
Escuela de Ciencias Sociales y Humanidades, UNED, Costa Rica

<https://revistas.uned.ac.cr/index.php/espiga>

ISSN: 14094002 • eISSN:2215454X

Empoderamiento de las mujeres a través de las carreras de aventura en cinco países de América Latina durante el 2024

Empowerment of women through adventure racing in five Latin American countries during 2024

L'autonomisation des femmes à travers les courses d'aventure 'autonomisation des femmes à travers les courses d'aventure dans cinq pays d'Amérique latine en 2024

Ana Blanca Luz Sojo-Mora *

<https://orcid.org/0000-0002-0488-6799>

Luis Manuel Jiménez-Rojas **

<https://orcid.org/0009-0002-7577-9031>

Recibido: 28 de febrero de 2025 || Aceptado: 17 de noviembre de 2025

* Doctora en Estudios de Sociedad y Cultura, Universidad de Costa Rica (UCR). Máster en Pedagogía con énfasis en diversidad de los procesos educativos, Universidad Nacional, de Costa Rica. Licenciada en Administración Educativa y licenciada en Docencia, Universidad Estatal a Distancia, de Costa Rica. Bachiller en Educación Física, UCR. Profesora en la UCR, en la Sede del Atlántico. Correo: blanca.sojo@ucr.ac.cr

** Licenciatura en Nutrición, Universidad Hispanoamericana, de Costa Rica. Bachiller en Enseñanza de la Educación Física, Universidad de Costa Rica (UCR). Coordinador de la Carrera Ciencias del Movimiento Humano, en la Sede del Atlántico, UCR. Correo: luismanuel.jimenez@ucr.ac.cr



Resumen: El objetivo general del artículo es identificar la influencia de las carreras de aventura en el empoderamiento de las mujeres. Esta investigación cualitativa usó la entrevista estructurada para recolectar los datos. La muestra estuvo conformada por 16 mujeres atletas de carreras de aventura, pertenecientes a cinco países de América Latina. El análisis de la información se realizó desde la teoría fundamentada tratada con el método comparativo constante. Entre los principales hallazgos se encontró que las carreras de aventura son un potenciador del componente intrapersonal, interaccional y conductual del empoderamiento personal. Además, se halló que este deporte permite a las atletas desarrollar capacidades y valores que son transferidos al contexto familiar y laboral. Otro hallazgo relevante es la oportunidad que brinda este deporte para romper estereotipos de género como el de «mujer débil».

Palabras clave: atleta, competencia deportiva, igualdad de oportunidades, toma de decisiones.

Abstract: The main objective of this article is to identify the influence of adventure races on women's empowerment. This qualitative study used structured interviews to collect data. The sample consisted of 16 female adventure-race athletes from five Latin American countries. The information was analyzed using grounded theory with the constant comparative method. Among the main findings, it was observed that adventure races enhance the intrapersonal, interactional, and behavioral components of personal empowerment. In addition, this sport allows athletes to develop skills and values that are transferred to family and work contexts. Another relevant finding is the opportunity this sport offers to break gender stereotypes such as that of the «weak woman».

Keywords: athlete, equal opportunities, decision-making, sports competition.

Résumé : Le but général de cet article est d'identifier l'influence des courses d'aventure sur l'autonomisation des femmes. Cette recherche qualitative a utilisé l'entretien structuré pour la collecte des données. Concernant l'échantillon, il a été composé de seize athlètes féminines provenant de cinq pays d'Amérique latine. L'analyse des informations a été menée selon la théorie ancrée, à travers la méthode comparative constante. Parmi les principales découvertes, il ressort que les courses d'aventure constituent un déclencheur du développement intrapersonnel, interactionnel et comportemental de l'autonomisation personnelle. En outre, il a été constaté que ce sport permet aux athlètes de développer des capacités et des valeurs qui sont transférées au contexte familial et professionnel. Finalement, une autre découverte importante concerne l'opportunité que ce sport offre pour rompre avec des stéréotypes de genre, notamment celui de la « femme faible ».

Mots-clés : athlètes, compétence sportive, égalité des chances, prise de décision.



Introducción

El deporte es una plataforma que propicia el desarrollo integral de las personas y fortalece el área física, social, emocional y cognitiva. En términos generales, se puede afirmar que permite adquirir una serie de actitudes y valores que robustecen el ser y hacer individual, así como el desenvolvimiento en comunidad. Al ser el deporte una actividad multidimensional, es posible estudiarla desde múltiples áreas y a partir de una perspectiva económica, política, educativa, filosófica, histórica, sociológica, entre otras.

En el caso particular de este artículo, el objetivo general es identificar la influencia de las carreras de aventura en el empoderamiento de las mujeres. Es decir, estudiar la posibilidad de que este deporte sea un agente de cambio personal en las atletas al facilitar el empoderamiento.

Desde las experiencias de las atletas que practican carreras de aventura se analizará de forma crítica e interpretativa la contribución de ese deporte en el empoderamiento de las mujeres. Interesa contestar las siguientes preguntas: ¿Qué es el empoderamiento para ellas? ¿Es importante el empoderamiento para estas atletas? ¿Se consideran personas empoderadas? ¿Las carreras de aventura rompen estereotipos de género? ¿Cómo es la participación de las mujeres en esta práctica deportiva? ¿El deporte de carreras de aventura permite su empoderamiento?

Las respuestas a estos planteamientos servirán para obtener una mirada hacia la incursión de las mujeres en un deporte emergente como este. De esa manera, posibilitará conocer si dentro de esta práctica existen o se reproducen patrones propios del patriarcado que anulan o restan poder a las mujeres o en su defecto, se confrontan, rompen o destruyen.

Esta investigación incursiona en el empoderamiento deportivo, una categoría de análisis específica que profundiza en las capacidades adquiridas en la participación deportiva y su aplicación a otras áreas de la vida, es decir, sus efectos más allá del ámbito deportivo.

Se redacta este artículo porque a pesar de los logros históricos obtenidos, aún existen brechas que superar en cuanto a igualdad, y por esa razón se necesita conocer las posibilidades para transformar desigualdades en oportunidades, desde el planteamiento de que no existe un único camino ni medio para lograr la igualdad de género y empoderar a las mujeres y niñas, tal como lo demanda el objetivo cinco de la Agenda 2030, propuesta por la Organización de Naciones Unidas.

Desde esa variedad de caminos, el deporte tiene un rol importante en la contribución del cumplimiento de ese objetivo, aunque también tiene muchos retos y desafíos por atender. En el caso particular de las carreras de aventura, interesa



ahondar en el desenvolvimiento de las mujeres en ese ámbito, su proceso y resultados a nivel personal.

A modo de introducir el tema de estudio en cuestión, es necesario saber que las carreras de aventura son una competencia multidisciplinaria basada en la navegación con mapa y brújula, donde equipos mixtos de cuatro personas (al menos una persona del género opuesto) recorren cierta cantidad de kilómetros en diferentes entornos naturales (terrestres y acuáticos) intercalando disciplinas como caminata, ciclismo de montaña, kayak, técnicas de cuerdas como el canyoning y la escalada, entre otras.

Aproximación teórica

Este apartado incluye conceptos y teorías necesarias para comprender las temáticas que aborda esta investigación. Se presentan en dos bloques temáticos, el primero es empoderamiento y deporte, el segundo, carreras de aventura.

Empoderamiento y deporte

El término empoderamiento data de la época de la Reforma protestante en el siglo XVI, este término se extendió por Europa conforme pasó el tiempo y en el siglo XX se extendió en América del Norte. El concepto poco a poco fue acogido por corporaciones, movimientos políticos, movimientos defensores de derechos y grupos feministas.

En América Latina, el empoderamiento tuvo interrelación con las teorías populares de Paulo Freire sobre la conciencia y la liberación, aunque estas inicialmente no incluyeron la subordinación de las mujeres y la necesidad de adquirir conciencia sobre su condición. Durante la década de 1980 se difundió el empoderamiento en las luchas políticas de las mujeres que buscaban transformación, logrando establecer el empoderamiento como una nueva categoría de análisis. En adición, ya para la Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer llevada a cabo en Beijing, China, en 1995, se incorporó la palabra empoderamiento de las mujeres¹.

El empoderamiento se considera un constructo positivo, vinculado a fortalezas, competencias individuales, desarrollo de habilidades, adquisición de conocimientos y bienestar individual². También es asociado a mayor control sobre sus vidas, participación en actividades y espacios públicos en los que antes no tenía acceso, ruptura a normas y roles de subordinación, acceso a recursos, libertad de

¹ Srilatha Batliwala, «Taking the Power out of Empowerment: An Experiential Account», *Development in Practice* 17, n.º 4/5 (2007): 557-559, <http://www.jstor.org/stable/25548253>

² Douglas Perkins y Marc Zimmerman, «Empowerment theory, research and application», *Am J Commun Psychol* 23, n.º 5 (1995): 569-570, <https://doi.org/10.1007/BF02506982>



movimiento, así como a capacidades para tomar decisiones³, de manera que el empoderamiento permite adquirir poder y consecuentemente tomar decisiones en todos los contextos en los que se participa.

Es importante considerar que existen factores socioculturales que influyen en la capacidad de tomar decisiones y, por consiguiente, en el empoderamiento de las mujeres, primordialmente factores económicos, familiares y educativos⁴.

El empoderamiento varía según las personas, los contextos y el tiempo. Asimismo, puede contemplar tres niveles: individual o psicológico (control personal), organizacional (se adquieren habilidades, recursos y conexiones con otras organizaciones) y comunal (las personas trabajan juntas de manera organizada para mejorar aspectos que afectan a la colectividad). Se afirma que el nivel individual es necesario para la comprensión y el logro del empoderamiento organizacional y comunitario⁵.

El empoderamiento personal tiene tres componentes: intrapersonal, interaccional y conductual. El componente intrapersonal se refiere a lo que piensa la persona de sí misma, control percibido, eficacia, motivación, percibirse como una persona capaz y con influencia en diferentes ámbitos de la vida, lo contrario sería el aislamiento social y la percepción de impotencia. El componente interaccional refiere a la conciencia crítica del entorno, la comprensión de los recursos propios para cumplir los objetivos, así como la toma de decisiones, resolución y liderazgo. Por su parte, el componente conductual corresponde a las acciones realizadas para obtener los resultados deseados, así como acciones para gestionar el cambio o adaptarse. Estos tres componentes permiten a una persona ser capaz de conocer, influir y controlar el contexto⁶.

Ahora bien, hay diferencia en los procesos de empoderamiento, los cuales responden al cómo, mientras que el resultado del empoderamiento es referido a las consecuencias de esos procesos. Los procesos incluyen oportunidades, experiencias o intervenciones, sean creadas por la misma persona, o bien, creadas por otras personas y recibidas. En cualquier caso, se genera un aprendizaje que permite tomar decisiones, adquirir el control de su vida, conciencia crítica, habilidades y acceso a recursos. Mientras que los resultados pueden ser de índole cualitativa o cuantitativa, estas son las consecuencias del proceso de empoderamiento⁷.

³ Irene Casique, «Estimación de indicadores de empoderamiento de las mujeres», en *De parejas, hogares, instituciones y espacios comunitarios. Violencias contra las mujeres en México*, ed. por Roberto Castro (México: Universidad Nacional Autónoma de México, 2019), 70-71.

⁴ Sila Jana y Dipak Kumar Midya, «Socio-cultural factors influencing women empowerment: A cross-sectional study among an ex-criminal tribe in West Bengal, India», *Qeios* 14 (2023): 1, <https://doi.org/10.32388/SQJ301>

⁵ Marc Zimmerman, «Psychological Empowerment: Issues and Illustrations», *American Journal of Community Psychology* 23, n.º 5 (1995): 581-582, <https://doi.org/10.1007/BF02506983>

⁶ Zimmerman, «Psychological Empowerment...», 587-590.

⁷ *Ibid.*, 583-585.



En cuanto a la medición del empoderamiento se puede afirmar que es todo un reto, por ser un proceso continuo y multidimensional, de allí que las evaluaciones deban contemplar diferentes dimensiones e indicadores⁸. Específicamente, la medición del empoderamiento individual es compleja porque podría cambiar a lo largo del tiempo, además, contempla percepciones, habilidades, comportamientos, creencias y competencias⁹.

Se han elaborado, a nivel internacional, diferentes índices para medir el empoderamiento, todos con fortalezas y debilidades. Entre estas herramientas de medición se encuentra el Índice de Desarrollo de Género, Índice de Empoderamiento de la Mujer, Índice de Desigualdad de Género, Índice Global de la Brecha de Género, Índice de Empoderamiento de la Mujer en la Agricultura y el Índice de Autonomía Relativo. Cada uno de ellos contribuyen con indicadores para la medición del empoderamiento de forma multidimensional¹⁰.

En cuanto a las investigaciones sobre el tema del empoderamiento, se puede afirmar que han incrementado sustancialmente. Uno de los artículos más destacados e influyentes, según una investigación bibliométrica, es el de Kabeer¹¹, el cual aborda el empoderamiento como un proceso de cambio que permite a las mujeres adquirir capacidades para tomar decisiones estratégicas desde tres dimensiones: recursos, agencia y logros¹².

En términos generales, el estudio del empoderamiento de las mujeres se ha centrado principalmente en el acceso y control de los recursos económicos a través de la incursión en el ámbito laboral. Sin embargo, se incurre en error al focalizarse solo en ese ámbito, porque el empoderamiento trasciende a todos los espacios de la vida, no solo el laboral y económico.

Como factores potenciadores del empoderamiento femenino se encuentran la participación en todos los ámbitos de la vida, poder para la toma de decisiones colectivas y personales, libertad y autonomía, participación en la esfera y políticas públicas consecuentes, así como acceso a: educación, recursos económicos, salud y recursos materiales¹³.

⁸ Casique, «Estimación de indicadores de empoderamiento de las mujeres», 70-71.

⁹ Zimmerman, «Psychological Empowerment...», 583.

¹⁰ María Alejandra García, Muriel Juliana y Twyman Jennifer, *Construcción de indicadores de empoderamiento de las mujeres. Un estudio sobre hogares productores de arroz en Ecuador* (Colombia: Centro Internacional de Agricultura Tropical, 2016), 5-8.

¹¹ Marbella Sánchez Soriano, Magaly Gaviria Marín y Fernando Sarubbi Baltazar, «Empoderamiento de la mujer: un panorama general a través del análisis bibliométrico», *Cuadernos del CIMBAGE* 1, n.º 26 (2024): 26-30, [https://doi.org/10.56503/CIMBAGE/Vol.1/Nro.26\(2024\)/3019](https://doi.org/10.56503/CIMBAGE/Vol.1/Nro.26(2024)/3019)

¹² Naila Kabeer, «Resources, agency, achievements: Reflections on the measurement of women's empowerment», *Development and Change* 30, n.º 3 (1999): 436-438, <https://doi.org/10.1111/1467-7660.00125>

¹³ Verónica Fernanda García Arteaga, Erika Cruz Coria y Carlos Mejía Reyes, «Factores que impulsan e inhiben el empoderamiento femenino: una revisión de literatura», *Revista Reflexiones* 101, n.º 1 (2022): 8-9, <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/reflexiones/article/view/43649>



En la sociedad actual el deporte es ampliamente aceptado por el valor que representa en el desarrollo integral de las personas en los aspectos físico, social y psicológico, además, es una herramienta con un gran potencial de valor para la salud pública y el desarrollo de valores asociados a la mejora de la convivencia humana¹⁴.

El deporte es considerado un agente transformador y de cambio en la vida de las atletas, se afirma que a través del deporte competitivo se rompen estereotipos dominantes. Este proporciona múltiples ventajas como salud, logro de retos, autoestima, redes de interacción, educación transversalizada, liderazgo, confianza, entre otros beneficios¹⁵.

El término empoderamiento deportivo es más novedoso que el de empoderamiento o empoderamiento de las mujeres. En el empoderamiento individual, durante el proceso, se confrontan los problemas, y como resultado se espera un mayor control; en el empoderamiento de las mujeres se logra el acceso a recursos para un proceso de reconocimiento de su agencia personal con el fin de cumplir objetivos, mientras que con el empoderamiento deportivo se obtienen condiciones sociales, organizacionales, individuales y recursos para ser parte de un proceso de participación deportiva con el fin de que el control y otras capacidades adquiridas las apliquen a diversas áreas. Por lo tanto, el empoderamiento deportivo se diferencia porque involucra un proceso de participación deportiva y sus efectos van más allá del contexto deportivo.

El empoderamiento deportivo permite desafiar estereotipos de género, aumentar la autoestima, fomentar la inclusión y promover el liderazgo mientras se realiza deporte. La medición del empoderamiento representa algunos desafíos y más si se trata del empoderamiento deportivo, por lo tanto, se sugiere medirlo tomando en cuenta los efectos del deporte en la vida cotidiana. Se recomienda incluir preguntas que indaguen cómo afecta la participación deportiva en los diferentes ámbitos de su vida y en sus comportamientos¹⁶. Sin embargo, a pesar de que el deporte es una plataforma para que mujeres y niñas obtengan cambios positivos a nivel personal, existen evidencias en las que se demuestra que algunas prácticas deportivas son empoderadoras y otras no, por lo tanto, no siempre existen resultados positivos en cuanto al empoderamiento, pues este puede variar según el deporte que se practique¹⁷.

¹⁴ Douglas Ramón Anzules Molina, Gloria Anabel Alcívar Pincay y Karen Elisa Corral Joza. «El impacto del deporte en la calidad de vida de jóvenes con discapacidad intelectual: experiencias y perspectivas», *Zenodo 5*, n.º 2 (2025): 1-10, <https://doi.org/10.5281/zenodo.13334719>

¹⁵ Elizabeth De-Alba-Teniente, «Experiencia de empoderamiento de las mujeres a través del deporte. Estudio de caso de maratonistas y ultra maratonistas», *Razón y Palabra 2*, n.º 1-96 (2017): 284, <https://ryp.cheersportwildcats.com/index.php/ryp/article/view/927>

¹⁶ Aspen Streetman and Katie Heinrich, «Female empowerment through sport: an exploratory narrative review», *Sport in Society 27*, n.º 5 (2024): 814-816, <https://doi.org/10.1080/17430437.2023.2270443>

¹⁷ Youn Lim and Marlene Dixon, «A Conceptual Framework of Sport Participation and Women's Empowerment», *Managing Sport and Leisure 22*, n.º 1 (2018): 400, <https://doi.org/10.1080/23750472.2018.1499437>



Un programa deportivo se vuelve empoderador cuando contribuye a la adquisición de habilidades, conocimientos y capacidad crítica para desenvolverse como persona independiente, con conciencia de su entorno, capaz de tomar decisiones y resolver problemas¹⁸.

Se han realizado investigaciones con atletas para analizar el empoderamiento a través del deporte. Mujeres jugadoras de baloncesto en sillas de ruedas argumentaron que participar en deporte de élite les permitió sentirse empoderadas física y mentalmente¹⁹. Por otra parte, en mujeres maratonistas y ultramaratonistas se encontró una ruptura del esquema femenino, concretamente en cuanto al rol de madres, porque ellas redefinen sus propios roles. Además, se sienten capaces de lograr objetivos diversos, de competir en espacios dominados por los hombres y tomar decisiones. Ellas luchan por señalamientos y discriminaciones patriarcales, por ejemplo, señalamientos por el tiempo dedicado al deporte, el dinero que gastan en el deporte, el no cumplimiento de roles de género asignados históricamente, cambios en sus cuerpos y toma de decisiones²⁰. En otro artículo publicado en Costa Rica sobre competidoras de rafting deportivo se halló dificultad en su pleno desenvolvimiento en este deporte, por prácticas sexistas, estereotipadas y machistas. Al respecto, se encontró que:

El rol de madres y cuidadoras les limita disponer de tiempo para entrenar y competir, así como la falta de apertura en un espacio deportivo hegemónicamente masculinizado. Sin embargo, al mismo tiempo consideran el rafting como una posibilidad para deconstruir estereotipos y discriminación.²¹

Conjuntamente, deportistas de alto nivel señalaron haber vivido situaciones de sexismo tanto sutil como explícito, androcentrismo y desigualdad en el deporte, como comentarios negativos y sexistas, agresión verbal masculina, invisibilización deportiva, salarios más bajos, premios insignificantes y menor reconocimiento²². Estas situaciones propias de la cultura androcéntrica instaurada en la sociedad distorsionan la realidad, además, propician desigualdad y subordinación²³.

Paradójicamente, a las experiencias sexistas que deben enfrentar ellas atribuyen al deporte de competición seis significados diferentes en sus vidas: como una forma

¹⁸ Lim Youn and Dixon Marlene, «A Conceptual Framework of Sport Participation and Women's Empowerment», 403.

¹⁹ Candance Ashton Shaeffer et al., «Women's Resistance and Empowerment through Wheelchair Sport», *World Leisure Journal* 43, n.º 4 (2011): 11-21, <https://doi.org/10.1080/04419057.2001.9674245>

²⁰ De-Alba-Teniente, «Experiencia de empoderamiento...», 281-294.

²¹ Blanca Luz Sojo Mora, «El rafting deportivo como fenómeno social», *Revista de Ciencias Sociales*, n.º 180 (2023):148, <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/sociales/article/view/55841>

²² De-Alba-Teniente, «Experiencia de empoderamiento...», 292.

²³Judit Martínez Abajo et al., «Experiencias de mujeres deportistas de alto nivel ante la realidad androcéntrica del deporte», *Ágora para la Educación Física y el Deportes* 23, (2021): 399-401, <https://revistas.uva.es/index.php/agora/article/view/5351>

de vida, como una herramienta para ordenarla, como fuente de sustento económico, como una vía de escape ante las obligaciones diarias, como un apoyo para sobrellevar las adversidades y como una forma de reivindicación de los derechos de las mujeres²⁴.

Con respecto a este último aspecto se refieren al derecho de las mujeres a practicar deporte y considerarlo central en sus vidas, anteponiéndolo ante roles tradicionales de género como los domésticos, reproductivos, maternales y otras labores de cuidado, colocando su vida y deseos sobre los de otras personas²⁵.

La incursión de las mujeres en deportes contradice el estereotipo que las considera como parte del género débil, sin capacidades, con responsabilidades ineludibles que les impiden ser deportistas, así como entrenar y competir a nivel local o internacional²⁶.

Las carreras de aventura se han abordado desde la participación de las mujeres en cuanto a aspectos claves para el éxito del grupo, como, por ejemplo, el trabajo en equipo y el apoyo emocional. Además, podrían ser consideradas como espacios de transformación y cambio que permitiría impactar de manera indirecta en otros ámbitos de las mujeres. Así mismo, son valoradas como resistencia ante la jerarquía de género que el deporte tradicional preserva²⁷.

Finalmente, es pertinente especificar dos categorías mencionadas en varias oportunidades en este documento: la mujer y las mujeres. La mujer es una categoría general y abstracta asociada al género femenino y a las características que comparten todas las mujeres que surgieron de procesos sociales, históricos y culturales. Mientras que la categoría de las mujeres expresa la existencia real y concreta de todas ellas, no se puede pensar en las mujeres sin la concepción de mujer²⁸. Se estima esta categoría más incluyente y representativa.

Carreras de aventura

El término deporte, al igual que como ocurre con muchos otros fenómenos humanos, sociales y de masas, presenta cierta complejidad por la gran cantidad de definiciones existentes. La definición de deporte es cambiante si se toma en cuenta circunstancias como el momento, el lugar, la sociedad o la cultura. Cabe destacar

²⁴ Belén Donoso Pérez, Alberto Álvarez Sotomayor y Amalia Reina Giménez, «Los significados del deporte de competición para las mujeres deportistas», *Sociología del Deporte* 2, n.º 2 (2021): 81, <http://doi.org/10.46661/sociodeldeporte.6370>

²⁵ Donoso Pérez, Álvarez Sotomayor y Reina Giménez, «Los significados del deporte de competición para las mujeres deportistas», *Sociología del Deporte*, 89-90.

²⁶ Sojo Mora, «El rafting deportivo...», 144-145.

²⁷ Joanne Kay and Suzanne Laberge, «Mandatory equipment: Women in adventure racing», *Understanding lifestyle sports: Consumption, identity and difference* (Londres: Routledge, 2004), 172-173.

²⁸ Marcela Lagarde y De los Ríos, *Los cautiverios de las mujeres. Madres, monjas, putas, presas y locas* (Madrid: Horas y Horas, 2011), 106-109.



que, si bien todas las definiciones han evolucionado históricamente, la dificultad parece recaer en encontrar una definición de calidad que contemple inequívocamente todo el significado del término deporte²⁹.

Indefinible es la conclusión actual a la que se ha llegado en cuanto a la definición de deporte debido a su complejidad simbólica y creciente, dimensión cultural y realidad social. Esto a pesar de que ha habido variedad de intentos de definirlo por parte de áreas multidisciplinares, sin llegar a consenso alguno³⁰.

A finales del siglo XVIII y principios del siglo XIX es donde se origina el deporte en las sociedades contemporáneas. Las siguientes palabras se incluyen en la aceptación etimológica original de la palabra deporte: regocijo, diversión, recreo, recreación, pasatiempo, placer, ejercicio físico, por lo común al aire libre, actividad física ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas. Como rasgos fundamentales del deporte se pueden destacar el esfuerzo por alcanzar un objetivo, la búsqueda de la mejora y perfección, capacidad utilitaria en la vida cotidiana, forjar carácter y personalidad³¹.

Y es que el deporte en el siglo XXI como fenómeno social impacta diversos ámbitos y esferas como la salud pública, económica, política, cultura y educación, siendo innegable su influencia en los estilos y calidad de vida de los individuos, sobre la organización social de un país y las actividades deportivas practicadas por la población.

Cuando se habla de clasificación del deporte, se comparte la misma dificultad presentada al intentar construir una definición, debido a las amplias particularidades que presentan las distintas disciplinas. Sin embargo, la esencia y el carácter competitivo es inherente al deporte.

Se pueden mencionar los objetivos del deporte de competición tomando en cuenta las reglas y que los deportistas puedan rendir al máximo cuando buscan ganar una competencia, medalla, clasificar o romper un récord, siempre frente a rivales o equipos³². En este sentido, es importante entender las potencialidades y las limitaciones de la competición deportiva.

²⁹ Oscar Chiva Bartoll, Carlos Hernando Domingo y Celina Salvador García, «Historia del deporte: una doble perspectiva», *TRANCES: Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud* 7, n.º 3 (2015): 464, https://www.researchgate.net/publication/345379468_Historia_del_deporte_una_doble_perspectiva#fullTextFileContent

³⁰ Javier Olivera Beltrán y Xavier Torrebadella-Flix, «Del Sport al Deporte. Una discusión etimológica, semántica y conceptual en la lengua castellana», *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte / International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport* 15, n.º 57 (2015): 62, <https://www.redalyc.org/articulo.ox?id=54238756005>

³¹ Lizmey Britapaz Ávarez y Jorge Del Valle Díaz, «Significado del deporte en la dimensión social de la salud», *Salus* 19, (2015): 29, <https://www.redalyc.org/articulo.ox?id=375943551006>

³² Fernando Gimeno, José María Buceta y María Carmen Pérez-Llantada, «Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionario Características psicológicas



Para algunos, en la competición yace un problema ético, mientras otros respaldan y defienden el deporte de competición como medio de transmisión de valores. Una línea cree en el deporte de competición como medio para alcanzar la perfección y la excelencia mediante el esfuerzo máximo de cada atleta. Una sana competitividad que lleva a buscar métodos, técnicas, estrategias para progresar y superarse. La otra línea considera que el deporte competitivo lleva a la obsesión por ganar, lo cual puede llevar a comportamientos antideportivos, tramposos, egoístas y de interés propio³³.

Debido a la globalización y cambio de conductas que se van asumiendo a nivel mundial, en el deporte aparecen nuevas propuestas que incluyen el medio natural y su sensibilización. De lo anterior nace el término deporte de aventura. Son cuatro los conceptos relacionados con el deporte de aventura: entorno, riesgo, aventura y competencia. Por lo tanto, son actividades deportivas recreativas o competitivas que se realizan en la naturaleza con un factor imprescindible que es el riesgo³⁴. Riesgo que aumenta las posibilidades de sufrir un accidente pero que es relevante y caracterizador, por eso se denominan de aventura o extremos porque eso es lo que buscan quienes lo practican, para su percepción el riesgo se traduce en diversión. Además, cada deporte requiere habilidades específicas, y compromiso personal para desarrollar lo necesario³⁵.

Pese a contar con una reputación de ser peligrosas, las actividades de aventura brindan variedad de oportunidades y beneficios para el bienestar físico y mental. Por su carácter flexible, variable, búsqueda de nuevas sensaciones, equilibrio psicofísico y autoeficacia al enfrentar situaciones de desafío y reto personal³⁶. Además, las personas se ven motivadas por las siguientes razones: enfrentar el peligro con seguridad y destreza, desarrollar potencialidades para enfrentar el estrés, autovaloración de sus propios límites, capacidad para resolver problemas, seguridad en sí mismo, retar las dificultades que impone la naturaleza y demostrar ser competitivo ante otros³⁷.

Estas actividades pueden ser divididas según el medio o entorno donde se realicen; así tenemos deportes de aventura en medio acuático, terrestre y aéreo, dentro de

relacionadas con el rendimiento deportivo», *Psicothema* 19, n.º 4 (2007): 667, <https://www.redalyc.org/pdf/727/72719420.pdf>

³³ Javier Durán González, «Ética de la competición deportiva: valores y contravalores del deporte competitivo», *Materiales para la Historia del Deporte*, n.º 11 (2013): 94, https://polired.upm.es/index.php/materiales_historia_deporte/article/view/4143/4304

³⁴ Abel Baza Farjat, Suray Olivares Pérez, Idalmis Fernández Téllez e Hirbins Manuel Dopico Pérez, «Los deportes de aventura, una nueva propuesta para el crecimiento personal y el desarrollo de actividades ambientales», *Revista Observatorio Del Deporte* 1, n.º 2 (2015): 32, <https://revistaobservatoriodeldeporte.cl/index.php/odep/article/view/44>

³⁵ Tuomas Immonen et al., «An Ecological Dynamics Approach to Understanding Human-Environment Interactions in the Adventure Sport Context—Implications for Research and Practice», *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19, n.º 6 (2022): 3691, <https://doi.org/10.3390/ijerph19063691>

³⁶ John Allan et al., «Health and Wellbeing in an Outdoor and Adventure Sports Context», *Sports* 8, n.º 4 (2020): 50, doi.org/10.3390/sports8040050

³⁷ Baza et al., «Los deportes de aventura...», 34.



los cuales se pueden mencionar: descenso de aguas bravas, ciclismo de montaña, parapente, escalada, carreras por montaña, surf, barranquismo, entre otros.

Dentro de la clasificación anterior destaca la disciplina o deporte llamado carreras de aventura. Es un deporte multidisciplinario que se caracteriza por ser de larga duración, realizado en el medio o entorno natural, con poco descanso, y que incluye generalmente las siguientes disciplinas: orientación, ciclismo de montaña, kayak, rafting, utilización de cuerdas, caminata, escalada y barranquismo³⁸. Otro término utilizado para referirse a las carreras de aventura es raid de aventura, ambos refieren a una competición de varias disciplinas que pone a prueba la capacidad de navegación, resistencia y supervivencia de equipos en completa autonomía³⁹.

La filosofía de este deporte es la de una competición en equipos de cuatro integrantes, en etapas o de larga duración, a través de lugares desconocidos, en variedad de terrenos, sin ayuda externa, mediante el desplazamiento más apropiado para superar distancia y dificultades naturales que se presenten. Dentro de sus características esenciales se pueden mencionar: multidisciplinario, de resistencia, por equipos, de supervivencia, de navegación, recorrido de orientación, uso de mapas, medios no motorizados, dificultades naturales y contra reloj⁴⁰.

En cuanto a entes o federaciones reguladoras de la disciplina, cada país cuenta con su propio organismo representante del deporte. En la actualidad la organización más importante e influyente a nivel mundial en las carreras de aventura es la plataforma Adventure Racing World Series (ARWS). Este ente, fundado en 2001, organiza carreras de aventura en cada continente y un campeonato mundial. Todo esto bajo un sistema de regulaciones y reglas aceptado internacionalmente. Carreras de expedición sin parar, con una duración de tres a diez días, en equipos mixtos de cuatro personas con una persona de diferente género son criterios característicos de esta organización⁴¹.

Se compite bajo una serie de reglas estrictas únicas de este deporte dentro de las cuales se pueden resaltar: cargar en todo momento equipo obligatorio, deben pasar por puntos de control y áreas de transición, el equipo de competidores debe estar junto en todo momento, obligación de cuidado por el medio ambiente, entre otras⁴².

³⁸ Antonio Baena Extremera y Socorro Rebollo Rico, «Análisis del perfil deportivo de la mujer como practicante de raids de aventura», *Revista Española de Educación Física y Deportes*, n.º 386 (2009): 67, <https://www.reefd.es/index.php/reefd/article/view/311>

³⁹ «Reglamento de raids de aventura», Federación Española de Orientación, acceso el 5 de febrero de 2025, <https://www.fedo.org/web/competicion/raid-aventura/reglamentos>

⁴⁰ «Características del raid de aventura», Federación Española de Orientación, acceso el 5 de febrero de 2025, <https://www.fedo.org/web/competicion/o-pie/competiciones-internacionales/53-competicion/raid/65-el-raid-de-aventura>

⁴¹ «About Us», Adventure Racing World Series, acceso el 5 de febrero de 2025, <https://arworldseries.com/about/about-arws>

⁴² «Adventure Racing World Series Rules of Competition», Adventure Racing World Series, acceso el 5 de febrero de 2025, <https://arworldseries.com/system/refinery/resources/W1siZlsljlwMjQvMDEvMjUvMTEvMTcvNDlvNzgzY2Y5Nm>

Metodología

Este artículo se desarrolló desde un paradigma naturalista y un enfoque cualitativo. A través de este paradigma y enfoque se busca comprender e interpretar un fenómeno social partiendo de lo que la gente dice sobre el objeto de estudio en cuestión⁴³. Se llevó a cabo desde diferentes fases explicadas a continuación:

a) **Fase diseño de la entrevista.** La técnica utilizada para recolectar los datos fue la entrevista estructurada, en la cual las preguntas se fijan de antemano, con un determinado orden y contiene un conjunto de categorías u opciones, se aplica en forma rígida a todos los sujetos participantes y tiene la ventaja de la sistematización, la cual facilita la clasificación y análisis, asimismo, presenta una alta objetividad y confiabilidad⁴⁴. La entrevista fue elaborada por ambos investigadores y en el proceso se siguieron varios pasos para el mejoramiento: elaboración preliminar por parte de investigadores, revisión de especialistas en deporte y empoderamiento (en este caso un organizador de eventos deportivos de aventura y atleta de carreras de aventura, y una especialista en igualdad de género), corrección según recomendaciones de especialistas, aplicación de prueba, y finalmente se realizaron correcciones según el resultado de la prueba. La entrevista definitiva estuvo conformada por 27 interrogantes, agrupadas en cinco categorías o temas principales. Las categorías y la cantidad de preguntas incluidas fueron las siguientes:

- Categoría 1: conceptualización e importancia del empoderamiento de la mujer (cuatro preguntas)
- Categoría 2: percepción de empoderamiento (tres preguntas)
- Categoría 3: estereotipos de género en las carreras de aventura (seis preguntas)
- Categoría 4: participación deportiva de las mujeres en carreras de aventura (ocho preguntas)
- Categoría 5: contribución de las carreras de aventura al empoderamiento de la mujer (seis preguntas)

b) **Fase selección de la muestra.** La muestra fue no probabilística, identificada desde la técnica bola de nieve. El criterio de selección de la muestra fue mujeres con al menos una participación en una carrera de aventura con una duración de seis o más horas. Cada persona participó de manera voluntaria, informada y sin enfrentar ningún tipo de riesgo.

MtMmQzOS00NzQwLWEyYmMtMTE1NTdmNGQ1OTNl0FSV1MgUnVsZXGb2YgQ29tcGV0aXRpb24gMS44IEphbiAyMDI0LnBkZjdXQ/ARWS%20Rules%20of%20Competition%201.8%20Jan%202024.pdf

⁴³ Allan Abarca Rodríguez, Felipe Alpízar Rodríguez, Gina Sibaja Quesada y Carla Rojas Benavides, *Técnicas cualitativas de investigación* (San José: Editorial UCR, 2012), 7-14.

⁴⁴ Modesto Sánchez Silva, «La metodología en la investigación cualitativa (Artículos y Miscelánea)», *Mundo Siglo XXI. Revista del Centro de Investigaciones Económicas, Administrativas y Sociales del Instituto Politécnico Nacional*, n.º 1 (2005): 115-118, <http://hdl.handle.net/10469/7413>



Cabe mencionar que para las personas investigadoras fue difícil obtener la muestra por la poca cantidad de mujeres que practican este deporte. La razón de la escogencia de la muestra latinoamericana se debe a la necesidad de realizar indagaciones en el contexto cercano. Se seleccionó las carreras de aventura porque es una práctica deportiva con participación minoritaria de las mujeres. En la Tabla 1 se muestran los datos demográficos de la muestra.

Tabla 1. Datos demográficos

Variable demográfica	Detalle
Tamaño de la muestra	16
Género	Femenino
Edad	41 (2), 52, 31, 46 (2), 48, 44, 34, 39, 37, 42, 45, 55, 35, 43
Nacionalidad	8 costarricenses, 4 brasileñas, 1 chilena, 1 ecuatoriana, 2 colombianas
Actividad laboral	13 trabajan a tiempo completo, 1 medio tiempo y 2 por horas
Grado académico	14 con formación universitaria y 2 con formación técnica
Hijos o personas a cargo	11 sin hijos y 5 con hijos
Años de competir en carreras de aventura	7 tienen de 1 a 10 años de competir en este deporte, 4 de 11 a 20 años y 5 más de 20 años

Fuente: Con base en la información recolectada en las entrevistas, 2024.

c) **Fase recolección de los datos.** Primero se contactó la muestra vía telefónica, se le brindó la información necesaria y se solicitó el consentimiento. A cada entrevistada se le realizaron las preguntas por medio de la plataforma Zoom y de forma individual, cada entrevista tuvo una duración aproximada de una hora. Las entrevistas fueron aplicadas entre el mes de julio y octubre del 2024. Estas fueron grabadas en audio con previa autorización para su posterior análisis. En el caso de las entrevistadas en idioma distinto al español (portugués) se recurrió al apoyo de una persona en función de traductora para evitar incurrir en errores de interpretación lingüística.

d) **Fase de análisis.** El análisis realizado fue de tipo cualitativo inductivo, efectuado desde la teoría fundamentada, la cual fue seleccionada por ser una metodología que permite el análisis descriptivo e interpretativo de datos cualitativos. Una vez transcritas todas las entrevistas, fueron registradas en una página de Excel con el fin de tener un panorama total de las respuestas. La información recolectada fue



tratada con el método comparativo constante para buscar patrones comunes y repetidos en la información proporcionada por la muestra. La técnica usada fue la de corte y clasificación de segmentos relevantes (consiste en identificar expresiones o segmentos importantes, que fueron expresados por la persona entrevistada, para luego analizarlos y unirlos con el fin de generar teoría desde la comparación). Así mismo, el análisis se realizó desde los criterios del muestreo teórico, de manera que se separó el contenido considerado relevante para cada categoría. Una vez comparada y seleccionada la información se procedió a generar proposiciones teóricas fundamentadas en los datos para aportar conocimiento sobre el objeto de estudio. Es importante mencionar que en el documento se usaron seudónimos en las citas textuales expresadas por las mujeres, con el fin de garantizar el anonimato y así la confidencialidad. Por otra parte, para disminuir el sesgo en el análisis de los datos, ambos investigadores participaron en su interpretación.

Resultados

Los principales hallazgos encontrados fueron agrupados por categoría, seguidamente, los resultados de los cinco temas y hacia el final de esta parte una síntesis.

Categoría 1: conceptualización e importancia del empoderamiento de las mujeres

Para las entrevistadas, el empoderamiento es la capacidad de plantearse objetivos y tener poder para cumplirlos indistintamente de su condición de mujer, los prejuicios, patrones o estereotipos existentes en la sociedad. Además, para ellas representa crecimiento personal porque les permite desarrollar capacidades, autodescubrimiento de fortalezas y debilidades, poder hacer con libertad, tomar decisiones y controlar su propia vida. Desde esa conceptualización, todas consideran importante el empoderamiento en la actualidad. Al respecto, Jesica mencionó que esa relevancia se fundamenta en que han sido «reprimidas y estereotipadas por mucho tiempo y el empoderamiento permite romper ese ciclo, generando nuevos paradigmas». Por su parte, Sofía dijo que el empoderamiento es preponderante porque no solo brinda beneficios a nivel personal, sino también a la sociedad en general.

Para la muestra, el empoderamiento se asocia a muchos valores y actitudes, entre los citados se encuentran la valentía, perseverancia, seguridad, fuerza de voluntad, resiliencia, paciencia, adaptabilidad, coraje, tolerancia, dedicación, compromiso, poder, disciplina, tenacidad, fortaleza, autoestima, independencia, autonomía, libertad, confianza, determinación, visualización de metas, dedicación, disciplina, fuerza y un despertar interno. Cabe recalcar que no conciben el empoderamiento



desde una posición de superioridad, sino desde la igualdad de oportunidades para todas las personas.

El significado del empoderamiento en el contexto de las carreras de aventura se orienta a ocupar un rol preponderante en el equipo, participar en la toma de decisiones (y no solo recibir instrucciones), expresar opiniones y ser escuchadas. Asimismo, a no ser tomada en cuenta para cumplir la cuota de representación femenina, sino por ser una pieza fundamental que brinda aportes sustantivos en diversas áreas y no solo en lo físico.

Categoría 2: percepción de empoderamiento

Todas las entrevistadas se consideran empoderadas. Entre las razones de esa percepción se encuentran las siguientes: «Doy mi punto de vista, me doy mi lugar en cualquier situación», «Me siento una mujer fuerte, demuestro que puedo hacerlo», «He logrado lo propuesto», «Tengo control de mi vida, de mis decisiones pese a que soy una mujer casada», «Soy independiente y libre», «Tomo decisiones y me mantengo firme», «No tengo miedo», «Soy ejemplo para otras mujeres».

Entre las características con las que se identifican se encuentran: toma de decisiones, control de su vida, capacidad crítica, buena autoestima, liderazgo, establecer y cumplir metas, inteligencia emocional, adaptabilidad, buena actitud ante los retos, organizada y estructurada, resiliencia, disciplina, capacidad para trabajar en equipo, perseverancia, capacidad para solucionar problemas. Al preguntarles sobre cómo consideran que las perciben las demás personas al ser competidoras de carreras de aventura, afirman ser percibidas con admiración, con fortaleza, se sorprenden, les inspiran, las catalogan como capaces, como «súper atleta», una mujer diferente a las demás. Sobre ese tema Vanesa afirmó: «Me perciben como la mujer de hierro»; Dunia dijo: «Me perciben como alguien que puede todo, que cumple sus objetivos, que no tiene límites, que tiene un estilo de vida feliz, que es fuerte y decidida».

Ellas se consideran empoderadas y un ejemplo para otras, a la vez han seguido algunos referentes, a nivel de ficción mencionaron a la «mujer maravilla» como un modelo a seguir por su fuerza e inteligencia. En la vida real mencionaron la influencia de sus abuelas, madres y hermanas, también citaron a atletas destacadas como la costarricense Ligia Madrigal Moya, la española Emma Roca Rodríguez (1973-2021), la española Mónica Aguilera Viladomiu, entre otras.

Categoría 3: estereotipos de género en las carreras de aventura

Ellas son conscientes de los estereotipos asignados, entre los que destacan: encargadas de la casa y de cuidar los hijos, se debe hablar de manera que no caiga en lo vulgar, que son sentimentales y emocionalmente inestables, no pueden hacer



ciertas actividades que solo los hombres realizan. Al respecto, Iris afirmó que a ella le dicen que está en un deporte que no es para mujeres.

Otros estereotipos citados fueron: «sexo débil», frágil, sumisa, que son autoritarias si tienen liderazgo, que deben ser protegidas, son vistas como objetos. Al respecto Karina mencionó: «Siempre hay que estar bonita, bien vestida, cuidado se arruga, cuidado se le ven las canas, saber cocinar, saber limpiar, saber llevar una casa, se tienen que casar y ser recatadas».

Algunas de ellas han tenido que enfrentar esos estereotipos en las carreras de aventura, por ejemplo, Valeria expresó: «En una competencia yo iba bien y los hombres del equipo me pedían la mochila, o bien, yo estaba haciendo algo y ellos me pedían que lo dejara para hacerlo ellos». Además, Blanca detalló: «Existe el estereotipo de que fue la chica del equipo que quiso parar, cuando muchas veces no es la verdad, pero es una historia más fácil de contar para los hombres». También se refirieron a la idea equivocada de que, si en la competencia las cosas no salen bien, la culpa es de la mujer que integra el equipo.

Algunas consideran que han sufrido cierto tipo de discriminación, como por ejemplo menor reconocimiento por sus logros deportivos, invisibilización por su condición de mujer, minimización de sus capacidades, entre otros, datos sincrónicos a otro estudio realizado⁴⁵. Citaron reportajes extensos en periódicos por logros deportivos de hombres y no por los de ellas, aunque fueran muy buenos, premiaciones diferenciadas para hombres y mujeres, así como preguntas estereotipadas y machistas de los periodistas.

Consideran que practicar este deporte rompe algunos estereotipos asignados a las mujeres. Al respecto, Jesica dijo: «Estamos compitiendo de igual a igual, estamos todos en la misma condición y todos tenemos que hacer la misma disciplina, todos tenemos que recorrer la misma distancia, todos tenemos que hacer las mismas pruebas, no hay diferenciación», de manera que se demuestra que las mujeres pueden hacer lo mismo que los hombres, rompiendo el estereotipo de «mujer débil». Otra ruptura es la idea de que ellas deben estar en su casa atendiendo los quehaceres, esposo e hijos, porque una mujer deportista debe dedicar tiempo a entrenar y competir por varios días seguidos en competencias de aventura. También abordan lo que se establece socialmente sobre la apariencia de las mujeres, ya que el ideal se altera al tener que dormir en la montaña, enfrentar condiciones adversas y poco cómodas con el fin de cumplir las metas propuestas. Asimismo, han deconstruido el estereotipo de personas sumisas, porque ellas han liderado sus equipos, han sido capitanas, han tomado decisiones importantes y han llevado a los demás integrantes a la meta con éxito.

⁴⁵ De-Alba-Teniente, «Experiencia de empoderamiento...», 292.

Categoría 4: participación de las mujeres en carreras de aventura

Les gusta competir en carreras de aventura porque se sienten bien con el nivel de exigencia que demanda este deporte, se sienten felices por la posibilidad de conocer lugares y culturas diferentes, experimentan plenitud, autorrealización y motivación, les gusta por los aprendizajes que adquieren. Otras afirmaciones del porqué practican ese deporte fueron: «Me encanta sufrir», «Es como una droga», «Me pone a prueba», «Me enseña a dar valor a las pequeñas cosas», «Me siento invencible» y «Me siento viva».

Entre los aportes que expresaron se encuentran brindar a sus equipos apoyos tácticos y psicológicos, asimismo, aseveran contribuir en la organización, motivación, comunicación, liderazgo, resolución rápida de problemas y aporte físico. Ellas han desempeñado varios roles en el equipo: orientadoras, mulas o remolques, navegantes, capitanas, médicas, mecánicas, entre otros.

Con los compañeros de equipo existen relaciones seguras, de confianza, respeto, amistad y hermandad. Afirman que durante la competencia en algunas ocasiones las relaciones se tensan, sin embargo, logran sobrellevarlo. Todas conocen a otras mujeres que compiten en este deporte, con quienes mantiene relaciones cordiales, respetuosas, de amistad y de apoyo. Valeria agregó: «Cuando eran competencias por etapas, en las noches cenábamos juntas, compartimos con chicas de otros equipos y entre todas nos aconsejamos». Asimismo, Blanca afirmó: «Después de la competencia, las chicas encontrábamos tiempo para hablar de la carrera, la intención siempre era de ayudar y apoyar». Ellas reconocieron mantener relaciones de sororidad.

Las barreras que han debido superar en este deporte, por su condición de género, son aspectos asociados a la diferencia de fuerza física entre hombres y mujeres, lo cual representa una dificultad, por ejemplo, en el remado de balsa. Otra dificultad citada fue la higiene personal cuando están con la menstruación, la privacidad al bañarse u otras necesidades, y falta de conocimiento en alguna disciplina deportiva, situaciones que lograron resolver o adaptarse sin problema.

Entre los aspectos que consideran deben mejorar en este deporte, están el aumentar la participación de mujeres en equipos, porque en este momento es un deporte dominado por hombres; aumentar la visibilización del deporte para que más personas lo conozcan; organizar eventos solo de mujeres para incrementar el interés y la participación; así como enseñar deportes de aventura desde la etapa escolar, con el fin de promover la práctica.

Categoría 5: contribución de las carreras de aventura al empoderamiento de las mujeres

Entre las habilidades y valores que han adquirido en este deporte mencionan la comunicación, resiliencia al sobreponerse ante situaciones difíciles de forma rápida, adaptabilidad, toma de decisiones, empatía, autocontrol, habilidades blandas, conocimiento de los límites y capacidades, trabajar en equipo, valorar las pequeñas cosas de la vida cotidiana como bañarse, comida caliente, lavarse los dientes, dormir en una cama etc., paciencia, respeto, responsabilidad, disciplina, compromiso, plantearse metas y trabajar duro por cumplirlas, manejo de emociones, paciencia, tolerancia, enfrentar situaciones extremas y estresantes, asertividad, perseverancia, desprenderse de la comodidad, convivencia, a no rendirse y llegar al final, superar miedos, así como autonomía. Señalaron que todos esos aprendizajes los aplican en la vida diaria, principalmente en el contexto familiar y laboral. Igualmente, creen que la participación en este deporte ha cambiado su percepción sobre sus propias capacidades y límites. Ellas consideran que el deporte de carreras de aventura permite empoderar a las mujeres, al nombrar capitanas de equipo, demostrar su poder y capacidades, competir en igualdad de condiciones, etc.

Análisis y discusión

La conceptualización de las entrevistadas en relación con el empoderamiento concuerda con aspectos positivos para ellas, lo cual les permite desarrollarse y gozar de bienestar. Al referirse al tema, ellas hacen alusión en sus respuestas al empoderamiento personal o individual, que es fundamental para el empoderamiento en el nivel organizacional y comunal. Se evidencia en ellas, principalmente, empoderamiento personal⁴⁶.

En el componente intrapersonal se perciben como mujeres de valor, capaces y con control de sus vidas. En el componente interaccional toman decisiones, resuelven problemas y demuestran liderazgo. En el componente conductual realizan varias acciones para obtener los resultados que desean como, por ejemplo, dedicar tiempo a entrenar con el fin de cumplir las metas propuestas, así mismo, desarrollan acciones que indirectamente rompen estereotipos de género⁴⁷. No se evidenció en las entrevistadas empoderamiento a nivel organizacional o comunal.

Las deportistas que participaron del estudio conocen los estereotipos de género establecidos socialmente, en especial los asociados a roles domésticos, comportamiento, apariencia, emociones, capacidades y los relacionados con destrezas de gestión. Al participar de carreras de aventura, afirman deconstruir

⁴⁶ Zimmerman, «Psychological Empowerment...», 581-582.

⁴⁷ Ibíd., 587-590.



esos estereotipos, asumiendo nuevos roles, estableciendo un constructo que va más allá de la casa, de su comportamiento o apariencia «femenina», mujeres que se enfrentan a retos, que usan sus capacidades y habilidades para cumplir metas individuales y colectivas. Rompen con el estereotipo de «mujer débil», al presentarse como personas independientes, fuertes, con carácter, capaces de tomar decisiones importantes y tener liderazgo, resultados similares al estudio realizado con maratonistas⁴⁸.

Por otra parte, dicen mantener relaciones cordiales y respetuosas con sus compañeros, al mismo tiempo sororidad con mujeres de otros equipos, entre ellas se apoyan y aconsejan, estableciendo redes. Llama la atención de que ser rivales a nivel deportivo no implica ser rivales en la vida, logran unirse para conformar círculos de confianza y solidaridad; compiten en la carrera, pero fuera de ese ámbito no compiten, sino que establecen alianzas de solidaridad, esa conexión podría fortalecerlas y ayudarles a seguir adelante con sus metas.

Fuera de las competencias se vuelven hermanas, tal como lo refleja el término en inglés «sisterhood». Conjuntamente, son conscientes sobre la importancia de que más mujeres practiquen este deporte para superar la predominancia masculina que existe en este momento y contradecir los estereotipos femeninos que han sido naturalizados en la sociedad.

Consideran las carreras de aventura como un medio para aprender, desarrollar habilidades y valores. Concuerdan en que este deporte permite el empoderamiento de las mujeres y demuestran con sus narraciones que este deporte puede ser considerado un factor potenciador del empoderamiento y un agente de transformación. Se puede afirmar que son parte de un empoderamiento deportivo porque esta actividad les permite, tal como lo afirmaron, transferirlo a otras áreas de sus vidas, de manera que los beneficios obtenidos en esta participación deportiva van más allá de ese contexto. Por lo tanto, el deporte de carreras de aventura es una plataforma para que ellas se empoderen mientras entrenan y compiten, adquiriendo una serie de beneficios.

En el caso particular de las carreras de aventura se puede afirmar que es una plataforma que permite a las mujeres cambiar el poder que se ejerce sobre ellas y construirse como personas capaces de decidir sobre su tiempo, espacio, cuerpo, relaciones, actividades, proyectos, pensamientos, sentimientos, etc. Les permite ser independientes, superar normas y prohibiciones para constituirse en personas que reconocen su poder y capacidad, que confrontan estereotipos y desarrollan nuevas destrezas, una plataforma que les concede el ejercer poder a través de las diversas funciones que pueden realizar. Todos estos beneficios asociados al

⁴⁸ De-Alba-Teniente, «Experiencia de empoderamiento...», 281-294.

empoderamiento son favorables para ellas y coinciden con la teoría del empoderamiento como constructo positivo⁴⁹.

En primera instancia, el empoderamiento surge cuando ellas logran superar el «cautiverio»⁵⁰ del hogar para salir a entrenar, cuando toman decisiones sobre los recursos y el tiempo que destinan a esta actividad, así como el espacio donde desean desenvolverse y las personas con las que se relacionan; todo esto genera mayor poder en la toma de decisiones, control de su vida y visibilidad al deconstruir subordinaciones patriarcales. Es así como el factor deporte influye en el empoderamiento, tal como lo hacen otros factores, por ejemplo, el económico⁵¹.

En segunda instancia, al ser parte de un equipo que compite en pruebas duras y extenuantes por varios días, se rompen muchos estereotipos, como el de «mujer débil» por «mujer fuerte», lo anterior coincide con la teoría existente sobre el deporte como agente transformador⁵², tanto en lo físico como en el área mental y emocional. Cambian relaciones de poder existentes que podrían subordinar y marginar a las mujeres hasta colocarla en una posición de desventaja, por relaciones horizontales, asertivas y de sororidad. El poder adquirido por las mujeres en el equipo de competencia puede exteriorizarlo hacia afuera para proyectarlo en otras y ser referentes, así como para aplicarlo en otros espacios en los que se desenvuelven.

Un hecho significativo es el acceso que tienen hoy día al deporte, que en otra época no fue así, lo cual demuestra que es un espacio de conquista. Se detectan muchos valores que florecen y aprendizajes adquiridos en esta práctica deportiva, principalmente la autonomía y libertad, confianza, trabajo en equipo, establecer y alcanzar metas, superar límites autoimpuestos, resiliencia, se cierra la brecha de género y se promueve la igualdad de oportunidades.

Aunque aún existen luchas que se dan a lo interno del deporte como discriminaciones sutiles, no violentas y estereotipos manifiestos a través del discurso de sus compañeros hombres, todavía existen estancamientos o aspectos no superados como, por ejemplo, la predominancia de participación masculina reflejado en la desigualdad de equipos compuestos por tres hombres y una mujer, o bien, la invisibilización de logros de las mujeres en contraposición a la sobrevaloración de los logros masculinos.

En este caso particular, el deporte de carreras de aventura permite experiencias enriquecedoras a las mujeres, las dota de aprendizajes de vida, los cuales ayudarán

⁴⁹ Perkins y Zimmerman, «Empowerment theory, research and application», 569-570.

⁵⁰ Lagarde y De los Ríos, Los cautiverios de las mujeres. Madres, monjas, putas, presas y locas, 175.

⁵¹ Sila y Dipak, «Socio-cultural factors influencing women empowerment: A cross-sectional study among an ex-criminal tribe in West Bengal, India», 1.

⁵² De-Alba-Teniente, «Experiencia de empoderamiento...», 284.

a enfrentar la discriminación y opresión social en todos sus ámbitos. De manera que quienes han practicado carreras de aventura podrán enfrentar las desigualdades existentes con mayor pericia. Sin embargo, no todas experimentan el deporte de la misma manera, en cuanto al acceso, las oportunidades, reconocimiento, apoyo, patrocinios, etc.

El empoderamiento de las mujeres podría estar influenciado por otras categorías como la raza, la clase social, la orientación sexual, discapacidad, estado civil, religión, entre otras. Desde esta perspectiva sería importante a futuro estudiar el empoderamiento de las mujeres desde diferentes categorías y no solo la del sexo o género, porque no hay duda de que algunas de las categorías mencionadas implican mayores barreras, estereotipos y limitaciones de acceso para las mujeres, por ejemplo, atletas con discapacidades o de bajos recursos posiblemente enfrentarán mayores dificultades desde esa condición de vulnerabilidad. Entonces se podría aseverar que el empoderamiento a través de un determinado deporte no podría ser homogéneo para todas las mujeres si se parte de que todas presentan múltiples categorías.

De acuerdo con los resultados obtenidos se puede decir que, si existen avances en cuanto al empoderamiento, ellas saben qué es empoderamiento y su importancia, se conoce sobre el tema y no es ajeno a ellas. Además, existe avance en cuanto a la conciencia sobre estereotipos, desigualdades, discriminaciones. También, hemos avanzado en el reconocimiento de la importancia del apoyo entre mujeres. Sin embargo, permanece el androcentrismo en el deporte de carreras de aventura, falta de reconocimiento a sus logros y aportes, asimismo, persiste el estereotipo de mujer débil el cual cala a nivel colectivo e individual quedando visibilizada la necesidad de continuar deconstruyendo creencias instauradas con miras a la igualdad y equidad para todas las personas.

Esta investigación aporta a la teoría del empoderamiento desde el proceso, al comprobarse que las carreras de aventura como experiencia deportiva promueven el empoderamiento de las mujeres, también como resultado al visibilizar las consecuencias de ese empoderamiento⁵³.

Conclusiones

De acuerdo con los resultados obtenidos en las entrevistas realizadas se concluye lo siguiente para cada categoría planteada:

1. Conceptualización e importancia del empoderamiento de las mujeres. Existe una clara noción de lo que es el empoderamiento, la cual coincide con la teoría existente sobre el tema. Además, se considera un asunto importante

⁵³ Zimmerman, «Psychological Empowerment...», 583-585.



para que puedan desenvolverse plenamente en la sociedad y en igualdad de oportunidades. El significado atribuido al empoderamiento en las carreras de aventura se relaciona con la posibilidad de participar en este deporte con roles preponderantes, a que su voz sea escuchada y principalmente a tomar decisiones.

2. Percepción de empoderamiento. Las atletas de carreras de aventura consideran tener una serie de características de mujeres empoderadas. Aparte de percibirse como empoderadas se consideran ejemplo e inspiración para otras.

3. Estereotipos de género en las carreras de aventura. Se reconoce la existencia a nivel social de estereotipos asignados a las mujeres, así mismo, han debido enfrentar algunos en este deporte. Las carreras de aventura son una plataforma que permite romper y transformar muchos de esos estereotipos de género.

4. Participación de las mujeres en carreras de aventura. Participar en carreras de aventura permite brindar aportes sustantivos al equipo, así como desempeñar diferentes roles de importancia. Se establecen buenas relaciones interpersonales entre los atletas hombres y círculos de confianza con las atletas de otros equipos. Se visibiliza que la participación en los equipos es dominada por hombres y que son pocas las que practican este deporte.

5. Contribución de las carreras de aventura al empoderamiento de las mujeres. Se concluye que las carreras de aventura contribuyen al empoderamiento de las mujeres, en ese deporte adquieren aprendizajes que logran transferir al ámbito familiar y laboral.

El empoderamiento no es un tema acabado o resuelto, de hecho, la Organización de Naciones Unidas para la Educación, Ciencia y Cultura lo incluye como un objetivo en la Agenda 2030, «Objetivo 5: lograr la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y niñas», de manera que todas las personas debemos aportar para el cumplimiento de esta meta, desde cada actividad que realicemos. Este trabajo viene a aportar al comprobar que el deporte de carreras de aventura contribuye al empoderamiento de las mujeres.

Además, este dato no solo sirve a quienes practican dicho deporte, sino también a familiares, personas patrocinadoras, entrenadoras, educadoras en todos sus niveles, investigadoras y funcionarias en cargos deportivos, para que apoyen esas experiencias. La utilidad de este tipo de estudios trasciende, porque en la medida que las mujeres tengan oportunidades para un desarrollo integral desde la igualdad, no solo las beneficia a ellas sino a todo su entorno y a la sociedad.

Recomendaciones

Como sugerencia, es necesario realizar más investigaciones sobre empoderamiento deportivo en diferentes disciplinas, pues podría variar según la actividad deportiva que la persona realice. Además, es fundamental profundizar en los efectos del empoderamiento deportivo en la vida cotidiana de las mujeres.

De este artículo surgen interrogantes que podrían orientar nuevos procesos investigativos, por ejemplo, cuáles son los efectos del empoderamiento deportivo en el comportamiento y la vida cotidiana de las atletas⁵⁴, no solo desde la experiencia de cada una de ellas, sino desde la percepción de terceras personas. Además, responder al cuestionamiento de cuáles deportes son más empoderadores para las mujeres⁵⁵, porque según la teoría existen diferencias, lo que implica ampliar la investigación tanto en deportes tradicionales como de aventura. Así mismo, es necesario profundizar el empoderamiento deportivo desde la interseccionalidad de categorías.

Formato de citación según APA

Sojo-Mora, B. L. y Jiménez Rojas, L. M. (2025). Empoderamiento de las mujeres a través de las carreras de aventura en cinco países de América Latina durante el 2024. *Revista Espiga* 24 (50), 220-247.

Formato de citación según Chicago Deusto

Sojo-Mora, Blanca Luz y Jiménez Rojas, Luis Manuel (2025). «Empoderamiento de las mujeres a través de las carreras de aventura en cinco países de América Latina durante el 2024». *Revista Espiga* 24, n.º 50 (julio-diciembre, 2025): 220-247.

⁵⁴ Streetman and Heinrich, «Female empowerment through sport: an exploratory narrative review», 814-816.

⁵⁵ Lim and Dixon, «A Conceptual Framework of Sport Participation and Women's Empowerment», 400.



Referencias

Abarca Rodríguez, Allan, Felipe Alpízar Rodríguez, Gina Sibaja Quesada y Carla Rojas Benavides. *Técnicas Cualitativas de Investigación*. San José: Editorial UCR, 2012.

Adventure Racing World Series. «About Us». Acceso el 5 de febrero de 2025.
<https://arworldseries.com/about/about>

Adventure Racing World Series. «Adventure Racing World Series Rules of Competition». Acceso el 5 de febrero de 2025.
<https://arworldseries.com/system/refinery/resources/W1siZiIsIjIwMjQvMDEvMjUvMTEvMTcvNDIvNzgzY2Y5NmMtMmQzOS00NzQwLWEyYmMtMT E1NTdmNGQ1OTNl0FSV1MgUnVsZXMb2YgQ29tcGV0aXRpb24gMS44IEphbiAyMDI0LnBkZiJdXQ/ARWS%20Rules%20of%20Competition%201.8%20Jan%202024.pdf>

Allan, John, Ashley Hardwell, Chris Kay, Suzanne Peacock, Melissa Hart, Michelle Dillon y Eric Brymer. «Health and Wellbeing in an Outdoor and Adventure Sports Context». *Sports* 8, n.º 4 (2020): 50.
<https://doi.org/10.3390/sports8040050>

Anzules Molina, Douglas Ramón, Gloria Anabel Alcívar Pincay y Karen Elisa Corral Joza. «El impacto del deporte en la calidad de vida de jóvenes con discapacidad intelectual: experiencias y perspectivas». *Zenodo* 5, n.º 2 (2025): 1-10. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13334719>

Ashton Shaeffer, Candance, Brezo Gibson, Marieke Holt y Cynthia Willming. «Women's Resistance and Empowerment through Wheelchair Sport». *World Leisure Journal* 43, n.º 4 (2011): 11-21.
<https://doi.org/10.1080/04419057.2001.9674245>

Batliwala, Srilatha. «Taking the Power out of Empowerment: An Experiential Account». *Development in Practice* 17, n.º 4/5 (2007): 557-565.
<http://www.jstor.org/stable/25548253>

Baza Farjat, Abel, Suray Olivares Pérez, Idalmis Fernández Téllez e Hribins Manuel Dopico Pérez. «Los deportes de aventura, una nueva propuesta para el crecimiento personal y el desarrollo de actividades ambientales». *Revista Observatorio del Deporte* 1, n.º 2 (2015): 30-39.
<https://revistaobservatoriodeldeporte.cl/index.php/odep/article/view/44>

Britapaz Avarez, Lismey y Jorge Del Valle Díaz. «Significado del deporte en la dimensión social de la salud». *Salus* 19 (2015): 28-33.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=375943551006>

Casique, Irene. «Estimación de indicadores de empoderamiento de las mujeres». En *De parejas, hogares, instituciones y espacios comunitarios. Violencias contra las mujeres en México*, editado por Roberto Castro, 67-114. México: Universidad Nacional Autónoma de México, 2019.

Chiva Bartoll, Oscar, Carlos Hernando Domingo y Celina Salvador García. «Historia del deporte: una doble perspectiva». *Trances: Transmisión del conocimiento educativo y de la salud* 7, n.º 3 (2015): 463-490.
https://www.researchgate.net/publication/345379468_Historia_del_deporte_una_doble_perspectiva#fullTextFileContent

De-Alba Teniente, Elizabeth. «Experiencia de empoderamiento de las mujeres a través del deporte. Estudio de caso de maratonistas y ultra maratonistas». *Razón y Palabra* 2, n.º 1_96 (2017): 281-294.
<https://ryp.cheersportwildcats.com/index.php/ryp/article/view/927>

Donoso Pérez, Belén, Alberto Álvarez Sotomayor y Reina Giménez Amalia. «Los significados del deporte de competición para las mujeres deportistas». *Sociología del Deporte* 2, n.º 2 (2021): 81-92.
<http://doi.org/10.46661/socioldeporte.6370>

Durán González, Javier. «Ética de la competición deportiva: valores y contravalores del deporte competitivo». *Materiales para la Historia del Deporte*, n.º 11 (2013): 89-115.
https://polired.upm.es/index.php/materiales_historia_deporte/article/view/4143/4304

Extremera, Antonio Baena y D. Socorro Rebollo Rico. «Análisis del perfil deportivo de la mujer como practicante de raids de aventura». *Revista Española de Educación Física y Deportes*, n.º 386 (2009): 65-78.
<https://www.reefd.es/index.php/reefd/article/view/311>

Federación Española de Orientación. «Características del raid de aventura». Acceso el 5 de febrero de 2025. <https://www.fedo.org/web/competicion/opie/competiciones-internacionales/53-competicion/raid/65-el-raid-de-aventura>

Federación Española de Orientación. «Reglamento de raids de aventura». Acceso el 5 de febrero de 2025. <https://www.fedo.org/web/competicion/raid-aventura/reglamentos>



García, María Alejandra, Juliana Muriel y Jennifer Twyman. *Construcción de indicadores de empoderamiento de las mujeres. Un estudio sobre hogares productores de arroz en Ecuador*. Colombia: Centro Internacional de Agricultura Tropical (CIAT), 2016. Edición en PDF. <https://alliancebioversityciat.org/publications-data/construccion-de-indicadores-de-empoderamiento-de-las-mujeres-un-estudio-sobre>

García Arteaga, Verónica Fernanda, Erika Cruz Coria y Carlos Mejía Reyes. «Factores que impulsan e inhiben el empoderamiento femenino: una revisión de literatura». *Revista Reflexiones* 101, n.º 1 (2022): 1-19. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/reflexiones/article/view/43649>

Gimeno, Fernando y José María Buceta. «Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionario Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo». *Psicothema* 19, n.º 4 (2007): 667-672. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72719420.pdf>

Immonen, Tuomas, Eric Brymer, Keith Davids y Timo Jaakkola. «An Ecological Dynamics Approach to Understanding Human-Environment Interactions in the Adventure Sport Context-Implications for Research and Practice». *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19, n.º 6 (2022): 3691. <https://doi.org/10.3390/ijerph19063691>

Kabeer, Naila. «Resources, agency, achievements: Reflections on the measurement of women's empowerment». *Development and Change* 30, n.º 3 (1999): 435-464. <https://doi.org/10.1111/1467-7660.00125>

Kay, Joanne y Suzanne Laberge. «Mandatory equipment: Women in adventure racing», en *Understanding lifestyle sports: Consumption, identity and difference* (Londres: Routledge, 2004), 172-173.

Lagarde y De los Ríos, Marcela. *Los cautiverios de las mujeres. Madres, monjas, putas, presas y locas*. Madrid: Horas y Horas, 2011.

Lim, Youn y Marlene Dixon. «A Conceptual Framework of Sport Participation and Women's Empowerment». *Managing Sport and Leisure* 22, n.º 1 (2018): 400-413. <https://doi.org/10.1080/23750472.2018.1499437>

Martínez Abajo, Judit, Gema Lasarte Leonet, Pilar Aristizabal Llorente y Teresa Vizcarra Morales. «Experiencias de mujeres deportistas de alto nivel ante a la realidad androcéntrica del deporte». *Ágora para la Educación Física y el Deportes* 23, (2021): 383-404. <https://revistas.uva.es/index.php/agora/article/view/5351>



Olivera Beltrán, Javier y Xavier Torrebadella-Flix. «Del sport al deporte. Una discusión etimológica, semántica y conceptual en la lengua castellana». *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte / International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport* 15, n.º 57 (2015): 61-91. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=54238756005>

Perkins, Douglas y Marc Zimmerman. «Empowerment theory, research and application». *Am J Commun Psychol* 23, n.º 5 (1995): 569-579. <https://doi.org/10.1007/BF02506982>

Sánchez Soriano, Marbella, Magaly Gaviria Marín y Fernando Sarubbi Baltazar. «Empoderamiento de la mujer: un panorama general a través del análisis bibliométrico». *Cuadernos del Cimbage* 1, n.º 26 (2024): 17-46. [https://doi.org/10.56503/CIMBAGE/Vol.1/Nro.26\(2024\)/3019](https://doi.org/10.56503/CIMBAGE/Vol.1/Nro.26(2024)/3019)

Sánchez Silva, Modesto. «La metodología en la investigación cualitativa (artículos y miscelánea)». *Mundo Siglo XXI. Revista del Centro de Investigaciones Económicas, Administrativas y Sociales del Instituto Politécnico Nacional*, n.º 1 (2005): 115-118, <http://hdl.handle.net/10469/7413>

Sila, Jana y Midya Dipak Kumar. «Socio-cultural factors influencing women empowerment: A cross-sectional study among an ex-criminal tribe in West Bengal, India». *Qeios* (2023): 1-21. <https://doi.org/10.32388/SOJ301>

Sojo Mora, Blanca Luz. «El rafting deportivo como fenómeno social». *Revista de Ciencias Sociales*, n.º 180 (2023): 137-151. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/sociales/article/view/55841>

Streetman, Aspen y Katie Heinrich. «Female empowerment through sport: an exploratory narrative review». *Sport in Society* 27, n.º 5 (2024): 804-819. <https://doi.org/10.1080/17430437.2023.2270443>

Zimmerman, Marc. «Psychological Empowerment: Issues and Illustrations». *American Journal of Community Psychology* 23, n.º 5 (1995): 581-599. <https://doi.org/10.1007/BF02506983>

Licencia Creative Commons: Reconocimiento No Comercial Compartir Igual (by-nc-sa). No permite un uso comercial de la obra original ni de las posibles obras derivadas. Además, la distribución de estas obras derivadas se debe hacer con una licencia igual a la que regula la obra original.

