacidad reproductora de éstas.

Las mujeres que realizan mucho entrenamiento aumentarán su musculatura y perderán su belleza y feminidad.

La participación de la mujer en ciertos deportes influirá en la preferencia sexual de la atleta.

La apariencia masculina hace a las mujeres lesbianas.

Las mujeres deportistas son algo perversas y antinaturales.

La participación femenina en el deporte es una anomalía social.

El deporte es solo interesante cuando es masculino.

Tabla 1. Estereotipos asociados a la mujer deportista.

Es por ello, por lo que a pesar de que la participación femenina en el deporte se ha incrementado, normalizado y visibilizado más, siguen existiendo ciertas desavenencias apenas visibles, que continúan protegiendo el orden social establecido; por lo tanto, es importante seguir trabajando en la difusión de ideas que se alejen de las ya prefijadas y que dañan la imagen y la participación, y mucho de ello tiene que ver con los estereotipos asociados al cuerpo de las atletas, pues si bien hay que aceptar que la biología impone criterios, es la cultura la que conforma la noción del mismo y la percepción que al final se tiene del mismo; y en el ámbito del atletismo es fácil mezclar ideas de conductas como femeninas o masculinas, persistiendo opiniones discriminatorias. De esta forma, se pueden causar desajustes emocionales, haciendo mella en la autoestima de la atleta, creando sentimientos depresivo-ansiosos, incluso desordenes en la conducta alimentaria, dada la estrecha relación entre los comentarios despectivos sobre el peso y el cuerpo (con comentarios del tipo *tienen un cuerpo muy musculado* o *parece un tío*) y las emociones negativas intensas como la vergüenza, la ansiedad que pueden provocar abandono deportivo (Weinberg y Gould, 2019). Es por ello por lo que no debemos obviar que en el cuerpo atlético existe una belleza evidente, por los movimientos que se ejecutan, por la expresión de los mismos y lo que se es capaz de hacer, en lugar de enfatizar el volumen o la masa muscular como aspectos peyorativos.

Así lo confirman estudios, como el realizado en México (Méndez-Sánchez et al., 2023) que inciden en la presión, falta de apoyo social y argumentos negativos en torno al cuerpo que reciben las féminas y que claramente son actitudes que están muy extendidas, tanto en el mundo real como en redes sociales como Instagram, donde bajo hashtags como *running*, *sport* o términos similares, lo que se encuentran son fotos de atletas en posiciones erotizadas mientras entrenan o compiten, o donde lo que destaca es la ropa que remarcan y realzan las partes más íntimas de su cuerpo. Hecho que hace tiempo se puso de manifiesto en estudios como el de Alfaro et al., (2012) o Méndez-Sánchez et al., (2023) donde se ponían de manifiesto que la mujer aparecía de forma erotizada y sexuada en los medios deportivos, por encima de los éxitos deportivos que ésta consiguiera. Igual hallazgo han encontrado otros autores.

En relación al cuerpo y su función reproductiva, algunas atletas como la corredora norteamericana de 800 metros lisos, Alysia Montano, siguió compitiendo estando embarazada por miedo a perder patrocinios; y otras, como la campeona olímpica Alyson Felix denunció que su marca patrocinadora le propuso un contrato con una cantidad un 70% menos que antes de quedar embarazada, señalando la dificultad de conciliar maternidad y atletismo de Alto Rendimiento, como ha sido el caso de la atleta Ana Peleteiro (triplista española). En esa línea, es importante cambiar la visión del embarazo y la maternidad, que a día de hoy sigue orientada hacia creencias de que es un espacio totalmente diferente en la vida deportiva. Por el contrario, éste no debería colocarlas fuera de la esfera de competición ni con la consiguiente pérdida de patrocinadores y financiación. El trabajo por hacer es insistir en que se vea como una fase más del ciclo vital y deportivo, no siendo este un factor de impedimento, sino de compromiso, desafío y fortalezas, mostrando la capacidad de adaptación del cuerpo, tanto a nivel físico como psicológico.

Otras de las barreras contra las que hay que luchar y hacer cambiar la opinión al respecto, tiene que ver con el impacto negativo del ciclo menstrual en el rendimiento, ya que los resultados obtenidos en los distintos estudios han sido muy diversos. Parece que cada mujer responde de una manera muy diferente a las distintas fases y síntomas como dolor abdominal, retención de líquidos con el consiguiente aumento de peso, entre otros, pero estudios más recientes (Carmichale et al., 2021) indican que para entender mejor el proceso y mejorar el rendimiento se necesita más investigación para saber el impacto en cada fase del mismo, tanto desde el punto de vista físico, como también de la autopercepción e identificar con mayor claridad los factores que afectan a la variabilidad; y en ello ahondan las dos coautoras de este trabajo, que indican que si bien es cierto que en los últimos años, atletas como Asher-Smith (velocista británica de 200 m.l.) han hecho algunas declaraciones negativas al respecto: *no es que te baje y ya, es que a lo mejor tres días antes estás fatal o dos días después, porque tienes un pico de hormonas (...)* Es algo que se suele ignorar, se hace como que no está, entre otras cosas porque no se tiene una solución. Falta investigación. Hay algunos estudios que hablan de que el rendimiento es distinto en las diferentes fases del ciclo menstrual, pero falta saber más y que se hagan cosas al respecto. Si fuera un asunto de hombres tendríamos un millón de formas de abordarlo. Es importante seguir aprendiendo. Como lo constata la investigación anterior, no solo la menstruación o la fase pre-ovulatoria puede generar dificultades a las atletas, sino también alteraciones menstruales como la amenorrea o ausencia del ciclo menstrual tan frecuente en corredoras y marchadoras de largas distancias, lo que aumenta el riesgo de lesiones, la pérdida de masa ósea y disminuye la recuperación, entre otros síntomas negativos.

Parte del trabajo pendiente es erradicar expresiones unidas a *esos días*, con frases como *"estoy mala porque tengo la regla"*, como si esta fuera una enfermedad y no una diferencia fisiológica entre sexos. Insistir en las clases de Educación Física en las escuelas y desde la pubertad, que no es la excusa fácil para dejar de hacer *gimnasia*, y que sólo bajo prescripción médica especializada se debe permitir la ausencia, si bien se puede hacer un trabajo activo de observación, de ayuda en la clase, y no convertirse en un sujeto pasivo durante la misma con lo que haría una facilitación social al sedentarismo, perpetuando la idea de que no se puede hacer actividad física en esta situación biológica. En el caso concreto del Alto Rendimiento existe una App comercial que viene siendo usada desde 2017 para monitorizar deportistas durante la menstruación y sirve para identificar factores y síntomas y permite prescribir una intervención en base a nutrición y ejercicio que puede ayudar a ser más eficiente (Carmichale et al., 2021). De igual manera, educar a las atletas con información que apoye las ventajas que por su biología tienen las mujeres sobre los hombres, tales como que estas presentan un proceso de maduración más rápido, su pubertad comienza antes, entre los 10 y 13 años para las chicas y entre los 12 y 15 años para los chicos, la importancia de los andrógenos en la función de la síntesis proteica o que el mayor perímetro de cadera hace que el ángulo femoral sea más prominente que en los varones, y produce un descenso del centro de gravedad. Esta situación unida al menor tamaño de los miembros inferiores femeninos, lo que concede a la mujer una mayor ventaja en aquellas actividades que requieran equilibrio entre otras muchas (León-París, 2020) o la mayor flexibilidad, y no insistir sólo en las diferencias favorables a los hombres, como la fuerza o los niveles de testosterona.

El avance es evidente, como indica el programa de la Diputación de Granada, *Mujeres que se cuidan, mujeres que se quieren*, un proyecto para mejorar la salud integral de las mujeres señala que el bienestar de las mismas no puede dissociarse de su vida cotidiana y del papel que desempeñan en la sociedad. Las mujeres tienen problemas de salud únicos. Y algunos de los problemas de salud que atañen tanto a mujeres como hombres, pueden afectar a estas últimas de manera diferente, como han mostrado diversos estudios realizados sobre las reacciones emocionales y adaptativas en deportistas españoles de diferentes deportes durante el confinamiento y la pandemia por Covid-19 (Jaenes et al., 2021 a y b; Moscoso-Sánchez, 2021; Wilczyńska et al., 2021, Costa-Agudo et al., 2023; Jaenes et al., 2023) que han constatado las diferentes formas de reaccionar a nivel emocional, a pesar de tener condiciones de vida y de entrenamiento muy similares, y que hace pertinente establecer líneas de intervención diferenciadas y que se ha constatado en deportes como atletismo, remo o natación entre otros. De igual manera, los estudios de suelo pélvico, que es una de las disfuncionalidades más comunes en la mujer deportista y que tiene gran repercusión para su salud y rendimiento, empezaron a florecer hace años y podrán responder a muy diferentes situaciones que les afectan. Proyectos nacidos en España como YUDANAR o el Proyecto ACTITUD, promovido por deportistas todavía en activo (Natalia Romero) o ex-deportistas (María Barbaño Acevedo), pioneras en el sector de la salud y que están favoreciendo la difusión e inclusión de técnicas fisioterapéuticas en el abordaje integral de la mujer.

“A las mujeres nos han robado nuestro relato deportivo. Nos han expulsado de la élite deportiva. Nos han borrado nuestras referentes. Estamos huérfanas de espejos en los que mirarnos. Nos encontramos perdidas en bosques masculinos sin apenas nombres de mujeres que trasciendan y formen su propia entidad.” - Mar Más, presidenta Asociación para Mujeres en el Deporte Profesional, AMDP (Marugán-Pintos, 2019)

La visibilidad es un factor clave para el impulso económico de cualquier industria, praxis o servicio. Parece que hace ya una década que el patrocinio deportivo está creciendo a nivel mundial (IEG Sponsorship Report, 2011 en Einsle y Izquierdo, 2022), beneficiando también al atletismo femenino en la actualidad (Torres-Romay y García-Mirón, 2020). Aun así, por mucho patrocinio, si no hay aparición y divulgación de la imagen y los logros, de poco sirven estos, y poca repercusión económica otorgan. Parece que en paralelo -aunque no a la misma velocidad proporcional- de los éxitos deportivos obtenidos por las atletas son cada vez más visibles en los medios, aunque el tiempo de aparición sea menor y haya claramente una predilección por el ámbito masculino; de hecho, algunos autores indican que el espacio mediático que ocupan las mujeres, tanto en portadas como contenidos periodísticos está muy por debajo de los hombres; aunque es de destacar que en la retransmisión televisada del Maratón de Berlín 2023, a pesar de ser el ganador masculino Eliud Kipchoge y habersele dedicado buena cobertura a su quinto triunfo, las cámaras se dirigieron rápidamente a la actuación de la etíope Tigist Aseffa camino de batir el récord del mundo de maratón (2.11.51), tiempo impensable para muchos hombres, eclipsando al ganador masculino. Ciertamente que en las portadas de los periódicos no se llega a alcanzar ni la cuarta parte del concedido al deporte masculino (Roca-Marín y Navarro-García, 2022, p.299) y que cuando sí hay una aparición de la mujer en la información deportiva, ésta se suele ver reducida a un par de minutos, siendo así un complemento a la información aportada del deporte practicado por los hombres. Especialistas en el sector como David Guerrero en *Corres como una Niña* (2021) afirman que la falta de formación de los profesionales de los medios de comunicación en materias como género y diversidad, así como una falta de responsabilidad social y calidad por gran parte de las organizaciones dirigidas de los medios de comunicación en materia de igualdad, en aras de perseguir de forma incesante el balance de las cuentas a través de noticias exprés y con clic fácil. Seguro que los consumidores de prensa deportiva en papel recuerdan las contraportadas del Diario AS, y de eso no hace tiempo; es constatable que, en la prensa deportiva, radio y televisión, aunque son una mayoría en las redacciones, éstas tienen una menor presencia, tanto en los cargos directivos de esos mismos soportes, como en las secciones o medios especializados en la materia (Guerrero, 2021).

El esfuerzo está, igual que se hace en universidades como la Pablo de Olavide de Sevilla, en asumir responsabilidades, que como indica la misma, es una institución comprometida con la promoción de la igualdad, y que se plantea como objetivo esencial impulsar la perspectiva de género y la cultura de igualdad de oportunidades en la docencia, la investigación y la gestión académica, profundizando en una política universitaria de igualdad y atendiendo al cumplimiento de la Ley 3/2007, de 22 de marzo, para hacerla efectiva entre mujeres y hombres. Tener una clara filosofía de trabajo en igualdad que empape transversalmente a todos los que forman su campus universitario: alumnado, profesorado, personal de administración y apoyo y orientar las materias desde una perspectiva de género, es algo necesario en todas las instancias deportivas que deben valorar muy activamente los esfuerzos de sus componentes, como hace el profesorado que trabaja por permeabilizar sus clases en dicha orientación. Esta formación, tan necesaria entre los universitarios, está dando y dará sus frutos, y así igualmente se hace en el apoyo al deporte con la creación del estatuto del deportista UPO, que ofrece vías para que estos puedan conciliar deporte y estudios de la mejor manera posible, lo que viene a seguir lo establecido por las autoridades deportivas.

Este reconocimiento redundará, sin duda, en la estabilidad económica que ha sido tradicionalmente una de las barreras más destacables del contexto socio-económico en el colectivo de mujeres deportistas profesionales en España, y que, por lo tanto, influye de forma directa en el atletismo femenino. Debido a la menor profesionalización y falta de patrocinios en comparación con los hombres, éstas tienen que dedicar tiempo a otros trabajos para mantener sus carreras profesionales a flote (Abajo et al., 2021). Si hace unos años había una diferencia en la remuneración económica en las carreras de atletismo, tanto en las populares como en los mítines de carácter nacional (Rodríguez, 2015) y también internacional como en el caso del maratón de Berlín; así pues, la realidad actual es completamente diferente, los premios están igualados, puede haber alguna salvedad, pero una búsqueda en internet lo constata, y es así a niveles de medallas, trofeos y remuneración económica, otra cuestión es el patrocinio que reciban unos y otras por parte de las marcas y compañías que les apoyan y que entra en el ámbito de lo privado. En concreto, en la final de la *Diamond League* y en el resto de las reuniones de la *Diamond League*, no se especifican que sean para hombres y mujeres y sólo se recogen los premios económicos por puestos, en una clara declaración de igualdad. (Tabla 2)

Puestos	Reuniones de Diamond League	Final de Diamond League
Primer	10.000 dólares	30.000 dólares
Segundo	6.000 dólares	12.000 dólares
Tercer	3.500 dólares	7.000 dólares
Cuarto	2.000 dólares	4.000 dólares
Quinto	1.250 dólares	2.500 dólares
Sexto	1.000 dólares	2.000 dólares
Séptimo	1.500 dólares	1.500 dólares
Octavo	500 dólares	1.000 dólares

Tabla 2. Lista de premios de eventos de la *Diamond League*.

La inestabilidad en la mujer durante su carrera deportiva trasciende a la representación en puestos institucionales y órganos de representación (federaciones, clubes deportivos, asambleas, comisiones...). Tal y como destaca Rodríguez (2015), en la historia del atletismo español, no ha existido una presidenta de la Federación Nacional, si bien una consulta de la web federativa se ve un creciente número de mujeres, en el que destaca Ruth Beitia como *Responsable de Protocolo y Relaciones Institucionales*; a nivel gubernamental, dos mujeres han sido presidentas del CSD (Consejo Superior de Deportes), una de ellas María José Rienda, esquiadora con más participaciones olímpicas de la historia. La inclusión de la mujer en la representación deportiva favorecerá y supondrá un avance en la toma de decisiones de políticas deportivas con perspectiva de género y puede acercar al fin del *corporativismo masculino* imperante del que hablan Abajo et al., (2021), y que tiene tantas repercusiones en el día a día en el deporte, así como el funcionamiento del sistema, aunque para ello hay que hacer cambios en el marco legal, que tampoco escapa a esta realidad, dado que las lagunas en la legislación deportiva pueden

dificultar el desarrollo profesional de la deportista, aunque igualmente hay un claro avance, pues cabe destacar que las ayudas prestadas por organizaciones públicas, -como la beca ADO-, son igualitarias en cuantía.

En vivencia propia de atletas españolas que forman parte en la actualidad de la selección nacional de atletismo, como dos de las coautoras de este trabajo, ambas internacionales en este deporte y psicólogas de profesión, se destaca que en estos últimos años se han visto mejoras en el apoyo social y el reconocimiento de su labor, aunque de todas formas se siguen sintiendo *bichos raros* en algunos momentos fuera del mundo deportivo, ya sea a la hora de gestionar trámites universitarios (cambio de exámenes, trabajos o clases), recibir tratamientos médicos (sobre todo en el aspecto ginecológico), como en circunstancias de ocio y socialización entre iguales.

La aparición de Programas como Mujer y Deporte creado por el Consejo Superior de Deportes (CSD) en el año 2005 o Universo Mujer de la mano de Iberdrola como principal patrocinador del deporte femenino en España (2016) son algunas de las medidas facilitadoras que demuestran la creciente tendencia en potenciar el deporte femenino y cambiar la mirada y la precepción social. De todas formas, estudios como el de Tribaldos Hernández (2020), muestran que las técnicas de marketing de tales programas no están dando sus máximos frutos y deben ser revisados; un intento de apoyo más reciente es el Programa Talento a Bordo de Iberia, que además de la apuesta por la tecnología, incluye a deportistas como la corredora de 3.000 m. obstáculos y médica, Irene Sánchez Escribano en su paraguas de intereses. En concreto, desde la creación del Programa Mujer y Deporte en 2005 (CSD), las inversiones en ayudas para el colectivo femenino en España han aumentado, como mínimo sobre el papel y éstas se dividen en dos tipos: las Ayudas a las Federaciones deportivas para el Programa Mujer y Deporte y las Ayudas del Programa Mujer y Deporte a mujeres deportistas. Las primeras, con carácter colectivo, están diseñadas para que los organismos e instituciones deportivas y autonómicas puedan invertir y desarrollar proyectos dirigidos a:

- Promoción, difusión e investigación de la mujer en el deporte;
- Ayudas para la formación;
- Ayudas a desplazamientos de técnicas, juezas y personal federativo;
- Ayudas a las Federaciones Deportivas Españolas para nuevas contrataciones;

Hay que prestar atención al hecho de que la mayoría de ayudas lleguen a través de las organizaciones federativas, puede realmente debilitar el poder real de éstas y ser usadas como herramienta publicitaria, más que como un cambio social real Abajo et. al. (2021). Organismos como la Asociación para Mujeres en el Deporte Profesional (AMDP) han analizado el porcentaje de aumento de la mujer en la práctica deportiva y su presencia en el tejido federativo, encontrándose con números relativamente bajos en compasión con el calibre de la inversión realizada en estos últimos 12 años (Más, 2019).

Algunos de los programas que se desarrollan en la actualidad, promovidos por la Real Federación Española de Atletismo (RFEA), una de las federaciones pioneras en promover el deporte en la mujer, son *WeCoach* o *Rural Girls*. El primero va destinado a la formación y promoción de la mujer como técnica y entrenadora a todos los niveles deportivos (tanto formativo como élite); y el segundo, surgido recientemente en el año 2023 y que pretende fomentar la participación atlética femenina en entornos rurales. Mencionar que este último está basado en la realización de unas jornadas divulgativas dirigidas por la ex-atleta internacional aragonesa Isabel Macías. Otro proyecto a destacar por parte de la RFEA es *BeAthletics Women*, la nueva plataforma digital para divulgar e inspirar a las mujeres atletas, así como promover la comunidad y el contacto entre ellas. Propuestas como el Estudio Fenómeno FAN en el Deporte Femenino de la Asociación Española del Deporte (ADESP) ofrece claves para el desarrollo de la industria del deporte en España, para que marcas, patrocinadores, compañías deportivas y otros actores implicados obtengan datos que faciliten la inversión y el impulso de proyectos en este ámbito; así como la labor de la Asociación de Mujeres en el Deporte (AMDP) en la promoción, defensa y divulgación de éste. Sin embargo, el corporativismo masculino seguirá frenando las carreras profesionales de las atletas españolas (Abajo et al., 2021), por lo tanto, para

cambiar la imagen de la mujer en el deporte, para facilitar su acceso y modificar su vinculación se debe contemplar la visibilidad y la educación desde una perspectiva de género de forma integral. No sirve poner parches al sistema, sino trabajar desde la base para que las niñas puedan contemplar referentes femeninos, desde lugares y comportamientos femeninos, triunfar y lograr éxitos que sean valorados tanto a nivel individual, como social y económico. Como menciona Gil (2017), “el problema es muy complejo y antiguo, ya que responde a una cultura secular, y para su modificación se requiere la participación de muy diferentes agentes: educativos, sociales, políticos y legislativos [...]” (p. 33), además de los propiamente deportivos.

Un factor de enorme importancia es el cambio de mentalidad cada vez más extendido, tanto en las mujeres como en las familias; si bien, aún algunas, influenciadas por los factores culturales, a veces no sean las máximas promotoras de las carreras deportivas de sus hijas, poniendo mayor énfasis en las altas capacidades de los varones (Gil, 2017), sí juegan un papel clave en los casos de éxito, siendo éstas, fuente primordial de soporte económico y emocional (Lorenzo y Sampaio, 2005) durante la carrera deportiva de sus hijas, aunado al creciente éxito de las atletas que a nivel internacional alcanzan excelentes resultados y sirven de modelo e inspiración para las más jovencitas, como es el caso de la doble campeona del mundo de marcha María Pérez, que atraerá jóvenes al mundo de la marcha o Carolina Robles en 3000 m. obstáculos, que cuenta en su escuela deportiva con un 44% de chicas inscritas, o los éxitos previos de Ruth Beitia, y se antoja que la presencia de atletas muy jóvenes y con éxito deportivo servirán de atractivo para otras como el caso de Jaël-Sakura Bestué, Marta García y Marta Pérez, Águeda Marqués, Daniela García, Marta Serrano, Lorea Ibarzabal, entre otras muchas, así como las coautoras de este trabajo que son un gran atractivo para promocionar el atletismo. El hecho de la diversidad de pruebas, en las que hay atletas compitiendo a nivel internacional, resulta una buena noticia porque sirven de modelos de referencia en pruebas no tan populares entre las féminas, como son el lanzamiento de martillo con Laura Redondo, o la presencia de Fátima Diame, Tessy Ebosele y la más conocida María Vicente que atraen al salto de longitud y al triple, donde el modelo de referencia es Yulimar Rojas, atleta venezolana afincada en España.

Los éxitos deportivos sirven de espejo, los resultados femeninos en los relevos abren los ojos a la posibilidad de éxito y ayudan a romper la barrera de la escasez de referentes en esas especialidades, tal como ha ocurrido con la marcha femenina que ve aumentar el número de las participantes en campeonatos provinciales, autonómicos y en el nacional. Este creciente aumento se explica, entre otras cuestiones, por la teoría del aprendizaje social (Bandura, 1973, 1993) basado en el refuerzo (éxitos deportivos) y la observación o modelado, por el cual los humanos aprenden nuevas conductas, se motivan y se orientan a ellas por aprendizaje vicario en el que intervienen la *atención*, de ahí que es importante acercarse a las jóvenes a ver competiciones atléticas, tanto de pista como de cross, la *retención* que permite guardar en la memoria lo observado: correr, saltar, lanzar, competir y permitirles la *reproducción*, la práctica, apuntándoles a escuelas de atletismo que han aumentado exponencialmente y que permitirán la *motivación* hacia la práctica. Como dato, el número de licencias federativas en España, en Atletismo, ha crecido en los últimos 15 años para ambos sexos, destacando que el incremento ha sido un poco más significativo para la mujer a partir del 2014, recortando a aproximadamente 10.000 licencias la diferencia con los hombres (había sido superior en los últimos años registrados desde 2007). Destacar que el incremento en las mujeres no se ha detenido desde el 2018 (excepto en 2020- año de la pandemia) hasta superar este pasado 2022 por primera vez las 40.000 licencias (41.404) (Información extraída de la Memoria del 2022 del Consejo Superior de Deportes).

Otros de los grandes avances que han promovido el cambio deportivo en los últimos tiempos ha sido la profesionalización de los entrenadores, lo que ha permitido una mayor dedicación de muchos de estos a tiempo completo para entrenar a sus deportistas con las consiguientes ventajas económicas, unido a los crecientes éxitos deportivos de las atletas. Si se hace una revisión de las actuaciones en los últimos años a nivel internacional, puede verse este ascenso de las mujeres en el deporte rey, lo que ha resultado una llamada para los entrenadores, que en ocasiones prefieren entrenarlas, empezando en categorías menores. El segundo avance, que en este caso favorece a unas y otros son los programas basados en lo que se denomina *carrera dual*; es decir, facilitar el acceso a los estudios universitarios a los deportistas como

reconocimiento a los logros deportivos. La línea de trabajo que tiene a Stambulova y Ryba (2013) como dos de las grandes iniciadoras han enfatizado la importancia de facilitar, a través de acciones concretas, y de leyes que protejan la transición del bachillerato, o la escuela, según qué países a la universidad, dado que, durante años, la llegada a la universidad significaba para muchos, ellas y ellos, el fin de su carrera deportiva por las dificultades para conciliar horarios, entrenos, exámenes que suelen coincidir con la temporada de competiciones veraniegas. En concreto, Torregrosa y González (2013) señalaban que, en España, donde el apoyo era escaso cuando se comenzaron las investigaciones de las transiciones de junior a senior, se han implementado diversos recursos para facilitar dicho tránsito, trabajándose desde una perspectiva preventiva y holística, que ha dado y está dando muy buenos resultados. Como se mencionó más arriba, las dos coautoras son graduadas en Psicología y hay otros muchos ejemplos que vale la pena mencionar, la marchadora Lidia Sánchez Puebla, graduada en Medicina e investigadora doctoral en Ciencias de la visión; Carla Gallardo, Irene Sánchez-Escribano, Marta García y Marta Pérez fondistas y medio-fondistas también graduadas en Medicina; la lanzadora Arantza Moreno, graduada en Trabajo Social, Ana Lozano graduada en Biología, la vallista Teresa Errandonea en ADE (ambas actualmente en activo en sus respectivos ámbitos profesionales estudiados) o June Arbeo, obstaculista y graduada en Ciencias del Deporte.

En concreto, la Universidad Pablo de Olavide ha promulgado un Estatuto que establece, en líneas generales, la **definición de Personas Deportista y su clasificación, conteniendo derechos y deberes, así como el conjunto de medidas de apoyo académico, deportivo, económico y de ayuda a la empleabilidad, el emprendimiento y la inserción laboral para las Personas Deportistas de Rendimiento**; y se crea la Comisión Académica de Seguimiento que debe velar por la correcta aplicación y desarrollo de estas medidas. Se reconoce por primera vez la figura de la Persona Trabajadora Deportista y se propone un conjunto de buenas prácticas basado en un decálogo para el fomento de valores positivos relacionados con la práctica deportiva y los hábitos saludables, lo que facilitará muy mucho el éxito universitario, dado que estudios de la carrera dual en atletismo (González, Torregrosa y Regüela, 2018) muestran diferencias de género que deben tenerse en cuenta en el desarrollo de las carreras duales; en concreto, la gestión del tiempo y los aspectos económicos son las barreras que con mayor frecuencia se encuentran los atletas en su día a día, así como el uso y disponibilidad de instalaciones para sus entrenamientos diarios, pero en cuanto a la variable género, las mujeres se enfrentan con mayores dificultades económicas que los hombres, mientras que estos reconocen que la falta de tiempo es la dificultad más frecuente en su carrera deportiva; además ellas manifiestan un mayor estrés y preocupación por el futuro en la transición a la universidad en relación a ellos, teniendo que asimilar desde la infancia su necesidad imperiosa de combinar el atletismo con otras fuentes de ingresos y/o formación (carrera dual).

Evitar el abandono de la práctica es un gran reto, la elevada tasa de abandono deportivo en féminas, desde los años de pubertades es un desafío. Entre sus posibles causas se puede encontrar la falta de apoyo social de los padres y formadores, una baja autoestima, inestabilidad emocional y responsabilidades académicas; motivos, que perfectamente podrían ser aplicables a los varones (Rodríguez, 2015), pero que se activan más en el caso de las chicas. Algunos estudios en población atlética femenina (Gould y Whitley, 2009) señalan que las causas más frecuentes de *burnout*, definido como estado de agotamiento emocional, mental y físico causado por estar implicado durante largos periodos de tiempo en situaciones que afectan emocionalmente, con lo que hay una desvalorización y una pérdida de interés por la actividad deportiva, debida a múltiples factores como el perfeccionismo, la falta de rendimiento, fatiga por exceso de entrenamiento sin suficiente recuperación, estrés por tener que combinar estudios y entreno, o los cambios vitales de la pubertad que les orientan a otros intereses que no son los deportivos. Evitar la monotonía, equilibrar bien los entrenamientos y las competiciones, una eficaz comunicación atleta-entrenador son claves para mantener la adherencia, cuidando que las demandas sociales a las que las niñas y mujeres se ven sometidas, entendiendo sus carreras deportivas como puros hobbies o incluso, en muchas circunstancias, distractores de los estudios tanto por parte de los entornos familiares y sociales (académicos, médicos, laborales...). De ahí se desprenden resultados como los hallados por Martínez Baena (2012) en que las chicas muestran un menor interés por la práctica del deporte durante la adolescencia (34,8% chicas vs.

56,7% chicos), así como un mayor porcentaje de abandono debido al estudio (36,1% frente al 26,2%).

No hay que olvidarse del deporte inclusivo, las acciones para atraer a este colectivo y que tienen cabida dentro de proyectos específicos tienen que orientarse hacia la integración de las personas con discapacidad que se acerquen a este deporte, facilitando la práctica, la formación específica de los técnicos que van a ser sus entrenadores, disponiendo de ayudas para responder a sus necesidades especiales, para su formación, organizando competiciones que favorezcan dicha inclusión, permitiendo que personas de este ámbito ocupen cargos de responsabilidad en los clubes, federaciones y promoviendo sinergias con aquellas instituciones que trabajan muy directamente con estos colectivos.

Desde aquí, se plantean medidas que podrían facilitar el desarrollo del éxito de la mujer atleta en España, estas medidas pasarían por la inclusión en cargos de responsabilidad a deportistas de élite, mujeres directivas y entrenadoras, que faciliten las aportaciones que las mujeres pueden realizar, promoviendo programas en igualdad de género para reducir la cultura hostil e intimidante a la que manifiestan enfrentarse un gran número de entrenadoras y deportistas, fomentando la investigación y creando convocatorias de ideas, programas y proyectos creativos para tapan la brecha existente; con toda seguridad las atletas que a lo largo de su carrera han padecido esta lacra tendrán mucho que aportar, estas medidas deberían revisar las políticas de patrocinio, los criterios de asignación de las ayudas, contemplando las barreras mencionadas a lo largo de este capítulo y avalada por una literatura extensa.

A MODO DE CONCLUSIÓN

Como se podido observar a pesar de los avances del último siglo acerca de la inclusión y aceptación de las mujeres en el deporte, aún queda mucho trabajo por hacer, puesto que aún se encuentran diferencias significativas en la proporción de participación de éstas, con respecto a los hombres -24,3% de mujeres según datos extraídos del Anuario de Estadísticas Deportiva elaborado por el Ministerio de Cultura y Deporte-, al igual que en la representación en las tareas de organización, dirección y administración del deporte, que trabajen en espacios mediáticos emergentes en estos últimos años como las redes sociales pueden ser una herramienta expansiva para la mujer deportista, permitiéndoles ser ellas mismas las protagonistas de una corrección de esta falta de cobertura, así como un espacio de cuestionamiento y reelaboración de las identidades normativas de género en el deporte.

Además de los programas mencionados *Be Athletics Women*, *WeCoach* o *Rural Girls* creados y promovidos por la Federación Española de Atletismo, que están permitiendo a la mujer en este deporte crear redes y comunidad- espacios de apoyo y comprensión, generadores de aprendizaje, ésta es una de las federaciones que más está trabajando para que haya un cambio "real" a nivel institucional. La reciente formación en Septiembre de 2023 obligatoria sobre Género para todos los técnicos y técnicas del cuerpo federativo, junto con servicios médicos, entrenadores y entrenadoras; o el aumento en el número de ponentes y temáticas femeninas en las jornadas formativas para entrenadores de los distintos sectores, junto con un mayor número de contratación de mujeres en los servicios de fisioterapia (hasta el pasado invierno 2023 no había presencia femenina), son algunas de las acciones aplicadas recientemente que demuestran la voluntad de cambio de la RFEA, desde una praxis funcional. Así pues, alabar también, la gran labor y disposición del excoordinador de los servicios fisioterapéuticos, el gran reconocido y reputado Ángel Basas, como pionero de la inclusión del estudio y análisis del suelo pélvico en el reconocimiento médico anual solicitado por el Consejo Superior de Deportes a todos los atletas, hombres y mujeres. Basas estaba dando apoyo y promoción a este proyecto, conocido bajo las siglas IUDANAR (mencionado con anterioridad), sabiendo que la salud de la mujer en el deporte requiere de un enfoque propio e integral. Desde estas páginas, animar a que

proyectos como el mencionado puedan seguir adelante y se vuelvan pronto una realidad, así como valorar los esfuerzos por parte de todos los agentes promotores de cambio.

Como no, insistir en el estudio y análisis de facilitadores y barreras en el atletismo femenino, así como en el resto de deportes, para que poco a poco, entre todas, podamos establecer un sistema equitativo y potente, con el que reconvertir otros ámbitos sociales.

REFERENCIAS

- Abajo, J. M., Morales, M. T. V., Leonet, G. L. & Llorente, P. A. (2021). La financiación del deporte de alto rendimiento femenino en la CAPV. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 39, 289-297.
- Bandura, A. (1973). *Aggression: A social learning analysis*. Englewood, N.J. Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational Psychologist*, 28(2), 117-148.
- Cárdenas, Á. G. (2021). Las redes sociales como ámbito del auge del deporte femenino. Estudio de casos en Twitter. *Comunicación y Género*, 4(2): 182-300.
- Carmichael, M.A.; Thomson, R.L.; Moran, L.J. & Wycherley, T.P. (2021). The Impact of Menstrual Cycle Phase on Athletes' Performance: A Narrative Review. *International Journal of Environmental Research & Public Health*, 18, 1667. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041667>
- Costa-Agudo, M., Arenilla, J.C., Alarcón, D., Peñaloza, R., Ponce-Carbajal, N. y Jaenes, J.C. (2023). Efectos psicológicos del confinamiento por Covid-19 en competidores de remo. *Journal of Sport Psychology*, 32(1),13-20.
- Einsle, C. S. & Izquierdo, G. E. (2022). Modelo de impacto de redes sociales en atletas de un evento deportivo mediano. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 11(2): 58-76.
- Foppiano-Vilo, G., Matus-Castillo, C. y Cornejo-Améstica, M. (2022). Barreras, facilitadores y estrategias que influyen en la participación femenina en juntas directivas de federaciones deportivas chilenas. *Retos*, 44: 34-44.
- Gibson, I. (1992). *Fire in the blood*. BBC Books. London.
- Gil, J. J. S. (2017). Una aproximación a las dificultades del deporte femenino en la alta competición: Hacia la equidad e igualdad. *Acción Motriz*, 18(1): 29-36.
- González, M. D., Torregrosa, M, y Regüela, S. (2018). El atletismo y la carrera dual: Análisis desde una federación deportiva. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 421: 71-81
- Guirola-Gómez, I., Torregrosa, M., Ramis, Y. y Jaenes, J.C. (2018). Remando contracorriente: facilitadores y barreras para compaginar el deporte y los estudios. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 11, 1,12-17 <https://doi.org/10.1016/j.ramd.2016.08.002>.
- Heidrich, C. & Chiviakowsky, S. (2015). Stereotype threat affects the learning of sport motor skills. *Psychology of Sport and Exercise*, 18(1): 42-46. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.12.002>

- Hermann, J. & Vollmeyer, R. (2016). Girls should cook, rather than kick! – Female soccer players under stereotype threat. *Psychology of Sport and Exercise*, 26: 94-101. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.06.010>
- Hernando, Á., Oliva, A., & Pertegal, M. Á. (2013). Diferencias de género en los estilos de vida de los adolescentes. *Psychosocial intervention*, 22(1): 15-23.
- Jaenes, J.C., Alarcón, D, Trujillo. M., Peñaloza, R., Meharsafar, A.H., Chirico, A, Giancamilli, F., & Lucidi, F (2021a). Emotional Reactions and Adaptation to COVID-19 Lockdown (or Confinement) by Spanish Competitive Athletes: Some Lesson for the Future. *Frontier Psychology* 12:621606. doi: 10.3389/fpsyg.2021.621606
- Jiménez-Morales, R. (2015). *El deporte femenino español en los Juegos Olímpicos*. Consejo Superior de Deportes. Madrid
- León-París, C. (2020). Influencia del sexo en la práctica deportiva. Biología de la mujer deportista, *Arbor*, 650, 249-263.
- Leruite, M. T., Fernández, P. M., & Díaz, M. Z. (2015). Análisis del deporte femenino español de competición desde la perspectiva de protagonistas clave. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 28: 3-8.
- Lorenzo, A. & Sampaio, J. (2005). Reflexiones sobre los factores que pueden condicionar el desarrollo de los deportistas de alto nivel. *Apunts. Educación física y deportes*, 2(80), 63-70.
- Macías Moreno, M. V. (2005). Estereotipos y deporte femenino: la influencia del estereotipo en la práctica deportiva de niñas y adolescentes. Tesis Doctoral. Universidad de Granada. Granada.
- Marina, J. A. & de Castro, M. T. R. (2006). *La revolución de las mujeres: crónica gráfica de una evolución silenciosa*. JdeJ Editores. Madrid.
- Martínez Baena, A. C., Chillón, P., Martín-Matillas, M., Pérez López, I., Castillo, R., Zapatera, B., & Delgado-Fernández, M. (2012). Motivos de abandono y no práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes españoles: estudio Avena. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 45-54.
- Marugán-Pintos, B. (2019). *El deporte femenino, ese gran desconocido*. Madrid: Universidad Carlos I.
- Más, M. (2019). Asociación para Mujeres en el Deporte Profesional (AMDP). En B. Marugán (Ed.), *El deporte femenino ese gran desconocido* (pp.197-201). Instituto Universitario de estudios de género. Universidad Carlos III. Madrid.
- Méndez-Sánchez, M.P., Peñaloza-Gómez, R., García-Méndez, M., Jaenes, J.C. y Reynoso-Sánchez, L.F. (2023). Percepción Sobre la Participación de la Mujer en el Deporte Mexicano. *Retos*, 48, 816-826.
- Moscoso-Sánchez, D.; Alarcón-Rubio, D.; Trujillo-Carmona, M. & Jaenes-Sánchez, J.C. (2021). Training Conditions and Emotional Impact on Spanish Olympic Swimmers and Rowers in Social Isolation due to COVID-19. Results of a Survey. *Sustainability* 13, 11148. <https://doi.org/10.3390/su132011148>
- Mujika-Alberdi, A., García-Arrizabalaga, I., & Gibaja-Martins, J. J. (2021). Mujeres deportistas: poca visibilidad y mucho estereotipo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(3): 269-283.
- Pérez, I. (2020). El largo camino de las mujeres hacia la igualdad en el atletismo. Runners Word. <https://www.runnersworld.com/es/noticias-running/a31257776/atletismo-mujeres-igualdad-pruebas-juegos-olimpicos/>

- Rodríguez Fernández, C. (2015). El atletismo y los estereotipos de género en el alumnado de Ciencias de la actividad física y el deporte. Tesis doctoral. Universidad de Sevilla.
- Stambulova, N. & Ryba, T. (Eds.) (2013). *Athletes' careers across cultures*. New York: Routledge.
- Toffoletti, K. & Thorpe, H. (2018). Female athletes' self-representation on social media: A feminist analysis of neoliberal marketing strategies in economies of visibility. *Feminism & Psychology*, 28 (1): 11-31. Disponible en: [https:// doi.org/10.1177/0959353517726705](https://doi.org/10.1177/0959353517726705) [Consultado el 13 de julio de 2021]
- Torregrosa, M. & González, M.D. (2013). Athletes 'careers in Spain: professionalization and developmental consequences. En N. Stambulova y T. Ryba, (Eds.). *Athletes 'careers across cultures*. New York: Routledge. 185-196.
- Torres-Romay, E. & García-Mirón, S. (2020). Patrocinio deportivo femenino. Situación actual y tendencias. *Comunicación y Género*, 3(2): 125-137.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport Psychology and Exercise*. Champaign: Human Kinetics
- Wilczyńska, D., Alarcon Rubio, D., Śliwińska, P. & Jaenes, J.C. (2021). Psychological response of athletes in first lockdown due to Covid-19: comparison of Polish and Spanish samples. *Baltic Journal of Health and Physical Activity, Supplement (1)* 1-8. doi: 10.29359/BJHPA.2021.Suppl.1.01

VISIBILIDAD DEL DEPORTE FEMENINO EN LAS RETRANSMISIONES ESPECIALIZADAS DE RADIO Y TELEVISIÓN MEXICANA.

Rafael Peñaloza Gómez

María del Pilar Méndez Sánchez

Mirna García Méndez

(Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, Universidad Nacional Autónoma de México)

José Carlos Jaenes Sánchez

(Universidad Pablo de Olavide, Sevilla)

1. INTRODUCCIÓN

El deporte como objeto social

La concepción del deporte actual es un producto de la sociedad moderna y posmoderna, y ha crecido al amparo de un modelo económico de consumo, explicando sus facetas de práctica, actividad económica y espectáculo; por lo que resulta fascinante comprender su génesis, derivada de las actividades netamente rituales y de cosmovisión religiosa (p. ej. los juegos de pelota mesoamericanos) hasta las bases del deporte actual en las sociedades industriales de finales del siglo XIX, donde se empieza a utilizar el término *sport* o *sportman* para definir las actividades de ocio y sus participantes, generalmente de clases acomodadas, que incluían actividad física, y en ocasiones componentes económicos de una pujante ideología capitalista (p. ej. las apuestas) (Elias y Dunning, 2014).

De hecho, resulta complicado definir de manera específica, lo que el día de hoy, es el deporte; al englobar actividades que son aparentemente tan diferentes como el rugby, el fútbol-soccer, el surf, la equitación, el ajedrez y recientemente los *e-sports* siendo un concepto multifacético y dinámico que se mueve con el contexto histórico-cultural (Rodríguez-Piñero, 2022), si bien hay un denominador común que es la competición, aunque es un fenómeno verdaderamente complejo, el mismo José María Cagigal, fundador de los Institutos Nacionales de Educación Física en España (INEF) dejó patente que nadie había podido definir con general aceptación en qué consiste el deporte (Cagigal, 1981), señalando en esta obra la complejidad del término, sus múltiples facetas y su constante evolución, siendo él quien le dio una entidad académica hasta llegar hoy a las Facultades de Ciencias del Deporte.

Así pues, se hace innegable que el deporte cumple con diferentes funciones, siendo una representación social; es decir, un objeto social creado por una comunidad y con una fuerte carga simbólica, para muestra el suceso mediático que representan las ceremonias de apertura y clausura de megaventos deportivos, que cada cuatro años detienen casi por completo las actividades cotidianas en prácticamente todas las naciones del globo, mientras la atención se centra en los diferentes reproductores multimedia (televisión incluida) y que funcionan tanto como un promotor de la globalización cultural, económica y política, como una forma de reafirmar símbolos culturales y de ciudadanía, además del poderío económico y tecnológico de cada país que recibe la justa deportiva (Dell'Aquila, 2020); de hecho la final de la *Superbowl* americana es el evento televisado donde los anuncios de publicidad son los más caros del año, especialmente el primero que se convierte en un icono para todo el año.

El deporte, entonces, es una actividad humana que puede ser abordada por numerosos métodos como objeto de estudio, y sus ya mencionadas funciones pueden ser equiparadas con otras disciplinas, que tradicionalmente se han considerado "más elevadas", por ejemplo, tomando una propuesta clásica del filósofo Charles Lalo (1909, 1914) y después resumida por Umberto Eco (1977) sobre las aplicaciones sociales del arte, se pueden retomar, adaptar e

incluso agregar, hacia la práctica deportiva, tanto de sus practicantes, directivos, árbitros, espectadores y en general, las siguientes funciones:

Diversión: Se ha descrito de manera amplia el deleite y la función de recreación, relacionada con el ocio y regocijo que se experimentan al practicar, observar, administrar e incluso arbitrar un deporte (Marrero-Rodríguez & Gutiérrez-Ascanio, 2002; Gutiérrez-García et al., 2019; Banegas, 2020)

Catarsis: Como la liberación de sentimientos, emociones e impulsos, tanto entre deportistas como en otros involucrados en la actividad (p. ej. Villareal, 2009), y que van desde las consideraciones hacia las agresiones deportivas, como una forma de sublimación de las mismas en un ambiente controlado, contrastando la sola catarsis de la actividad física, hasta las autopuniciones y extrapuniciones (Miranda, 1976, Fruchart & Rulence-Paques, 2016); y con un extremo funesto, derivado de peleas entre jugadores o entre hinchas (Olivares, 2012; Perdomo-López et al., 2021).

Técnica: Se refiere a la significación deportiva en torno al dominio de la actividad misma, en considerar la perfección en la práctica del deporte; y por tanto, llegar incluso a una consideración estética de la ejecución, ya que se expresa principalmente a través del cuerpo humano, cuerpo que desde una posición *narcisista* se ve como un modelo a seguir (estético y de salud), siendo el cuerpo humano perfecto y moldeado, y que se extrapola, en las sociedades modernas, a objetos deportivos como el calzado, la ropa y, en general, la moda deportiva (incluyendo tatuajes, piercings etc.) (Barreto-Vargas, 2006); y que, desde la psicología del deporte, el dominio de las ejecuciones deportivas es uno de los elementos de análisis e intervención más recurrente (p. ej. Argudo-Fuentes et al., 2020; Bernal & Carballido, 2021; Morales-Martín & Vargas-Letelier, 2021; Muñoz et al., 2022), de hecho parte de la obra de Riera (1985, 1989, 2005) trata de analizar desde la clasificación psicológica del deporte, el análisis psicológico del entrenamiento y las competiciones y el espectáculo deportivo; así como el aprendizaje de la técnica y la táctica deportiva y las habilidades, que son necesario entrenar para los diferentes grupos de deportes, unas aportaciones de gran interés desde el punto de vista psicológico.

Idealización: El deporte como una actividad virtuosa, justa, donde los practicantes pueden ocupar categorías de semi-Dioses, y que incluso se puede equiparar estéticamente con el arte (aunque esta función a decir de Corbo y Cal (2019) se ha perdido debido a su interpretación como mercancía y espectáculo de masas); a diferencia de la función anterior netamente apreciativa, el factor estético de esta función se basa en la simbología del deporte en torno a la competitividad, la perseverancia, la superación y el trabajo en equipo, siendo los deportistas modelos a seguir que encarnan estos valores (p. ej. Ruiz-Llamas & Cabrera-Suárez, 2004; De Ferrari et al., 2020), en un entorno de reglas y de justicia plena (Elias y Dunning, 2014).

Duplicación: Los contextos deportivos se perciben como una micro recreación de la realidad, como una superposición de los referentes individuales, sociales, políticos, económicos, etc. Por esto, en los eventos deportivos pueden reunir a grandes multitudes y comunidades enteras, promoviendo un sentido de unidad y cohesión social, ya que las personas se reúnen para apoyar a sus equipos y atletas favoritos (Villareal, 2009; Añó-Sanz et al., 2012). El deporte a menudo se asocia con equipos o naciones específicas. Las competiciones deportivas, como los Juegos Olímpicos o la Copa Mundial de Fútbol, pueden fomentar un sentido de identidad nacional y unión entre los ciudadanos de un país (Táboas-Pais et al., 2015, Soto-Lagos et al., 2021). También, el deporte a menudo se utiliza como un símbolo de superación de barreras, ya sean físicas, raciales o culturales, los atletas que desafían estas barreras se convierten en símbolos de inspiración (Vidaurreta & Vidaurreta, 2020).

Todas estas funciones hacen referencia a la importancia del deporte como un objeto social y su impacto en todos los implicados, lo que se representa por medio de esta actividad se convierte en una realidad social; poniendo nuevamente como ejemplo los mega eventos deportivos, aunque en todos los Juegos generalmente se agregan o se eliminan pruebas, en los JJ.OO. de Tokio 2020 se incorporó el *saktoboarding* como deporte olímpico y se realizó un

anuncio comercial, con una figura importante (y económicamente relevante) de este deporte, Tony Hawk, mostrando el simbolismo, de lo que fue (es) un movimiento contracultural y que en ese momento pasó a ser integrado al *status quo* deportivo: “...nos veíamos como una familia de *inadaptados*, pero el mundo ahora nos llamará *olímpicos*...” (Olympics, 2021).

Derivada de la creación de realidades por medio del contexto deportivo, es importante analizar cómo ha sido la visibilidad de sus actores, en especial de las mujeres, que se han abierto camino (muchas veces por la fuerza) en las diferentes disciplinas deportivas y en todos los ambientes subyacentes a éstas, y que se han encontrado con referentes simbólicos difíciles de cambiar o sustituir, y las consecuencias de ello no solamente lo sufren las deportistas, sino que impacta en todo el entorno social, donde los referentes simbólicos y la presencia del deporte femenino y, por tanto, de las mujeres, cuando se subestima o se elimina completamente, y crea ambientes hostiles para las participantes, no encamina a futuras atletas y degrada a un lejano segundo lugar al deporte femenino. El caso español es un ejemplo en fútbol femenino, dado que, en comparación con el masculino, ha estado muy a la zaga, no sólo en cuanto a la práctica, sino como a nivel competitivo, y que no decir del nivel federativo, donde las mujeres apenas han tenido presencia. Pero, en la actualidad y tras proclamarse campeonas del mundo, además de todo lo acontecido a partir del denominado *beso de Rubiales* y por la firmeza de las componentes del equipo nacional español se está produciendo un verdadero cambio que afectará, no cabe la menor duda, el fútbol femenino español y mundial y del que se puede beneficiar México, dado que la jugadora Jenni Hermoso, víctima del beso no consentido, juega en el equipo mexicano del Pachuca Femenil de la liga MX femenil de México. Será sólo una cuestión de tiempo, dado el apoyo social y político recibido por las jugadoras, que viene acompañado además por triunfos continuados en su camino a los Juegos de París, alcanzando la cifra récord de 14.194 espectadores en el partido celebrado contra Suiza en el estadio Nuevo Arcángel de Córdoba (España) donde ganó por 5-0.

Presencia de la mujer en el deporte

Es un hecho innegable que existe un ambiente desigual e inequitativo entre hombres y mujeres en los diferentes entornos deportivos, lo cual puede ser abordado de manera cualitativa y cuantitativa, esto último se ve perfectamente reflejado en situaciones como la brecha salarial, que en algunos deportes y países es escandalosamente desigual, por ejemplo, en México, en la Liga MX femenil de fútbol, hasta el 2019, el 90% de las jugadoras recibían sueldos que no superaban los 316 dólares mensuales (Cabrera, 2019), y que para 2023 apenas si ha aumentado para hacer un promedio mensual de 500 dólares, y aunque hay jugadoras que tienen un salario de aproximadamente 50,000 dólares mensuales, esa cantidad es el salario más bajo en el caso del balompié varonil (Sánchez-Navarro, 2023). Aunado a lo anterior, es donde también encontramos nuestra primera diferencia en cuanto a la presencia simbólica (y real) del deporte femenino, y esto es que la afluencia a partidos de mujeres es muchísimo menor que a la de varones, lo que está acompañado de una difusión en televisión y radio marginal, donde hasta el 2022 solo una cadena de televisión de pago transmitía en directo los partidos de la liga MX femenil (Marca, 2023), algo que como se menciona más arriba ha empezado a cambiar en España.

Zampico-Robles y Tuero del Prado (2014) señalan diferentes factores que explican la desigualdad entre hombres y mujeres en los entornos deportivos, enmarcando un análisis histórico que hace referencia a actividades antecedentes al deporte actual, por ejemplo, Grecia y Roma, donde las actividades “deportivas” casi siempre prohibían la participación de las mujeres o las marginaban actuaciones “exóticas”, y aunque había casos que a fuerza de participar o por incluir un componente ritual la presencia de mujeres era “insalvable”. Estas participaciones eran en la mayoría de los casos, separatistas; la enmarcación histórica, explica uno de los factores de desigualdad y que es la unión de valores y actitudes deportivas a estereotipos tradicional y culturalmente masculinos (p. ej. la fuerza y la virilidad), que se han introyectado socialmente y, que las familias y demás entornos sociales promueven en los niños y niñas.

Ya en la modernidad, Roca y Navarro (2022) explican que los motivos por los que la mujer no era bien recibida en los entornos deportivos eran (son) ambiguos, pero destacan algunos como que la mujer perdía capacidades (sobre todo físicas) por el embarazo y la maternidad, o la alusión a su poca capacidad física por ser el “sexo débil”. Motivos, que a pesar de ser turbios permearon en eventos como es el caso de los Juegos Olímpicos de la era moderna, donde su fundador Pierre de Coubertin promovía el deporte como un espacio de hombres, sentía que la participación de la mujer era inapropiada, y resumía sus funciones a las de adorno y protocolo, como meras espectadoras del deporte, además, que aun cuando en 1900 en los Juegos Olímpicos de París se aceptaron mujeres competidoras, en realidad fue hasta Ámsterdam 1928, cuando hubo una presencia de mujeres deportistas (Sauleda et al., 2021).

En los casos anteriores se observa la presencia de productos de la representación social del deporte, muchas veces en forma de estereotipos. Fernández-Villarino et al., (2019) explican que los estereotipos de género relacionados con la práctica de actividades físico-deportivas son creencias, ideas preconcebidas y expectativas, que actúan como modelos de comportamiento en las relaciones que las chicas y chicos mantienen en este tipo de actividades, clasificando las actividades atrevidas como algo propio del género masculino y las actividades discretas y prudentes, como algo del género femenino. Estos estereotipos en un primer momento tienen a la familia como el primer promotor y reforzador, pero que posteriormente pasa a segundo plano, al ser expuestos a todos los estímulos del contexto social.

Dentro de la colectividad, existen lo que denomina Althusser como “los aparatos ideológicos del estado”, centrándose en los medios de comunicación, que son agentes importantes en la socialización de los individuos y su influencia es tal, que pueden hacer variar las actitudes dominantes de la población, además de crear y reforzar estereotipos (Ada-Lameiras y Rodríguez-Castro, 2022); el papel de los medios de comunicación, es actualmente tan relevante, que son actores de primer nivel en la creación de objetos sociales, tanto los medios masivos de comunicación tradicional (p. ej. radio y televisión), como las nuevas tecnologías (p. ej. redes sociales virtuales). Por ello, en esta función que los medios de comunicación tienen en la recreación y reforzamiento de estereotipos, en su contribución a las representaciones sociales, que sea intrínseca el tema de la presencia de la mujer en el deporte, ya que muchas veces no solo la mera presencia física en el deporte es lo que crea el objeto social, esto es, la concepción de la mujer como deportista, sino también la forma en que es representada y expuesta hacia los demás miembros de un contexto social, donde de manera simbólica se reproducen pautas de desigualdad entre hombres y mujeres, y que, desafortunadamente sigue siendo un tema recurrente en la discusión pública.

Visibilidad de la mujer deportista

En las últimas dos décadas, el surgimiento de nuevos modelos de comunicación mediante las redes sociales virtuales, y la gran cantidad de datos que se manejan en ellas, han creado la impresión de que las personas son más eficientes en la información que consumen y reproducen, tanto en el ciudadano de a pie, como en los grandes conglomerados de medios masivos de comunicación; sin embargo, el surgimiento de fenómenos como las *fake news*, la posverdad; y en general, la migración de conductas negativas como la discriminación, el racismo y la misógina de la realidad física a la realidad virtual, además de cómo diversos poderes políticos y económicos han tratado de influir en la realidad social mediante la manipulación de estos fenómenos (Han, 2022), pone (de menos) en entredicho lo que socialmente construimos en concordancia con la información que nos rodea.

Con respecto al tema que atañe a este texto, existen numerosos ejemplos de misógina, machismo y, en general, violencia de género en redes sociales virtuales, uno de ellos es el acoso al que se enfrentó la gimnasta Alexa Moreno, hasta el momento la mejor representante mexicana en esta disciplina, que, después de su participación en los Juegos Olímpicos de Rio 2016 se enfrentó a un sinnúmero de comentarios misóginos y gordofóbicos, derivados de su aspecto (Record, 2022), que estaba alejado de lo que al parecer, era el ideal físico simbólico de una gimnasta y sobre todo de una mujer deportista.

Un antecedente de cómo se construyen estos ideales de la mujer deportista, y ya en el tema de su visibilidad; en España, Ada-Lameiras y Rodríguez-Castro (2022) realizaron un análisis cualitativo de las imágenes publicadas en Twitter sobre mujeres deportistas, en donde sí hay imágenes de ellas, pero con una diferencia sutil con respecto a los hombres, la mayoría se encuentran sin ropa deportiva, actuando de forma pasiva, en lugar de salir entrenando, incluyendo fotografías claramente sexualizadas. Esta publicación continua de imágenes de mujeres resaltando su físico, en lugar de mostrar acciones y cualidades deportivas, muestra claramente un mensaje donde, aún en el contexto deportivo, los ideales de belleza predominan por encima de cualquier tipo de rendimiento.

Haciendo un paréntesis en cuanto a los medios masivos y virtuales de comunicación, incluso en contextos académicos, se pueden encontrar ejemplos de esta tendencia, Ruíz-Rabadán y Moya-Mata (2020) realizaron un análisis de la representación de las mujeres en libros de texto españoles de educación física y encontraron una importante representación de las mujeres deportistas, incluyendo paralímpicas, y solo mencionando a competidoras olímpicas, lo que denota sexismo y a una marcada discriminación al omitir completamente a las paralímpicas. Abundando en esto, Martínez-Abajo et al. (2020) dirigieron una serie de entrevistas a deportistas de élite, con respecto a su percepción de cómo es abordada la participación femenina deportiva en medios de comunicación, encontrado que mayoritariamente observan un trato diferenciado con respecto a los hombres, se sienten invisibilizadas, y en muchos casos juzgadas desde estereotipos de belleza, de falta de habilidad (en comparación con los hombres), y en general se observa la escasa atención que los medios especializados prestan a sus competiciones.

Desafortunadamente, lo anterior no solo es una percepción, sino un hecho, Roca y Navarro-García (2022) realizaron una revisión documental sobre las noticias acerca de deporte femenino en periódicos españoles, concluyendo que el deporte femenino está infravalorado, es mencionada no por sus méritos, sino por aspectos sexistas que idealizan sus cuerpos. Calvo-Ortega (2020) analizó las noticias sobre deportistas españoles, hombres y mujeres durante los Juegos Olímpicos de Rio 2016, que al ser un evento deportivo de carácter internacional tiene un mayor alcance informativo sobre las actividades y sus participantes; pero a pesar de esto, encontró que 73.1% de la información total fue referente a los participantes varones, mientras que solo el 26.9% fue sobre las deportistas, a este tipo de discriminación se le denominó “aniquilación simbólica de la mujer”. Adicionalmente, se mostró que las deportistas reciben una mayor cobertura informativa en aquellos deportes considerados “adecuados” para ellas, que engloban actividades individuales o grupales que no involucran contacto físico, mientras que con los varones sucede lo contrario, reciben mayor cobertura en los deportes estereotipados como masculinos, pero curiosamente son ignorados al practicar actividades consideradas “femeninas” (Calvo-Ortega, 2020).

En México, Treviño et al. (2020) realizaron una revisión de noticias del periódico “El Norte”, encontrando una marcada desigualdad en la cobertura de deportistas hombres y mujeres, destacando que las noticias sobre mujeres suelen tener información suave y trivial, esto es, cuando son nombradas en la sección deportiva, se destaca su atractivo físico y sus relaciones sentimentales por encima de sus logros como atletas, y solo se les pone atención cuando son víctimas, que dan su testimonio, sobre algún tipo de violencia sufrida, lo que no ocurre con los hombres.

En el mismo contexto mexicano, es irónico que la mayoría de las medallas ganadas en los últimos Juegos Olímpicos son de mujeres, al igual que ocurre en España, y que su visibilización en entornos formales es limitada también, siendo la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE) la institución que debería contribuir a reducir la brecha de género en el contexto deportivo, si bien parece tener datos recientes, siendo el último trabajo sobre género, una investigación conjunta de este organismo e INMUJERES del año 2005; también, aunque en 2018 la ex atleta Ana Gabriela Guevara se convirtió en la primera mujer en ser directora de la CONADE, se pensó que ayudaría a visibilizar la presencia de mujeres en

puestos de toma de decisiones, lo cual no ha ocurrido, además que su gestión debe ser considerada como menos irregular en todos los sentidos (Mendoza-Farias et al., 2019).

2. METODOLOGÍA

La visibilidad del deporte femenina en México: retransmisiones especializadas en radio y televisión

Es notable que ante la visión estereotipada de hombres y mujeres, que se construye desde diferentes contextos sociales, el talento, la disciplina, las habilidades, el esfuerzo y perseverancia de cada deportista pasa a segundo plano, pues muchas veces la última palabra proviene de la influencia hegemónica de constructos como el género, que parten de lo social y lo simbólico, y que se ven reforzados por los diferentes agentes de influencia, entre ellos los medios masivos de comunicación; con el fin de contribuir a evidenciar lo anterior. Se llevó a cabo un estudio cualitativo del contenido de retransmisiones especializadas de radio y televisión, con respecto a las menciones del deporte femenino y a continuación se describen los detalles del mismo.

Muestra

Se analizaron una serie de programas de televisión (de las cadenas ESPN y TUDN) y de radio (emisoras WRadio, TUDN Radio y MVS noticias), todas ellas en México; estas transmisiones son especializadas en deportes y aunque en todas ellas existe un sesgo hacia la cobertura mayoritaria de fútbol-soccer (Varela, 2023), salvo en una de ellas, todas se definían como multideportivas, todas las transmisiones tenían una duración aproximada de 60 minutos, incluyendo las menciones comerciales.

Procedimiento y recogida de datos

El análisis se llevó a cabo en dos periodos diferentes, en el caso de las transmisiones de TV el monitoreo se realizó durante el periodo de comprendido entre el 13 de febrero al 13 de marzo de 2023, y para las transmisiones de radio del 11 al 31 de agosto de 2023; esta división en periodos fue intencional, ya que en el primer periodo se quería analizar el comportamiento de las menciones hacia el deporte femenino y hacia la mujer en general, alrededor del 8 de marzo, Día Internacional de la Mujer; y en el caso del segundo periodo, se hizo coincidir la recolección de datos, con la celebración de la Copa Mundial Femenina de la FIFA Australia/Nueva Zelanda 2023; este cronograma permitió analizar de manera cualitativa si había algún cambio en la frecuencia y tipo de menciones que se realizaban sobre el deporte femenino. Se capturo la fecha de emisión del programa, el canal o estación, si dentro del programa había mujeres panelistas o conductoras, el tiempo que ocupaban las menciones, el contenido en sí de la mención, la proporción de menciones de deporte masculino contra las de deporte femenino y se categorizaron según el contenido en tres tipos: polémica, comentarios centrados en situaciones que pueden o no girar a la ejecución deportiva con una carga problemática con respecto a la vida personal; deportiva, menciones sobre la ejecución deportiva directa, sobre la habilidad y las fortalezas de las deportistas; espectáculo/comercial, observaciones sobre mujeres y deporte femenino, que tiene una connotación comercial o trivial, alejadas de lo que es la actividad deportiva directa.

3. RESULTADOS

Televisión (del 13 de febrero al 13 de marzo de 2023)

En la tabla 1 se muestran parte de los datos recogidos en términos del canal, el nombre del programa, el número de programas analizados, si incluyen a panelistas, conductoras o invitadas en los programas, el porcentaje de menciones deportivas referentes a mujeres durante todo el seguimiento y finalmente de este porcentaje, cuántas menciones correspondían a las categorías previamente definidas.

Tabla 1. Monitoreo de menciones sobre mujeres y deporte femenino en programas especializados de televisión.

Canal	Programa	Número de programas analizados	Número de Conductoras y/o panelistas	Porcentaje de menciones de mujeres y/o deporte femenino	Categorías de las menciones
ESPN	Fútbol Picante	7	2 invitadas 1 panelista	66.6%*	6 deportivas 1 polémica 1 espectáculo/comercial
	Cronómetro	3	0	0%	0
	Noticias ESPN	2	0	8.3%	1 deportiva
TUDN	TUDN Noticias	7	1 invitada 2 panelistas	12.7%	3 deportivas 4 espectáculo/comercial
	Contacto deportivo	3	0	16.6%	1 polémica 2 deportivas

* no se contabilizó en el porcentaje el programa especial del 8 de marzo que tuvo como eje temático el día internacional de la mujer.

En total se analizaron 22 transmisiones especializadas deportivas, y como se puede observar, salvo el programa "Fútbol Picante", en todas ellas, las menciones sobre mujeres o deporte femenino no pasaron del 20%, caso particular del programa "Cronómetro" donde, en ninguna de tres emisiones analizadas, se realizaron menciones; asimismo, se puede observar una clara tendencia en la omisión de la mujer como comentarista/panelista o incluso como invitadas; en cuanto al tipo de referencia se puede observar que, aunque más de la mitad de los temas son deportivos; por ejemplo, se hace referencia a los partidos de la Liga MX Femenil, la pelea de Alexa Grasso en UFC, o algunos tópicos deportivos mezclados con historias de superación personal, como la historia de Desiré, joven goleadora que también es arquitecta, y la historia de una futbolista de la comunidad LGBT+.

La otra parte de las referencias a mujeres o al deporte femenino están dirigidas hacia la polémica: notas sobre como que Marion Reimers (conductora y narradora deportiva) no fue incluida en el partido estelar de la Champions o que Joan Sanz, esposa de Dani Alves, se pronuncia ante la situación de su marido (acusado de violación); también, encontramos diversas notas comentando situaciones de espectáculos o comerciales como la aparición de Dua Lipa en

un partido de la NBA y su gusto por el boxeo, o un reportaje sobre las mujeres que arman las raquetas para el tenis. Adicionalmente, se consideró el tiempo medio de las notas de este tipo, el cual es de 2 minutos; si se considera que algún día hubo un máximo de tres notas sobre deporte femenino o mujeres, se alcanzan máximo, seis minutos dedicados a estos tópicos, de aproximadamente 40 minutos efectivos de programa.

Uno de los objetivos por el cual se eligió este periodo de tiempo, como ya se mencionó, es porque el monitoreo coincidió con el Día Internacional de la Mujer, en este caso, el programa de "Fútbol Picante" realizó un especial con el eje temático de la mujer en el deporte, sobresale una entrevista con Charlyn Corral, donde da su opinión sobre la situación de la mujer en el fútbol y como la inversión y el apoyo es desigual en comparación al fútbol masculino; la realización de estos especiales es importante para la visibilidad de la mujer en el contexto deportivo; sin embargo, después de este programa especial, la retransmisión se mantuvo un par de días las menciones hacia el deporte femenino (lo que explica en parte su alto porcentaje de notas sobre mujeres), para posteriormente volver a colocarse debajo del 20% del total de notas deportivas.

Radio (del 11 al 31 de agosto de 2023)

Al igual que en el caso del monitoreo de la TV, la siguiente tabla (tabla 2) encontramos los datos recolectados en el periodo de tiempo que coincidió con las fases de eliminación directa del mundial femenino de la FIFA, de igual forma que en el caso anterior, se contabilizaron el número de emisiones analizadas, la presencia de panelistas/conductoras/invitadas, el porcentaje de notas sobre mujeres o deporte femenino y finalmente, el tipo de las menciones.

Tabla 2. Monitoreo de menciones sobre mujeres y deporte femenino en programas especializados de radio.

Cadena	Programa	Número de programas analizados	Número de Conductoras y/o panelistas	Porcentaje de menciones de mujeres y/o deporte femenino	Categorías de las menciones
WRadio	W Deportes	15	1 panelista	20%	10 polémicas 21 deportivas 1 espectáculo/comercial
TUDN Radio	Contacto deportivo	15	1 panelista	18%	17 deportivas 6 polémicas
MVS Noticias	Claro Sports	15	1 panelista	13%	11 deportivas 7 polémicas

El primer detalle que salta a la vista con respecto a las 45 transmisiones de radio consideradas, es el hecho de que en todas ellas hay al menos una panelista en el programa, pero en segundo lugar está el detalle de que nuevamente, y a pesar de la ocurrencia del mundial femenino de la FIFA, el porcentaje total, durante el monitoreo de notas deportivas femeniles o sobre mujeres, no pasaron en ningún caso del 20%, y al igual que en la televisión, el tiempo medio de cada nota es de apenas dos minutos; como excepción en el radio hubo una emisión (Contacto Deportivo 25/08/23), donde se presentaron cuatro menciones sobre mujeres, ocupando 15 minutos del programa que tiene una duración efectiva de aproximadamente 40

minutos; pero al mismo tiempo hay emisiones que no contienen ni una sola referencia a las mujeres.

En cuanto al contenido, la mayoría de las notas son de naturaleza deportiva, sobre todo y de manera lógica, realizando la cobertura de los partidos de octavos de final, semifinales y final del mundial, también en un par de programas mencionan competiciones donde había representantes mexicanas en el mundial de atletismo de Budapest (p. ej. la participación de Laura Galván), en el mundial de tiro con arco (Alejandra Valencia), partidos de tenis femenino, una nota sobre la victoria de México sobre Australia en el beisbol, la cobertura de los diferentes partidos de la liga MX y la gira que el Barcelona y el Real Madrid femeninos hicieron por México.

Sin embargo, también hay una preponderancia de notas sobre la mujer en tono de polémica, por ejemplo, en el caso del equipo español en el mundial se resalta que ya había problemas con su técnico por un “conflicto de intereses”, también en reiteradas ocasiones se habla del poco apoyo para las deportistas, o por ejemplo se mencionan problemas que surgieron al crear el Real Madrid femenino con su precedente histórico TACON, que obviamente constituía una visión estereotipada de la feminidad deportiva; sin embargo, el caso de presunto acoso de Luis Rubiales a Jenni Hermoso (a la redacción de estas páginas aún no hay sentencia judicial definitiva) en la premiación del mundial ganado por España, es la nota polémica que comienza a preponderar en todos los espacios deportivos, mezclando por ejemplo la información deportiva con menciones de apoyo en muchos equipos femeninos mexicanos.

Finalmente, se pueden hacer ciertas puntualizaciones de la información que se ofrece en los programas, aún subsisten notas que incluyen a mujeres desde una representación tradicional, por ejemplo, en una ocasión se entrevista a la esposa de Jimmy Lozano, al ser nombrado técnico de la selección masculina de fútbol, y en un primer momento así se le presenta como “la esposa de”; asimismo, resulta inquietante que, a pesar de que el monitoreo del radio comenzó ya en las eliminatorias del mundial femenino, la mayoría de comentaristas no nombraban a ninguna jugadora de los equipos involucrados (lo que resulta contrastante cuando hablan de equipos masculinos) y muchas veces incluso al citar alguna entrevista, el manejo es impersonal (“...a continuación escucharemos a la delantera española...”).

4. CONCLUSIONES

El texto presente se inicia con la afirmación de que el deporte es ante todo un objeto social, y tiene un impacto en la formación de la realidad para los diferentes grupos sociales en donde tiene presencia, el deporte moderno ha pasado a conformar una fuente de modelamiento y moldeamiento para las personas, como ejemplo tenemos el surgimiento de la concepción de la “vida fitness”, asimismo es innegable su influencia en la creación de estereotipos de cuerpos “saludables” o estéticos (Barreto-Vargas, 2006). Es por ello, que los agentes que crean o promueven estas concepciones, estas representaciones sociales, utilizan determinados procesos de comunicación y distintos símbolos, utilizando espacios de poder que visibilizan u omiten determinada información, persiguiendo intereses que el mismo contexto social parece determinar siguiendo un proceso de conformación histórica. Los medios de comunicación masivos, tanto tradicionales como los de la era digital, son parte de estos agentes, y en el caso de la construcción del género, son preponderantes a la hora de masificar ciertas concepciones sobre las diferencias sexo-genéricas, entre ellas la equidad entre hombres y mujeres; el deporte como espacio de socialización global no ésta exento de servir como un transporte de ideas preconcebidas y otras en deconstrucción, y por su penetración social ha sido un espacio predilecto para la transmisión de valores, actitudes y por supuesto, estereotipos.

Así, y como producto de diversos estudios sobre la visibilidad de las mujeres en el contexto deportivo y la preponderancia de estereotipos sexualizados, podemos afirmar que existe una tendencia (a veces pareciera que mínima) a la baja en el uso de representaciones tradicionales de la mujer en el deporte, pero insuficiente para los ideales que organismos internacionales han tratado de promover con y en el deporte. Y que como ya se mencionaba, las

protagonistas siempre refieren en función de un menor apoyo al deporte femenino y una menor visibilidad social del mismo en todos los medios (Martínez-Abajo et al., 2020).

El registro y análisis presentado anteriormente es un ejemplo de que en México estas percepciones están justificadas, al menos en lo que atañe a la visibilidad en la televisión y radio, esto de manera objetiva se observa en una clara minimización de las menciones sobre las mujeres en el contexto deportivo; ejemplo de ello, es la presencia mínima (o en algunos casos nula) de notas deportivas en los programas especializados de TV mexicana, y que en momentos significativos como el 8M llega a cambiar, pero que a su vez representa un doble discurso, porque ese día se confiere una importancia especial al deporte femenino, pero que muchas veces solo dura ese mismo día y solo queda un remanente inercial, que poco a poco retoma su normalidad, siendo un esfuerzo efímero de representar la equidad de género en el deporte. Junto con la minimización de la mujer en el deporte, acompaña de una constante maximización de cualquier situación referente al deporte masculino; la cobertura que realizaron los diferentes programas de radio sobre el mundial femenino de la FIFA es mínima en comparación de la extensión de notas cuando se realiza el mundial varonil, esto está marcado desde el hecho de que cuando se juegan las eliminatorias de varones y no hay partido, hay emisiones completas que se dirigen a analizar posibles tácticas, cambios en la alineación, entrevistas a jugadores y cuerpo técnico (incluso cuando la selección mexicana ya ha sido eliminada), y en cambio con respecto al mundial femenino, en el caso de que no hubiera partidos, simplemente se omitía la información, y solo cuando hubo una polémica alrededor de la final del mundial, se extendió la cobertura.

Esto último, y con respecto al tipo de notas abordadas por los diferentes espacios informativos especializados, se considera que al hablar de polémicas no se hace en un sentido necesariamente peyorativo, por ejemplo, en el caso de los apoyos económicos (o más bien a la inexistencia), pone en la discusión pública una problemática política-económica, además, es un hecho que en los programas deportivos también se hace mención de situaciones de polémica y espectáculos referentes a varones, pero estas son una pequeña parte de todas los comentarios mayoritariamente dirigidos hacia la ejecución o gestión, lo que no sucede en el caso de las mujeres y como Treviño et al. (2020) sugieren, se centran el papel de “víctima” de la mujer en el contexto deportivo. Como un dato específico y en relación a las polémicas deportivas, en este registro se recogieron datos que los diversos espacios le dieron al beso a la jugadora Hermoso por parte de Luis Rubiales (y del que se podría derivar otro largo texto de análisis con todas las situaciones que se presentaron alrededor), la primera de ellas fue la total marginación del triunfo deportivo ante una situación de violencia, algo que está justificado por la magnitud simbólica de una situación clara de abuso de poder, pero que al mismo tiempo relega el simbolismo del triunfo deportivo ante una situación causada por un hombre, asimismo y en la línea de los medios de comunicación, no se puede obviar que algunos de ellos minimizaron o defendieron la conducta de Rubiales llamándola un “festejo efusivo” (p. ej. INFOBAE, 2023) o posteriormente trataron de referir que las mismas jugadoras no le habían dado tanta importancia (p. ej. ADN País, 2023)

Finalmente, en los informativos deportivos de radio y televisión, aún se presenta lo que Calvo-Ortega (2020) llama la “aniquilación simbólica de la mujer”, esto se ejemplifica en la mínima visibilidad que se le da a las mujeres y al deporte femenino, a la violencia simbólica expresada en la omisión de nombres de deportistas, al aun subordinar su papel al hombre (p. ej. presentar a una mujer en su papel de “esposa de”, “pareja de”), al solo considerar situaciones polémicas del deporte femenino y no los éxitos en la ejecución o gestión deportiva, al revictimizar a mujeres cuando existe un evento de franca violencia, al no considerar a más mujeres como profesionales de la información en los espacios noticiosos; en general a no contribuir a una representación social equitativa de la mujer deportista, tendiendo a reforzar estereotipos e ideas preconcebidas del deporte como una actividad hegemónica masculina y donde la inclusión de la mujer es anecdótica.

Por ello, se debe realizar una reflexión dentro de los diversos espacios deportivos para exigir una mayor visibilidad de la mujer en el deporte, partiendo desde la simple justicia y equidad, hasta los beneficios económicos que todos los involucrados (deportistas, directivos,

medios de comunicación, etc.) tendrían de una mayor penetración del deporte femenino en la sociedad mexicana; esta exigencia, en concordancia con otros contextos sociales debe tener una respuesta inmediata más que gradual, y los medios de comunicación masivos deben de contribuir directa y propositivamente a la consecución de la equidad de género deportiva.

REFERENCIAS

Ada-Lameiras, A. & Rodríguez-Castro, Y. (2022). Twitter como herramienta de difusión deportiva: la representación de las deportistas. *RETOS*, 763-773.

ADN País. (Agosto 29, 2023). Escándalo en la Selección femenina de España: aparecen nuevos videos en donde las jugadoras bromean acerca del polémico beso. *ADNPais.com*. <https://adnpais.com/internacionales/62687-Escandalo-en-la-Seleccion-femenina-de-Espania-aparecen-nuevos-videos-en-donde-las-jugadoras-bromean-acerca-del-polemico-beso>

Agustín-Sierra, N. A. & Aparicio-García, M. E. (2023). Salud mental y normas de género en mujeres deportistas: deportes individuales vs equipo. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte al Ejercicio Físico*, 1-13.

Añorve Añorve, D., Díaz Pérez, F. & Góngora Cervantes, V. (2015). Las políticas de género y el auge olímpico de atletas. *Volumen Temático*, 205-234.

Añó-Sanz, V., Moreno, F. C. & Camacho, D. P. (2012). Impacto social de un gran evento deportivo: el Gran Premio de Europa de Fórmula 1. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 7(19), 53-65.

Argudo-Fuentes, C., López-Gullón, J., Bazaco-Belmonte, M. J., Vegara-Ferri, J. M. & Angosto, S. (2020). Formación técnico-táctica de los luchadores olímpicos españoles. *Journal of Sport and Health Research*, 12(3), 446-657.

Banegas, P. C. (2020). Nuevos espectadores: revolución en la lucha libre mexicana a partir de la aparición del streaming. *Revista SOMEPSO*, 5(1), 96-109.

Barreto-Vargas, C. M. (2006). Arquitectura corporal: pasiones deportivas e identificaciones estéticas. *Disparidades. Revista de Antropología*, 61(2), 59-77.

Bernal, C. D. D. & Carballido, L. G. G. (2021). Análisis de una pasadora de Voleibol a partir de la Teoría de la Inversión. *Acción*, 17(s/n).

Cabrera, F. J. (julio 19, 2019). La discriminación salarial en el deporte femenino. *Forbes México*. <https://www.forbes.com.mx/la-discriminacion-salarial-en-el-deporte-femenil/>

Cagigal, J. M. (1981). *¡Oh deporte! Anatomía de un gigante. Miñón. Valladolid.*

Calvo-Ortega, E. (2020). La cobertura informativa de los deportistas durante los Juegos Olímpicos. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 16 (61), 267-284.

Corbo, J. L. & Cal, L. D. (2019). La cosificación estética del deporte: El deporte como industria cultural desde la perspectiva de Theodor Adorno. *Cuadernos del CLAEH*, 38(110), 311-321.

De Ferrari, S., Feijoo, B. & Guerrero, J. J. (2020). Los deportistas de élite como embajadores de marca en Chile: Análisis de la estrategia de comunicación en redes sociales de las nuevas generaciones en deportes minoritarios. *La trama de la comunicación*, 24(120), 39-53.

Dell'Aquila, P. (2020). Olympic Games as Mega-Sport Events: Some Social-Historical Reflections on Recent Summer Olympic Games. *Italian Sociological Review*, 10 (2), 271-289. doi.org/10.13136/isr.v10i2.340]

Fernández-Villarino, M., Hernaiz-Sánchez, A., Alvariñas Villaverde, M. & Pérez-Ferreiros, A. (2019). Estereotipos de género en el deporte. El papel socializador de la familia. *Egitania Ciencia*, 24 (19), 125-135.

Fruchart, E. & Rulence-Pâques, P. (2016). Mapeando las reacciones de agresión de los jugadores de balonmano durante un evento deportivo. *Universitas Psychologica*, 15(3), 1-6.

Gutiérrez-García, P., López-Walle, J. M., Tomás, I., Tristán, J. & Balaguer, I. (2019). Relación entre clima empowering y diversión en pitchers de béisbol: el papel moderador de la motivación autónoma. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(1), 166-177.

Han, B. C. (2022). *Infocracia*. Taurus. Santiago.

Hinojosa-Arago, D. (2021). Deporte y deportistas en tiempos de pandemia: desigualdades de género bajo la nueva normalidad. *Revista Euroamericana de Antropología*, 12(4), 113-133.

INFOBAE. (Agosto 20, 2023). *El presidente de la Federación española le dio un beso en la boca a una figura de la selección durante los festejos por el Mundial femenino*. INFOBAE.com. <https://www.infobae.com/deportes/2023/08/20/el-presidente-de-la-federacion-espanola-le-dio-un-beso-en-la-boca-a-una-figura-de-la-seleccion-durante-los-festejos-por-el-mundial-femenino/>

Lalo, C. (1909). L'esthétique Scientifique. *Revue Philosophique de la France et de l'Étranger*, 68, 255-267.

Lalo, C. (1914). Programme d'une Esthétique sociologique. *Revue Philosophique de la France et de l'Étranger*, 78, 40-51.

MarcaMX. (mayo 26, 2023). Liga MX Femenil regresa a la televisión abierta para Semifinales del Clausura 2023. MarcaMx. <https://www.marca.com/mx/futbol/futbol-femenil/2023/05/26/64704c5d46163fd2098b4573.html>

Marrero-Rodríguez, G. & Gutiérrez-Ascanio, C. (2002). Las motivaciones de los árbitros de fútbol. *Revista de psicología del deporte*, 11(1), 0069-82.

Martínez-Abajo, J., Vizcarra, M. T. & Lasarte, G. (2020). Percepción de las deportistas de su trato mediático. *Apunts. Educación física y deportes*, 1(139), 73-82.

Mendoza-Farias, F., Quintal-López, R. & Paredes, L. (2019). Perspectiva de género y política pública deportiva: El caso de CONADE. *Revista Política, Globalidad y Ciudadanía*, 5(9), 75-89.

Miranda, J. (1976). Un estudio de las posibilidades catárticas de la agresión en balonmano. *Apunts Medicina de l'Esport (Castellano)*, 13(052), 222-225.

Morales-Martín, J. & Varas-Letelier, B. (2021). El nuevo rol del psicólogo en un cuerpo técnico de fútbol: el psicólogo táctico. *Logía, Educación Física y Deporte*, 1(2), 83-97.

Muñoz, Y. L. R., Palmero, M. B., Garrido, M. T. & Santos, S. G. (2022). La preparación técnica en patinadores escolares de Villa Clara. *Ciencia y Actividad Física*, 9(1), 105-120.

Olivares, M. O. (2012). Fútbol, Barras y Violencia. *Actualidad en el deporte: Investigación y aplicación*, 52-65.

Olympics. (@Olympics)(29 de junio de 2021). *It all stars with a push. Tony Hawk*. Video. Youtube. https://youtu.be/B2aVihoTAcI?si=tosYk2cG_E_VOghb

Perdomo-López, M. E., Quesada-Jova, O., del Carmen Valdés-Gómez, M. & Delgado-Gutiérrez, R. (2021). La violencia en el deporte: el breve espacio de la tolerancia a la agresión. The violence on the sport. The brief clearance between the toleration and the aggression. *Arrancada*, 21(38), 159-176.

Record. (abril 12, 2022). Tras el acoso sufrido en redes sociales, la gimnasta ha pensado en abandonar el deporte. Record.com.mx. <https://www.record.com.mx/empelotados/alexamoreno-ha-pensado-en-dejar-las-gimnasia-en-dos-ocasiones>

Reflections on Recent Summer Olympic Games. *Italian Sociological Review*, 10 (2), 271-289.

Retrieved from [<http://dx.doi.org/10.13136/isr.v1>

Riera, J. (1985). *Introducción a la Psicología del Deporte*. Barcelona. Martínez Roca.

Riera, J. (1989). *Fundamentos del Aprendizaje de la Técnica y la Táctica Deportivas*. Barcelona. INDE.

Riera, J. (2005). *Habilidades en el Deporte*. Barcelona. INDE.

Roca Marín, D. & Navarro García, E. (2022). Visibilidad del deporte femenino en la prensa deportiva digital española. *Multidisciplinary Journal of Gender Studies*, 11 (3), 297-321.

Rodríguez Piñero, C. D. (2022). Acerca de las diferentes caracterizaciones del deporte. *EFEI (Educación Física Experiencias E Investigaciones)*, 11(10), 78-87. Recuperado a partir de <https://revele.uncoma.edu.ar/index.php/revistaefei/article/view/4444>

Ruíz Llamas, G. & Cabrera Suárez, D. (2004). Los valores en el deporte. *Revista de Educación*, 335, 9-19.

Ruíz Rabadán, S. & Moya-Mata, I. (2020). Las deportistas olímpicas en los libros de texto de educación física: ¿presencia o ausencia de referentes en nuestro alumnado? *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 38, 229-234.

Sánchez-Navarro, J. A. (marzo 8, 2023). ¿Falta de igualdad entre mujeres y hombres? En el deporte, la brecha salarial es mucho mayor. *UDGTV.com*. <https://udgtv.com/noticias/falta-de-igualdad-entre-mujeres-y-hombres-en-el-deporte-la-brecha-salarial-es-mucho-mayor/62968>

Sauleda Martínez, L. A., Gavilán Martín, D. & Martínez Benítez, J. (2021). La brecha de género en el deporte: El caso de una marginación histórica y socialmente consentida. *Interdisciplinaria*, 38, 2, 73-86.

Soto-Lagos, R. A., Navarrete-Jerez, M., Freire-Arancibia, S. & Cortés-Varas, A. C. (2021). Identidad deportiva en Chile: Un proceso sociocultural y material marcado por el Estado y el Neoliberalismo. *Movimiento*, 26. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.100538>

Táboas-Pais, M. I., Canales-Lacruz, I., Rey-Cao, A. & Perich-Sancho, M. J. (2015). El Deporte como mecanismo propagandístico de identidad nacional. *Movimiento*, 21(4), 985-997.

Treviño Elizondo, F., Quiroga Garza, A., Matamoros, J. & Willis Sánchez, G. (2020). El largo camino para la equidad de género en la prensa escrita mexicana. *Estudios sobre el mensaje periodístico*, 1645-1654.

Varela, S. (2023). "The world united by a football...": The Mexican Televisa and Their Football World Cups. In *Latin American Sport Media: The Making Of A Political History of Sport* (pp. 143-164). Champaing. Springer International Publishing.

Vidaurreta, L. & Vidaurreta, L. (2020). Bodies and subjectivities: Women in Cuban Paralympic sports (Cuerpos y subjetividades: Mujeres en el deporte paralímpico cubano). *Studies in Psychology*, 41(1), 161-181.

Villarreal, H. (2009). Simulacro, catarsis y espectáculo mediático en la lucha libre. *Razón y Palabra*, 69, 1-11.

Zapico-Robles, B. y Tuero del Prado, C. (2014). Evolución histórica y educativa del deporte femenino. Una forma de exclusión social y cultural. *Cuestiones de Género: de la igualdad y la diferencia*, 9, 216-232. doi: 10.18002/cg.v0i9.1230.

EL DEPORTE COMO “TERRENO COMÚN” EN EL TRABAJO DE CAMPO:

REFLEXIONES SOBRE APRENDIZAJES, *HABITUS* Y HABITUACIÓN¹

Juliane Müller

(Universidad de Barcelona, Departamento de Antropología Social)

1. Introducción

El presente capítulo nace de un trabajo antropológico sobre la migración boliviana en España a mediados de los 2000, más concretamente, sobre la práctica del fútbol de los y las migrantes y sus ligas de fútbol y futsal. La inmigración de alrededor de 200.000 ciudadanos bolivianos a España entre 2004 y 2007 formaba parte de un nuevo ciclo inmigratorio sudamericano. El fútbol no era una actividad cualquiera de los recién llegados, sino su principal actividad colectiva y pública. En todas las metrópolis españolas migrantes de Bolivia, Ecuador, Colombia, Perú y Paraguay, a veces también de Argentina y Brasil, participaron en ligas, que fueron auto-organizadas principalmente por colectivos de Bolivia y Ecuador, que destacaron numéricamente y por su pasión de jugar al fútbol. A pesar de las condiciones de vida precarias y el tiempo de ocio muy reducido², mujeres y hombres, adultos y jóvenes disputaban cada fin de semana en el fútbol, invirtiendo mucha energía y tiempo en la búsqueda de campos deportivos y en la gestión de las ligas.

Jugar al fútbol como parte del trabajo de campo no sólo fue una decisión estratégica -ya que el campo deportivo era un lugar privilegiado para establecer contactos con los sujetos de investigación-, sino que fue un objeto de estudio en sí mismo. Detuve mi mirada en cómo las prácticas e interacciones deportivas podían servir de medio heurístico para comprender la experiencia migratoria y la situación vivencial de las personas en España. Los partidos de fútbol compartidos con las mujeres bolivianas constituyeron un "terreno común" (*common ground*)

¹ Este capítulo es una traducción y actualización del capítulo “Sport as a common ground in fieldwork. On apprenticeship, habitus, and habituation”, publicado en *Pretextual Ethnographies. Challenging the Phenomenological Level of Anthropological Knowledge-Making*, libro editado por Rakowski, Tomasz y Helena Patzer. Canon Pyon: Sean Kingston Publishing, pp. 141-155.

² La gran mayoría de los/las migrantes llegaron como turistas a España y cayeron en la irregularidad administrativa por trabajar y traspasar los tres meses de estancia permitidos. Durante el tiempo de la investigación, (2006-2008), tres cuartos de los bolivianos en España estaban sin papeles.

(Jackson, 1989), lo que significaba explorar las experiencias de los migrantes a partir de un "campo de actividad práctica" en común, lo que según la antropología fenomenológica es propenso para crear una consonancia de las percepciones (ibid., 135)³. Así, el compromiso con el fútbol era un medio de investigación para producir no sólo una antropología del cuerpo (como objeto de estudio), sino del cuerpo como "vector de conocimiento" (Wacquant, 2005: 446).

En efecto, se supone que el etnógrafo incorpora conocimientos y adquiere habilidades corporales a través de un aprendizaje sobre el terreno y de sus sujetos. De este modo, y siguiendo los planteamientos fenomenológicos de la antropología, el cuerpo no ha de leerse principalmente como representación de una entidad abstracta (cultura, órdenes simbólicos, relaciones de poder, etc.), sino más bien como constitutivo de la acción sociocultural y la experiencia personal (Csordas, 1993; Jackson, 1989). Un enfoque que asume una postura del *habitus* más orientada a la agencia y el proceso que la planteada por Pierre Bourdieu (1988), el cual enfatizaba más la reproducción que la transformación (Crossley, 2001). Uno de los principales problemas de la teoría de la práctica del sociólogo francés es que la adquisición del *habitus* está poco desarrollada. No se explica del todo cómo se llega al momento cuando ninguna reflexión consciente interfiere en el buen desarrollo de la propia competencia (Noble y Watkins, 2003). En Bourdieu, un *habitus* específico siempre está ya "encarnado". Por ello, para adoptar una postura más generativa, Loïc Wacquant, entre otros (véase también Crossley, 2001; Noble y Watkins, 2003), se centra en el "capital corporal" y las "capacidades corporales" en lugar de en el "capital encarnado". Centrarse en estas capacidades corporales nos invita a prestar atención a la transformación de la *hexis* corporal como fundamento de una posible transformación del *habitus*. Esto significa mantener la idea de Bourdieu de la *hexis* corporal como la performatividad del *habitus*, "ligada directamente a la función motora del cuerpo en forma de patrón de posturas que es a la vez individual y sistemático" (Throop y Murphy, 2002:188; traducción mía), pero reconceptualizándola de un modo menos reproductivo. Teniendo en consideración este matiz, en lugar de fijarme en "la colección de formas en que nuestros cuerpos están condicionados para estar de pie, hablar, caminar y moverse habitualmente" (ibíd.:188), me he centrado en la adquisición de capacidades y destrezas, así como en la forma en que se desarrollan ciertas habilidades sensoriomotoras y sociales a través de la práctica del fútbol.

En lo que sigue, voy a esbozar cómo mi inmersión como etnógrafa en la práctica del fútbol compartida con los sujetos facilitó la comprensión de los significados del deporte en este contexto específico. En particular, describo lo que aprendí sobre las interacciones sociales y las emociones generadas en la práctica deportiva entre mujeres de dos equipos bolivianos en la ciudad de Sevilla. En la segunda parte, me centro en reflexionar sobre las diferencias entre las nociones de *habitus* y *habitation* a base del aprendizaje de un deporte como es el fútbol. Exploro

³ Todas las traducciones del inglés al castellano son mías.

mi experiencia del proceso de aprendizaje del fútbol durante el trabajo de campo. Sigo a Noble y Watkins (2004) y Crossley (2001, 2007), según los cuales el aprendizaje en el deporte necesariamente incluye varios "niveles de conciencia" (Noble y Watkins, 2004) lo que cuestiona la noción de lo "prereflexivo" en la teoría del *habitus* (Bourdieu, 1988, entre otros). Estos autores defienden que no deberíamos equivaler conciencia y lenguaje y en lugar de ello explorar actividades mentales como la visualización, así como diferentes estados corporales de atención.

2. Las ligas de fútbol y los terrenos de juego

Los dieciocho meses de trabajo de campo, realizados en 2007 y 2008, en los que se basa este capítulo, se centraron en dos recintos deportivos de la ciudad andaluza de Sevilla⁴. Cada fin de semana -sin apenas excepción, ya fuera lluvioso o en Nochevieja- los inmigrantes procedentes de países andinos transformaban estos espacios, en el norte de la ciudad, en lugares para jugar al fútbol y futsal, para reunirse con familiares y amigos, para vender bebidas y comer comida casera. Además de realizar observación participante en estos partidos, también asistí a los entrenamientos en diferentes lugares y a las reuniones semanales que celebraban los comités de las ligas y en las que participaban representantes de todos los equipos participantes. Me convertí en jugadora de dos equipos bolivianos (que participaban en ambas ligas): de julio de 2007 a abril de 2008 jugué en uno llamado simplemente "Bolivia", y de mayo a diciembre de 2008 en el Real Santa Cruz. La investigación etnográfica incluyó además entrevistas biográficas con las mujeres de ambos equipos y entrevistas semiestructuradas con los responsables de todos los clubes femeninos y masculinos bolivianos, así como con los organizadores de las ligas y con jugadores y jugadoras de otros equipos.

Lo cierto es que, aunque mi idea inicial había sido dedicarme plenamente al trabajo de campo durante los partidos y entrenamientos, pero pronto noté que la práctica deportiva requería toda mi atención. Durante los partidos, sobre todo los reñidos, era imposible mantener el desdoblamiento de conciencia que se afirma que es inherente al trabajo de campo (Bourdieu, 2003). Así que cuando estaba en la cancha, dejaba de observar la zona y las personas que había más allá del recinto; éstas pasaban a un segundo plano de mi percepción.

Fue precisamente a través de este paréntesis temporal del desdoblamiento de la conciencia como me percaté de que la mayoría de los demás también se concentraban

⁴ Quisiera mencionar que el trabajo de campo incluyó estancias cortas de campo en Madrid, Málaga y Granada (entre marzo y junio del 2008) para tener una idea de las ligas sudamericanas en otras ciudades andaluzas y españolas. En Madrid, existían en marzo del 2008 21 ligas con alrededor de 20.000 jugadores compitiendo en las categorías de masculino, femenino, mayor de 38 años e infantil. Las dos ligas más grandes eran de APEM (Asociación de Pueblos del Ecuador en Madrid) y Liga de la Asociación AMISTAD que contaban con 140 y 110 equipos participantes. La Liga Deportiva Boliviana (Lidebol), fundada en 2003, contaba con la participación de 52 equipos masculinos y 22 femeninos, no todos bolivianos. La impresión que transmitían las ligas en el municipio de Madrid es la de su heterogeneidad. Existían grandes y pequeñas, ligas con un talante más étnico-nacional y otras explícitamente inter-americanas.

plenamente en el terreno de juego. O sea, que hubo una división entre dos tipos de personas: las que jugaban un partido o lo miraban de cerca y aquellas que se dedicaban a charlar, beber y comer. Siempre había entre treinta y cincuenta personas viendo los partidos. Se quedaban muy cerca del campo y apenas hablaban entre ellos. Enfocaban al partido y toda su atención parecía ser absorbida por los movimientos de los jugadores y la pelota. Es más, se consideraba que debería haber una sucesión ininterrumpida de partidos entre las 17.00 a 23.00 horas cada viernes y sábado. Y eso no era sólo una cuestión de disponibilidad del terreno y utilizar al máximo el tiempo dado, sino una forma intensiva y seria de jugar en la que todos estaban de acuerdo. Debería haber partidos, suspenso y ritmo para que la gente acudiera al recinto. Era esa actividad futbolera que creaba y a la vez se diferenciaba de la sociabilidad y comensalidad alrededor.

Es más, un acontecimiento concreto conllevó a un cambio sustantivo en mis percepciones sobre la percepción socioespacial del lugar: me refiero al cierre forzoso de la puerta hacia la calle circundante por parte de los responsables de la administración del recinto, por cuanto acusaron a los participantes en la liga de vender alcohol sin licencia⁵. Esta medida se interpretó literalmente como una afrenta contra la liga como institución y contra las personas como inmigrantes. Noté que se sentía como una ruptura de la identidad del lugar en su doble dimensión de deportiva y sociable. En lugar de percibir todo el complejo como separado de la calle (la definición administrativa), los usuarios sudamericanos lo aprehendieron como una continuación de la calle y la acera. Mientras que el terreno de juego, donde se disputaban los partidos, era "enmarcado" (*framed*) (véase Goffman, 1980) como un espacio deportivo, serio e implicado, el resto del recinto y la acera que lo rodeaba se utilizaban y se percibían como un lugar de reunión social. Por lo tanto, el vallado del recinto deportivo rebajó el nivel de sociabilidad y alegría del lugar. Asimismo, mientras que el público futbolístico inmediato seguía siendo el mismo, el público flotante se redujo considerablemente tras la división material entre el recinto y la acera.

3. La dimensión social y los significados del fútbol

Todas las mujeres que jugaban en el equipo "Bolivia" tenían entre 20 y 35 años y habían llegado a España antes que sus parejas⁶. La mayoría había vivido en ciudades bolivianas,

⁵ Una ONG local administraba los recintos en ciertos horarios para organizar partidos interculturales. La ONG apoyó a las ligas sudamericanas, pero se mostraba muy crítica con la compra-venta que se daba y con el consumo de alcohol en el espacio público.

⁶ El equipo Bolivia nació en verano de 2006 gracias a cinco mujeres bolivianas que habían llegado a Sevilla sin sus familias, esposos o hijos. En el momento de mi participación, hubo jugadoras de las dos principales regiones de origen de la inmigración boliviana en España, Cochabamba y Santa Cruz, y también participó una mujer española del barrio.

aunque pertenecían a familias que habían llegado del campo hacía apenas una generación. Tres cuartas partes de las mujeres habían vivido en la ciudad de Cochabamba y sus padres o abuelos eran de origen indígena (quechua). Las diferencias de escolarización entre las mujeres eran grandes. Pero incluso las mujeres con estudios secundarios, antes de trasladarse a España, habían sido cuidadoras de niños, lavanderas y camareras, o habían ayudado en los negocios pequeños de sus padres. En Sevilla, todas las mujeres trabajaban en hogares privados como cuidadoras (de niños y/o ancianos) o como limpiadoras. Por ende, ellas encarnaban las "cadenas globales de cuidados" entre mujeres de distintas nacionalidades y clases (Ehrenreich y Hochschild, 2003). Además, vivir la familia a la distancia implicaba que estuvieran inmersas en relaciones de confianza, deber y responsabilidad a nivel local y transnacional (Levitt y Glick-Schiller, 2004).

¿Y qué papel juega la práctica del fútbol en este contexto y bajo esas circunstancias? A primera vista y después de escuchar lo que decían las mujeres cuando les preguntaba, parecía que había un conjunto claramente delimitado de motivaciones para practicar este deporte. En su inmensa mayoría las mujeres querían desestresarse (y desahogarse) de sus condiciones de vida y de trabajo en Sevilla. Pero, ¿qué significaba eso en realidad? Observando las interacciones sociales de las mujeres en el fútbol, al ser estas horizontales y voluntarias diferían mucho de su situación laboral. Además, a medida que avanzaba el trabajo de campo, advertí de que esta idea de distracción y compromiso mutuo tenía una dimensión eminentemente corpórea. Observaba como, después de jugar contra equipos más experimentados, y a medida que íbamos teniendo más éxito, nuestro equipo incorporó el lenguaje corporal del fútbol profesional mediatizado que consiste en rituales de interacción codificados y posturas corporales expresivas. En una serie de partidos importantes en enero de 2008, adoptamos rituales relacionados con el fútbol para crear un sentimiento de espíritu de equipo. Es decir, antes de los partidos, nos agarrábamos por los hombros y gritábamos el nombre de nuestro equipo. Algunas compañeras decidieron no lavar la camiseta con la que habíamos cosechado una serie de victorias. También recuerdo como en una tarde nuestra goleadora celebró su gol mostrando una segunda camiseta individual que llevaba debajo, luego se besó las yemas de los dedos y corrió al banquillo para abrazar el vientre de una compañera y bendecir su feto con dotes futbolísticas. En este momento concreto, la goleadora celebraba su maestría individual en el juego al mismo tiempo que su amistad y su posible relación de madrina con el *nasciturus*.

En mi opinión, estos ejemplos muestran cómo se utilizan subjetivamente formas de interacción y "técnicas corporales" (Mauss, 1979) del fútbol profesional y mediático actual. Estas proporcionan modelos con los que expresar tanto la individualidad como, al mismo tiempo, la relación social. Podríamos considerar las técnicas de interacción como formas kinestésicas que convierten los sentimientos privados en comportamientos expresivos, ampliando así el espacio

para la acción pública. De este modo, la apropiación de técnicas corporales expresivas permitió a las mujeres representar una especie de autocreación espontánea como persona pública (véase Bromberger, 1999; Hochschild, 1979).

Además, he de señalar que estas emociones expresadas públicamente formaban parte inseparable de los significados del fútbol en este contexto. La antropología fenomenológica cuestiona la idea de que los gestos corporales y las interacciones interpersonales sean sólo un medio para los sentimientos que se producen en otro lugar por un supuesto yo interior (Gieser, 2008). Al contrario, esta perspectiva defiende que no existe tal separación entre las emociones como algo somático, por un lado, y el significado supuestamente vinculado sólo a la razón y al discurso, por otro. Tanto las emociones como la creación de significado son actividades humanas encarnadas en tanto en cuanto el significado se extiende más allá del enunciado verbal (ibíd.). Por ende, las formas expresivas y la comunicación interpersonal implicadas en el fútbol, tal y como se han descrito anteriormente, son fundamentales para la propia generación de emociones y significado (véase Burkitt, 2002). Además, si las emociones como cualidades eminentemente encarnadas y sociales dependen de la calidad de los procesos comunicativos interpersonales (ibid.: 152), entonces deberíamos pensar en los deportes de equipo -como por ejemplo el fútbol- no únicamente como expresión del ideal de igualdad de oportunidades en nuestras sociedades (por aplicar las mismas reglas y normas a todos) (Bromberger, 2000), sino también como una actividad física *sentida* como un juego lúdico horizontal. De este modo, el fútbol proporcionó a los sujetos de mi estudio una experiencia corporal de relaciones sociales horizontales, cualidad que contrastaba fuertemente con las experiencias de las mujeres en el trabajo doméstico que desempeñaban.

4. Habilidades técnicas y sensoriomotoras en el fútbol

Si nos fijamos en las habilidades técnicas del fútbol, es pertinente mencionar que, aparte de competir en las ligas, el equipo "Bolivia" entrenaba con regularidad, bien los sábados por la mañana en un campo de fútbol-sala del barrio, bien los domingos en el parque urbano más grande de Sevilla. Al jugar con ellas de forma regular, fui reconociendo discrepancias entre lo que practicábamos y lo que yo consideraba necesario para ser una futbolista preparado físicamente y hábil técnicamente. Normalmente empezábamos con distintos tipos de pases y el dominio general del balón. Después de estos ejercicios más bien estáticos, pasábamos a combinaciones de pases y posiciones más dinámicas, avanzando hacia la portería. Mis compañeras me animaban a mostrar más cuerpo, lo que significaba ser más ofensiva en mis operaciones. En la segunda parte del entrenamiento solíamos jugar un partido.

En uno de esos entrenamientos, recuerdo que una vez tras un difícil giro de 180 grados que me hizo perder la pelota, dejé de jugar y fui a ver a una colega que manejaba bien este tipo

de giros. Deseaba que me lo enseñara. Ella me lo explicó indicándome el movimiento del cuerpo con la mano y el torso. Sólo después de que yo insistiera, hizo todo el movimiento conmigo, poniendo su cuerpo detrás del mío para ayudarme a girar. Ese día, mientras escribía mis notas de campo, reparé que nunca habíamos practicado así. Esto contrastaba con mis expectativas basadas en prácticas deportivas anteriores y, sobre todo, etnografías deportivas, en especial en el relato de Wacquant sobre el aprendizaje del boxeo (Wacquant, 2004, 2005). Él hablaba de ejercicios meticulosos y prácticas miméticas implicadas en el aprendizaje deportivo.

Por lo tanto, tomé conciencia de las cualidades fenomenológicas inherentes al fútbol. Sentí que se necesitaba una síntesis perceptiva y motriz específica para convertirme en una jugadora hábil. Percibí que el aprendizaje del fútbol y del futsal, incluso a este modesto nivel, significaba mucho más que pases y dominio del balón, más que “tener cuerpo” enfatizado por nuestro entrenador, incluso más que condición física, técnicas de regate y marcaje, se trataba de poner en primer plano los procesos gestálticos en el campo, de entrenar la mirada para "interrogar y leer su entorno de una manera particular" (Crossley, 2007:90; traducción mía). Se trataba de preparar el futuro movimiento del cuerpo (y del balón, cuya trayectoria en este sentido es una prolongación de los pies y el cuerpo) con la ayuda de los ojos, pero no como una acción separada de las capacidades de movimiento del resto del cuerpo. Esta síntesis de percepción y acción era el gran reto. Comprendí que el fútbol (y otros deportes) requiere un estilo visual especial que es al mismo tiempo una nueva forma de utilizar el cuerpo (Merleau-Ponty, 1996). Aprender a jugar al fútbol, y especialmente al fútbol-sala con su rápida sucesión de pases, fue incorporar un conocimiento práctico de mi cuerpo moviéndose por el terreno de juego, esquivando los jugadores del otro equipo. Un conocimiento comparable al ejemplo que ofrece Merleau-Ponty para definir un hábito y que apunta a saber que, por ejemplo, su coche cabría en una plaza de aparcamiento concreta sin tener que medirlo (ibíd.:172). Además, en una fracción de segundo, antes del movimiento corporal real, tenía que anticipar visualmente cómo me iba a mover para acercarme al balón con eficacia.

En fin, el juego alegre y fácil y el arte del regateo (lo que Merleau-Ponty llamaría una "síntesis corporal" satisfactoria) son facultades con las que mover el cuerpo no sólo hacia delante y hacia atrás, sino en todas direcciones, arriba y abajo y hacia los lados, a menudo en giros bruscos. Esto implica, como argumentaré más adelante, la visualización y anticipación de mi propio movimiento como un proceso reflexivo; una conceptualización que, por tanto, difiere del énfasis de Bourdieu y Wacquant en la naturaleza prerreflexiva del *habitus* y su formación.

5. Aprendizaje, *habitus* y habituación

La decisión de participar activamente en el fútbol supuso desplazar mi atención etnográfica hacia dimensiones no verbales de la interacción social y de la práctica cultural.

Como se ha descrito arriba, las mujeres adoptaron formas globalmente conocidas que regulan la interacción cara a cara en el campo de fútbol. Esta adquisición de hábitos futbolísticos y técnicas corporales incluyó posturas, gestos e interacciones que tienen un eminente carácter social y que expresan -y a la vez producen- emociones positivas que forman parte de los significados del fútbol en este contexto específico.

Sin embargo, aunque llegué a conocer mejor los significados situados del fútbol y el sentido social que le dieron las mujeres, no llegué a ser experta en un sentido técnico. Sostengo que esto es así porque nuestra práctica del fútbol se centraba más en lo social que en lo técnico-material. Apenas practicábamos de un modo que fomentara la observación minuciosa, la imitación y la reconstrucción de los movimientos de los demás. Mis propias expectativas sobre cómo sería un aprendizaje futbolístico no se cumplieron. Desde un enfoque fenomenológico, que enfatiza en un proceso de aprendizaje íntimo de "demostración-observación-imitación" (Gieser, 2008), podría afirmarse que básicamente nos limitábamos a jugar, llamando a esto entrenamiento. La mayoría de nosotras no llegó al punto en el que la práctica del fútbol realmente remodelara nuestros movimientos motores. En otras palabras, los movimientos, las posturas y las posiciones no se reajustaban de manera que transformaran la hexis corporal.

Basándome en estas experiencias etnográficas, quiero concluir refiriéndome a la noción de habituación (*habituation*) en relación con el aprendizaje en el deporte. Crossley (2001), Noble y Watkins (2003), Throop y Murphy (2002) y Samudra (2008) han señalado la falta de diferenciación entre discurso y conciencia en las obras de Bourdieu y Wacquant, dado que tienden a confundir lo no discursivo con lo prerreflexivo al hablar del aprendizaje mimético como un proceso inconsciente. En realidad, la reflexión en el aprendizaje deportivo no es la reflexividad crítica del científico social que Bourdieu evoca una y otra vez, sino más bien una "conciencia práctica" (*practical consciousness*) (término tomado de Anthony Giddens) o "reflexión agéntica" (*agentic reflection*) (Noble & Watkins, 2003:530-31). Por éstas se entiende la capacidad de verbalizar y explicar el comportamiento. El entrenamiento deportivo se basa normalmente en dicha reflexión, que en términos concretos consiste en la simultánea demostración y explicación de la secuencia correcta de movimientos y una deconstrucción y reconstrucción analítica de los diferentes elementos.

Es más, el aprendizaje deportivo también requiere un "pensamiento sintético", ya que las técnicas de visualización anticipan pases y movimientos futuros: "Dicha visualización pretende producir la anticipación como automaticidad durante el transcurso de un partido, pero lo hace a través de una reflexión muy consciente" (ibíd.:532). Y Noble y Watkins diferencian además otro nivel de conciencia, la "atención corporal" (*bodily attention*), que es "la conciencia que nos acompaña cuando realizamos actividades cotidianas y que nos permite supervisarlas sin interrupción" (ibíd.:532).

Según este enfoque, el desarrollo de las habilidades técnicas debe operar en todos los niveles de atención y conciencia para que primero se construyan capacidades novedosas y luego se habitúen mediante un proceso de sedimentación o "habitación" (Crossley, 2001). La habituación se refiere a la adquisición de un *habitus* (por ejemplo, el deportivo) como proceso que supone la activación de estas diversas "modalidades de conciencia" (Noble & Watkins, 2003:35). Sólo en el nivel del sentido práctico, cuando se tiene mucha experiencia, cuando algo se ha aprendido y encarnado profundamente, el "dominio práctico" acaba por hacer que el propio comportamiento sea parcial o momentáneamente inconsciente (ibíd.). Pero para llegar a ese estado, el aprendizaje en el deporte requiere procesos tanto miméticos como reflexivos, como la atención selectiva, la monitorización y la visualización.

De esta forma, y paradójicamente el deporte no parece ser una analogía adecuada para la adquisición "inconsciente" del *habitus* postulada por Bourdieu y Wacquant, aunque ambos, al igual que Merleau-Ponty, hayan tomado prestados varios conceptos del mundo del deporte, como son el *sens pratique* (un sentido para el juego) y la propia idea de *campo* (Hammoudi, 2009; véase Bourdieu, 1987). Como declara Wacquant, un *habitus* primario se adquiere en la "primera infancia" mediante pedagogías "tácitas y difusas", mientras que "el *habitus* secundario... se injerta posteriormente, mediante un trabajo pedagógico especializado que suele ser de duración reducida, ritmo acelerado y organización explícita" (Wacquant, 2014:195). Aplicado al mundo de la práctica deportiva, parece que la incorporación de habilidades corporales a través de la socialización secundaria (y en instituciones secundarias) y la adquisición de un *habitus* secundario son más técnicas y sistemáticas y operan a un nivel más consciente que el de la interiorización en procesos primarios. Esta diferenciación entre tipos de *habitus* y aprendizaje hace hincapié en la posibilidad de elaborar disposiciones superpuestas a lo largo de la vida. También reconoce las posibilidades de creatividad subjetiva e "innovación en la práctica" (Crossley, 2001), sin descuidar la influencia estructuradora y estructurante de la socialización primaria.

6. A modo de conclusión: más allá de las habilidades expertas

En este capítulo, me he suscrito a una serie de autores que han cuestionado la separación entre *habitus* y conciencia que constituye el núcleo de la teoría de la práctica de Bourdieu. Si distinguimos un *habitus* primario de uno secundario (terciario, cuaternario, etc.), este último, por ejemplo, adquirido en el mundo académico o a través del entrenamiento físico (Wacquant, 2014: 195), esto obliga a diferenciar entre varias formas de adquirir un *habitus*. En efecto, el aprendizaje del fútbol de las jugadoras inmigrantes analizadas en el presente capítulo demuestra que se necesita algo más que la observación y la imitación para remodelar las disposiciones primarias y adquirir destreza y experiencia en una cultura física.

Es más, la experiencia etnográfica en el fútbol migrante me llevó a tomar distancia de los estudios fenomenológicos sobre deportes y artes marciales, ya que muchos se concentran en las "culturas kinestésicas" desde la perspectiva de los practicantes expertos (Samudra, 2008). Estos etnógrafos son muchas veces practicantes ellos mismos y sólo con posterioridad adquieren el estatus de investigadores (véase, por ejemplo, Sánchez García y Spencer, 2013). De acuerdo con mi experiencia se podría argumentar que el énfasis en la excelencia técnica y experticia en general tiende a descuidar posiciones desiguales y diferencias sociales. Como el propio Wacquant señala en el contexto del boxeo, la idea de examinar "las propiedades genéricas de la encarnación pugilística como tal" (Wacquant, 2005: 454) tiene a pasar por alto "las diferencias entre los boxeadores" (ibíd.). Estas diferencias no son solamente técnico-deportivas sino sociales y tienen una dimensión política.

Si queremos ir más allá del análisis de las identidades performativas de determinadas culturas cinestésicas (Samudra, 2008) o de un "habitus genérico" de los practicantes más hábiles de un deporte (Wacquant 2004, 2005, 2013), el objetivo de convertirse en un "etnógrafo experto" puede que no sea necesario ni deseable. Si queremos reconocer y respetar las vidas y experiencias de los practicantes que luchan por aprender y apropiarse de ciertas habilidades técnicas, pero que no siempre tienen la oportunidad de "descubrir las por sí mismos" (Gieser, 2008:300), puede que sea más apropiado comprender los obstáculos de ser hábil en lugar de convertirnos nosotros mismos en pequeños expertos. Las mujeres protagonistas de este estudio querían disfrutar del fútbol y al mismo tiempo "mejorar" y "ganar", como dirían ellas, y se esforzaron por no perderse el "entrenamiento", pero el carácter más lúdico que atlético, más disperso que sistemático de las sesiones, así como su condición de migrantes laborales sin papeles, limitó el proceso fenomenológico de *enskillment* (ibíd.:300) y habituación (Noble & Watkins, 2003). Pensar en los obstáculos de la formación técnica y del aprendizaje deportivo en general nos lleva imprescindiblemente a un análisis interseccional de género, clase y condición racializada.

REFERENCIAS

Bourdieu, P. (1987). Programme pour une sociologie du sport. In *Choses dites*. Paris: Minuit.

— — — (1988). *El sentido práctico*. Madrid: Taurus.

— — — (2003). Participant objectivation. *Journal of the Royal Anthropological Institute*, 9(2): 281–94.

Bromberger, C. (1999). El relevador de las pasiones. In *Fútbol y pasiones políticas*, (ed.), S. Seguro. Madrid: Debate.

- — — (2000). El fútbol como visión del mundo y como ritual. In *Nueva antropología de las sociedades mediterráneas*, (ed.) M.A. Roque. Barcelona: Icaria.
- Burkitt, I. (2002). Complex emotions: relations, feelings and images in emotional experience. In *Emotions and Sociology*, (ed.) J. Barbalet. Oxford: Blackwell.
- Crossley, N. (2001). The phenomenological habitus and its construction. *Theory and Society*, 30: 81-120.
- — — (2007). Researching embodiment by way of “body techniques”. In *Embodying Sociology: Retrospect, Progress and Prospects*, (ed.) C. Shilling. Oxford: Blackwell.
- Csordas, T.J. (1993). Somatic modes of attention. *Cultural Anthropology*, 8(2): 135-56.
- Ehrenreich, B. & A.R. Hochschild (eds). (2003). *Global Woman: Nannies, Maids, and Sex Workers in the New Economy*. London: Granta Books.
- Gieser, T. (2008). Embodiment, emotion and empathy: a phenomenological approach to apprenticeship learning. *Anthropological Theory*, 8: 299-318.
- Goffman, E. (1980). *Behavior in Public Places: Notes on the Social Organization of Gatherings*. Westport, CT: Greenwood Press.
- Hammoudi, A. (2009). Phenomenology and ethnography: on Kabyle *habitus* in the work of Pierre Bourdieu. In *Bourdieu in Algeria: Colonial Politics, Ethnographic Practices, Theoretical Developments*, (ed.) J.E. Goodman & P.A. Silverstein. Lincoln: University of Nebraska Press.
- Hochschild, A.R. (1979). Emotion work, feeling rules, and social structure. *American Journal of Sociology*, 85(3): 551-75.
- INE. (2008). Explotación estadística del padrón: Madrid (2008). Madrid: Instituto Nacional de Estadística, <<http://www.ine.es>> (26.06. 2011).
- Jackson, M. (1989). *Paths Toward a Clearing: Radical Empiricism and Ethnographic Inquiry*. Bloomington: Indiana University Press.
- Lahire, B. (2011). *The Plural Actor*. Cambridge/Malden MA: Polity Press.
- Levitt, P. & N. Glick Schiller (2004). Conceptualizing simultaneity: a transnational social field perspective on society. *International Migration Review*, 38(3): 1002-39.

- Mauss, M. (1979) [1934]. *Techniques of the body*. In *Sociology and Psychology: Essays*. London: Routledge and Kegan Paul.
- Merleau-Ponty, M. (1996) [1962]. *Phenomenology of Perception*. New York: Humanities Press.
- Müller, J. (2011). La práctica del fútbol entre mujeres bolivianas en Sevilla. Redes sociales, trayectorias migratorias y relaciones de género. In: *Iconos*, 41:153-169.
- — — (2013). *Migration, Geschlecht und Fußball zwischen Bolivien und Spanien: Netzwerke – Räume – Körper*. Berlin: Reimer Verlag.
- — — (2014). Local relations and transnational imaginaries: football practices of migrant men and women from Andean countries in Spain. *Soccer and Society*, 15(4): 596–617.
- Müller, J., Ungruhe, C. & C. P. Oehmichen (eds.) (2016). Neue Perspektiven einer Ethnologie des Sports. *Zeitschrift für Ethnologie*, 141(2): 1-18.
- Noble, G. & M. Watkins (2003). So, how did Bourdieu learn to play tennis? Habitus, consciousness and habituation. *Cultural Studies*, 17(3/4): 520–38.
- Samudra, J.K. (2008). Memory in our body: thick participation and the translation of kinesthetic experience. *American Ethnologist*, 35(4): 665–81.
- Sánchez García, R. & D.C. Spencer (2013). Carnal ethnography as path to embodied knowledge. In *Fighting Scholars: Habitus and Ethnographies of Martial Arts and Combat Sports*, (ed.) R. Sánchez García & D.C. Spencer. London: Anthem Press.
- Throop, C.J. & K.M. Murphy (2002). Bourdieu and phenomenology: a critical assessment. *Anthropological Theory*, 2(2): 185–207.
- Wacquant, L. (2004). *Body and Soul: Notebooks of an Apprentice Boxer*. Oxford: Oxford University Press.
- — — (2005). Carnal connections: on embodiment, apprenticeship, and membership. *Qualitative Sociology*, 28(4): 445–74.
- — — (2014). Homines in Extremis: What Fighting Scholars Teach Us about Habitus. *Body & Society*, 20(2), 3 -17.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL SISTEMA NERVIOSO

M^a Elena Porras-García¹
Ismael Gálvez Fernández²
Juan Gavala-González³

(¹Universidad Pablo Olavide, ²Universidad de Málaga, ³Universidad de Sevilla)

1. INTRODUCCIÓN

Aunque durante muchos años se pensó que la expresión “*mens sana in corpore sano*” era de origen griego... posteriormente se demostró que la primera vez que se tiene constancia de su uso es en las Sátiras de Juvenal, allá por el siglo II d.C. en pleno imperio Romano.

La inexactitud del origen de la cita no quita valor al contenido de la misma... “mente sana en cuerpo sano”... De hecho, casi dos mil años después, el contenido de la misma no sólo sigue teniendo el mismo valor, sino que los años y la ciencia han demostrado la veracidad de la misma...

A través de este capítulo se ha realizado una revisión sobre los beneficios de la actividad física en la salud y concretamente, en el sistema nervioso.

2. SISTEMA NERVIOSO Y ACTIVIDAD FÍSICA. ¿UN BINOMIO REAL?

El sistema nervioso es uno de los sistemas más complejos y esenciales del cuerpo humano, controlando todas las funciones corporales, desde el latido del corazón hasta el pensamiento abstracto. Su estructura y función están en constante evolución, y la investigación científica ha demostrado que el ejercicio físico desempeña un papel crucial en la promoción y el mantenimiento de la salud y el rendimiento del sistema nervioso. En las últimas décadas, un creciente cuerpo de evidencia científica ha revelado una relación íntima entre el ejercicio físico y una serie de beneficios significativos para el sistema nervioso.

El ejercicio físico es una actividad que implica la contracción y relajación de músculos y requiere coordinación y control neuromuscular. A medida que una persona se involucra en actividades físicas regulares, se producen una serie de cambios fisiológicos y neuroquímicos en el sistema nervioso, que tienen un impacto positivo en su salud cerebral y en la función neuromuscular. Estos beneficios abarcan desde la promoción de la neurogénesis y la plasticidad cerebral hasta la reducción del estrés y la inflamación crónica. Para comprender mejor la interacción entre el ejercicio y el sistema nervioso, es esencial examinar la evidencia científica actual que respalda estos beneficios. Este análisis se basa en una amplia gama de investigaciones y estudios publicados en revistas científicas revisadas por expertos. A lo largo de esta revisión, se explorarán los mecanismos biológicos que subyacen a estos beneficios, las evidencias experimentales que los respaldan y las implicaciones prácticas para la salud y el bienestar de las personas. Uno de los aspectos más intrigantes de la relación entre el ejercicio físico y el sistema nervioso es la promoción de la neurogénesis, que se refiere al proceso de generación de nuevas células nerviosas o neuronas o sus conexiones en el cerebro. A pesar de que previamente se creía que el cerebro adulto tenía una capacidad limitada para regenerar

neuronas, investigaciones recientes han demostrado lo contrario. De hecho, actualmente se estudia la posible capacidad de la neurogénesis hipocampal en el control del sistema nervioso central y en la regeneración del sistema nervioso periférico a través del ejercicio físico (Zalouli et al., 2023).

El factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF) es una proteína clave que regula la neurogénesis y el crecimiento neuronal al actuar como factor de crecimiento. Numerosos estudios han demostrado que el ejercicio físico, en particular el ejercicio aeróbico, aumenta los niveles de BDNF en el cerebro (Cotman & Berchtold, 2002). Según Vaynman y Gomez-Pinilla, se demostró que el ejercicio aumentaba significativamente los niveles de BDNF en el hipocampo, una región cerebral fundamental para la memoria y el aprendizaje (Vaynman et al., 2004). La neurogénesis en el hipocampo ha sido especialmente estudiada debido a su relevancia para las funciones cognitivas, observándose una mejora de los procesos de aprendizaje y memoria ligada a la capacidad de generar nuevas neuronas en esta región (Eriksson et al., 2011). Este hallazgo ha llevado a la especulación de que el ejercicio regular puede ser una estrategia efectiva para mitigar los efectos del envejecimiento cerebral y reducir el riesgo de trastornos neurodegenerativos, como la enfermedad de Alzheimer (Intlekofer & Cotman, 2013). Además de los efectos sobre el BDNF, otros factores neurotróficos, como el factor de crecimiento de fibroblastos (FGF-2) y el factor de crecimiento de células madre (G-CSF), también han sido implicados en la promoción de la neurogénesis inducida por el ejercicio (Fabel et al., 2003; Tsai et al., 2007). Estos hallazgos subrayan la complejidad de los mecanismos biológicos involucrados en la relación entre el ejercicio y la formación de nuevas neuronas.

La plasticidad cerebral es la capacidad del cerebro para adaptarse y cambiar en respuesta a experiencias y estímulos del entorno, regenerando o creando nuevas células nerviosas y/o conexiones neuronales. En este contexto, el ejercicio físico ha demostrado ser un potente modulador de la plasticidad cerebral. Uno de los aspectos clave de la plasticidad cerebral es la capacidad de las sinapsis, las conexiones entre las neuronas, para fortalecerse o debilitarse en respuesta a la actividad neuronal. Este fenómeno, conocido como plasticidad sináptica, es fundamental para el aprendizaje y la memoria. El ejercicio físico, al aumentar los niveles de BDNF y otros factores de crecimiento, promueve la plasticidad sináptica y mejora la comunicación entre las neuronas (Gómez-Pinilla & Hillman, 2013).

La investigación en humanos ha respaldado estos hallazgos. Un estudio realizado por Erickson et al. (2011) utilizaron imágenes de resonancia magnética funcional (fMRI) para examinar los efectos del ejercicio aeróbico en el tamaño del hipocampo y la función cognitiva en adultos mayores. Los resultados mostraron un aumento en el volumen del hipocampo y mejoras significativas en la memoria espacial en aquellos que participaron en un programa de ejercicio (Erickson et al., 2011). La plasticidad cerebral no se limita al hipocampo; el ejercicio también puede influir en la plasticidad en otras áreas del cerebro, incluyendo la corteza cerebral. Estos efectos pueden ser especialmente relevantes en el contexto de la rehabilitación después de lesiones cerebrales, como un accidente cerebrovascular o una lesión traumática en la cabeza (Schultheiss et al., 2017). La promoción de la plasticidad cerebral a través del ejercicio puede ayudar en la recuperación de las funciones cognitivas y motoras en personas con daño cerebral.

El estrés crónico y la inflamación sistémica de bajo grado son factores que pueden tener un impacto negativo en la salud del sistema nervioso. El estrés excesivo puede afectar negativamente a la estructura y la función del cerebro, especialmente el hipocampo, al provocar la atrofia de las células nerviosas y la inhibición de la neurogénesis (McEwen, 2000). Además, la inflamación crónica está relacionada con una serie de trastornos neurológicos y psiquiátricos,

incluyendo la depresión y la enfermedad de Parkinson (Chen et al., 2018).

El ejercicio físico regular ha demostrado ser eficaz en la reducción del estrés y la inflamación crónica. La actividad física a corto y largo plazo también fomenta la liberación de algunas hormonas y neurotransmisores, como el cortisol, la oxitocina, anandamida, la dopamina y la serotonina.

La dopamina participa en las primeras fases del control motor, la memoria y la flexibilidad cognitiva. Alteraciones en los niveles de dopamina se relacionan con diversos trastornos, como la esquizofrenia, el trastorno por déficit de atención con hiperactividad, la depresión bipolar, la adicción y la enfermedad de Parkinson (Rasheed y Alghasham, 2012). La serotonina interviene en la termorregulación, el estado de ánimo, el comportamiento emocional, la ingesta de alimentos y los ciclos de sueño-vigilia (Mills, 1997). La oxitocina tiene efectos entre otros, sobre la empatía cognitiva y emocional, las emociones sociales y el reconocimiento de las emociones (Pepping & Timmermans, 2012).

Además, durante el ejercicio, se liberan endorfinas, las llamadas "hormonas de la felicidad," que actúan como analgésicos naturales y tienen un efecto positivo en el estado de ánimo, desórdenes del sueño y la percepción del estrés (Anderson et al., 2013). La práctica de actividad física también produce un incremento en los niveles de endocannabinoides, como la anandamida, relacionada con el aumento de BDNF durante y tras la práctica de ejercicio físico (Heyman et al., 2012; Rojas-Valverde et al., 2023). Además, el ejercicio puede reducir los niveles de las citocinas proinflamatorias, como el factor de necrosis tumoral alfa (TNF- α) y la interleucina-6 (IL-6), al tiempo que aumenta los niveles de citocinas antiinflamatorias y de enzimas antioxidantes (Pedersen & Febbraio, 2008; Rojas-Valverde et al., 2023). La reducción del estrés y la inflamación crónica a través del ejercicio puede tener un impacto directo en la salud cerebral. La inflamación crónica puede dañar las células nerviosas y obstaculizar la función cognitiva (Chen et al., 2018). Por lo tanto, al reducir estos factores de estrés e inflamación y así reforzar el sistema inmune, el ejercicio puede proporcionar un ambiente cerebral más saludable, prevenir enfermedades de origen inflamatorio (desde obesidad o diabetes hasta enfermedad de Alzheimer o Parkinson) y favorecer la neuroprotección.

Dada la creciente comprensión de los beneficios del ejercicio físico en el sistema nervioso, este conocimiento tiene importantes implicaciones clínicas y terapéuticas. El ejercicio se ha convertido en un componente fundamental de las estrategias de prevención y tratamiento de una variedad de trastornos neurológicos y psiquiátricos. En el ámbito de la prevención, la incorporación de un estilo de vida activo y el fomento del ejercicio regular se han convertido en estrategias clave para reducir el riesgo de trastornos neurodegenerativos, como la enfermedad de Alzheimer y la enfermedad de Parkinson. Otras investigaciones en curso exploran cómo el ejercicio puede influir en la progresión de estas enfermedades y si puede retrasar su inicio (Ahlskog et al., 2011).

En la rehabilitación de lesiones cerebrales, el ejercicio se ha utilizado cada vez más como parte de programas de recuperación. En casos de accidente cerebrovascular, por ejemplo, el ejercicio físico se ha integrado en la rehabilitación para ayudar a restaurar la función motora y cognitiva. Estos programas a menudo incluyen ejercicios específicos para mejorar la coordinación y la fuerza (Carmichael et al., 2010).

En el ámbito de la salud mental, el ejercicio también se ha reconocido como un

componente importante de la terapia. La actividad física regular se ha utilizado como una intervención adyuvante en el tratamiento de la depresión y la ansiedad. La liberación de endorfinas durante el ejercicio puede tener un efecto antidepresivo, y la mejora de la salud general puede aumentar la resiliencia frente a los desafíos emocionales (Craft & Perna, 2004).

Sin embargo, es necesario seguir realizando más estudios, ya que estos efectos beneficiosos del ejercicio físico pueden variar en función del género, la edad, la genética y la intensidad del ejercicio (Heijnen et al., 2016; Rojas-Valverde et al., 2023).

3. EFECTOS BENEFICIOSOS DEL EJERCICIO FÍSICO

3.1. Efectos beneficiosos del ejercicio físico sobre la salud

A continuación se detallan los diez beneficios principales que se han encontrado tras la revisión bibliográfica realizada.

- Mejora de la salud cardiovascular. El ejercicio regular tiene un impacto significativo en la salud cardiovascular. Ayuda a fortalecer el corazón y reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, hipertensión y accidentes cerebrovasculares. Además, el ejercicio contribuye a aumentar los niveles de colesterol HDL y a reducir los niveles de colesterol LDL en sangre, lo que mejora la salud de las arterias y disminuye la acumulación de placas de aterosclerosis (Lavie et al., 2015).

- Control del peso corporal. El ejercicio es una herramienta efectiva para el control del peso corporal. Contribuye a la quema de calorías y al mantenimiento de un equilibrio energético saludable. Además, el ejercicio regular puede aumentar la masa muscular, lo que también tiene un impacto positivo en el metabolismo y en el control del peso corporal (Donnelly et al., 2009).

- Mejora de la salud mental y reducción del estrés. El ejercicio regular se asocia con una mejora significativa en la salud mental y el bienestar emocional. Ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión, disminuyendo los niveles de cortisol al tiempo que aumenta la liberación de endorfinas, serotonina, dopamina, endocannabinoides y en deportes de equipo, oxitocina. Estos neurotransmisores se han relacionado con el placer, la sensación de bienestar, la calidad del sueño, termorregulación, aprendizaje y memoria y control motor (Pepping & Timmermans, 2012; Rebar et al., 2015; Rojas-Valverde et al., 2023).

- Aumento de la densidad ósea y prevención de la osteoporosis. El ejercicio de fuerza, como puede ser el levantamiento de pesas y el entrenamiento de resistencia, estimula la formación de hueso y aumenta la densidad ósea, para de esta forma prevenir la osteoporosis y mejorar la salud ósea en general (Going et al., 2003).

- Mejora de la resistencia muscular y la función motora. El ejercicio, especialmente el entrenamiento de fuerza y resistencia, mejora la fuerza muscular, la resistencia y la función motora. Esto es beneficioso para la salud general y la capacidad funcional en la vida diaria (Strasser & Schobersberger, 2011).

- Reducción del riesgo de enfermedades crónicas. La actividad física regular reduce el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 o el cáncer. Mejora la sensibilidad a la insulina y ayuda a mantener niveles de glucosa en sangre saludables (Moore et al., 2016;

Colber et al, 2010).

- Mejoras en ciertas funciones cognitivas, como la atención, aprendizaje, memoria y la toma de decisiones (Zalouli et al., 2023).

- Efectos neuroprotectores al disminuir el estrés oxidativo y los procesos de inflamación. Se está estudiando su posible papel protector ante ciertas enfermedades neurodegenerativas, como son la Enfermedad de Alzheimer, Huntington, Parkinson, la esclerosis múltiple o la esclerosis lateral amiotrófica (Rojas-Valverde et al., 2023).

- La formación de lactato producida por el ejercicio físico puede influir en la composición de la microbiota gastrointestinal, influyendo no sólo en el mantenimiento de una función óptima a este nivel, sino también sobre el sistema nervioso central, mediante el eje intestino-cerebro (Rojas-Valverde et al., 2023).

- La práctica de deporte en equipo favorece la liberación de oxitocina, reforzando lazos sociales, el control y reconocimiento de emociones y la sensación de pertenencia a una comunidad, entre otros efectos (Pepping & Timmermans, 2012).

3.2. Neurociencia y ejercicio físico

Se han observado numerosos efectos beneficiosos a nivel cerebral tras la práctica de actividad física, como por ejemplo, un aumento en el flujo sanguíneo cerebral a nivel del hipocampo inmediatamente después de realizar un ejercicio físico aeróbico (Vidoni et al., 2022) y su interrupción por un periodo corto (10 días) en personas que habitualmente suelen practicarlo, revierte estos beneficios (Alfini et al., 2016). El ejercicio también puede prevenir la pérdida de volumen cerebral y mejorar la conectividad de ciertas regiones del cerebro en pacientes con demencia, mejorando sus funciones ejecutivas y de planificación (Zeng et al., 2023). También se ha relacionado con una disminución del estrés oxidativo (Reiss et al., 2023). Numerosos artículos relatan las mejoras en pacientes con deterioro cognitivo tras la realización de una actividad física, incluso andar 1-3 veces por semana durante 150 minutos a intensidad moderada o 75 minutos de intensidad vigorosa (Yu et al., 2022).

A nivel de prevención y rehabilitación de drogodependencias, se ha demostrado que el ejercicio puede reducir eficazmente la susceptibilidad a las drogas adictivas y el ansia de consumirlas, (Lynch et al., 2013; Smith & Lynch, 2011; Zschucke et al., 2012; Zhou et al., 2015), induciendo cambios en la neuroplasticidad y regulando el proceso de la recompensa que proporcionan las drogas vía mesolímbica (Zlebnik et al., 2014a; Greenwood et al., 2011; Werme et al., 2000, 2002b). Se ha demostrado además, que este proceso es dependiente del género y está regulado por hormonas esteroideas (Miladi-Gorji et al., 2014; Berchtold et al., 2001; Peterson et al., 2014; Lynch et al., 2002; Becker & Hu, 2008).

3.2.1. Efectos en la cognición de la actividad física

Numerosos estudios asocian el ejercicio físico y mental con un menor riesgo de padecer Enfermedad de Alzheimer (Su et al., 2022) o bien con una atenuación de los síntomas (Devanand et al., 2023; Tan et al., 2021; Huuha et al., 2022; Jia et al., 2019).

Además, el ejercicio físico produce una disminución de algunos factores de riesgo de padecer Enfermedad de Alzheimer, como son la hipertensión, la hiperglucemia o la obesidad (Leeuwis et al., 2017; De Sousa et al., 2021). Uno de los mayores factores de riesgo de padecer esta enfermedad es la presencia del alelo 4 de la apolipoproteína E (APOE4). Se ha visto que incluso en portadores del APOE4, el flujo sanguíneo cerebral mejoraba tras la realización de ejercicio aeróbico agudo (Vidoni et al., 2022). Se estima que practicar una actividad física regular reduce el riesgo de deterioro cognitivo en un 25-30%, en función de la intensidad del ejercicio (Guure et al., 2017; Zeng et al., 2023).

3.2.2. ¿Puede el ejercicio físico fomentar la neurogénesis?

Diversos estudios respaldan que el ejercicio físico puede fomentar la neurogénesis, que es el proceso de generación de nuevas células nerviosas o neuronas en el sistema nervioso. A lo largo de las últimas décadas, se ha acumulado una sólida base de evidencia científica que respalda esta afirmación. A continuación, se presentan algunas de las razones y referencias científicas que respaldan esta idea:

- Por el aumento de factores neurotróficos, debido a que el ejercicio físico, especialmente el ejercicio aeróbico, ha demostrado aumentar la liberación de factores neurotróficos, como el BDNF (Cotman & Berchtold, 2002). El BDNF es fundamental para el crecimiento y la supervivencia de las neuronas, y su aumento está relacionado con la promoción de la neurogénesis (Vaynman et al., 2004).
- Por el aumento del flujo sanguíneo cerebral. El ejercicio físico también mejora el flujo sanguíneo cerebral, lo que aumenta el suministro de oxígeno y nutrientes a las células cerebrales, incluidas las células progenitoras neurales responsables de la neurogénesis (Pereira et al., 2007).
- Por la reducción del estrés y la inflamación. El ejercicio regular reduce el estrés y la inflamación crónica, que pueden inhibir la neurogénesis (Duman et al., 2001). La reducción del estrés y la inflamación crea un ambiente más propicio para la formación de nuevas neuronas.
- Para la mejora de la plasticidad cerebral. El ejercicio promueve la plasticidad cerebral, que es la capacidad del cerebro para adaptarse y cambiar. La neurogénesis es un aspecto importante de la plasticidad cerebral, y el ejercicio puede contribuir a esta adaptabilidad (Kramer & Erickson, 2007).

3.2.3. ¿Se pueden heredar los beneficios del ejercicio físico?

Recientemente se ha observado que la mejora de la cognición paterna es heredada por la descendencia, junto con neurogénesis adulta, una mayor actividad de la citrato sintasa mitocondrial y la modulación del perfil hipocámpal adulto. Estos resultados demuestran la herencia de mejora de la capacidad cognitiva inducida por el ejercicio a través de las células reproductoras, la actividad física paterna como factor directo de la fisiología cerebral y el comportamiento cognitivo de la descendencia (McGreevy et al., 2019).

3.2.4 Efectos de los ejercicios mentales

Los ejercicios mentales, como los juegos cerebrales y las actividades que desafían el pensamiento crítico y la memoria, pueden tener un impacto significativo en el ejercicio físico y la actividad física. Aunque a menudo se considera que los ejercicios mentales se centran en el desarrollo cognitivo, también mejoran la motivación y la adherencia al ejercicio (Williams & Marcus, 2012), la planificación y la organización de la rutina diaria (Milne & Wallman, 2008), el rendimiento deportivo, sobre todo en los deportes de precisión (Guillot et al., 2012) y reducen la fatiga mental durante el ejercicio (Tempest, Parfitt & Eston, 2021).

Es importante destacar que la mente y el cuerpo están interconectados, y los ejercicios mentales pueden complementar y potenciar los beneficios del ejercicio físico. La combinación de ejercicios mentales y físicos puede ser especialmente efectiva para mejorar la salud y el rendimiento en diversas áreas de la vida (Su et al., 2022).

4. CONCLUSIONES

En este capítulo, se ha explorado en profundidad los numerosos y significativos beneficios que el ejercicio físico aporta a la salud y el bienestar del ser humano. A través de una revisión exhaustiva de la literatura científica y la evidencia acumulada a lo largo de décadas de investigación, hemos confirmado de manera concluyente que el ejercicio regular es una piedra angular fundamental de un estilo de vida saludable.

Hemos observado cómo el ejercicio físico, en sus diversas formas y niveles de intensidad, ejerce un impacto positivo en la salud cardiovascular, el control del peso, la resistencia muscular, la densidad ósea, la calidad de la microbiota gastrointestinal y la salud metabólica. Además, hemos destacado cómo el ejercicio no solo beneficia al cuerpo, sino que también tiene efectos profundos en la función cognitiva y el bienestar emocional, aliviando el estrés, mejorando el estado de ánimo y previniendo trastornos neurológicos. Es importante destacar que estos beneficios no están limitados a un grupo de edad o a un nivel de condición física particular. El ejercicio es beneficioso para todas las edades, desde niños hasta adultos mayores, y puede adaptarse a las necesidades y capacidades individuales.

Por tanto, la evidencia científica presentada en este capítulo respalda de manera sólida la afirmación de que el ejercicio físico es esencial para una vida saludable y un envejecimiento activo. Al incorporar el ejercicio de manera regular en nuestras vidas, no solo mejoramos nuestra salud física, sino que también promovemos una mayor calidad de vida y bienestar emocional. La adopción de un enfoque proactivo hacia la actividad física es, sin lugar a dudas, una inversión en un futuro saludable y en el logro de una vida plena y enriquecedora.

BIBLIOGRAFÍA

Ahlskog, J. E., Geda, Y. E., Graff-Radford, N. R. & Petersen, R. C. (2011). Physical exercise as a preventive or disease-modifying treatment of dementia and brain aging. *Mayo Clinic Proceedings*, 86(9), 876-884.

Alfini AJ, Weiss LR, Leitner BP, Smith TJ, Hagberg JM, & Smith JC. (2016). Hippocampal and Cerebral Blood Flow after Exercise Cessation in Master Athletes. *Front Aging Neurosci*, 5;8:184. doi: 10.3389/fnagi.2016.00184. PMID: 27547184; PMCID: PMC4974847.

Anderson, E., Shivakumar, G. & Sankar, R. (2013). Effects of exercise on sleep in children with epilepsy: A randomized controlled study. *Sleep Medicine*, 14(7), 628-635.

Becker JB & Hu M. (2008). Sex differences in drug abuse. *Front Neuroendocrinol*, 29(1):36-47. doi: 10.1016/j.yfrne.2007.07.003. Epub 2007 Aug 24. PMID: 17904621; PMCID: PMC2235192.

Berchtold NC, Kesslak JP, Pike CJ, Adlard PA & Cotman CW. (2001). Estrogen and exercise interact to regulate brain-derived neurotrophic factor mRNA and protein expression in the hippocampus. *Eur J Neurosci*, 14(12):1992-2002. doi: 10.1046/j.0953-816x.2001.01825.x. PMID: 11860494.

Carmichael, S. T., Krueger, N. A. & Kulkarni, C. A. (2010). Cell therapy for neurological injury. *Journal of Neurosurgery*, 109(3), 698-709.

Carney DR, Cuddy AJ, & Yap AJ. (2010). Power posing: brief nonverbal displays affect neuroendocrine levels and risk tolerance. *Psychol Sci*;21(10):1363-8. doi: 10.1177/0956797610383437. Epub 2010 Sep 20. PMID: 20855902.

Chen, W. W., Zhang, X., & Huang, W. J. (2018). Role of neuroinflammation in neurodegenerative diseases (Review). *Molecular Medicine Reports*, 17(3), 4183-4191.

Colberg, S. R., Sigal, R. J., Fernhall, B., Regensteiner, J. G., Blissmer, B. J., Rubin, R. R., & Braun, B. (2010). Exercise and type 2 diabetes: the American College of Sports Medicine and the American Diabetes Association: joint position statement. *Diabetes Care*, 33(12), e147-e167.

Cotman, C. W., & Berchtold, N. C. (2002). Exercise: A behavioral intervention to enhance brain health and plasticity. *Trends in Neurosciences*, 25(6), 295-301.

Craft, L. L., & Perna, F. M. (2004). The benefits of exercise for the clinically depressed. *Primary Care Companion to the Journal of Clinical Psychiatry*, 6(3), 104-111.

De Sousa RAL, Santos LG, Lopes PM, Cavalcante BRR, Improtá-Caria AC, & Cassilhas RC. (2021). Physical exercise consequences on memory in obesity: A systematic review. *Obes Rev*;22(10):e13298. doi: 10.1111/obr.13298. Epub 2021 Jun 8. PMID: 34105227.

Devanand DP, Masurkar AV, & Wisniewski T. (2023). Vigorous, regular physical exercise may slow disease progression in Alzheimer's disease. *Alzheimers Dement*;19(4):1592-1597. doi: 10.1002/alz.12946. Epub 2023 Feb 1. PMID: 36722738; PMCID: PMC10101862.

Donnelly, J. E., Blair, S. N., Jakicic, J. M., Manore, M. M., Rankin, J. W., & Smith, B. K. (2009). American College of Sports Medicine Position Stand: Appropriate physical activity intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 41(2), 459-471.

Duman, R. S., Nakagawa, S., & Malberg, J. (2001). Regulation of adult neurogenesis by antidepressant treatment. *Neuropsychopharmacology*, 25(6), 836-844.

Erickson, K. I., Voss, M. W., Prakash, R. S., Basak, C., Szabo, A., Chaddock, L., & Kramer, A. F. (2011). Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. *Proceedings of the*

National Academy of Sciences, 108(7), 3017-3022.

Fabel, K., Fabel, K., Tam, B., Kaufer, D., Baiker, A., Simmons, N., & Palmer, T. D. (2003). VEGF is necessary for exercise-induced adult hippocampal neurogenesis. *European Journal of Neuroscience*, 18(10), 2803-2812.

Greenwood BN, Foley TE, Le TV, Strong PV, Loughridge AB, Day HE, & Fleshner M. (2011). Long-term voluntary wheel running is rewarding and produces plasticity in the mesolimbic reward pathway. *Behav Brain Res.*;217(2):354-62. doi: 10.1016/j.bbr.2010.11.005. Epub 2010 Nov 9. PMID: 21070820; PMCID: PMC3021978.

Gómez-Pinilla, F. & Hillman, C. (2013). The influence of exercise on cognitive abilities. *Comprehensive Physiology*, 3(1), 403-428.

Going, S., Lohman, T., Houtkooper, L., Metcalfe, L., Flint-Wagner, H., Blew, R., & Martin, J. (2003). Effects of exercise on bone mineral density in calcium-replete postmenopausal women with and without hormone replacement therapy. *Osteoporosis International*, 14(8), 637-643.

Guillot, A., Di Rienzo, F., Macintyre, T., Moran, A., & Collet, C. (2012). Imagining is not doing but involves specific motor commands: a review of experimental data related to motor inhibition. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6, 247.

Guure CB, Ibrahim NA, Adam MB, & Said SM. (2017). Impact of Physical Activity on Cognitive Decline, Dementia, and Its Subtypes: Meta-Analysis of Prospective Studies. *Biomed Res Int.*;2017:9016924. doi: 10.1155/2017/9016924. Epub 2017 Feb 7. PMID: 28271072; PMCID: PMC5320071.

Heijnen S, Hommel B, Kibele A, & Colzato LS. (2016). Neuromodulation of Aerobic Exercise-A Review. *Front Psychol.* 7;6:1890. doi: 10.3389/fpsyg.2015.01890. PMID: 26779053; PMCID: PMC4703784.

Heyman E, Gamelin FX, Goekint M, Piscitelli F, Roelands B, Leclair E, Di Marzo V, & Meeusen R. (2012). Intense exercise increases circulating endocannabinoid and BDNF levels in humans--possible implications for reward and depression. *Psychoneuroendocrinology.*;37(6):844-51. doi: 10.1016/j.psyneuen.2011.09.017. Epub 2011 Oct 24. PMID: 22029953

Huuha AM, Norevik CS, Moreira JBN, Kobro-Flatmoen A, Scrimgeour N, Kivipelto M, Van Praag H, Ziaei M, Sando SB, Wisløff U, & Tari AR. (2022). Can exercise training teach us how to treat Alzheimer's disease? *Ageing Res Rev.* ; 75:101559. doi: 10.1016/j.arr.2022.101559. Epub 2022 Jan 6. PMID: 34999248.

Intlekofer, K. A., & Cotman, C. W. (2013). Exercise counteracts declining hippocampal function in aging and Alzheimer's disease. *Neurobiology of Disease*, 57, 47-55.

Jia RX, Liang JH, Xu Y, & Wang YQ. (2019). Effects of physical activity and exercise on the cognitive function of patients with Alzheimer disease: a meta-analysis. *BMC Geriatr.* 2;19(1):181. doi: 10.1186/s12877-019-1175-2. PMID: 31266451; PMCID: PMC6604129.

Lavie, C. J., Arena, R., Swift, D. L., Johannsen, N. M., Sui, X., Lee, D. C., & Blair, S. N. (2015).

Exercise and the cardiovascular system: clinical science and cardiovascular outcomes. *Circulation Research*, 117(2), 207-219.

Leeuwis AE, Benedictus MR, Kuijer JPA, Binnewijzend MAA, Hooghiemstra AM, Verfaillie SCJ, Koene T, Scheltens P, Barkhof F, Prins ND, & van der Flier WM. (2017). Lower cerebral blood

is associated with impairment in multiple cognitive domains in Alzheimer's disease. *Alzheimers Dement.*; 13(5):531-540. doi: 10.1016/j.jalz.2016.08.013. Epub 2016 Sep 28. PMID: 27693109.

Leuchtmann AB, Adak V, Dilbaz S, & Handschin C. (2012). The Role of the Skeletal Muscle Secretome in Mediating Endurance and Resistance Training Adaptations. *Front Physiol.* 12;12:709807. doi: 10.3389/fphys.2021.709807. PMID: 34456749; PMCID: PMC8387622.

Lynch WJ, Peterson AB, Sanchez V, Abel J, & Smith MA. (2013). Exercise as a novel treatment for drug addiction: a neurobiological and stage-dependent hypothesis. *Neurosci Biobehav Rev.*; 37(8):1622-44. doi: 10.1016/j.neubiorev.2013.06.011. Epub 2013 Jun 24. PMID: 23806439; PMCID: PMC3788047.

Mills KC. (1997). Serotonin syndrome. A clinical update. *Crit Care Clin.*; 13(4):763-83. doi: 10.1016/s0749-0704(05)70368-7. PMID: 9330840.

Lynch WJ, Roth ME, & Carroll ME. (2002). Biological basis of sex differences in drug abuse: preclinical and clinical studies. *Psychopharmacology (Berl.)*; 164(2):121-37. doi: 10.1007/s00213-002-1183-2. Epub 2002 Sep 5. PMID: 12404074.

McEwen, B. S. (2000). Effects of adverse experiences for brain structure and function. *Biological Psychiatry*, 48(8), 721-731.

Miladi-Gorji H, Rashidy-Pour A, Fathollahi Y, Semnanian S, & Jadidi M. (2013). Effects of voluntary exercise on hippocampal long-term potentiation in morphine-dependent rats. *Neuroscience*. 3;256:83-90. doi: 10.1016/j.neuroscience.2013.09.056. Epub 2013 Oct 17. PMID: 24141180.

Milne, H. M., & Wallman, K. E. (2008). The influence of a focus on weight and a physiological challenge during physical activity on beliefs about the causes of weight gain. *British Journal of Health Psychology*, 13(4), 613-626.

Moore, S. C., Lee, I. M., Weiderpass, E., Campbell, P. T., Sampson, J. N., Kitahara, C. M., & Patel, A. V. (2016). Association of leisure-time physical activity with risk of 26 types of cancer in 1.44 million adults. *JAMA Internal Medicine*, 176(6), 816-825.

Peterson AB, Hivick DP, & Lynch WJ. (2014). Dose-dependent effectiveness of wheel running to attenuate cocaine-seeking: impact of sex and estrous cycle in rats. *Psychopharmacology (Berl.)*. 231(13):2661-70. doi: 10.1007/s00213-014-3437-1. Epub 2014 Jan 25. PMID: 24464528.

Pedersen, B. K., & Febbraio, M. A. (2008). Muscle as an endocrine organ: Focus on muscle-derived interleukin-6. *Physiological Reviews*, 88(4), 1379-1406.

Pepping GJ & Timmermans EJ. (2012). Oxytocin and the biopsychology of performance in team sports. *Scientific World Journal*. 2012:567363. doi: 10.1100/2012/567363. Epub 10. PMID: 22997498; PMCID: PMC3444846.

Porras-García E, Fernández-Espada Calderón I, Gavala-González J, & Fernández-García JC. (2023). Potential neuroprotective effects of fermented foods and beverages in old age: a systematic review. *Front Nutr*. 15;10:1170841. doi: 10.3389/fnut.2023.1170841. PMID: 37396132; PMCID: PMC10313410.

Rasheed N, & Alghasham A. (2012). Central dopaminergic system and its implications in stress-mediated neurological disorders and gastric ulcers: short review. *Adv Pharmacol Sci*. ;2012:182671. doi: 10.1155/2012/182671. Epub 2012 Sep 13. PMID: 23008702; PMCID: PMC3449100.

Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J., & Vandelanotte, C. (2015). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychology Review*, 9(3), 366-378.

Reiss AB, Muhieddine D, Jacob B, Mesbah M, Pinkhasov A, Gomolin IH, Stecker MM, Wisniewski T, & De Leon J. (2023). Alzheimer's Disease Treatment: The Search for a Breakthrough. *Medicina. (Kaunas)*. 4;59(6):1084. doi: 10.3390/medicina59061084. PMID: 37374288; PMCID: PMC10302500.

Rojas-Valverde D, Bonilla DA, Gómez-Miranda LM, Calleja-Núñez JJ, Arias N, & Martínez-Guardado I. (2023). Examining the Interaction between Exercise, Gut Microbiota, and Neurodegeneration: Future Research Directions. *Biomedicines*. 14;11(8):2267. doi: 10.3390/biomedicines11082267. PMID: 37626763; PMCID: PMC10452292.

Sales KM, & Reimer RA. (2023). Unlocking a novel determinant of athletic performance: The role of the gut microbiota, short-chain fatty acids, and "biotics" in exercise. *J Sport Health Sci*. ;12(1):36-44. doi: 10.1016/j.jshs.2022.09.002. Epub 2022 Sep 9. PMID: 36089243; PMCID: PMC9923434.

Schultheiss, T. E., Flaherty, P. T., Gossman, M. R., & Faulkner, J. A. (2017). Exercise in the treatment of disorders of the neuromuscular system. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics*, 28(1), 51-60.

Smith MA, & Lynch WJ. (2012). Exercise as a potential treatment for drug abuse: evidence from preclinical studies. *Front Psychiatry*. 12;2:82. doi: 10.3389/fpsy.2011.00082. PMID: 22347866; PMCID: PMC3276339.

Strasser, B., & Schobersberger, W. (2011). Evidence for resistance training as a treatment therapy in obesity. *Journal of Obesity*, 482564.

Su S, Shi L, Zheng Y, Sun Y, Huang X, Zhang A, Que J, Sun X, Shi J, Bao Y, Deng J, & Lu L. (2022). Leisure Activities and the Risk of Dementia: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Neurology*. 10;99(15):e1651-63. doi: 10.1212/WNL.0000000000200929. Epub ahead of print. PMID: 35948447; PMCID: PMC9559944.

Tan ZX, Dong F, Wu LY, Feng YS, & Zhang F. (2021). The Beneficial Role of Exercise on Treating Alzheimer's Disease by Inhibiting β -Amyloid Peptide. *Mol Neurobiol.*; 58(11):5890-5906.

doi: 10.1007/s12035-021-02514-7. Epub 2021 Aug 20. PMID: 34415486.

Tempest, G. D., Parfitt, G., & Eston, R. G. (2021). Prefrontal cortex haemodynamics and affective responses during exercise: a multi-channel near-infrared spectroscopy study. *PLoS One*, 6(7), e23135.

Tsai, T. H., Chen, S. L., Chiang, Y. H., Lee, H., & Tzeng, C. R. (2007). Exercise training attenuates excess nicotinamide adenine dinucleotide phosphate oxidase and enhances nitric oxide synthase activities in paretic skeletal muscle of rats after stroke. *Stroke*, 38(11), 3087-3093.

Van Praag, H., Christie, B. R., Sejnowski, T. J., & Gage, F. H. (1999). Running enhances neurogenesis, learning, and long-term potentiation in mice. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 96(23), 13427-13431.

Vidoni ED, Morris JK, Palmer JA, Li Y, White D, Kueck PJ, John CS, Honea RA, Lepping RJ, Lee P, Mahnken JD, Martin LE, & Billinger SA. (2022). Dementia risk and dynamic response to exercise: A non-randomized clinical trial. *PLoS One*. 8;17(7):e0265860. doi: 10.1371/journal.pone.0265860. PMID: 35802628; PMCID: PMC9269742.

Werme M, Messer C, Olson L, Gilden L, Thorén P, Nestler EJ, & Brené S. (2002). Delta FosB regulates wheel running. *J Neurosci*. 15;22(18):8133-8. doi: 10.1523/JNEUROSCI.22-18-08133.2002. PMID: 12223567; PMCID: PMC6758121.

Werme M, Thorén P, Olson L, & Brené S. (2000). Running and cocaine both upregulate dynorphin mRNA in medial caudate putamen. *Eur J Neurosci*; 12(8):2967-74. doi: 10.1046/j.1460-9568.2000.00147.x. PMID: 10971637.

Williams, D. M., & Marcus, B. H. (2012). Cognitive strategies for increasing exercise behavior. *Sports Medicine*, 42(11), 951-966.

Yin Y, Guo Q, Zhou X, Duan Y, Yang Y, Gong S, Han M, Liu Y, Yang Z, Chen Q, & Li F. (2022). Role of brain-gut-muscle axis in human health and energy homeostasis. *Front Nutr*. 6;9:947033. doi: 10.3389/fnut.2022.947033. PMID: 36276808; PMCID: PMC9582522.

Yu DJ, Yu AP, Bernal JDK, Fong DY, Chan DKC, Cheng CP, & Siu PM. (2022). Effects of exercise intensity and frequency on improving cognitive performance in middle-aged and older adults with mild cognitive impairment: A pilot randomized controlled trial on the minimum physical activity recommendation from WHO. *Front Physiol*. 19;13:1021428. doi: 10.3389/fphys.2022.1021428. PMID: 36200056; PMCID: PMC9527311.

Zalouli V, Rajavand H, Bayat M, Khaleghnia J, Sharifianjazi F, Jafarinazhad F, & Beheshtizadeh N. (2023). Adult hippocampal neurogenesis (AHN) controls central nervous system and promotes peripheral nervous system regeneration via physical exercise. *Biomed Pharmacother*; 165:115078. doi: 10.1016/j.biopha.2023.115078. Epub 2023 Jun 28. PMID: 37390707.

Zeng Y, Wang J, Cai X, Zhang X, Zhang J, Peng M, Xiao D, Ouyang H, & Yan F. (2023). Effects of physical activity interventions on executive function in older adults with dementia: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Geriatr Nurs*; 51:369-377. doi: 10.1016/j.gerinurse.2023.04.012. Epub 2023 Apr 30. PMID: 37127013.

Zhou Y, Zhao M, Zhou C, & Li R. (2016). Sex differences in drug addiction and response to exercise intervention: From human to animal studies. *Front Neuroendocrinol.*; 40:24-41. doi: 10.1016/j.yfrne.2015.07.001. Epub 2015 Jul 13. PMID: 26182835; PMCID: PMC4712120.

Zlebnik NE, Hedges VL, Carroll ME, & Meisel RL. (2014). Chronic wheel running affects cocaine-induced c-Fos expression in brain reward areas in rats. *Behav Brain Res.* 15;261:71-8. doi: 10.1016/j.bbr.2013.12.012. Epub 2013 Dec 15. PMID: 24342748; PMCID: PMC4067570.

Zschucke E, Heinz A, & Ströhle A. (2012). Exercise and physical activity in the therapy of substance use disorders. *Scientific World Journal.* 2012;2012:901741. doi: 10.1100/2012/901741. Epub 2012 May 3. PMID: 22629222; PMCID: PMC3354725.

EL ECOTURISMO COMO PRÁCTICA DEPORTIVA SOSTENIBLE EN CUBA

Douglas Crispín Castellanos

(Universidad Jesús Montané Oropesa, Isla de la Juventud, Cuba)

Daniel Crispín Rodríguez

(Empresa Turística Cayo Largo del Sur, Cuba)

Francisco Enrique García Ucha

(Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo" La
Habana, Cuba)

Juan Carlos Fernández-Truán

(Universidad Pablo de Olavide de Sevilla, España)

1. INTRODUCCIÓN

El mundo actual ha sufrido muchos cambios y modificaciones en las últimas décadas y como no podía ser de otra forma, el turismo se ha visto tremendamente afectado por dichos cambios, pasando de ser un mero aspecto recreativo, a un elemento cultural, educativo y económico.

En los últimos años, se ha producido un aumento significativo del uso deportivo de los espacios naturales, dando como resultado un uso masivo de los mismos. Pero no todos utilizan el turismo y su de una forma adecuada y de una manera sostenible, lo que provoca en muchas ocasiones, que ese incremento produzca un impacto negativo debido a las prácticas deportivas sobre las condiciones naturales del entorno, así como en la calidad de vida de sus habitantes.

Múltiples son los ejemplos del mal uso de los recursos naturales, históricos y socio culturales de las áreas de uso turísticos, que la industria del turismo ha empleado de forma no adecuada, donde la aplicación industrial y económica de su implantación, ha llevado consigo deterioros medioambientales y pérdida de los valores de los recursos citados culturales, ambientales, e incluso históricos, con la consiguiente degradación de los mismos, o incluso su pérdida parcial o total.

El ecoturismo pretende en parte evitar esos aspectos negativos, que en cierta forma se han ido produciendo en las últimas décadas con el turismo activo, o turismo deportivo en la naturaleza. Unido al gran estrés de la vida urbana, el largo período de confinamiento provocado por la Covid-19, que dio lugar a la suspensión de los vuelos aéreos, el cierre de las fronteras de muchos países, etc. han representado una urgente necesidad de replantearse los

temas medioambientales y turísticos vinculados a la naturaleza, buscando refugio en la misma para disipar todo el estrés acumulado, más que buscando nuevas sensaciones de riesgo y aventura. No obstante, desde inicios del 2022 la recuperación de la movilidad internacional, ha provocado una recuperación del turismo en todas sus modalidades, e incluso empieza a ser superior a la etapa de pandemia; en parte debido a la necesidad de recuperar sensaciones de libertad asociadas a la movilidad y la naturaleza.

Según los últimos datos disponibles de la Organización Mundial del Turismo, los viajes turísticos internacionales han aumentado en todo el mundo, más del doble (+130%) con respecto a 2021 (18 millones de turistas registrados en todo el mundo durante el primer mes de 2022) (CESAE, 2022).

Este proceso de reanimación de la industria turística mundial estará precedido de un cambio sustancial de los modos de actuación y comportamiento, no solo de los gobiernos, sino también de los propios visitantes, los operadores turísticos y de todos los profesionales vinculados a la llamada industria sin humo.

El mundo del turismo navega por una ola verde que, tras la pandemia, ha comenzado a acelerarse. La implementación de medidas amigables con el medioambiente para su beneficio y conservación ha producido en el viajero una mayor preocupación por el cuidado y respeto de la naturaleza, provocando en el sector turístico una mayor sostenibilidad, estimulando que los operadores turísticos y cadenas hoteleras profundicen más en identificar y promover productos y servicios certificados como sostenibles, siguiendo los estándares desarrollados por el Consejo Global de Turismo Sostenible (CESAE, 2022).

2. DEL ECOTURISMO AL TURISMO ACTIVO

Las relaciones de estos dos fenómenos son miradas en la actualidad desde diferentes prismas por diversos autores, instituciones, agrupaciones, asociaciones, federaciones, etc., y desde el ámbito local, hasta el internacional; incluso por sectores públicos y privados. Estableciéndose semejanzas y diferencias en su conceptualización, aunque con puntos de intereses comunes para todos ellos, como el empleo de la naturaleza como escenario y la intensidad de la actividad física desarrollada.

El Ecoturismo tiene su origen en 1981 ante la disyuntiva de no existir fondos para proteger la naturaleza. Es el grupo llamado Río-Río, en los Estados Unidos, de la generación de finales de la década de los 70, el promotor de esta modalidad valorando la rentabilidad del mismo, puesto que el turismo masivo era por entonces, extremadamente costoso. De esta forma nació el concepto de Ecoturismo, como un nuevo tipo de turismo que rechazaba el turismo de masas depredador de la naturaleza, y que buscaba experiencias auténticas, preocupándose más por la calidad y cuidado del entorno natural y social (Peláez, 2012).

De estos dos fenómenos, es decir, el ecoturismo y el turismo activo, este último es el más joven, puesto que muchos autores afirman que surgió a finales del siglo XX en los Estados

Unidos de América, debido a la necesidad de utilizar espacios naturales, sin afectar el desarrollo de su práctica a la naturaleza, principalmente al aire libre (aunque se desarrolla también en cuevas, grutas, etc.).

Mientras que el concepto de Turismo Activo agrupa una gran diversidad de actividades turístico-recreativas en escenarios también variados, con técnicas, materiales, personal especializado y practicantes, también muy diferentes, que buscan una alternativa a la ocupación del tiempo libre. Es, por tanto, un concepto que reúne numerosas actividades y modalidades físico-deportivas en la naturaleza, que la mayoría de las veces, se ofertan como un complemento a otras formas de turismo tradicionales (rural, de sol y playa, invernal, de montaña, etc.). Incluso en los últimos años, comienza a ofertarse por las agencias de viajes como actividades especializadas, que constituyen la principal motivación del desplazamiento turístico., con una imagen de marca especializada (Rivera, 2010).

Este sector del turismo especializado en la naturaleza se ha convertido en un verdadero reto para los propietarios y administradores de los parques nacionales y las áreas silvestres protegidas de todo el mundo, que intentan mitigar los impactos negativos de sus ecosistemas, debido a que no todos los que se proclaman abanderados de este sector, realmente cumplen con sus principios y cubren la imagen comercial de sus ofertas turísticas con el sello de la naturaleza, para buscar una mayor rentabilidad de sus entornos (Boo, 1990). Algunos autores también denominan al Ecoturismo como: turismo alternativo y nuevas formas de turismo. Este último, un nombre poco acertado, puesto que su objetivo ha sido precisamente el inicial de todo tipo de turismo desde sus orígenes (Báez y Acuña, 2003).

La Unión Mundial para la Naturaleza (UICN) define el Ecoturismo como *“la ejecución de un viaje a áreas naturales que están relativamente sin disturbar (estropear) o contaminar, con el objetivo específico de estudiar, admirar y gozar el panorama junto con sus plantas, animales silvestres y así mismo cualquier manifestación cultural (pasada y presente) que se encuentre en estas áreas, mediante un proceso que promueva su conservación”* (Ceballos y Lascurain, 1996: 301).

Quizás, en la actualidad podamos estar hablando de una revitalización de aquellos primeros objetivos de disfrute de la naturaleza, por el mero hecho de su admiración y conocimiento, como los ilustrados del siglo XVIII, pero en todo caso, no se trata de una novedad. Igualmente, se ha utilizado con cierta frecuencia el término turismo ecológico, como sinónimo de turismo verde o Ecoturismo. Hay autores que plantean que lo anterior es erróneo (Boo, 1990; Munaserghé y Mcneely, 1994), puesto que turismo ecológico no hace referencia tanto a una actividad turística, como a una filosofía u orientación de conservacionismo del medio natural, que podría ser compartida por cualquier otra faceta del turismo.

Las áreas protegidas de América Latina y el Caribe se han convertido progresivamente en populares destinos de recreación para los turistas. El aumento de popularidad está acompañado por una urgente necesidad de generar fondos y recursos humanos para mantener la integridad de su naturaleza. Al mismo tiempo, los propietarios de parques y conservacionistas han llegado a reconocer la importancia de gestionar las áreas protegidas, de forma que tengan en cuenta las

necesidades de las poblaciones locales rurales. El ecoturismo prioriza la preservación del espacio natural donde se ubican las áreas de usos públicos, por lo que se hace necesario diseñar planes que contemplen la conservación de la zona, al mismo tiempo que una sostenibilidad de sus habitantes, para garantizar su continuidad (Crispín, 2012).

Por ello, las actividades recreativas en la naturaleza, se deben de caracterizar por estar basadas en dos componentes básicos: uno lúdico-deportivo para ofrecer entretenimiento, diversión, y experiencias, y otro interpretativo-educativo, para la recreación y el aprendizaje, enseñándoles a respetar el medioambiente, valorarlo y conservarlo.

3. SOSTENIBILIDAD DEL ECOTURISMO

Se entiende por sostenibilidad el gestionar los recursos para satisfacer las necesidades de un sector, sin poner en riesgo las necesidades del futuro, considerando el desarrollo social, económico y el cuidado del medioambiente en la zona. Esta definición implica que es necesario asumir que la naturaleza y el medioambiente no son una fuente inagotable de recursos, por lo que es necesario su protección y uso racional, buscando la unión entre comunidades y culturas para promover un crecimiento económico, que genere riqueza equitativa para todos, sin dañar el entorno natural protegido.

El crecimiento económico desbocado ha llegado a sus límites, pues está dando claros síntomas de agotamiento y degradación: sobreexplotación de los recursos naturales, desertización, cambio climático, fragilidad de la capa de ozono e hipoteca a medio y largo plazo de la biodiversidad, entre otros muchos alarmantes síntomas (Lagardera, 2002: 70).

A mediados de la década de los ochenta del siglo XX se acuñó el término de desarrollo sostenible, que proponía hacer compatible la protección del medioambiente con el sistema industrial de producción.

El desarrollo sostenible propicia la sustitución de la economía depredadora sin límites, por la que implica asumir que “las fronteras y los continentes vírgenes por explotar se han terminado. Esta tierra cerrada, completa, requiere de unos principios económicos diferentes de los de la tierra abierta del pasado” (Racionero, 1983: 32).

La idea de sostenibilidad implica la firme idea de no hipotecar los recursos naturales necesarios para el desarrollo de la vida, aunque sea a costa de reajustar o relegar los planes de desarrollo productivos y tecnológicos de una zona, haciéndolos en todo caso compatibles, mediante la certeza científica de que rocas, vegetales, animales y humanos están íntimamente vinculados en el proceso de la vida. La sostenibilidad ambiental es aquella que se enfoca en preservar la biodiversidad, sin tener que renunciar al progreso económico y social.

La sociedad de la información está produciendo una gran motivación y atractivo hacia el medio rural por su carácter de baja densidad de población, su proximidad a lugares de gran riqueza y belleza paisajística, por las posibilidades de hallar alimentos no manipulados y por el ritmo de vida mucho más natural y pausado que en los núcleos urbanos. Lo que está

produciendo un fenómeno de atracción hacia las actividades en la naturaleza en periodos de ocio y vacaciones, permitiendo aprovechar las peculiaridades del ámbito rural, siempre que se les dote de los medios necesarios para producir su sostenibilidad, sin llegar a su excesiva explotación.

El avance de la cultura ecológica se está expandiendo en toda la sociedad, convirtiéndose en muchos casos en una militancia ideológica. Tanto la identidad individual como la colectiva se están viendo afectadas por la interacción con personas, que no participan en el movimiento. Este difícil equilibrio entre desarrollo turístico, protección de la naturaleza y del patrimonio cultural necesita de nuevos instrumentos de planificación y gestión para su promoción. Un turismo rural sostenible debe inicialmente promocionar las características del territorio y el patrimonio cultural en el que se ubica, estableciendo una forma de reclamo turístico muy selectiva, con la intención de buscar la atracción de los posibles visitantes hacia su tradición local (alojamientos, gastronomía, fiestas, juegos, tradiciones, etc.), para posteriormente ofertar las posibilidades físicas recreativas (senderismo, rutas a caballo, pesca, itinerarios históricos, rutas ecológicas, rutas etnológicas, etc.). Para ello, se requiere una formación de los lugareños, con el fin de que el servicio ofrecido sea personalizado, cercano, cordial y altamente satisfactorio, de manera que se convierta en la principal forma de reclamo. Sin embargo, la inadecuada gestión de esas actividades en la naturaleza, si no van acompañadas de los adecuados métodos de planificación y gestión pueden dejar de convertirse en una actividad sostenible, produciendo unos efectos perversos, como los define Vanreusel (1995: 485):

1. "Pisotear el enclave natural causa compactación y erosión en el suelo, lo que acarrea efectos perjudiciales para la flora y la fauna, con una pérdida de su valor natural.
2. Se perturba la paz y armonía del entorno natural, lo que ocasiona efectos negativos para la fauna.
3. Se produce una progresiva polución ambiental al aumentar las basuras y residuos, lo que supone una pérdida de la calidad ambiental.
4. La utilización de superficies naturales para infraestructura y alojamiento, reduce la posibilidad de ofrecer acceso público a grandes áreas naturales".

Basándonos en estos argumentos, podemos concluir que el ecoturismo es un modelo de desarrollo turístico sustentable, que debe basar su actividad en otorgar valor a sus principales activos (naturaleza, patrimonio histórico-cultural y comunidades anfitrionas), de tal forma que éstas obtengan beneficios económicos, pero respetando los límites que la naturaleza impone, para poder seguir obteniendo beneficios a largo plazo y dar la oportunidad a futuras generaciones de disfrutar y aprovechar estos recursos. Esto podemos comprobar que viene sucediendo en Cuba desde hace algunas décadas, enfocando el ecoturismo como un componente lógico del ecodesarrollo, involucrando de manera firme y constante todos los

agentes claves, así como con un liderazgo político firme, para lograr una colaboración amplia y estableciendo gran consenso entre todas las partes.

4. METODOLOGÍA

Para analizar las posibilidades de ecoturismo en Cuba en la actualidad, se ha procedido a emplear una metodología cuantitativa, para su estudio descriptivo, a fin de realizar posteriores planes de gestión en cada oferta turística, en función del contexto y la época. En ese sentido, se ha utilizado una técnica documental, que como indica Hoyos (2010), es un procedimiento científico que tiene como fin, alcanzar un conocimiento crítico sobre un fenómeno, en nuestro caso el ecoturismo en Cuba. No obstante, no puede considerarse como un producto terminado o concluyente, que da respuesta a determinados interrogantes, puesto que solo orienta la investigación y origina nuevas incógnitas de investigación. Se realiza mediante la indagación de documentos a través de la identificación, selección y organización para ampliar y profundizar en el tema abordado. A su vez, dispone de un adecuado rigor metodológico, que orienta el camino a seguir en el proceso investigativo, constituyendo un trabajo donde es preciso revisar antecedentes, llevando a cabo inferencias y relaciones, para dar cuenta de los datos acumulados y extenderse más allá de lo conocido.

Dicho proceso, en forma de espiral dentro del análisis documental, permite una familiarización con las bases de datos, recolección y selección de artículos, organización de información, revisión general de artículos (título, resumen y palabras clave), y determinación de categorías, organizando este proceso por unidades de análisis, apoyado en las fases del proceso de investigación documental. Las etapas seguidas fueron: delimitación del tema, búsqueda y selección de las fuentes, elaboración de fichas, elección de categorías y subcategorías, lectura cuidadosa de artículos y documentos, y redacción del trabajo final. En este sentido, se retomaron los planteamientos de Hoyos (2010), quien refiere los aportes acerca de las fases que se desarrollan dentro de una investigación documental, ahondando en las fases: preparatoria, descriptiva e interpretativa.

- a) Fase Preparatoria: Para el desarrollo de esta fase se plantearon cinco criterios que permitieron situar la investigación en una ruta confiable para la selección del material objeto de estudio, como fueron: acceso a información en bases de datos; información en publicaciones periódicas de carácter científico-deportivo y turístico; tipología de bases de datos, teniendo en cuenta la identificación de la publicación (ISSN); selección de artículos relacionados con la calidad sobre el ecoturismo; tiempo de publicación de los artículos.
- b) Fase Descriptiva: Para la definición de las unidades de análisis se partió de grupos de palabras establecidas en el discurso, coherentes por similitud semántica y conceptual, relevante y significativa con calidad. Entre tanto, se indagó la literatura y se optó por los factores destacados, resaltando palabras en el título, resumen y palabras claves de los artículos registrados, donde se utiliza la técnica de agrupación por códigos, datos

registrados en las matrices. En la caracterización anterior, se tuvieron en cuenta criterios que establecen el análisis categorial: frecuencia e intensidad, que proceden a prever la tipificación por categorías y categorías emergentes (subcategorías).

- c) Fase Interpretativa por núcleo temático: Dentro de la tercera fase, se llevó a cabo la revisión minuciosa de la literatura contenida en el material objeto de estudio, para luego realizar una selección y valoración de las teorías, que sustentasen los resultados de la investigación realizada. Para clasificar los datos fue necesario apoyarse en procesos y procedimientos que verificaran los datos obtenidos. Desde esta perspectiva, encontramos: postura teórica, espacio geográfico, tiempo de publicación, actores, metodología desde el enfoque, metodología desde el diseño y estrategias e instrumentos metodológicos.

Luego de realizar la revisión para la búsqueda de la información, se establecieron argumentos de análisis de los datos para validar categorías como sustento para la elaboración del informe final, encaminando su interpretación bajo tres niveles: la calidad de la información; en el segundo grupo se focalizaron las normas y guías institucionales; y en el último grupo, se incluyeron los datos generales no oficiales, que debían ser contrastados doblemente.

5. RESULTADOS

Como resultado de los datos obtenidos mediante la búsqueda documental antes mencionada, podemos establecer las diferentes opciones y posibilidades que dispone Cuba para el fomento y la práctica del Ecoturismo, tanto recreativo, como educativo.

5.1. Potencialidades de Cuba para las prácticas de Ecoturismo

Cuba puede convertirse en un destino mundial importante para el desarrollo del Ecoturismo al evaluar las características de su naturaleza, entre las que destacan:

- El clima tropical y lluvioso.
- Insularidad múltiple.
- Estructura geológica y geomorfológica.
- Riqueza y endemismo de la flora y fauna, frecuentemente restringida a pequeñas áreas.
- Existencia de impresionantes paisajes naturales.

Cuba es considerada por varios autores como un mosaico ecológico de gran riqueza y diversidad, siendo varios los factores que han influido favorablemente en el origen del alto

endemismo y la gran diversidad de su flora: insularidad, gran extensión de serpentinitas y caliza, y notable extensión de arenas cuarcíticas, entre otros; factores estos, determinantes para la práctica del Ecoturismo (Medina y Santamarina, 2004).

Las primeras incursiones de esta modalidad en Cuba se iniciaron con ofertas opcionales de turismo de naturaleza en los paquetes de turismo de sol y playa, con la realización de algunas actividades complementarias de contemplación y disfrute de áreas naturales a solicitud de los turistas. No fue hasta 1991, cuando se dio un paso importante en la instauración del ecoturismo en el país, con la creación de la Comisión Nacional para el desarrollo del Ecoturismo. En 1995, recibió un impulso considerable esta modalidad, con la creación del Ministerio de Ciencia, Tecnología y Medio Ambiente, y en 1996 se celebró la Convención de Turismo, donde se efectuó la primera presentación que contemplaba las posibilidades de apertura de Turismo de Naturaleza en Cuba (Peláez, 2012).

El archipiélago cubano, con una extensión de 110.922 kilómetros cuadrados y una población de 11,3 millones de habitantes, constituye la porción más occidental del arco insular de las Antillas Mayores y está situado en una posición privilegiada en el mar Caribe, entre los continentes de América del Norte y América del Sur, estando constituido por la isla de Cuba, la mayor de las Antillas, la Isla de la Juventud y más de 2.000 pequeñas islas, que rodean por el norte y el sur a la isla principal, presentando una amplia variedad de recursos naturales e histórico-culturales de gran valor para el desarrollo del turismo (Chávez, Chávez y Cerdán, 2019).

Su geográfica tropical, la insularidad y la evolución geólogo-geomorfológica particular, condicionan una gran diversidad y complejidad de los paisajes del archipiélago, donde predominan los paisajes de llanuras, con una amplia distribución de los paisajes kársticos y una diferenciación altitudinal más compleja que en las áreas continentales, asociada a los macizos montañosos, que se extienden principalmente al este. Como consecuencia de su insularidad y evolución paleogeográfica, existen numerosas y bellas playas de gran extensión, con arenas blancas y finas (más de 400 km) que se combinan con costas abrasivas acantiladas y biogénicas (manglares), bañadas por aguas cálidas y transparentes; espectaculares fondos marinos y extensos arrecifes coralinos, todo lo cual aumenta la diversidad paisajística y permite desarrollar variadas actividades recreativas, tanto en tierra, como en el mar.

Desde el punto de vista climático, predominan las condiciones tropicales marítimas con relativa uniformidad espacial y temporal de las temperaturas, y marcada estacionalidad en las precipitaciones en la mayoría del territorio. La flora de Cuba es una de las floras insulares más ricas del mundo con más de 7.000 especies de plantas, el endemismo supera el 50% y más de 900 especies se encuentran en diferentes categorías de vulnerabilidad o peligro de extinción. La fauna, por su parte, cuenta con más de 35.000 especies, de las cuales el 10% podría estar al borde de la desaparición. Algo más del 20% del territorio nacional (24,96 % de la plataforma insular y 17,16 % de la superficie terrestre) está protegido en alguna de las categorías del Sistema Nacional de Áreas Protegidas. Constituyéndose todo esto en un importante recurso turístico, de

cara a las crecientes demandas de un turismo más cercano a la naturaleza (Chávez, Chávez, y Cerdán, 2019).

Por lo que Cuba representa un importante destino turístico en la región geográfica de Centro América y el Caribe, llamada a convertirse en uno de los más populares destinos turísticos de esta región, por su envidiable situación en el medio del mar Caribe y a la entrada del Golfo de México; siendo la llave que abre y cierra el tránsito de rutas turísticas marítimas, por ser la isla más grande de toda esa región, que la coloca en posición ventajosa con sus competidores en materia de biodiversidad de flora, fauna, paisajes y cultura; elementos hoy muy demandados por la llamada industria del turismo.

5.2. Áreas protegidas de Cuba

El ecoturismo se realiza en zonas rurales, principalmente sin disturbar y cerca o dentro de áreas protegidas, ya sean públicas o privadas. En el caso de Cuba, todas las áreas protegidas están administradas por el estado, que ha diseñado una estrategia y un plan para su correcto uso y gestión.

Por sus valiosos recursos naturales, ecológicos y paisajísticos, en Cuba se identificaron, hasta el momento, un total de 215 áreas protegidas, de las cuales 79 son de significación nacional y 136 de importancia local, que ocupan el 21, 26 % de la superficie del país, incluyendo zonas de la denominada plataforma insular marina (aguas interiores) (Peláez, 2012).

Las áreas protegidas de Cuba poseen ocho categorías de gestión: reserva natural, parque nacional, reserva ecológica, elemento natural destacado, refugio de fauna, reserva florística manejada, paisaje natural protegido y áreas de recursos manejadas.

El país dispone de seis reservas de la Biosfera: Guanahacabibes, Sierra del Rosario, Ciénaga de Zapata, Buenavista, Baconao y Cuchillas del Toa, con reconocimiento internacional otorgado por la Organización de Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). Al mismo tiempo, los Parque Nacionales Alejandro de Humboldt y Desembarco del Granma, ostentan la condición de Sitios de Patrimonio Mundial Natural. Además, cuenta actualmente con 6 sitios Ramsar, aunque se trabaja en dos nuevas propuestas, la Península de Guanahacabibes y el Humedal Sur de Los Palacios, ambas en la provincia de Pinar del Río. Completan la lista, 14 Parques Nacionales, 2 sitios de Patrimonio Mundial Natural y 28 IBAs (áreas importantes para la conservación de aves).

5.3. Sitios donde se puede practicar Ecoturismo en Cuba

La Agencia Cubana de Viajes Ecotur. S. A., indica la siguiente distribución de áreas protegidas en Cuba que, al mismo tiempo, sirven de importante guía para la práctica de Ecoturismo como turismo activo en todo el territorio nacional cubano (Ecotur, 2022):

a) En las Áreas Protegidas:

- En la Región Occidental: el Parque Nacional Guanahacabibes; el Parque Nacional Viñales; el Área Protegida de Recursos Manejados de Mil Cumbres; la Reserva de la Biosfera Sierra del Rosario; Las Terrazas; Soroa; la Reserva de la Biosfera Península de Zapata (el mayor humedal del Caribe insular); el Paisaje Natural Protegido del Valle del Río Canímar; y el Sur de la Isla de la Juventud.
- En la Región Central: el Refugio de Fauna Guanaroca - Punta Gavilán; el Paisaje Natural Protegido Hanabanilla; el Refugio de Fauna Cayo Santa María; el Refugio de Fauna Las Loras; el Parque Nacional Caguanes; el Paisaje Natural Protegido Topes de Collantes; la Reserva Ecológica Lomas de Banao; el Área Protegida de Recursos Manejados Jobo Rosado; el Área Protegida de Recursos Manejados Sierra del Chorrillo; la Reserva Ecológica Limones -Tuabaquey; y el Refugio de Fauna Río Máximo (Sitio Ramsar 2002). Además, recomienda otras zonas de interés turístico como: el Paisaje Natural Protegido Yaguanabo; El Nicho; la Reserva de la Biosfera Buenavista, que comprende en su interior el Parque Nacional Caguanes; y los humedales del norte de Ciego de Ávila.
- En la Región Oriental: el Parque Nacional Desembarco del Granma (Patrimonio de la Humanidad); el Parque Nacional Turquino; la Reserva de la Biosfera de Baconao; el Paisaje Natural Protegido La Gran Piedra; la Reserva Ecológica de Hatibonico; el Parque Nacional Alejandro de Humboldt (Patrimonio de la Humanidad); y como elemento natural destacado: El Yunque de Baracoa y el delta del Cauto, como área de interés turístico.

En cuanto a las actividades de Ecoturismo y Turismo activo que se ofertan en esos lugares, por no hacer una descripción detallada de la oferta turística de cada contexto, podemos resumirlas en un listado de las diferentes actividades que se pueden realizar en estas áreas naturales:

Jeep Safari, observación de aves, senderismo, visitas de áreas protegidas, visitas a reservas de la biosfera, eco-alojamientos, acampadas, agroturismo, visitas a criaderos de cocodrilos, visitas a zoológicos, recorridos en bote, lanchas y kayaks, pesca deportiva, kitesurf, snorkeling, buceo, buceo fotográfico, cicloturismo, recorridos en motos y en cuards, recorridos en campers (carabanas), espeleología, canopy (descensos en tirolinas), deportes aéreos, etc.

5.4. Beneficios del Ecoturismo en Cuba

Las ofertas de servicios turísticos de ecoturismo en Cuba, se han incrementado notablemente en los últimos años, augurando una perspectiva muy favorecedora para la próxima década, convirtiéndose en un sector turístico internacional muy atractivo por la sostenibilidad, al disponer de gran variedad y cantidad de posibilidades, al tiempo que con una

estructura y funcionamiento que cuida mucho su sostenibilidad; aunque tras el periodo de pandemia, su incremento muestra señales de necesitar una mayor planificación y cuidado para su mantenimiento y rentabilidad.

El ecoturismo en Cuba, debido en gran parte a su gran biodiversidad y la belleza de su entorno, aporta numerosos beneficios económicos y comerciales, aunque en pequeñas cantidades todavía, como: un desarrollo económico local, la creación de puestos del trabajo, la reducción de los costos operacionales debido a buenas prácticas sostenibles, la disminución de desechos que aportan una mayor conservación de la naturaleza, un aumento del margen de beneficios para las empresas turísticas al aumentar su oferta, un reclamo de clientes con mayor poder adquisitivo interesados en los temas medioambientales, y promocionar políticas educativas y de concienciación ambiental.

Pero no podemos olvidar, que la naturaleza está viva y en continuo movimiento, por lo que, para conservarla debemos establecer mecanismos de control y gestión para su mantenimiento, sujetos a continuos cambios, que permitan su adaptación permanente al medio. En estos momentos, Cuba presenta interés por este tipo de ofertas y cuenta con los espacios naturales adecuados para ello, por lo que esperamos que, en base a su futura rentabilidad, siga manteniendo esos procedimientos de sostenibilidad, para poder seguir disfrutando de ellos en futuras generaciones y poder darlos a conocer a nivel internacional y nacional.

6. CONCLUSIONES

1. La industria del turismo está experimentando en la actualidad un cambio, debido a que los turistas están buscando nuevas tipologías turísticas alternativas al turismo de masas. Esto se debe a que, cada vez las personas están más concienciadas por los problemas medioambientales que azotan el mundo, por lo que buscan una mayor autenticidad en sus destinos, lo que encuentran en Cuba gracias a su carácter insular.
2. El Ecoturismo es una modalidad del Turismo de Naturaleza, fundamentado en los principios del turismo sostenible, considerado actualmente en Cuba como uno de los segmentos de más rápido crecimiento en la industria del turismo, y que tiene como escenario clave las áreas protegidas, para mejorar el desarrollo socioeconómico de la población local en contacto con la naturaleza.
3. La planificación y gestión de potencialidades ecoturísticas en áreas protegidas de Cuba, ha permitido la correcta evaluación de las potencialidades de la mayoría de sus zonas de interés medioambiental, mediante la utilización de instrumentos de planificación y gestión, que han garantizado la sostenibilidad de esas zonas y recursos naturales, no existiendo conflictos significativos entre los habitantes de esas áreas protegidas, el sector turístico y la administración del área, para que las generaciones futuras puedan también disfrutarlos.
4. En cuanto a la situación de la demanda turística se confirmó la existencia del ecoturismo solo como un complemento de otras actividades turísticas; especialmente de Turismo Activo.

5. No obstante, a partir de los resultados de esas evaluaciones, se constató la existencia de una oferta turística incompleta, donde solo los recursos naturales y culturales muestran una buena calificación, puesto que otros componentes de la oferta turística reflejan grandes limitaciones para la prestación de servicios turísticos de alta calidad.

6. La cuota de mercado de ecoturismo en Cuba se ha incrementado significativamente en los últimos años, lo que augura una perspectiva muy favorable para su desarrollo en las próximas décadas, favoreciendo el desarrollo local y aportando con ello beneficios económicos a sus habitantes.

REFERENCIAS

- Báez, A.L. y Acuña, A. (2003). *Guía para las mejores prácticas de ecoturismo en áreas protegidas*. México: Comisión Nacional para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas. Disponible en <https://www.ucipfg.com/Repositorio/MGTS/MGTS15/MGTSV15-05/Semana3/Lecturas3/002.pdf>
- Boo, E. (1990). *Ecotourism: The potentials and pitfalls*. Washington, D.C.: WWF.
- CESAE. Business & Tourism School (2022). *Perspectivas para el Turismo Horizonte 2022*. Disponible en www.cesae.es
- Chávez, E. Salinas; Chávez, E. Salinas; Cerdan, L. Mundet i (2019). El Turismo en Cuba: Desarrollo, Retos y Perspectivas. *Rosa dos Ventos*, 11 (1). Universidade de Caxias do Sul, Brasil. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=473559029004>. DOI: <https://doi.org/10.18226/21789061.v11i1p23>
- Ceballos-Lascuráin, H. (1996) *Turismo, Ecoturismo y Áreas Protegidas: Estado del Turismo de Naturaleza en el Mundo y Lineamientos para su Desarrollo*. Publicaciones de la UICN, Cambridge. DOI: <http://dx.doi.org/10.2305/iucn.ch.1996.7.en>
- Crispín Castellanos, D. (2012). "Metodología para realizar caminatas ecoturísticas en la Isla de la Juventud (Cuba) como recreación sostenible". *Tesis Doctoral. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y los Deportes "Manuel Fajardo" (Cuba)*.
- Ecotur, S.A. Agencia Cubana de Viajes (2022). *Áreas protegidas en Cuba*. Disponible en <https://www.ecoturcuba.tur.cu>.
- Hoyos, C. (2010). *Un modelo para la investigación documental. Guía teórico-práctica sobre construcción de Estados del Arte con importantes reflexiones sobre la investigación*. Medellín, Señal Editora. 1-67.
- Lagardera Otero, F. (2002). Desarrollo sostenible en el deporte, el turismo y la educación física. *Apuntes Educación Física y Deportes*, 67 (1), pp. 70-79.
- Medina, N. y Santamaría, J. (2004). *Turismo de naturaleza en Cuba*. Universidad de Michigan: Edic. Unión.
- Munnasirghe, M; McNeely, J. (1994). *Protected area economics and policy*. IUCN. The World Bank. Washington DC.USA.
- Peláez Rodríguez, T. (2012). El desarrollo del ecoturismo en la reserva ecológica Siboney-Juticé del destino Santiago de Cuba. *TURyDES*, 5 (12).
- Racionero, L. (1983) *Del paro al ocio*. Barcelona: Anagrama.
- Rivera Mateos, M. (2010). "Turismo deportivo en la naturaleza en España", en D. López Olivares, y E.A. del Valle Tuero (Direct.). *La actividad turística española en 2009* (Edición 2010): Ed. Ramón Areces y Asociación Española de Expertos Científicos del Turismo (AECIT), pp. 663-679.
- Vanreusel, B. (1995). "From Bambi to Rambo. A socio-ecological approach to the pursuit of outdoor sports", en J. Mester (ed.) *Images of Sport in the World*. German Sport University, Cologne.

HÁBITOS DE DIGITALIZACIÓN DEL SENDERISMO EN ANDALUCÍA

David Moscoso Sánchez

Jorge Terrades Daroqui

Antonio Vidal Matzanke

(Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir)
y David Moscoso Sánchez (Universidad de Córdoba)

1.- INTRODUCCIÓN

El senderismo es un deporte que forma parte del grupo de los llamados deportes de montaña –que, a su vez, se integran en una familia aún mayor de deportes conocidos como “de naturaleza” y “aventura”– (Moscoso, 2003), los cuales se encuentran estatutariamente adscritos a la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME) y sus homólogas autonómicas. Un deporte que, pese a que ha vivido un crecimiento muy relevante en la última década, lo cierto es que su denominación y reconocimiento como disciplina deportiva se remonta a los años setenta, momento en el que se incorporó a los estatutos de la citada federación –constituida en el año 1922 como Federación Española de Alpinismo y que ha incorporado con el paso del tiempo nuevas modalidades. Precisamente, en Andalucía la federación autonómica correspondiente ha modificado en el último año su denominación para quedar registrada como Federación Andaluza de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo.

La práctica del senderismo ha ido creciendo en España de forma abrumadora desde el año 1980 al 2022, habiéndose convertido en el deporte más practicado del país. De acuerdo con la Encuesta de Hábitos Deportivos en España (EHDE), que se realiza de forma quinquenal desde 1980 y que forma parte de las estadísticas oficiales del Estado, la práctica de los deportes de montaña ha ido *in crescendo* en las últimas cuatro décadas en correspondencia a cómo lo ha hecho la propia práctica deportiva en general, a medida que se ha democratizado en el seno de la sociedad española (Moscoso, 2022 y 2004). Mientras que en el año 1980 practicaba senderismo el 1% de la población española practicante de deporte, es decir, menos de 100.000 personas, en el año 2022 esta cifra se había incrementado hasta el 31%, lo que representa alrededor de 7,5 millones de españoles (ver gráfico 1).

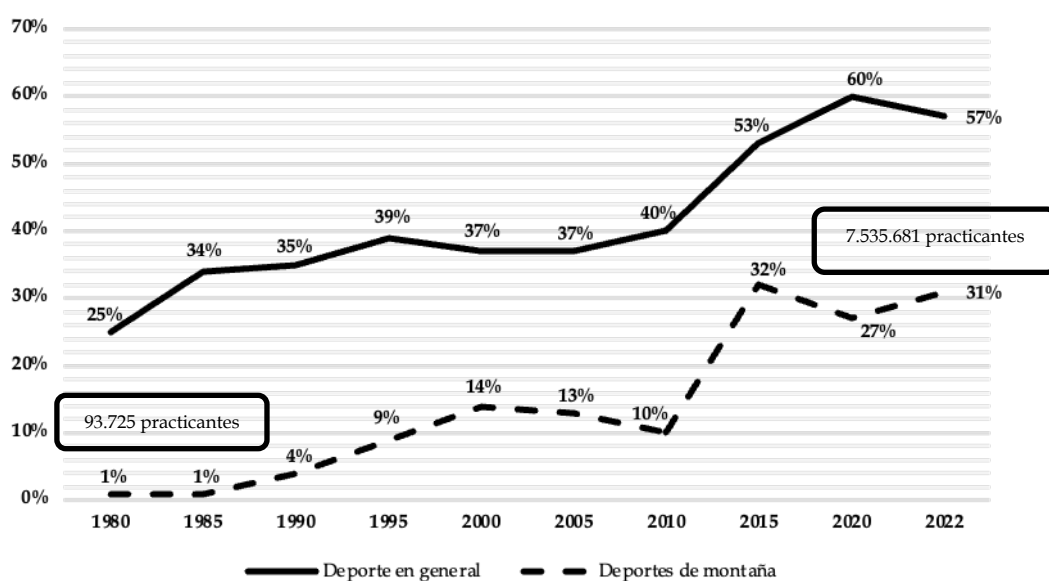


Gráfico 2. Evolución de la práctica de deportes de montaña en España, en relación a la participación deportiva en general (1980-2020)

Fuente: Elaboración propia a partir de la EHDE 1980 a 2020.

Merece apuntarse que la caída de 5 puntos que se constata en el porcentaje de practicantes de deportes de montaña en 2020, con respecto a 2015, sólo se justifica y explica porque en 2020 tuvo lugar el confinamiento en casa durante 90 días de la población española, a lo que se sumó posteriormente la limitación de salir fuera de los núcleos urbanos durante periodos largos. Y esta tendencia se recuperó radicalmente en poco tiempo. En efecto, tras la crisis provocada por la Covid-19, caminar con el objetivo de mejorar el estado de salud se convirtió en una de las actividades preferidas por la población española, que acabó extendiéndose a las áreas periféricas de la ciudad, parques periurbanos y espacios naturales protegidos. Kazdin y Vidal-González (2021) estudiaron en aquel contexto esa necesidad de estar en contacto con la naturaleza, convirtiéndose el senderismo en una de las prácticas favoritas para satisfacerla. Buena prueba de la demanda del consumo de naturaleza a través del paseo o el deporte fue la situación de saturación a la que se han enfrentado los Parques Naturales tras la pandemia, obligados a tomar medidas excepcionales en el verano de 2021 para poder afrontar la avalancha de visitantes que atrajo (Margalef, 2021).

En Andalucía ha ocurrido algo similar. El senderismo ha pasado de ser un deporte practicado por menos del 5% de la población andaluza en el año 2017 (unas 183.000 personas) a practicarlo casi el doble cinco años después, el 9%, en 2022 (unas 440.000 personas), posicionándose entre los tres deportes más practicados en esta comunidad autónoma en la actualidad, según los resultados de la última encuesta de hábitos deportivos en Andalucía (Moscoso et al., 2022). Pero no solo la crisis del coronavirus ha contribuido a la propagación y práctica del senderismo en la sociedad española y andaluza, sino que existen otras razones adicionales, tal como se explica en el siguiente apartado.

Justamente, este trabajo se basa en la explotación de la matriz de datos obtenidos a través de la encuesta Hábitos Deportivos en Andalucía, realizada en 2022 para el Centro de Estudios Andaluces (CENTRA) –organismo adscrito a la Junta de Andalucía especializado en el estudio sociológico–, en el marco de un contrato suscrito con la Universidad de Córdoba

(Exp. 335/21) (Moscoso et al., 2022). La encuesta, realizada a una muestra de población adulta de 2.400 personas residente en Andalucía, interroga a la población sobre la tenencia de equipamiento deportivo en casa, sus hábitos de ocio y tiempo libre, sus comportamientos deportivos, aspectos como la autopercepción de salud y calidad de vida y opinión pública sobre diversos asuntos relacionados con el deporte, entre otras cuestiones. La encuesta destaca frente a otras encuestas análogas por su novedad y actualidad, al haber incorporado preguntas en su cuestionario sobre el uso de dispositivos tecnológicos y apps para la práctica del deporte. Un aspecto que, en razón de ello, hemos querido analizar de forma específica a través de este trabajo, si bien ciñéndonos a la submuestra de practicantes de senderismo en Andalucía.

2.- MARCO TEÓRICO

Razones de la explosión del senderismo en Andalucía y España

Una de las razones más relevantes que explican la difusión y consolidación del senderismo en España en las últimas décadas tiene que ver con un asunto alejado completamente del ámbito del deporte: las políticas de desarrollo rural (Moscoso y Moyano, 2006; Moscoso, 2010). En efecto, en los años ochenta la entonces Comunidad Económica Europea (CEE) impulsó –a partir del documento *El futuro del mundo rural* (1988)– el diseño de una iniciativa comunitaria orientada al desarrollo del mundo rural, con el propósito de favorecer la diversificación de su actividad económica en un momento de progresiva desagrarización, la dinamización social de sus pueblos ante su abandono y envejecimiento, la revalorización de su patrimonio cultural y la preservación de su medio natural. Un hecho muy importante, en primer lugar, porque ello incidió en la revalorización del imaginario simbólico sobre el medio rural entre la población. Pero, sobre todo, con clara repercusión sobre la realidad de los deportes de naturaleza, ya que, gracias a la acción de las políticas de desarrollo rural, se ha transformado en general la percepción social del medio rural y del medio natural, que otrora eran vistos como espacios con connotaciones negativas (aislados, pobres, tristes, aburridos, viejos, etc.) y décadas después comenzaron a ser concebidos como lugares con una alta valoración social asociada al descanso, el disfrute, el turismo, el deporte e, incluso, la instalación de nuevos residentes y el emprendimiento de personas emprendedoras.

A lo anterior se suma la orientación de las políticas adoptadas en materia de protección de los espacios naturales en Europa y España –como, por ejemplo, el Plan NATURA 2000–, promoviendo un nuevo marco de juego en los territorios afectados por las distintas figuras de protección –a través de los planes rectores de uso y gestión (PRUG), los planes de ordenación de los recursos naturales (PORN), los planes de desarrollo sostenible (PDS), etc.–, repercutiendo también sobre las poblaciones del medio rural. Muy directamente han afectado a la actividad de los deportes de montaña, al incardinar nuevas actividades económicas en estas áreas, nuevas regulaciones de gestión y conservación de los recursos naturales y nuevos valores en torno a la naturaleza. A veces, esto se ha traducido en su impulso, otras, al contrario, en prohibiciones o limitaciones a la práctica del senderismo.

Otra actividad, muy relacionada con la anterior, que igualmente ha venido incidiendo en el impulso del senderismo ha sido el “turismo”. Desde que en 1968 se pusiera en marcha en España el Programa Estatal denominado “Vacaciones en Casas de Labranza” –que tenía sus precedentes en las vacaciones en residencias campestres y balnearios entre la sociedad ilustrada y burguesa del siglo XVIII y XIX, pero también en las primeras políticas de promoción del turismo rural al norte de Europa a mitad del siglo XX–, en nuestro país se ha ido

implementado multitud de actuaciones relacionadas con turismo rural, turismo verde y turismo de montaña a nivel Estatal, autonómico y local. Tal es así que hoy no hay pueblo que se tercié en el que no exista al menos un alojamiento rural y, a la par, una ruta senderista. De tal manera que podemos decir que hoy en España existen más de 7,5 millones de personas que practican senderismo de forma habitual (CSD, 2022), se producen 16 millones de visitantes anuales a espacios naturales protegidos (Ministerio de Medio Ambiente, 2021) y casi 12 millones de pernoctaciones en alojamientos rurales (INE, 2021), entre los que el uso y disfrute de los caminos y senderos rurales se ha convertido en una de las principales demandas (ver gráfico 2).

Tampoco ha de perderse de vista el peso del cambio cultural experimentado en España en las últimas cuatro décadas. Cambio cultural en todos los sentidos, pero en lo que más nos atañe, en la consolidación de los valores relacionados con el ocio y el tiempo libre, la sensibilización hacia el medio ambiente y el patrimonio natural, la ética del cuidado personal como medio de salud y bienestar, o la percepción y práctica del deporte, en este caso habiéndose casi triplicado el número de deportistas en España en las últimas cuatro décadas (en 1980 sólo hacían deporte el 25% de la población española y en 2022 ya lo hacían cerca del 60%). Cambio cultural sin el cual no se explicarían muchas de las actuaciones públicas enumeradas previamente, que han repercutido sobre el medio natural, el medio rural y los espacios de montaña, puesto que la demanda de nuevas funcionalidades para este medio tiene que ver, fundamentalmente, con las consecuencias del modo de vida urbano, demandando la población lugares habilitados y actividades de esparcimiento, descanso, disfrute y ‘recuperación’ fuera de las medianas y grandes ciudades.

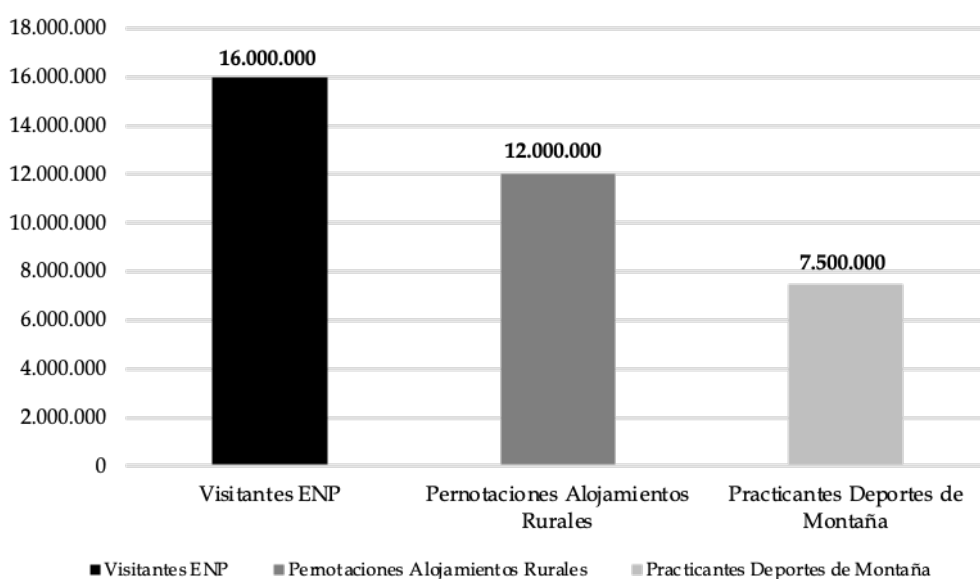


Gráfico 2. Visitantes a Espacios Naturales Protegidos (ENP), Pernoctaciones en Alojamientos Rurales y Practicantes de Deportes de Montaña en España (2020)

Fuente: Elaboración propia a partir CSD, INE-TourSpain y Ministerio de Transición Ecológica (2021)

Por último, cabe añadir el papel jugado por las nuevas tecnologías y los dispositivos electrónicos, que han acercado la población urbanita al medio natural a través de ingeniería de información sobre acceso a rutas de interés senderista, actividades, condiciones de práctica, etc., para poder desarrollar el senderismo de una forma frecuente, cómoda y fácil. Las nuevas tecnologías, como veremos a continuación, entre otras cosas han permitido generar sensación

de seguridad en un entorno caracterizado tradicionalmente peligroso y, por tanto, limitado solo a una comunidad experimentada. Lejos de ello, hoy el senderismo, gracias a los nuevos dispositivos, ha propiciado que el turismo de masas llegue también al medio natural, como se evidencia en el gráfico 2.

La digitalización del deporte

Al igual que viene ocurriendo desde tiempo atrás en otras disciplinas deportivas, especialmente en las del mundo del Fitness, las nuevas tecnologías digitales se han ido instalando progresivamente entre el elenco de materiales de uso corriente en la práctica del senderismo.

Debido a que en la actualidad la mayor parte de las personas realizan deporte de forma autónoma –es decir, al margen de lo que se conoce como deporte organizado y dirigido–, y en tanto que las tecnologías digitales se han incorporado a nuestras vidas en multitud de ámbitos y para el desempeño de todo tipo de finalidades, el deporte no se ha encontrado ajeno a esta realidad. Los soportes digitales (relojes digitales, GPS, teléfonos móviles, etc.) se utilizan hoy en el ámbito del deporte con plena normalidad y de forma generalizada, para fines tan diversos como llevar un seguimiento del ejercicio realizado, contabilizar las sesiones y los tiempos, evaluar la intensidad y el gasto calórico, medir los desniveles, examinar los resultados, etc. Toda esta información es recogida en multitud de aplicaciones que se utilizan en soportes digitales. Las más conocidas son las llamadas *Health & Fitness Apps* (en adelante H&F) (Angosto et al., 2020).

Las H&F Apps están a la orden del día y cada vez son más las personas que controlan los pasos diarios, la distancia recorrida y las calorías consumidas. Estas aplicaciones marcan objetivos diarios de actividad con los que los usuarios se comprometen a cumplir para responder a sus expectativas de salud. Byun et al. (2018) exponen que las aplicaciones fitness son de las que más han crecido desde 2015. Un 53% de los usuarios de teléfono móvil utiliza esta categoría de aplicaciones para mejorar su estado de salud y presentan un amplio catálogo de deportes. Yuan, Wenju An y Shaheeni (2015) muestran que en las principales plataformas de descarga de aplicaciones (*Google Play* y *Apple Store*) el 19% de las descargas están relacionadas con H&F Apps y éstas se utilizan para multitud de actividades, predominando la carrera a pie, caminar y senderismo.

La agenda de toda la actividad deportiva, el seguimiento del entrenamiento y la evaluación de los objetivos queda recogida en una aplicación móvil. El usuario no tiene limitación de horarios, no adquiere un compromiso con entidades externas y, además, puede desarrollar su actividad de forma gratuita si lo desea (West et al., 2012); incluso crear comunidad con otros usuarios de estas aplicaciones, para compartir actividad deportiva o para comparar resultados.

La digitalización del senderismo

En esta tendencia, el senderismo también ha ido incorporando a cada vez más usuarios de este tipo de soportes digitales y las mencionadas Apps, dándole usos muy diversos, no sólo los relacionados con el impacto en sus resultados sobre la salud, sino también para el control del desarrollo de su ruta (Wilcer, et al., 2019). Aunque la digitalización de esta actividad no sólo pasa por el uso de tecnología y las aplicaciones, sino antes bien por el empleo de los ya tradicionales canales de información (webs) en Internet.

En efecto, una de las tendencias más evidentes de esta realidad en el ámbito del senderismo son las webs de rutas y las aplicaciones móviles específicas que ofrecen información de interés para sus practicantes, como datos específicos sobre la distancia a recorrer, duración estimada, desnivel acumulado, fotografías y comentarios de otros usuarios que han realizado la ruta anteriormente. Estas fuentes de información digital son de gran utilidad para seleccionar aquellas rutas que mejor se adaptan a la motivación y el perfil de edad, experiencia y capacidades físicas, de quienes pretenden realizarlas, así como la previsión del tiempo necesario para llevarlas a cabo y el equipamiento. Las aplicaciones con este propósito más descargadas por practicantes de senderismo en *Google Play* son AllTrails, Koomot, Wikiloc, ViewRanger y Outdoor (Norman, Pickering y Castley, 2019).

Ahondando en éstas, según Campelo y Nogueira (2016), las aplicaciones específicas más populares entre las personas que practican senderismo son Strava (con 50 millones de descargas) y Wikiloc (con 5 millones). Ambas proporcionan acceso a multitud de rutas y facilitan imágenes, comentarios e información específica de las mismas. Dado que estas aplicaciones tienen su origen hace relativamente pocos años (2009 y 2011, respectivamente), coincidiendo con la explosión del senderismo en España, puede afirmarse que han tenido un gran impacto de uso en nuestra sociedad.

En el caso de Wikiloc, esta app consiste en una aplicación que funciona a modo de red social, blog, GPS y prescriptor de rutas. Por este motivo, es la app de senderismo líder en España. Todas estas funciones incluyen interacciones como subir fotos de la ruta, crear comentarios, comentar con otros usuarios el trayecto, entre otras (Norman, et al. 2019). En lo que atañe a Strava, Rivers (2019) señala que es una aplicación que, al igual que Wikiloc, ofrece un catálogo de rutas, pero su función más destacada y valorada por los usuarios es el seguimiento de éstas. Y es que Strava permite registrar el recorrido, deshacerlo, mostrar niveles de frecuencia cardíaca, desnivel, ritmo y distancia. Además, funciona como red social deportiva donde los usuarios suben los recorridos con sus marcas personales, crean comentarios y los hacen accesibles a cualquier persona que quiera realizar el recorrido o informarse.

Además de Strava y Wikiloc, existen otras aplicaciones muy recodidas con funciones similares, como son Koomot, View Ranger, ACSI, Runtastic o Relive. Todas estas aplicaciones permiten vincularse a relojes inteligentes, para posteriormente ver los resultados en el móvil sin necesidad de tener que llevarlo en el recorrido.

Algunas federaciones deportivas y administraciones ambientales se han incorporado a esta realidad, por lo que ya han creado sus propias aplicaciones, que ofrecen más funciones, como por ejemplo es el caso de la app Paso a Paso de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME). Esta app no sólo ofrece un catálogo de todas las rutas de senderismo homologadas del Estado, sino también la previsión meteorológica de la ruta en la fecha en que se tenga previsto realizarla y está conectada a servicios de urgencia y asistencia en caso de accidentes. También permite competir en una Liga de Senderismo, contabilizando bajo un perfil personal cuántos senderos y kilómetros de senderos realizan a lo largo del año sus usuarios, acumulándose en un ranking que posteriormente premia la federación. Igualmente, la Junta de Andalucía, a través de la Consejería con competencias en medio ambiente, creó hace dos años una app llamada "Camíname", en la que incluye información precisa de las principales rutas de senderismo de la Red de Parques Naturales de Andalucía, proporcionando información sobre su acceso, las dificultades, los itinerarios, autorizaciones, etc. Por lo tanto, se trata de una realidad ineludible para cualquier practicante y agente social o administración que tenga que ver con rutas de senderismo.

Redes sociales y senderismo

A colación de lo anterior, las redes sociales (a partir de ahora RRSS) se han convertido en un instrumento de nueva generación que da continuidad al uso de las tecnologías digitales – podemos decir que son un brazo que expande las funciones de los dispositivos digitales y las apps. De tal manera que éstas son empleadas cada vez más frecuentemente como fuente de información en sustitución de las tradicionales webs. Cualquier persona puede informarse de todos los temas de actualidad del senderismo a partir de las RRSS. Domínguez y Ollero (2016) indican que las redes sociales se están convirtiendo en la nueva prensa, proponiendo a los medios de prensa tradicional que orienten su trabajo en la creación de contenido dedicado exclusivamente a redes (Clark et al., 2018).

Gracias a las RRSS se puede comunicar de forma muy económica, ya que los perfiles son gratuitos y permiten generar contenido sin ningún tipo de límite. Además, también puede solicitarse la difusión de un perfil en otros perfiles profesionales por tiempo limitado, tiene un coste económico, pero no es muy elevado y puede llegarse a una gran cantidad de población. Pensemos en que Instagram y Facebook son utilizados por 1.500 y 2.900 millones de personas, respectivamente (Nobre & Silva, 2014).

No extraña que el mundo del senderismo también se haya sumado al fenómeno de las redes sociales. Son muy numerosos los perfiles que ofrecen información y fotografías sobre determinadas rutas. El tipo de contenido más frecuente son paisajes de gran atracción y espectacularidad de algún tramo de las rutas. En cambio, el principal problema que presentan es la escasez de información sobre las rutas. La mayoría de los perfiles solo publican la fotografía y la ubicación para poder acceder en coche. Con tan poca información muchos senderistas sin experiencia acceden a zonas que sin preparación pueden resultar peligrosas y dar pie a accidentes (Un año trágico en accidentes de montaña en el Pirineo leridano, 2018).

Senderos QR

Existen otros ejemplos de digitalización del sector senderista, como son los códigos QR con información a pie de ruta. Los códigos QR han aparecidos como una nueva generación de información digital en los primeros paneles informativos de rutas hace aproximadamente 5 años. Cabrera et al. (2016) destacan que los QR permiten acceder a información a pie de ruta de manera interactiva generando una motivación adicional. Pueden aparecer contenidos culturales, de flora y fauna, zonas de conflicto. Pueden verse en la señalización vertical, señales de ubicación y paneles informativos.

Hay ya varias poblaciones que han implementado esta nueva tecnología en sus senderos. Lorenzi et al. (2014) en su estudio para los gobiernos locales, señalan que es de especial interés la digitalización por medio los QR de gran parte de sus competencias, también del senderismo, minimizando costes en folletos turísticos o mapas y maximizando información digital sobre sus senderos. Un ejemplo en España es el caso de Comares, en la provincia de Málaga. Toda la información sobre sus rutas viene recogida en códigos QR y pueden encontrarse en la web o en el inicio de la ruta (Códigos QR rutas de senderismo Comares, 2019).

3.- METODOLOGÍA

Este trabajo se basa en la explotación de la base de datos primarios obtenida a través de la Encuesta de Hábitos Deportivos en Andalucía, realizada para el Centro de Estudios Andaluces desde la Universidad de Córdoba (Exp.335/21) (Moscoso et al., 2022). La encuesta se administró a población andaluza, de 18 años en adelante, entre una muestra de 2.400 individuos, con representación proporcional en base al Censo Nacional de Población y Vivienda. El procedimiento de muestreo ha sido polietápico, estratificado por conglomerados, con selección de las unidades primarias de muestreo (municipios) y de las unidades secundarias (secciones) de forma aleatoria proporcional, y de las unidades últimas (individuos) y cuotas de sexo y edad. El trabajo de campo se realizó mediante entrevista telefónica, distribuida un 50% de las llamadas a teléfonos móviles y el otro 50% a teléfonos fijos.

De la muestra, se han empleado aquí todos los sujetos que respondieron “senderismo” a la pregunta P16 “Y más en concreto, ¿qué deporte o deportes practica?”, siendo el resultado el 9% (n=122) del total de las personas que realizan deporte (52%; 1.226 casos).

Las preguntas sobre dispositivos electrónicos en las que nos basamos para su explotación en este trabajo son las siguientes:

P32. ¿Utiliza algún dispositivo electrónico/tecnológico mientras hace deporte, anda o pasea? (n=senderismo)

1. Sí
2. No
88. No sabe
99. No contesta

P33. ¿Cuál?

1. Móvil
2. Tablet
3. Reloj digital
4. GPS
5. Pulsímetro
6. Otro, ¿cuál? _____
88. No sabe
99. No contesta

P23. En caso de que realice otras actividades sociales con las personas con quienes practica deporte, ¿qué actividades realiza?

1. Quedamos para tomar algo, almorzar o cenar en un bar o en una terraza
2. Quedamos en casa de alguno/a de ellos
3. **Vemos deporte en medios electrónicos en casa o en un bar**
4. Realizamos alguna actividad cultural o social
5. Participamos en actividades formativas
6. Realizamos viajes de turismo o vacaciones
7. Otra: ¿Cuál? _____
88. No sabe
99. No contesta

Adicionalmente, se ha querido cruzar estas preguntas, para examinar posibles relaciones de dependencia, con un conjunto de variables sociodemográficas y socioeconómicas: sexo, edad, estado civil, hijos/as a cargo, nivel educativo y clase social, con el propósito de comprobar si estas variables influyen en la respuesta. Además, se han cruzado con otras variables relacionadas con los comportamientos deportivos, para estudiar su posible relación, a saber: práctica deportiva (en general), la duración de tiempo de la actividad deportiva

realizada, con quién realiza la actividad deportiva y la disposición o no de licencia federativa. Estos cruces de variables podrán aportar una información valiosa a la comprensión del uso de los dispositivos electrónicos en la práctica del senderismo.

4.- RESULTADOS

Uso de dispositivos electrónicos y tipos de dispositivos entre los y las senderistas

Los resultados ponen en evidencia que en torno a la mitad de las personas que practican senderismo utilizan dispositivos electrónicos durante su desarrollo (el 51%), una cifra casi idéntica a la que predomina entre el conjunto de las personas que practican deporte y los utilizan (52%). Al contrastar los resultados de quienes practican deporte, en general, y quienes realizan senderismo, con los derivados del uso de dispositivos electrónicos durante su práctica, cabría presuponer que entre quienes realizan senderismo habría una mayor proporción de personas que utilizan tales dispositivos, debido a que el medio natural es un lugar aislado y con ciertos peligros, lo que incitaría a los practicantes de este deporte a utilizar estos medios en mayor proporción para hacer frente a eventuales accidentes y necesidad de auxilio. En cambio, los resultados demuestran que su uso está dentro de la frecuencia común al conjunto de la práctica del deporte. Algo que puede estar debido a que la tecnología está completamente inmersa en todo tipo de deportes y modalidades deportivas, según los distintos usos para los que se destinan.

En relación al tipo de dispositivos electrónicos que se emplean para la práctica del senderismo, los más empleados son el teléfono móvil (46%), seguido del reloj digital (38%), el GPS (Garmin, Bryton, etc.) (20%), el pulsómetro (11%) u otros (5%). En relación al uso entre quienes practican deporte en general, las pautas con mayor diferencia son un menor uso del móvil entre quienes realizan senderismo frente a los demás practicantes del deporte, y un mayor uso del GPS (Garmin, Bryton, etc.) entre los senderistas frente al resto de deportistas. Unas diferencias que probablemente se expliquen, en el caso de su desigual comportamiento de uso entre senderistas, por los problemas de cobertura para el teléfono móvil en áreas aisladas y de montaña y el uso de tracs (datos georeferenciales-cartográficos) de las rutas que se realizan con mayor precisión en el caso de los GPS (ver tabla 1).

Dispositivos electrónicos	Deportistas en general	Senderistas
Teléfono móvil	50%	46%
Reloj digital	39%	38%
GPS (garmin, bryton, etc.)	7%	20%
Pulsómetro	9%	11%
Tablet	4%	2%
Otros	3%	3%

Tabla 1. Tipo de uso de dispositivos electrónicos en deportistas y senderistas

Fuente: Elaboración propia a partir de Estudio Hábitos Deportivos en Andalucía (Exp.335/21)

Uso de dispositivos electrónicos al quedar para realizar actividades de senderismo

La encuesta objeto de explotación de este trabajo realiza una pregunta relacionada con el uso de nuevas tecnologías de comunicación en el deporte que no hemos querido dejar de analizar en esta relación, debido a su interés. A aquellas personas que afirmaban realizar

deporte con otras (el 66%) se les lanzó la siguiente pregunta: “*Cuando queda con otras personas para practicar deporte, ¿cómo suele quedar con estas personas para practicar deporte?*” (P. 21). Pues bien, llama la atención que el medio más frecuente hoy día para quedar con otras personas para practicar senderismo son los medios electrónicos: con un mensaje de correo electrónico o *WhatsApp* (el 44%) y en un foro o chat de un grupo de amigos en una red social (10%), sumando conjuntamente un 54%. Es decir, más de la mitad de las personas que realizan senderismo quedan para ello mediante medios electrónicos de comunicación, una evidencia del grado de inmersión de los dispositivos y los sistemas electrónicos y digitales también en el ámbito del deporte; no en vano, esta frecuencia de respuesta es similar a la que se constata entre quienes realizan deporte en general. El resto de los medios de comunicación para quedar son los tradicionales o convencionales, a saber: de manera física en el trabajo o en la casa (36%) y mediante una llamada telefónica (17%) (ver tabla 2).

Formas para quedar con otras personas para practicar senderismo	%
Nuevas formas electrónicas	
Con un mensaje de correo electrónico o <i>WhatsApp</i>	44%
En un foro o chat de un grupo de amigos en una red social	10%
Formas convencionales	
De manera física en el trabajo o en la casa	36%
Mediante una llamada telefónica	17%

Tabla 2. Formas para quedar con otras personas para realizar senderismo.

Fuente: Elaboración propia a partir de Encuesta de Hábitos Deportivos en Andalucía (Exp.335/21)

Relación entre el uso de dispositivos electrónicos entre las personas que practican senderismo y variables dependientes sociodemográficas y socioeconómicas

Por otra parte, hemos querido cruzar la frecuencia de uso de dispositivos electrónicos en la práctica del senderismo, con otro tipo de variables dependientes, tales como el sexo, edad, estado civil, el nivel educativo, la clase social de adscripción y el tener hijos/hijas o personas dependientes a cargo. Cabe presuponer que las mujeres pueden sentir más inseguridad que los hombres realizando senderismo en el medio natural, por ser un medio aislado, lo que invitaría a utilizar estos dispositivos como medio de seguridad personal; que los jóvenes pueden estar mucho más inmersos en el uso de los dispositivos electrónicos frente a las personas más mayores; que el estar casado y tener personas a cargo puede suscitar mayor dependencia de dispositivos electrónicos para responder a eventuales necesidades o problemas familiares; y que las personas de mayor nivel educativo y clase social pueden sentir mayor necesidad de uso de dispositivos electrónicos por el tipo de ocupaciones laborales que desempeñen. Sin embargo, los resultados muestran una pauta que no siempre se corresponde con esas intuiciones o hipótesis, aunque en otros casos parece que confirman aquellas (ver tabla 3).

Para comenzar, los resultados muestran que los hombres que practican senderismo usan en mayor proporción dispositivos electrónicos frente a las mujeres (56% y 40%, respectivamente), en contra de la hipótesis recién expresada.

Por otra parte, la relación que expresa menos diferencias es el nivel de estudios entre quienes realizan senderismo y utilizan estos dispositivos (62% entre quienes cuentan con estudios secundarios y 60% entre quienes tienen estudios universitarios). Tampoco cambia significativamente el uso de estos dispositivos entre quienes realizan senderismo atendiendo a su estado civil si están casados/as, conviven o están divorciados/as o separados/as (52%, 50%

y 56%, respectivamente), siendo menor tan sólo entre quienes están solteros/as o viudos/as (44% y 33%, respectivamente).

No obstante, si atendemos a la edad, sí que se constata claramente que entre las personas que realizan senderismo el uso de dispositivos electrónicos aumenta a medida que desciende la edad (el 58% de quienes tienen menos de 35 años frente al 46% de quienes tienen 56 o más años). También se constata claramente una diferencia de clase en el uso de los dispositivos electrónicos entre quienes practican senderismo (el 70% de quienes se autoubican en clase social media-alta frente al 37% de quienes se autoubican en clase social media-baja).

Por último, en relación a la situación personal, algo mayor son las diferencias en el uso de estos dispositivos entre las personas que realizan senderismo, cuando se cuenta con hijos/as o personas dependientes a cargo frente a las que no (55% y 47%, respectivamente).

Variables sociodemográficas y socioeconómicas		%
Sexo		
Hombres		56%
Mujeres		40%
Edad		
18-35		58%
36-55		56%
56 y más		46%
Nivel educativo		
Estudios primarios		0%
Estudios secundarios		62%
Estudios universitarios		60%
Clase social		
Clase social media alta		70%
Clase social media media		61%
Clase social media baja		37%
Clase social baja		0%
Estado civil		
Soltero/a		44%
Casado/a		52%
Conviviendo con pareja		50%
Divorciado/a o separado/a		56%
Viudo/a		33%
Situación personal (hijos/as o personas dependientes a cargo)		
Sí		55%
No		47%

Tabla 3. Relación de las variables sociodemográficas y socioeconómicas y el uso de dispositivos electrónicos en la práctica del senderismo

Fuente: Elaboración propia a partir de Estudio Hábitos Deportivos en Andalucía (Exp.335/21)

Relación entre el uso de dispositivos electrónicos en el senderismo y otro tipo de variables

Finalmente, también hemos querido cruzar otro tipo de variables para estudiar qué relación pueden tener con el uso de dispositivos electrónicos entre quienes realizan senderismo: duración media de la actividad deportiva realizada, cómo realiza la actividad y disfrute o no de credencial federativa (ver tabla 4).

En relación a la primera variable, se constata que la duración de la actividad senderista tiene una relación determinante con el uso de dispositivos electrónicos entre quienes realizan senderismo. La frecuencia más alta de uso de este tipo de dispositivos se da entre quienes realizan entre 1 y 2 horas senderismo (el 68%). Es menor entre quienes lo realizan entre 30 minutos y 1 hora (30%) y entre quienes lo hacen más de 2 horas (20%).

En lo que atañe a la segunda de las variables (con quién realiza deporte) y su relación con el uso de dispositivos electrónicos durante la actividad del senderismo, las situaciones en las que más se emplean éstos es cuando se realizan unas veces solo y otras veces con amigos/as y/o familiares (el 69%), cuando se realiza con familiares (65%) y cuando se hace con amigos (58%). En cambio, se utilizan mucho menos en otras situaciones: cuando se va con otras personas como compañeros de estudio o trabajo (27%) o cuando se realiza solo/a (32%). Este último caso llama la atención, porque cabría pensar que la percepción de inseguridad en la naturaleza o la montaña debería invitar a emplear este tipo de dispositivos en mayor proporción, justamente, cuando no se está en compañía. No obstante, es algo que quizá pueda explicarse ante el hecho de que es mucho menor el porcentaje de quienes realizan senderismo solos y pueda producirse un cierto error de sesgo muestral.

Por último, esta relación (el uso de dispositivos electrónicos en la práctica del senderismo) parece estar muy influida también por un perfil mucho más formado en la práctica de los deportes de montaña, probablemente por el conocimiento de los peligros que le rodea. Así, entre quienes disponen de licencia o credencial federativa es mucho mayor el porcentaje de las personas que realizan senderismo con el uso de dispositivos electrónicos frente a quienes no se encuentran federadas (64% y 40%, respectivamente).

Otras variables	%
Duración media de la actividad deportiva realizada	
Menos de 30 minutos	0%
Entre 30 minutos y 1 hora	30%
Entre 1 y 2 horas	68%
Más de 2 horas	20%
Cómo realiza senderismo	
Solo	32%
Con familiares	58%
Con amigos/as	65%
Con compañeros/as de estudio o trabajo	27%
Unas veces solo/a y otras veces con familiares y/o amigos/as	69%
Disposición o no de licencia federativa	
Sí	64%
No	40%

Tabla 4. Relación entre otras variables y el uso de dispositivos electrónicos en la práctica del senderismo

Fuente: Elaboración propia a partir de Estudio Hábitos Deportivos en Andalucía (Exp.335/21)

5.- CONCLUSIONES

Las herramientas digitales están totalmente implementadas en la sociedad. Se ha observado que el uso de tecnologías es destacable en la práctica senderista. Los diferentes dispositivos tecnológicos son utilizados por el 51% de los senderistas. Además, puede presuponerse que, de los que realizan senderismo, hay un mayor número de personas que hace

uso de estos dispositivos debido a que el medio natural puede suponer ciertos peligros que lleven a los participantes a utilizarlos por razones de seguridad. El senderismo sigue la tendencia de digitalización del resto de deportes y, además de ofrecer funciones de seguimiento y control de la actividad, también se puede utilizar como herramienta de solicitud de auxilio.

En lo referente a los tipos de dispositivos, los más utilizados son los teléfonos móviles seguidos de los relojes digitales, GPS y pulsómetros. Los teléfonos móviles destacan por su multitud de posibilidades. Gracias a las aplicaciones pueden realizarse búsquedas de recorridos, seguimiento de la actividad e interacción con el resto de los usuarios. Además, el uso de RRSS en su mayoría se realiza también en dispositivos móviles. Puede considerarse que los móviles son esenciales para el seguimiento digital, debido a que otros dispositivos de la lista como son los relojes digitales y los pulsómetros suelen ir enlazados a un móvil; señalar también que éstos incorporan la tecnología la tecnología GPS.

Por otro lado, la forma de interacción para quedar con otros para practicar senderismo también se ha digitalizado. Los mensajes por WhatsApp o correo electrónico se han convertido en la principal herramienta para quedar con otras personas a la hora de salir a la montaña, por delante de otros medios convencionales (hacerlo de manera física o mediante llamada telefónica).

Haciendo referencia a las correlaciones con variables sociodemográficas, los hombres utilizan más dispositivos electrónicos que las mujeres. Las diferencias entre estudios secundarios y universitarios son significativas, del mismo modo que las correlaciones en función del estado civil. Atendiendo a la edad, sí que se observan diferencias, apreciando que el uso de dispositivos tecnológicos aumenta con el descenso de la edad. Otra de las claras diferencias es la clase social, donde predomina el uso de estos dispositivos en las personas que se ubican en la clase media-alta. Por último, los participantes con hijos o personas dependientes a su cargo también realizan mayor uso de las que no tienen esta responsabilidad.

Finalmente, en lo que atañe a las relaciones con otras variables, el uso de dispositivos tecnológicos es más común entre aquellos que realizan senderismo entre 1 a 2 horas. Además, la compañía durante la actividad tiene un impacto, constatándose un mayor uso cuando se camina con amigos, familiares, ... Sorprendentemente, el uso es menor cuando se camina en solitario, lo que puede estar relacionado con la percepción de seguridad. Por último, el uso de dispositivos electrónicos es más frecuente entre quienes tienen una credencial federativa, sugiriendo que la experiencia y el conocimiento de los riesgos pueden influir en esta elección.

Con todo, la digitalización del senderismo se encuentra asociada a la conversión digital de otros sectores. Gracias al aumento del catálogo de rutas, indirectamente se amplía el conocimiento sobre otros destinos, en la mayoría de los casos, rurales. Y todo esto, por lo demás, da pie al desarrollo de otros sectores asociados a esta práctica, como son la hostelería y la restauración.

BIBLIOGRAFÍA

- Byun, H., Chiu, W. & Bae, J. (2018). Exploring the Adoption of Sports Brand Apps. *International Journal of Asian Business and Information Management*, 9(1), 52-65. doi:10.4018/ijabim.2018010105
- Cabrera, D., Cativiela, A., Claveras, R., Hinojosa, A., Salanova, N. y Peñarubia, C. (2016). *Propuesta Didáctica Para la Enseñanza de Actividades Físicas en el Medio Natural Mediante las TIC: Senderismo*. Recuperado el 4 de marzo de

- https://www.researchgate.net/publication/340793497_Propuesta_didactica_para_la_ensenanza_de_las_actividades_fisicas_en_el_medio_natural_mediante_las_TIC_senderis
- Campelo, M. B. & Mendes, R. M. N. (2016). Comparing webshare services to assess mountain bike use in protected areas. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 15, 82-88. <https://doi.org/10.1016/j.jort.2016.08.001>
- Clark, J. L., Algoe, S. B. & Green, M. C. (2018). Sitios de redes sociales y bienestar: El papel de la conexión social. *Current Directions in Psychological Science*, 27(1), 32-37. <https://doi.org/10.1177/0963721417730833>
- Domínguez, T. y Ollero, M. (2018). Estrategias de comunicación periodística para publicar en redes sociales desde la prensa local: plan de acción de Grupo Joly. *Hipertext.net*, [en línea], 16, pp. 68-77, <https://doi.org/10.31009/hipertext.net.2018.i16.11>.
- Kazdin A. y Vidal-González P. (2021). Contact with Nature as Essential to the Human Experience. *Nature and Culture*, 16(2), 67-85
- Margalef, M. (s. f.). Masificación turística en espacios naturales: El caso del Parque Natural del Delta del Ebro en tiempos de COVID-19. *Barataria. Revista Castellano-Manchega de Ciencias Sociales*. Recuperado 3 de agosto de 2022, de <https://www.revistabarataria.es/web/index.php/rb/article/view/607>
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. (2010). *Encuesta de hábitos deportivos 2010*. Recuperado de <https://www.csd.gob.es/sites/default/files/media/files/2018-09/DOSSIER-ENCUESTA.pdf>
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. (2020). *Encuesta de hábitos deportivos 2020*. Recuperado de <https://www.culturaydeporte.gob.es/dam/jcr:07b62374-bfe9-4a65-9e7e-03a09c8778c3/encuesta-de-habitos-deportivos-2020.pdf>
- Moscoso-Sánchez, D., Aquino Llinares, N., Álvarez-Sotomayor, A., Bascón Jiménez, M., y Pérez Flores, A. M. (2023). *Encuesta de Hábitos Deportivos en Andalucía*. Sevilla: Centro de Estudios Andaluces.
- Moscoso-Sánchez, D. y Moyano-Estrada, E. (2005). *Deporte y desarrollo rural*. Málaga: Instituto Andaluz del Deporte.
- Moscoso-Sánchez, D. (2022). Presente y futuro de los deportes de montaña. *Centenario de la FEDME 1922-2022* (21 páginas). FEDME: Madrid.
- Moscoso-Sánchez, D. (2010). *Deporte, territorio y desarrollo rural en Andalucía*. Madrid: Ministerio de Medio Ambiente y del Medio Rural y Marino.
- Moscoso-Sánchez, D. (2004). El proceso de institucionalización del montañismo en España. *Acciones e Investigaciones Sociales*, 19, 5-29.
- Moscoso-Sánchez, D. (2003). *La montaña y el hombre en los albores del Siglo XXI. Un estudio sociológico sobre la situación del montañismo en España*. Cuarte (Huesca): Barrabés.
- Nobre, H. & Silva, D. (2014). Social Network Marketing Strategy and SME Strategy Benefits. *Journal of Transnational Management*, 19/2, 138-151, DOI: 10.1080/15475778.2014.904658
- Norman, P., Pickering, C. M. & Castley, G. (2019). What can volunteered geographic information tell us about the different ways mountain bikers, runners and walkers use urban reserves? *Landscape and Urban Planning*, 185(February), 180-190. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2019.02.015>

- Rivers, D. (2019). Strava as a discursive field of practice: Technological affordances and mediated cycling motivations. *Discourse, Context & Media*, 100345. doi:10.1016/j.dcm.2019.100345
- Saseanu, A. S., Ghita, S. I., Albastroiu, I. & Stoian, C.-A. (2020). Aspects of Digitalization and Related Impact on Green Tourism in European Countries. *Information*, 11(11), 507. <https://doi.org/10.3390/info11110507>.
- West, J. H., Hall, P. C., Hanson, C. L., Barnes, M. D., Giraud-Carrier, C. & Barrett, J. (2012). There's an App for That: Content Analysis of Paid Health and Fitness Apps. *Journal of Medical Internet Research*, 14(3), e1977. <https://doi.org/10.2196/jmir.1977>
- Wilcer, S. R., Larson, L. R., Hallo, J. C. & Baldwin, E. (2019). Exploring the Diverse Motivations of Day Hikers: Implications for Hike Marketing and Management. *The Journal of Park and Recreation Administration*, 37(3), 53–69. <https://doi.org/10.18666/jpra-2019-9176>
- Yuan, S., Ma, W., Kanthawala, S. & Peng, W. (2015). Keep Using My Health Apps: Discover Users' Perception of Health and Fitness Apps with the UTAUT2 Model. *Telemedicine journal and e-health: the official journal of the American Telemedicine Association*, 21(9), 735–741. <https://doi.org/10.1089/tmj.2014.0148>

MODALIDADES Y HÁBITOS DE TRANSPORTE ACTIVO EN LA POBLACIÓN ESPAÑOLA

Mario Jordi-Sánchez
Antonio Manuel Pérez-Flores
Víctor Manuel Muñoz-Sánchez
María Cabillas Romero
(Universidad Pablo Olavide)

1.- INTRODUCCIÓN

Los múltiples beneficios atribuidos al llamado transporte activo, consistente en caminar y montar en bicicleta con motivos de desplazamiento (junto a otras actividades menores, como el patinaje no eléctrico), la producción académica destaca aquellos aspectos referidos a la mejora de la salud, principalmente en lo tocante a prevención de enfermedades cardiovasculares y al control del sobrepeso (Xu, Wen y Rissel, 2013; Vogel, T. et al., 2009), a lo que se suma la mejora de la salud mental y del bienestar emocional (Mondal et al., 2021). La importancia del transporte activo es determinante al considerarlo en el panorama internacional que la OMS (2022) presenta al estudiar la actividad física y su impacto en la salud. Aumentar los niveles de actividad física y bajar los de comportamientos sedentarios aparece como una prioridad de salud pública global sustentada en cifras preocupantes: más de una de cada cuatro personas adultas y más del 80% de adolescentes no alcanzan los niveles recomendados de actividad física para una salud óptima, con el coste que esto representa en vidas personales, de familias, de una sociedad e incluso, en la economía internacional. En este sentido, trabajos como los de De Nazelle et al. (2011) ya subrayaban la complejidad en la relación entre transporte activo y salud y la necesidad de asesorar los beneficios en esta última. Actualmente, en esta línea, estudios como los de Roaf et al. (2024), analizan elementos clave en las estrategias que buscan dinamizar el transporte activo.

De la actividad de caminar como modo de transporte, en concreto, se han venido destacando sus beneficios en la medida en que dicha actividad se mantiene como hábito estable y continuado, de carácter menos discrecional que el caminar como forma de ocio (Pae y Akar, 2020). La actividad física que supone el caminar como práctica ha hecho de esta un elemento clásico en el campo de la salud (Carpenter, 2013).

Uno de los interrogantes que se plantea a la hora de abordar el análisis del transporte activo es calibrar la medida en que la actividad física aumenta en términos netos al caminar o usar la bicicleta. Un interesante estudio cuantitativo realizado en Holanda y Estados Unidos (Panik et al., 2019) considera la siguiente cuestión: ¿tiene el transporte activo un efecto sustitutivo sobre otras formas de actividad física? La respuesta obtenida por estos investigadores parece clara: no existe evidencia alguna de que caminar o andar en bicicleta reemplacen a otros tipos de ejercicio. Más bien al contrario, las personas que usan estos medios de transporte tienden a hacer más ejercicio de un modo general, y suelen incluir otras formas de actividad complementaria como ir al gimnasio o practicar deportes. Esto además se observa en todas las franjas de edad estudiadas, en las que no se registra, por tanto, el referido efecto sustitutivo.

En cualquier caso, los anteriores estudios plantean la importancia del entorno en el que se realiza el transporte activo a la hora de calibrar su preferencia por parte de la población. De esta manera, vivir en un lugar que presenta buenas condiciones para caminar y desplazarse en bicicleta (existencia de parques y zonas ajardinadas, áreas peatonalizadas, tráfico calmado, etc.) puede influir en la probabilidad de que las personas elijan estos medios de transporte y, en consecuencia, presenten unos hábitos más activos, lo cual concuerda con otros estudios que abordan la relación entre entorno construido y transporte activo (Cervero et al., 2009, Iroz-Elardo et al., 2021).

El entorno construido es una dimensión más a la hora de sondear la relación entre actividad física y transporte, a la que habría que sumar, como refieren Buehler, Pucher y Bauman (2020), otras variables de relevancia como la edad, el género, los ingresos, la educación, la ubicación geográfica y la condición socioeconómica, entre otras, por su influencia en los hábitos de transporte. Por ejemplo, Barajas y Braun (2021) apuntan que los beneficios para la salud son más significativos en entornos urbanos donde sus habitantes tienden a ser más jóvenes, más ricos y más educados. El transporte, por tanto, tiene un impacto diferencial en la salud en función a las condiciones de vida de las personas y a las posibilidades que sus entornos brinden, siendo identificado como uno de los determinantes sociales de la salud en el estudio realizado por Marmot y Wilkinson (2005). En su trabajo, los autores destacan que tanto el transporte público, como en bicicleta, o caminar, promueven la salud mediante el ejercicio físico, pero también reduciendo el índice de contaminación atmosférica y de accidentes mortales, y no menos importante, ampliando las posibilidades de contacto social (Ibíd.).

De forma particular, el ciclismo como forma de movilidad activa ha sido profusamente estudiado en su relación con la actividad física, destacando en primer lugar el análisis de las razones y motivaciones que comporta. Su práctica como forma de movilidad es un fenómeno social en auge con diferentes intensidades según el lugar que se considere al respecto. El estudio sobre las motivaciones y usos sociales del ciclismo es un tema de estudio relativamente nuevo en comparación con otros ámbitos de análisis de prácticas físicas-deportivas y de transporte sostenible (Muñoz et al., 2016).

Las tipologías de clasificaciones más usuales sobre el uso de la bicicleta en la ciudad contemplan tres categorías fundamentales: ciclismo utilitario, el ciclismo recreativo y el ciclismo deportivo, categorías que pueden presentar múltiples intersecciones y solapamientos entre ellas (Jordi-Sánchez et al., 2022). El estudio de estas categorías de uso de la bicicleta suele mostrar que los individuos suelen utilizar la bicicleta en diferentes contextos y formas de uso (Carse et al., 2013; Spinney et al., 2012). Por tanto, la categorización de uso de la bici suele ser constatable mediante el estudio de distintas formas de utilización de esta actividad, lo cual supone un análisis de las prácticas de movilidad, teniendo presente la interrelación de los distintos estereotipos en sus prácticas (Gatersleben y Haddad, 2010).

Las distintas formas de práctica (Gatersleben y Appleton, 2007) suelen estar mediatizadas a la adaptación a las circunstancias climáticas (Bergström y Magnusson, 2003) y los valores y motivaciones sobre el uso de la bicicleta (Damant-Sirois et al., 2014), los contextos sociales y culturales, en los cuales se pueden considerar estos grupos de clasificación, y otras variables de influencia de tipo sociodemográficas: el país de práctica, clase social, género y edad (Barajas, 2018).

Como se sostiene, la mayor parte de los estudios sobre el ciclismo urbano resaltan tres dimensiones fundamentales: transporte, ocio y deporte. El ciclismo de transporte es también considerado como *commuting* o ciclismo utilitario. Se trata de una actividad que suele estar relacionada con el contexto laboral o formativo, en la que se consideran otro tipo de actividades en las que se realiza el transporte en bicicleta de manera compartida (Jordi-Sánchez et al., 2022). Entre éstas suelen ser frecuentes los pequeños trayectos en bicicleta de padres con algún hijo, entre otras (Heinen et al., 2010; Gattersleben y Appleton, 2007), orientadas a conseguir objetivos utilitarios de ahorro de costes económicos y de tiempo de desplazamiento (Mullan, 2012). Su uso suele estar asociado a los atuendos deportivos (lycra), aunque la vestimenta deportiva no suele tener la misma relevancia, en la modalidad de uso utilitario del ciclismo, que en la modalidad de ciclismo deportivo (Gattersleben y Appleton, 2007; Winters et al., 2007).

El ciclismo de ocio es conceptualizado como el uso de la bici, el ciclismo en el tiempo libre y de ocio, relacionados con el turismo, el disfrute de la naturaleza y espacios al aire libre (Mullan, 2012), la evasión de la rutina diaria, el placer y la sensación de libertad.

El tercer estereotipo es la modalidad de ciclismo deportivo: esta tipología de práctica se basa en la obtención de resultados y la competitividad. En esta modalidad las distancias recorridas son mayores que en las otras formas de prácticas del ciclismo (Mullan, 2012), y también es la modalidad más relacionada con la mercadotecnia del ciclismo en relación con la vestimenta deportiva, la equipación y las características técnicas de la bicicleta (Gattersleben y Haddad, 2010).

La mayor parte de la producción académica se ha centrado en el aspecto utilitario o instrumental del uso de la bicicleta, sin embargo, cuando se han analizado las interrelaciones entre las distintas formas de práctica se ha podido establecer una definición del objeto teórico de estudio con varias dimensiones de análisis (Heesch y Sahlqvist, 2012). Así, Handy et al. (2014) establecen que es usual la práctica del ciclismo en su ámbito utilitario y recreativo, ya sean estos últimos de ocio o deportivo.

Aunque analíticamente se establezcan tres tipos de práctica ciclista, éstas suelen estar interrelacionadas. En este sentido, la promoción del ciclismo de base, tanto en su modalidad competitiva como ciclismo de ocio, también influyen en el incremento del uso de la bici como transporte (Mullan, 2012). Así, se pueden establecer clasificaciones respecto a los usuarios de la bicicleta, dependiendo de si crean una única forma de uso de la bicicleta o utilizan la práctica del ciclismo en diferentes modalidades de uso.

En este sentido, la relación del ciclismo deportivo con otras modalidades de prácticas ha sido estudiadas en menor medida (Falcous, 2017), y muestran que algunos aspectos que caracterizan la modalidad de ciclismo competitivo respecto a otras modalidades de uso son el desarrollo de valores relativos a la excelencia técnica, la consecución de marcas y una mayor relación con la mercadotecnia de bicicletas y accesorios (Kulczycki y Halpenny, 2014). En una sociedad donde existe un modelo de ideal atlético, emerge el ideal de ciclista "deportivo" (Le Breton, 2008), que presenta cierta forma de diferenciación respecto a otras modalidades. Además de la estética, este tipo de ciclistas se caracterizan por recorrer distancias bastante superiores a otras modalidades de prácticas y suelen hacer alarde de un estado de forma física superior al de la población en general (Tize et al., 2014; Jordi, 2017).

Según algunos estudios, el desarrollo de las capacidades y hábitos de uso de la bici en la infancia influyen en la posterior conformación de la denominada “cultura de la movilidad” (Jordi-Sánchez, 2018). En este aspecto, los importantes éxitos de los ciclistas españoles en competiciones internacionales no ha sido un factor determinante en la promoción del uso de la bicicleta en su modalidad de transporte (Marqués, 2017; Jordi-Sánchez, 2018), por lo que se considera que las campañas de promoción del ciclismo como deporte han tenido influencia preponderante en la modalidad de ciclismo de ocio y deportivo.

En nuestra historia reciente, el ciclismo utilitario o de transporte presenta en España su mayor apogeo en los años 50 y 60 del siglo XX. El desarrollo económico de la sociedad española impulsó a partir de entonces la movilidad de tipo motorizada. Solo en fechas recientes este auge y preferencia de vehículos a motor ha convivido con la promoción del uso del ciclismo como modalidad de transporte, como forma de descongestión del tráfico motorizado en las grandes urbes, junto a algunas campañas de peatonalización de centros históricos urbanos y, en general, de planes de promoción de la movilidad sostenible en algunas ciudades (Marqués, 2017).

En el desarrollo del ciclismo de transporte urbano en Andalucía, destaca el caso de la ciudad de Sevilla con un uso aproximado del 10% con respecto al total de medios de transporte (Marqués et al., 2015) y una red de carriles bici con más de 180 kilómetros, para una población superior a 700.000 habitantes. Esta red de carriles bici ha establecido una gran estructura de oportunidad respecto al uso de la bicicleta en la ciudad de Sevilla, donde se ha producido un rápido e importante incremento del uso de la bicicleta, en un periodo aproximado de diez años. Este aumento de usuarios de la bici ha estado directamente relacionado con el aumento de la estructura de oportunidad de uso, contextualizado por la seguridad que confiere el uso de carriles bici. La construcción de la red de carriles bici en la ciudad de Sevilla supuso un proceso de negociación y consenso (Hernández, 2016). Junto a Sevilla, otras ciudades españolas con grandes porcentajes de población ciclista son: Valencia, Zaragoza y Barcelona. Sin embargo, la modalidad de ciclismo de ocio y deportivo mantiene una posición claramente preeminente respecto al uso del ciclismo utilitario, aunque aumenta el uso del ciclismo utilitario en las grandes ciudades y en hábitats poblacionales donde existen infraestructuras para el uso de la bici (Red de Ciudades por la Bicicleta, 2019).

2.- METODOLOGÍA

Se realiza un trabajo de tipo exploratorio sobre el uso medios de transporte relacionados con la actividad física en la población española. El trabajo cuenta con una metodología estadística descriptiva sobre los distintos tipos de transporte en la Unión Europea y España.

Se utiliza la base de datos Hábitos Deportivos V realizada por el CIS (2024) y el Eurobarómetro 92.1 (2019). El estudio Hábitos Deportivos V (CIS, 2024) cuenta con un total de 8487 entrevistas realizadas a la población española de ambos sexos y mayor de 16 años. El error muestral es del $\pm 1,1\%$ para el conjunto de la muestra.

También se maneja el Eurobarómetro 92.1 realizado en el año 2019 por la Comisión Europea. El estudio cuenta con una muestra compuesta de 27565 entrevistas realizadas a la

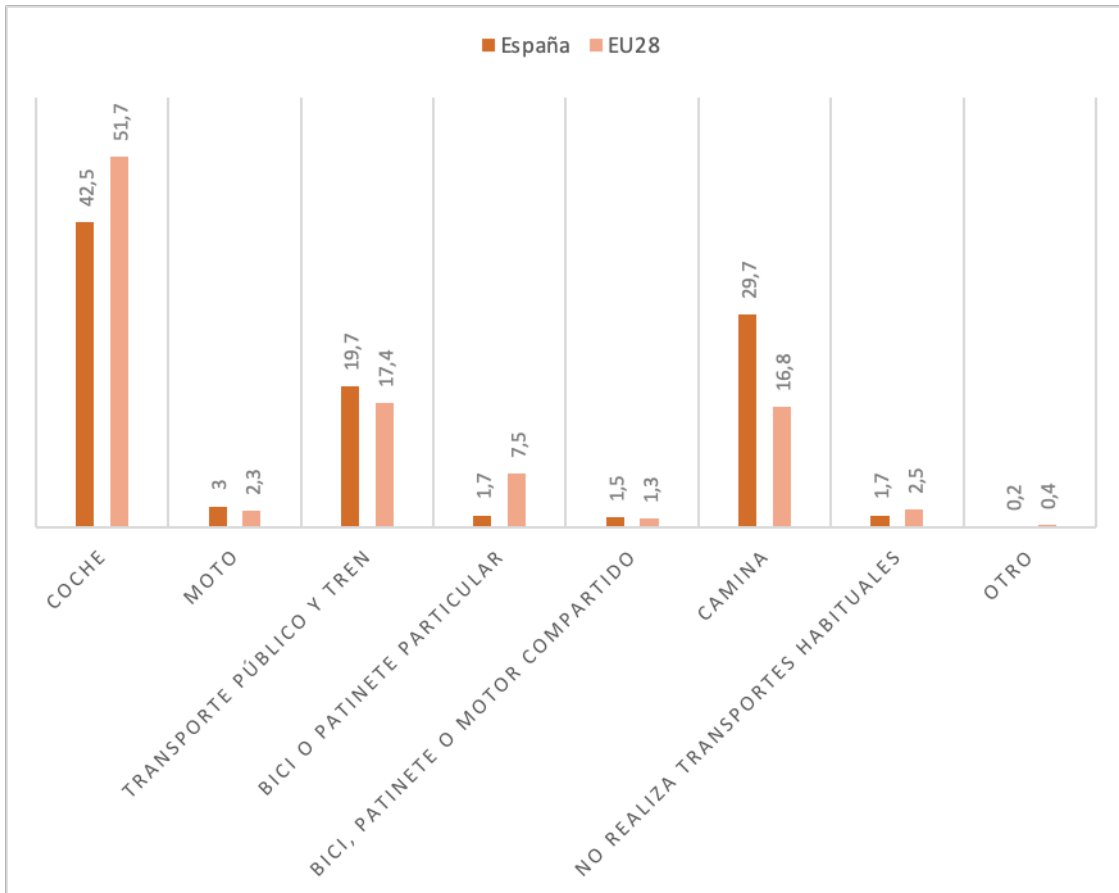
población mayor de 15 años y de ambos sexos en 28 países (Austria, Bélgica, Bulgaria, República de Chipre, Chequia, Alemania, Dinamarca, Estonia, España, Finlandia, Francia, Reino Unido, Grecia, Croacia, Hungría, Irlanda, Italia, Lituania, Luxemburgo, Letonia, Malta, Holanda, Polonia, Portugal, Rumanía, Suecia, Eslovenia y Eslovaquia). Cada país que forma parte del estudio cuenta con aproximadamente 1000 casos, siendo un total de 1004 casos los correspondiente a la muestra de España. El error muestral es del $\pm 3,1\%$ en la muestra adecuada a la población española y un $\pm 0,6\%$ en el conjunto de la muestra correspondiente a 28 países.

Se implementan el análisis de frecuencia y el análisis bivariable, y se pondera la obtención de resultados, en la descripción de los hábitos de transporte en la población española. También se utiliza el análisis de clasificación de datos en árbol (mediante algoritmo Chaid). En el análisis se fusionan las categorías de las variables independientes que mantienen semejante comportamiento estadístico respecto a la variable dependiente (Escobar, 2007). El análisis selecciona las principales variables explicativas. Al mismo tiempo, ofrece un diagrama en el que en los niveles superiores se sitúan las variables con mayor influencia explicativa. Por otra parte, la interpretación del análisis focaliza en los grupos terminales del diagrama.

El nivel de significación para la división de nodos y fusión de categorías ha sido fijado en 0,05. El número máximo de iteraciones ha sido 100. El número de casos mínimos para el nodo parental es de 200 y de 100 para los nodos filiales. Se ha considerado como variable dependiente la principal forma de transporte. Las variables independientes consideradas en el análisis son: sexo, hábitat, edad, posicionamiento ideológico, clase social y principal motivo de transporte.

3.- RESULTADOS

Gráfico 1: Principal medio de transporte España y EU28 (2019).



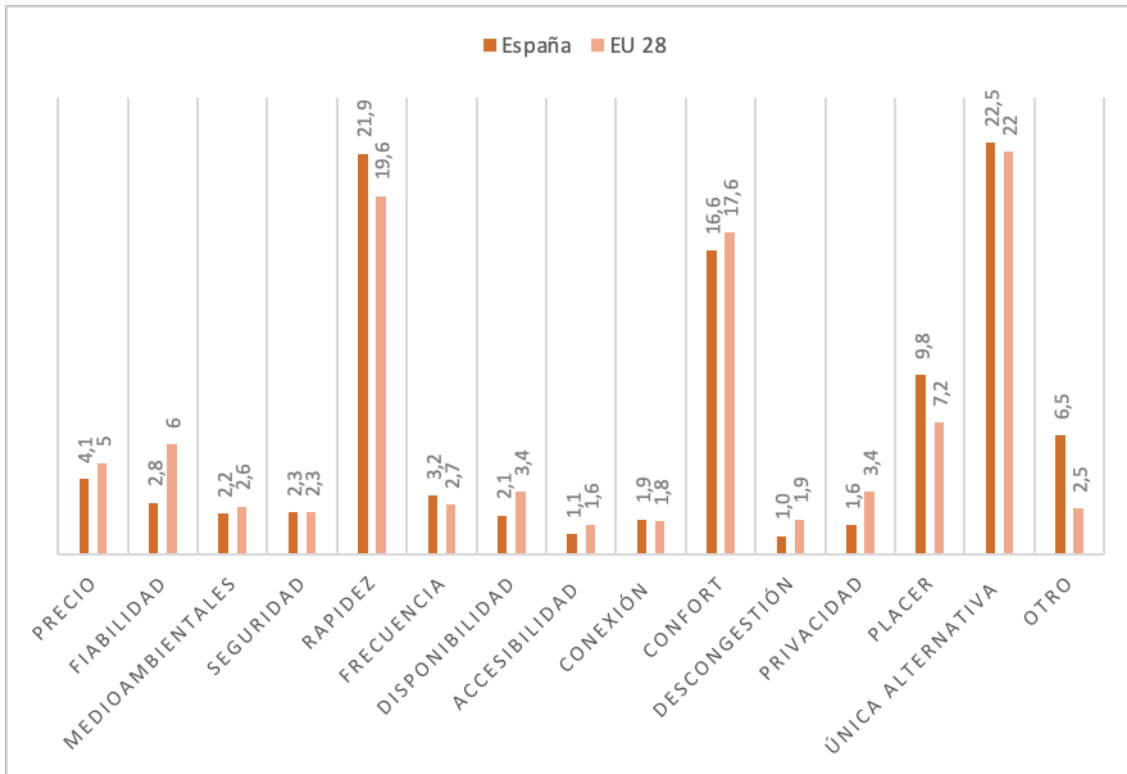
Fuente: Eurobarómetro 92.1 (2019).

Según los resultados correspondientes al año 2019, en España un 42,5% de la población utiliza el coche como principal medio de transporte diario, siendo la movilidad a pie la segunda opción de transporte con un 30% de preferencias, y el transporte público urbano y tren la tercera forma más utilizada de movilidad con un 20% de la población que usa los medios de transporte públicos de manera frecuente. Existe un 3% de población que utiliza la motocicleta como medio de transporte frecuente. Un 1,7% de la población afirma usar la bicicleta y patinetes particulares y un 1,5% usan bicicletas, patinetes y motocicletas de uso compartido. Por otra parte, un 1,7% de la población no usa medios de transportes de manera frecuente.

Respecto al conjunto de la población europea (EU28), un 51,7% de la población utiliza el coche como medio de desplazamiento frecuente, un 17,4% afirma usar el transporte público y el tren, el 16,8% de la población suele desplazarse a pie, un 1,7% utiliza la bicicleta y patinetes particulares y un 1,3% de la población suele utilizar bicicletas, patinetes y motocicletas de uso compartido como principal forma de transporte.

Los datos muestran que la población española suele mantener un mayor uso relativo de los trayectos a pie y el transporte público respecto al conjunto de la población europea. En otro aspecto, el conjunto de la población europea presenta un mayor uso del coche y las bicicletas y patinetes particulares como principales formas de transporte.

Gráfico 2: Principal motivo de transporte España y EU 28 (2019):



Fuente: Eurobarómetro 92.1 (2019).

En el gráfico 2 se muestran los datos sobre el principal motivo de uso del medio de transporte más frecuente en España y Europa. Los principales motivos de uso del transporte en España son: ser la única alternativa de transporte 22,5%, la rapidez del medio de transporte 21,9%, la comodidad del medio de transporte 16,6% y por el placer 9,8%. Los datos para el conjunto de la muestra de países europeos indican que el motivo principal de elección del medio de transporte es, en primer lugar, por ser la única alternativa de transporte 22%, la rapidez 19,6%, la comodidad 17,6% y el placer 7,2%.

Tabla 1: Principal medio de transporte y práctica deportiva en la población española (2024)

Principal forma de transporte	N	%
A pie	3056	36
Bici	132	1,6
Coche, moto y patinete eléctrico	3940	46,4
Transporte público	1222	14,4
Ns/Nc	135	1,6
Total	8485	100
Práctica deportiva		
Practica Deporte	4066	47,9
No practica	4417	52,1
N.C.	1	0
Total	(8485)	100

Fuente: CIS. Hábitos Deportivos V (224).

En la tabla 1 se muestran los datos correspondientes a la forma usual de transporte en población española respecto al año 2024. Los datos indican que la principal forma de transporte se realiza mediante transporte mecánico privado (coche, moto y patinete eléctrico) por el 46,4% de la población, caminar es la segunda forma más usual de transporte con un 36% de preferencias, la tercera opción se sitúa en los transportes públicos con un 14,4% de usuarios y el uso de la bicicleta con un 1,6% de personas que utilizan de manera frecuente la bici como medio de transporte.

Respecto a la práctica del deporte, un 47,9% de la población practica alguna modalidad deportiva.

Tabla 2: Principal medio de transporte por práctica deportiva en la población española (2024)

(% filas)	A pie	En bicicleta	Coche, moto y patinete eléctrico	Trasporte público	Ns/Nc	N
Practica Deporte	33,9	2,2	49,1	13,3	1,5	(4065)
No practica	38	0,9	44	15,4	1,7	(4417)

Fuente: CIS. Hábitos Deportivos V (2024). P> 0,001.

En la tabla 2 se observan datos referentes al principal modo de transporte según la población que practica deporte. Un 49,1% de la población que practica deporte utiliza los medios mecánicos privados (coche, moto y patinetes eléctricos) como principal medio de transporte, un 33,9% de la población deportista suele caminar y un 2,2% utiliza la bicicleta como principal medio de transporte. Referente a la población que no realiza deporte un 44% de la población utiliza los medios mecánicos privados (coche, moto y patinetes eléctricos), un 38% de la población no deportista suele caminar como principal medio de transporte y el 0,9% utiliza la bicicleta.

Tabla 3: Principales medios de transporte por variables sociodemográficas.

(% filas)	A pie	En bicicleta	Coche, moto y patinete eléctrico	Trasporte público	Ns/Nc	(N)
Sexo**						
Hombre	29,1	2,4	55,7	11,4	1,3	(4125)
Mujer	42,5	0,7	37,7	17,2	1,9	(4360)
Edad**						
16-30	34,4	2	34,8	28,3	0,5	(1483)
31-45	23	2,7	61,7	11	1,6	(2215)
46-67	34,3	1,1	52,3	11,1	1,1	(3157)
>68	58,6	0,4	24,8	12,7	3,4	(1630)
Hábitat**						

Rural	42,6	2,4	50,9	2,7	1,4	(552)
Rururbanos	33,3	1,2	54,9	9	1,6	(3683)
Urbanos	39,1	1,4	41,5	16,6	1,5	(2960)
Metropolitanos	33,7	2,6	31,9	29,8	1,9	(1290)
Formación**						
<Primarios	53	1,2	29,6	13,2	3	(1331)
Secundaria	34,4	1,5	48	14,6	1,4	(4992)
Superiores	29,4	1,8	54,5	13,4	1	(2067)
Situación laboral**						
Trabaja	21,6	2,1	62,9	12,3	1,1	(4462)
Jubilado/pensionista	58,2	0,8	26,7	11,6	2,7	(2053)
Paro	41,4	1,6	39,3	16,3	1,5	(824)
Estudia	45,5	0,9	17,4	36,3		(576)
Trabajo casa/Otra	52,8	0,9	27	16,2	3,1	(555)
Ingresos económicos**						
>3901 €	25,5	2,2	58,3	13,1	0,9	(1497)
1801-3900 €	31,6	1,4	53,2	12,9	0,9	(3210)
<1800 €	44,1	1,6	35,7	16,4	2,2	(3206)

Fuente: CIS. Hábitos Deportivos V (224). **P> 0,001. Hábitat: Rural (<2.000 habitantes). Rururbano (2.000-50.000 habitantes). Urbano (50.001- 400.000 habitantes). Metropolitano (> 400.000 habitantes).

En la tabla 3 se muestran datos referentes al sexo, edad, hábitat, formación, situación laboral e ingresos económicos respecto a los principales medios de transporte.

Estos datos permiten analizar las diferentes preferencias de transporte según los distintos segmentos de la sociedad española.

Considerando la variable sexo, el 55,5% de hombres opta por los medios mecánicos privados (coche, moto y patinete eléctrico) y el 42,5% de las mujeres se decanta por caminar como principal forma de transporte.

Respecto a la variable edad, los grupos de edad de 16-30, de 31-45 y las personas de 46-57 años optan por el uso del coche, moto y patinete eléctrico, con un 34,8%, 61,7% y un 52,3% respectivamente, a diferencia del grupo de edad de más de 68 años, quienes caminan como principal forma de transporte en un 58,6% de los casos.

En relación con la variable hábitat, el uso del coche, moto y patinete eléctrico son más utilizados en los medios rurales con un 50,9%, los medios rururbanos con un 54,9% y las poblaciones urbanas con un 41,5% de personas que habitan en ciudades que utilizan estos medios de transporte. En las grandes ciudades se opta por caminar en un 33,7% de los casos.

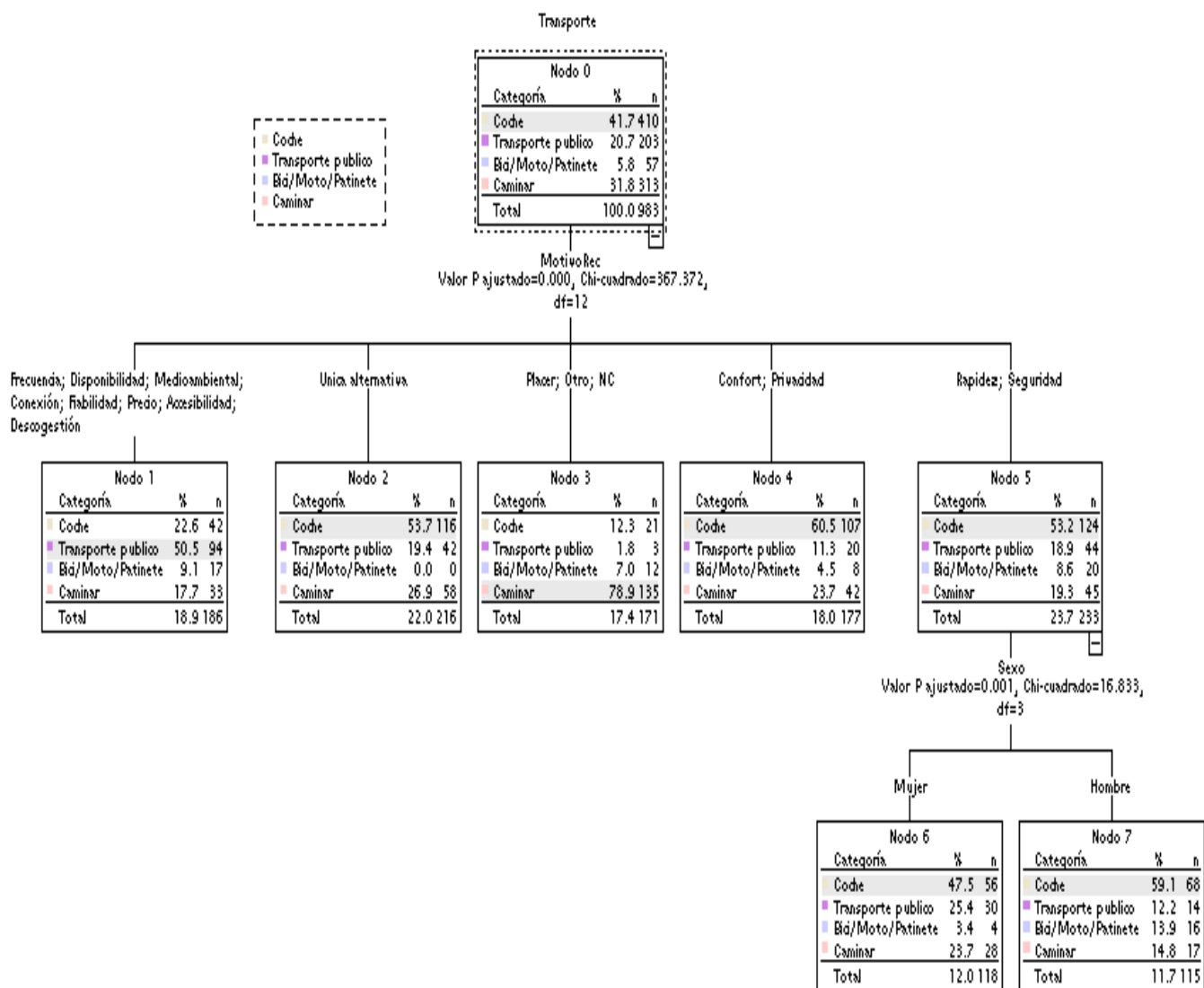
Respecto a la variable formación, las personas con estudios primarios caminan en un 53% de los casos frente a las personas con formación secundaria y estudios superiores, quienes

utilizan los medios mecánicos privados (coche, moto y patinete) como principal forma de transporte en un 48% y un 54,5% respectivamente.

Considerando la variable situación laboral, las personas que trabajan optan por el uso del coche, moto o patinete eléctrico como principal medio de transporte en un 62,9% de los casos, y los jubilados y pensionistas las personas en paro, los estudiantes y el grupo de personas que realizan trabajos domésticos declaran caminar como principal medio de transporte en un 58,2%, 41,4%, 45,5% y el 52,8% respectivamente.

Las personas con ingresos menores a 1.800 euros suelen caminar como principal medio de transporte en un 44,1% de los casos, a diferencia de las personas con un rango de ingresos de 1.801-3.900 y más de 3.901 euros, quienes suelen utilizar el coche, moto o el patinete eléctrico como principal medio de transporte en un 53,2% y un 58,3% de los casos.

Gráfico 3. Diagrama de segmentación en árbol por principal tipo de transporte.



Fuente: Eurobarómetro 92.1 (2019).

Una vez abordado el estudio de la distribución de las distintas formas de transporte en los diferentes segmentos de la sociedad española, se realiza un análisis de segmentación con el objeto de estimar las principales variables explicativas al respecto.

Para realizar el análisis se ha recodificado las categorías de la variable dependiente en las siguientes categorías: 1 coche. 2 transporte público. 3. motocicleta, bici y patinete. 4 caminar.

Las variables independientes consideradas en el análisis son: sexo, hábitat, edad, posicionamiento ideológico, clase social y principal motivo de transporte.

El análisis presenta dos niveles y seis grupos o nodos terminales que correspondientes a los grupos de usuarios con mayor heterogeneidad respecto a las diferentes formas de

transporte. Los distintos niveles del diagrama muestran las principales variables explicativas. En el primer nivel aparecen los motivos de elección del modo de transporte como principal variable explicativa y en el segundo nivel la principal variable explicativa es el sexo.

Tabla 4. Características de los grupos de segmentación.

	Grupo 1 frecuencia, disponibilidad, medioambiente, fiabilidad, precio, accesibilidad descongestión	Grupo 2 única alternativa de transporte	Grupo 3 placer	Grupo 4 confort y privacidad	Grupo 5 Mujeres, rapidez y seguridad	Grupo 6 Hombres, rapidez y seguridad	Total
(Nodo)	1	2	3	4	6	7	Total
Coche	22,6	53,7	12,3	60,5	47,5	59,1	41,7
Transporte público	50,5	19,4	1,8	11,3	25,4	12,2	20,7
Bici/Moto/Patinete	9,1		7	4,5	3,4	13	5,8
Caminar	17,7	26,9	78,9	23,7	23,7	14,8%	31,8
Total							100

$p > 0,001$; V de Cramer= 0,4

La tabla 4 muestra las características principales de los grupos con mayor heterogeneidad respecto a las distintas formas de transporte.

Según los resultados de la tabla 4, existe una relación significativa ($p > 0,001$) respecto a los grupos del análisis de segmentación y la variable dependiente. El análisis muestra que los grupos están asociados con una fuerza de relación moderada (V de Cramer= 0,4).

Los principales grupos del análisis de segmentación se caracterizan de la siguiente manera:

Grupo 1: el grupo de población cuyos principales motivos de transporte son la frecuencia, disponibilidad, motivos medioambientales, fiabilidad, precio, accesibilidad, descongestión del medio y que fundamentalmente utilizan el transporte público como principal medio de transporte.

Grupo 2: el grupo de población cuyo principal motivo del medio de transporte es por ser único medio o alternativa de transporte y tener una preferencia de uso del coche como principal forma de transporte.

Grupo 3: se caracteriza por preferir el placer del medio de transporte y suele caminar como principal forma de transporte.

Grupo 4: este grupo se caracteriza por optar por el confort y la privacidad del medio de transporte y suele utilizar de manera mayoritaria el coche como principal medio de transporte.

Grupo 5 y 6: grupos caracterizados por preferir la rapidez y seguridad del medio de transporte. Ambos grupos optan por el coche como medio principal de transporte diferenciándose el grupo de mujeres (grupo 5) con un uso menor del coche y un mayor uso del transporte público respecto al grupo de hombres (grupo 6).

4. CONCLUSIONES

Según los resultados obtenidos correspondientes al estudio del año 2019, en España aproximadamente cuatro de cada diez personas utilizan el coche como principal medio de transporte. Es considerable la cantidad de población que opta por caminar como medio de transporte siendo tres de cada diez españoles quienes suelen realizar a pie su principal forma de transporte. La tercera opción más utilizada son los transportes públicos, incluyendo el tren, como mecanismo frecuente de transporte, correspondiente a dos de cada diez españoles quienes optan por este tipo de movilidad frecuente.

También se puede resaltar que la población que camina como principal medio de transporte en España es casi el doble respecto a los datos de la muestra de países europeos (30% de la población española, respecto al 17% de europeos).

Por otra parte, según los datos del año 2019, más de un tercio de la población española realiza algún tipo de actividad física en sus diferentes formas usuales de transporte, un 30% de población camina de manera frecuente y aproximadamente un 3% que, utiliza la bicicleta, patinete (incluidos los eléctricos) o ciclomotor urbano particular o compartido como medio de transporte.

Considerando los datos respecto a la población española correspondiente a los años 2019 y 2024, ha aumentado de un 30% a un 36% la población que suele caminar como principal medio de transporte. En este aspecto, existe un aumento considerable de población que realiza actividad física en sus hábitos de transporte en el periodo considerado. En el año 2019 algo más de un tercio de la población camina o usa la bicicleta como forma de transporte y en el año 2024 casi el 40% de la población realiza alguna modalidad de transporte activo (caminar y uso de la bici).

Respecto al análisis de segmentación realizado en el estudio correspondiente al año 2019, muestra que las principales variables explicativas del uso de los distintos medios de transporte son, en primer lugar, los motivos de elección del transporte y en segundo lugar la variable sexo.

El análisis también revela un total de seis grupos con diferentes características respecto a la principal forma de transporte de la población española.

Grupo 1: grupo de personas que están motivadas por la frecuencia, disponibilidad, motivos medioambientales, fiabilidad, precio, accesibilidad, descongestión, del transporte y que fundamentalmente optan por el transporte público como principal medio de transporte.

Grupo 2: grupo de población cuyo principal motivo de elección del tipo de transporte es por ser la única alternativa y que suelen usar el coche como principal medio de transporte.

Grupo 3: grupo de personas motivadas por el placer del medio de transporte y que suelen caminar como principal medio de transporte.

Grupo 4: caracterizado por el motivo del confort y la privacidad del medio de transporte y suele utilizar el coche en sus trayectos frecuentes.

Grupo 5: mujeres que están motivadas por la rapidez y seguridad del medio de transporte y que suelen usar el coche como principal medio de transporte.

Grupo 6: hombres que están motivados por la rapidez y seguridad del medio de transporte y que mayoritariamente suelen utilizar el coche como principal medio de transporte en mayor

proporción relativa respecto a las mujeres.

En cuanto a la relación de la actividad física con los hábitos de transporte, siendo el caminar la actividad protagonista del transporte activo en España, es también la actividad preferida tanto entre quienes practican habitualmente deporte como la población no deportista, aunque ligeramente superior entre estos últimos. En contraste, con respecto al uso de la bicicleta como medio de transporte, se ha comprobado que dicho uso se concentra en la población con hábitos deportivos más consolidados, pues la práctica del deporte facilita la estructura de oportunidad del uso de la bicicleta como medio de transporte. En este aspecto, existe una cierta concentración del uso de la bicicleta en los hombres, jóvenes y con hábitos y destrezas físico-deportivas. Esta circunstancia es propia de entornos en los cuales la bicicleta aún no está consolidada como medio de transporte (Jordi-Sánchez et al., 2018).

Demográficamente, se observa además que quienes mayormente se desplazan a pie en España son las mujeres, las personas mayores, las que disponen de menores ingresos y formación reglada, así como los habitantes de zonas rurales, mientras que las personas de mayores ingresos, de mediana edad y del entorno urbano parecen ser los protagonistas en el uso de vehículos motorizados privados. Probablemente, en ello influya con un cierto peso relativo la especial configuración urbanística de los centros históricos de las ciudades, que para el caso español concentran grandes masas de población, favoreciendo los desplazamientos a pie. Los procesos de peatonalización y de retirada parcial del tráfico en las grandes ciudades pueden haber también contribuido a consolidar esta categoría de desplazamiento activo. En este aspecto, es deseable el desarrollo de estudios que pongan en relación un interés creciente (aunque aún modesto) de la población española por la actividad física, con el crecimiento tanto en el caminar como en el uso de la bicicleta, un crecimiento de los desplazamientos a pie que, como se ha visto, debe necesariamente considerarse con otras variables de carácter urbanístico, socioeconómico, logístico y demográfico.

BIBLIOGRAFÍA

- Barajas, J. M. (2018). Supplemental infrastructure: how community networks and immigrant identity influence cycling. *Transportation*, 1-24.
- Barajas, J. M., & Braun, L. M. (2021). Are cycling and walking good for all? Tracking differences in associations among active travel, socioeconomics, gentrification, and self-reported health. *Journal of Transport & Health*, 23, 101246.
- Buehler, R., Pucher, J. & Bauman, A. (2020). Physical activity from walking and cycling for daily travel in the United States, 2001–2017: Demographic, socioeconomic, and geographic variation. *Journal of Transport & Health*, 16, 100811.
- Carpenter, M. (2013). From 'healthful exercise' to 'nature on prescription': The politics of urban green spaces and walking for health. *Landscape and Urban Planning*, 118, 120-127.
- Carse, A., Goodman, A., Mackett, R. L., Panter, J. & Ogilvie, D. (2013). The factors influencing car use in a cycle-friendly city: the case of Cambridge. *Journal of transport geography*, 28, 67-74.
- Cervero, R., Sarmiento, O. L., Jacoby, E., Gomez, L. F. & Neiman, A. (2009). Influences of built environments on walking and cycling: lessons from Bogotá. *International Journal of Sustainable Transportation*, 3(4), 203-226.
- Centro de Investigaciones Sociológicas (2024). Hábitos deportivos en España V.

- Consejo Superior de Deportes. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. (2021) Estadística de Deporte Federado. Disponible en: <http://www.culturaydeporte.gob.es/servicios-al-ciudadano/estadisticas/cultura/mc/deportedata/deporte-federado/resultados-deporte-federado.html>
- Damant-Sirois, G., Grimsrud, M. & El-Geneidy, A. M. (2014). What's your type: A multidimensional cyclist typology. *Transportation*, 41(6), 1153-1169.
- De Nazelle, A., Nieuwenhuijsen, M. J., Antó, J. M., Brauer, M., Briggs, D., Braun-Fahrlander, C. & Lebrecht, E. (2011). Improving health through policies that promote active travel: a review of evidence to support integrated health impact assessment. *Environment International*, 37(4), 766-777.
- European Commission, Brussels (2021). Eurobarometer 92.1 (2019). GESIS Data Archive, Cologne. ZA7579 Data file Version 3.0.0, <https://doi.org/10.4232/1.13716>.
- European Commission: Directorate-General for Mobility and Transport, Mobility and transport, Publications Office of the European Union (2020). <https://data.europa.eu/doi/10.2832/348298>
- Escobar, M. (2007). *El análisis de segmentación: técnicas y aplicaciones de los árboles de clasificación*. Madrid: CIS.
- Falcous, M. (2017). Why we ride: Road cyclists, meaning, and lifestyles. *Journal of sport and social issues*, 41(3), 239-255.
- Gatersleben, B. & Appleton, K. M. (2007). Contemplating cycling to work: Attitudes and perceptions in different stages of change. *Transp. Res. Part A Policy Pract.* 41(4), 302-312
- Gatersleben, B. & Haddad, H. (2010). Who is the typical bicyclist? *Transp. Res. Part F Traffic Psychol. Behav.* 13, 41-48
- Heesch, K. C., Giles-Corti, B. & Turrell, G. (2015). Cycling for transport and recreation: associations with the socio-economic, natural and built environment. *Health & Place*, 36, 152-161.
- Hernández-Ramírez, M., (ed). (2016). *Bicitopías: Hacia una antropología de la movilidad urbana*. Barcelona: Icaria.
- Iroz-Elardo, N., Adkins, A. & Ingram, M. (2021). Measuring perceptions of social environments for walking: A scoping review of walkability surveys. *Health & Place*, 67, 102468.
- Jordi, M. (2017). Study of perceptions regarding health in people who use bicycles as a means of transport. *Salud Colectiva*, 13(2), 307-320
- Jordi-Sánchez, M., Hernández-Ramírez, M., Cabillas, M., Pérez-Flores, A. M. & Muñoz-Sánchez, V. M. (2022). Deconstructing the categories of urban cycling: beyond transport, leisure and sport. *Mobilities*, 17(6), 795-813.
- Jordi-Sánchez, M. (2016). Pobres, deportistas y ecologistas. Paradojas, estereotipos y afectos en el ciclismo urbano, un análisis desde las corporeidades. *Antropología Experimental*, (16).
- Kulczycki, C. & Halpenny, E. A. (2014). Sport Cycling Tourists' Setting Preferences, Appraisals and Attachments. *Journal of Sport & Tourism*, 19 (2): 169-197. doi:10.1080/14775085.2015.1070741.
- Marmot, M. & Wilkinson, R. (ds.). (2005). *Social determinants of health*. Oup Oxford.
- Marqués, R. (2017). *La importancia de la bicicleta: un análisis del papel de la bicicleta en la transición hacia una movilidad urbana más sostenible*. Sevilla: Universidad de Sevilla.
- Marqués, R., Hernández-Herrador, V., Calvo-Salazar, M. & García-Cebrián, J.A. (2015). How Infrastructure Can Promote Cycling in Cities: Lessons from Seville. *Research in Transportation Economics*, 53: 31-44. doi:10.1016/j.retrec.2015.10.017.
- Mokhtarian, P. L., Salomon, I. & Singer, M. E. (2015). What moves us? An interdisciplinary exploration of reasons for traveling. *Transport reviews*, 35(3), 250-274.

- Mondal, A., Bhat, C. R., Costey, M. C., Bhat, A. C., Webb, T., Magassy, T. B. & Lam, W. H. K. (2021). How do people feel while walking? A multivariate analysis of emotional well-being for utilitarian and recreational walking episodes. *International Journal of Sustainable Transportation*, 15(6), 419-434.
- Mullan, E. (2012). Exercise, weather, safety, and public attitudes: A qualitative exploration of leisure cyclists' views on cycling for transport. *Sage Open*, 3(3), 1-9
- Muñoz, B., Monzon, A. & Daziano, R. (2016). The increasing role of latent variables in modelling bicycle mode choice. *Transport Reviews*, 36.6: 737-771.
- Pae, G. & Akar, G. (2020). Effects of walking on self-assessed health status: Links between walking, trip purposes and health. *Journal of Transport & Health*, 18, 100901.
- Panik, R. T., Morris, E. A. & Voulgaris, C. T. (2019). Does walking and bicycling more mean exercising less? Evidence from the US and the Netherlands. *Journal of Transport & Health*, 15, 100590.
- Red de Ciudades por la Bicicleta (2019). *Barómetro Anual de la Bicicleta en España*.
- Roaf, E., Larrington-Spencer, H. & Lawlor, E. R. (2024). Interventions to increase active travel: A systematic review. *Journal of Transport & Health*, 38, 101860.
- Steinbach, R., Green, J., Datta, J. & Edwards, P. (2011). Cycling and the City: A Case Study of How Gendered, Ethnic and Class Identities Can Shape Healthy Transport Choices. *Social Science & Medicine*, 72 (7). 1123-1130. doi:10.1016/j.socscimed.2011.01.033.
- Titze, S., Merom, D., Rissel, C. & Bauman, A. (2014). Epidemiology of cycling for exercise, recreation or sport in Australia and its contribution to health-enhancing physical activity. *Journal of science and medicine in sport*, 17(5), 485-490.
- Winters, M., Friesen, M. C., Koehoorn, M. & Teschke, K. (2007). Utilitarian Bicycling: A Multilevel Analysis of Climate and Personal Influences. *American Journal of Preventive Medicine*, 32 (1): 52-58.
- Vogel, T., Brechat, P. H., Leprêtre, P. M., Kaltenbach, G., Berthel, M. & Lonsdorfer, J. (2009). Health benefits of physical activity in older patients: a review. *International Journal of Clinical Practice*, 63(2), 303-320.
- Wild, K. & Woodward, A. (2019). Why are cyclists the happiest commuters? Health, pleasure and the e-bike. *Journal of Transport & Health*, 14, 100569.
- World Health Organization (2022). *Global Status Report on Physical Activity*. Available online: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240059153>
- Xu, H., Wen, L. M. & Rissel, C. (2013). The relationships between active transport to work or school and cardiovascular health or body weight: a systematic review. *Asia Pacific Journal of Public Health*, 25(4), 298-315.