

5.3. Caso 3

Club de *Running* Nosotras Deportistas



Video caso 3

“ Corriendo por la igualdad desde la diferencia ”

El fundador del olimpismo moderno, Pierre de Coubertin, consideraba que una olimpiada femenina sería impracticable, antiestética e incorrecta y, además, la práctica deportiva no resultaría beneficiosa para la salud y “el encanto” de las mujeres. Esta afirmación, realizada en 1912, condensa en buena medida el espíritu de esa etapa tan crucial para el deporte moderno. Se consideraba entonces que las mujeres podían deslucir el espectáculo deportivo y, en consecuencia, su lugar debía estar preferentemente a un lado de las pistas y las canchas deportivas, acompañando a sus esposos, tanto si estos eran deportistas como si eran espectadores.

Se podría pensar que estas formas de representar el rol de las mujeres en el deporte quedarían rápidamente obsoletas durante el siglo XX, pero gracias al cuantioso número de trabajos realizados sobre la evolución de la presencia femenina en el deporte, conocemos que esto no sucedió así. Hubo de avanzar mucho el siglo XX para poder asistir a una relativa normalización de las pruebas femeninas en, por ejemplo, las distintas especialidades dentro del atletismo, entre las cuales se encuentra lo que posteriormente se ha popularizado bajo la etiqueta de *running*.

Esta dificultad en el avance de la participación femenina en el atletismo hoy en día nos resulta cuando menos chocante. Contrastan estas reticencias en el seno del olimpismo con la relativa normalización en el paisaje urbano



y periurbano de cada vez más mujeres corriendo. El *running* se ha convertido, sin lugar a dudas, en uno de los deportes con mayor difusión entre personas que no se dedican al deporte de manera federada. Esta amplia presencia del *running* constituye uno de los motivos por los cuales se ha incluido este deporte entre los casos seleccionados en este informe para estudiar con mayor profundidad.

Hasta los años sesenta del siglo XX, la carrera a pie, el antecedente del *running*, se circunscribía a un reducido número de practicantes, abrumadoramente masculinizado. El panorama en relación al *running* empieza a cambiar a partir de los años sesenta del siglo pasado, cuando los gobiernos empezaron a centrar su atención en el deporte como parte de sus políticas de salud. El *running* se presentó entonces como un recurso relativamente accesible, debido, fundamentalmente, a que se trata de un deporte que puede prescindir hasta cierto punto de instalaciones específicas y tiene unos escasos requisitos físicos y técnicos a la hora de iniciarse en su práctica, lo cual le confiere un atractivo especial a la hora de su promoción en el marco de las políticas de salud a las cuales acabamos de aludir.

Este interés por parte de los gobiernos se materializaría a partir de los años sesenta, por ejemplo, en campañas como las denominadas “Deporte para Todos”, lema que sirve para rotular eventos realizados en distintos países y ciudades. Si acudimos a las fuentes periodísticas de la época, resulta palpable este inusitado interés por el deporte para todos y, lo que aún resulta más elocuente, es la relación entre dicho interés y las emergentes representaciones sobre los vínculos entre el deporte y la salud. Empezaban a aparecer estudios científicos que no solo relacionaban ambas cuestiones, sino que incluso hacían intentos de estimación cuantitativa de la misma, normalmente expresando los beneficios de la práctica deportiva en años de vida ganados por aquellas personas que realizaban deporte de manera frecuente. Estos estudios, y su correlato en los programas nacionales de promoción del deporte para todas las personas, introducen un aspecto que posteriormente va a ser central: la relación del deporte con el cuerpo. A través de la noción de sobrepeso se daría un importante impulso a la expansión de un nuevo ideal de salud, el cual establece una correlación directa (casi podríamos decir que perfecta) entre el cuerpo y la salud.



Además de la promoción de una determinada concepción de salud y su relación con el cuerpo, en estos años ha habido dos procesos que también han tenido una importante influencia en la expansión del *running*. El ensanchamiento de las llamadas clases medias es el primero de estos procesos. A pesar de la heterogeneidad de lo que llamamos de forma común “clase media”, lo cierto es que ha habido una difusión de estilos de vida que, a través de la publicidad y de los medios de comunicación, se han difundido de forma ideal entre amplias capas de la población. En segundo lugar, junto con los cambios en los estilos de vida aparejados a esta idea de clases medias, nos encontramos también en sociedades en las cuales el ocio ha pasado a ser mayor en términos cuantitativos (debido en parte a la reducción progresiva de la jornada laboral) y, lo que es más destacable, ha devenido en un elemento constitutivo de las identidades sociales: cada vez más, las actividades que realizamos en nuestros momentos de ocio tienen un peso elevado en aquello con lo que queremos que se nos identifique (esto, por otro lado, se vuelve más importante en la medida en que el empleo se flexibiliza y pasamos a ocupar puestos de trabajo que ya no van a durar toda nuestra vida laboral).

Estos son, a grandes rasgos, algunos de los factores y procesos que están detrás del auge que vivió el *running* en el último tercio del siglo XX y su consiguiente “boom” en estos dos decenios que llevamos del siglo XXI. A partir de 1970, junto con las políticas del “deporte para todos”, vimos también aparecer carreras y eventos organizados en las principales ciudades del mundo. En este mismo contexto surge, por ejemplo, el Maratón de València, en 1981, que en su edición de 2019 registró un total de 25000 dorsales.

El nacimiento de estos maratones y de otros eventos concernientes al *running* está, a su vez, relacionado con el tránsito en la reputación simbólica de esta práctica deportiva. Entre los años sesenta y ochenta del siglo XX, el *running* se convierte en una actividad que, de un modo más o menos directo, identifica a quienes la practican con posiciones modernas, incluso algo disruptivas. Como explican algunos autores especializados en este deporte, en estos años en que emergen expresiones contraculturales, el *running* (con las distintas etiquetas con las que ha sido conocido) pasó a primer plano como una nueva forma de expresar la autodeterminación. Se podía correr en espacios públicos, en carreteras y en parques, y llevar ropa que rompiera con los códigos habituales. Correr permitía a las personas hacer ejercicio en público, sudando y exponiendo su cuerpo, algo que antes se limitaba a



Carrera
10K
FEM

Día de la Mujer

nosotras Dep. de la Mujer.com

APROVECHANDO EL DIA DE LA MUJER DE VALENCIA

PELLEJERAS DE LA CORRIDA DE LA MUJER DE ESPAÑA

29

1746

30

500

r...¡Deportista!

www.carrera10kfem.com

#TUMEJORVERSIÓN



“ En España, la proporción de mujeres entre quienes practican *running* es alrededor del 43% (aunque este dato puede variar algo según la fuente que consultemos), aunque en los maratones siguen representando aproximadamente el 12%. ”



áreas confinadas como gimnasios. En resumen, correr significaba algo nuevo e insumiso, en una época en que las expresiones de rebeldía pasaron a ser algo que creaba tendencia.

Este periodo del *running* como una práctica que entroncaba con las posiciones más inconformistas e innovadoras estuvo dominado, principalmente, por personas jóvenes ubicadas en posiciones socioeconómicas hasta cierto punto elevadas: nuevas clases medias-altas urbanas, con profesiones cualificadas y con un consumo cultural superior a la media. Hasta ya entrados los años noventa, cuando este deporte incrementa su popularidad, no veremos diversificarse la composición social de quienes lo practican. Se dio, además, una progresiva incorporación de personas pertenecientes a grupos de edad mayores (actualmente la media de edad en la práctica de este deporte se sitúa alrededor de los 28 años). Por último, también se apreció un lento pero sólido aumento de la presencia de mujeres entre las personas que salen a correr de forma habitual: en España, la proporción de mujeres entre quienes practican *running* es alrededor del 43% (aunque este dato puede variar algo según la fuente que consultemos), aunque en los maratones siguen representando aproximadamente el 12%.

Desde entonces, la participación en las carreras, y en los eventos asociados se ha acelerado, especialmente en los últimos quince años, en lo que ha sido denominado en la literatura como la segunda ola de carreras. Hemos asistido en estos años a la transformación en megaeventos de algunas de las pruebas celebradas en distintas ciudades, como los maratones, medios maratones, etc. Además de este incremento en las magnitudes de los eventos singulares, también hemos podido observar la multiplicación de pruebas, carreras, competiciones, etc., que tienen lugar en los países occidentales, los cuales registran (especialmente en el caso de países como España o Alemania) varios miles de eventos anualmente. De hecho, en los últimos dos o tres años han empezado a emerger voces que alertan de los efectos de la proliferación de estas pruebas, que llegan a resultar un verdadero reto para la conciliación de los usos del espacio público en algunas ciudades. Así, por ejemplo, solo el calendario provisional de pruebas previstas para 2020 en la ciudad de València suma cincuenta y una carreras. Por su parte, en Madrid, se ha pasado en ocho años de cincuenta pruebas anuales a más de ciento cincuenta, lo que ha llevado a la Federación de Asociaciones de Vecinos a proponer la creación de una nueva normativa que regule esta actividad. Se trata de una cuestión a la que probablemente habrá que prestar atención en el futuro inmediato.

Pero este ejemplo de la ciudad de Madrid nos sirve también para introducir otra de las dimensiones del *running* contemporáneo. Las cifras de participación (se estima que en el conjunto de la Unión Europea practican este deporte alrededor de 50 millones de personas) y la proliferación de eventos han configurado el *running* como una actividad susceptible de ser monetizada y utilizada también por empresas y otras entidades para la promoción de sus marcas. En la justificación de la propuesta mencionada de la Federación de Asociación de Vecinos de Madrid se alerta de la mercantilización de los eventos: carreras que nacieron como actividades que, entre otros fines,





perseguían dinamizar los barrios, han sido tomadas por empresas y parecen estar mutando en eventos en los que las finalidades económicas (bajo la forma de patrocinios y publicidad, además de las inscripciones) priman y condicionan los aspectos de tipo deportivo o comunitario.

En cuanto a la cantidad de participantes, su aumento parece haber dado un nuevo giro en los últimos diez años. Si atendemos a las cifras de participación en los eventos, ya hemos citado, por ejemplo, los treinta mil dorsales previstos en el maratón de València en 2020, cifras que son similares en otros maratones organizados en ciudades como Nueva York, Londres o San Petersburgo. También es destacable, en este sentido, el crecimiento que han experimentado carreras populares, como las carreras que se organizan por San Silvestre, que en su última edición acogieron en total a más de cien mil corredores y corredoras en toda la Comunitat Valenciana, o el aumento de participantes en los circuitos de carreras populares organizados por las diputaciones de nuestra comunidad y por los grandes ayuntamientos (solo el circuito de la ciudad de València tuvo una cifra de cuarenta y siete mil participantes en su última edición, con una media de cinco mil dorsales por carrera).

Este crecimiento de la participación comporta un considerable repunte del impacto económico y comercial del *running*. A lo ya dicho sobre los eventos, cabría añadir la pujanza de todo un mercado de equipamientos y accesorios para la práctica del *running*. Por solo citar un ejemplo para ilustrar la magnitud del impacto del *running*, el número de pares de zapatillas especializadas para la práctica del *running* se ha incrementado anualmente a un ritmo medio de casi ochocientos mil pares.

Al impacto económico, habría que sumar, por consiguiente, la relevancia que toma el *running* en las estrategias comerciales de las empresas vinculadas con el sector deportivo. A los patrocinios ya apuntados anteriormente, habría que añadir todo un despliegue de estrategias comerciales que pueden ir desde las formas

“ Por solo citar un ejemplo para ilustrar la magnitud del impacto del *running*, el número de pares de zapatillas especializadas para la práctica del *running* se ha incrementado anualmente a un ritmo medio de casi ochocientos mil pares. ”



más clásicas (anuncios en prensa, radio, televisión, etc.), a las nuevas estrategias transmedia. En este sentido, es necesario señalar, por su interés para los fines del presente trabajo, dos cuestiones. En primer lugar, hay que tener en cuenta que los productos asociados al *running* no se limitan a prendas y equipamientos deportivos, sino que incluyen todo un abanico de productos y servicios que, en conjunto, ofrecen la posibilidad a los corredores y corredoras de incorporar y sumarse a un estilo de vida: productos alimenticios, turismo deportivo, gimnasios especializados, etc., se articulan simbólicamente hasta formar un conjunto de experiencias que “deben” estar presentes en el estilo de vida de los corredores y corredoras. En segundo lugar, en esta renovada orientación comercial de “vender” experiencias y estilos de vida vinculados con el *running*, toma fuerza la estrategia de utilizar a deportistas que destacan por sus logros en el *running*. Por ejemplo, dentro de las carreras de montaña, las llamadas *trails*, que atraen cada vez a gran parte de practicantes del *running* que ya llevan algún tiempo corriendo, personajes mediáticos como la pareja Killian Jornet y Emilie Forsberg son patrocinados por marcas como Salomon. Más allá de exhibir los productos de estas marcas, estos nuevos referentes de los corredores y corredoras juegan el papel de arquetipos en los estilos de vida que se pretenden asociar al *running*, mostrando en sus cuentas de Instagram y Facebook aspectos de su cotidianidad como la alimentación, las pautas que siguen antes de cada competición, etc. Estos arquetipos se convierten en vidas a emular, en guías de orientación para aquellas personas que se inician en el *running*.

El club de *running* Nosotras Deportistas: redefiniendo el *running* femenino

A continuación, después de este rápido repaso a algunos aspectos de la historia reciente del *running*, presentamos los resultados del tercer estudio de caso del presente informe, el cual se ha basado en el club femenino de *running* Nosotras Deportistas. La experiencia de este club ha sido incluida entre los casos estudiados por varios motivos: el *running* es uno de los deportes más practicados por deportistas amateurs, se trata de uno de los deportes que cuenta con uno de los mayores porcentajes de mujeres practicantes y, finalmente, las características del club Nosotras Deportistas lo hacen especialmente interesante para poder identificar buenas prácticas en relación a la incorporación de las mujeres a la práctica deportiva.



En primer lugar, se realiza una breve descripción del club. Más adelante, una vez presentado el club, se aportan los resultados del trabajo de campo. Mediante estos resultados se discutirán algunos de los procesos y factores que, a tenor de lo estudiado a través del caso, emergen de manera clave en la configuración contemporánea del *running* y en la relación de este con la práctica deportiva de las mujeres.

Nosotras Deportistas nace en el año 2011. Inicialmente surge como una iniciativa para difundir las noticias vinculadas con las mujeres y el deporte. Las personas que impulsan esta web se conocían, precisamente, debido a su vinculación con el mundo del deporte. Son mujeres con una larga trayectoria en la práctica deportiva, las cuales tenían un amplio conocimiento de los logros y de la presencia de las mujeres en el deporte. Este conocimiento de la realidad femenina en el deporte les llevó a la conclusión de que, en aquel momento, los medios de comunicación apenas ofrecían cobertura de lo que estaban haciendo las mujeres en los diferentes deportes en los que ya empezaban a contar con una cierta presencia, incluso como deportistas profesionales. El escaso desarrollo de las redes sociales



en aquel momento también jugó, según sus propias palabras, un papel en la decisión de poner en marcha un medio a través del cual ofrecer noticias sobre el deporte femenino.

A pesar de contar con una visión bastante amplia sobre la posición que ocupaba la mujer en el deporte (en el momento de la formación del club, por ejemplo, el porcentaje de corredoras era aproximadamente un 20% inferior al actual), el contacto cotidiano con la información llevó a las impulsoras de Nosotras Deportistas a plantearse poner en marcha algún tipo de proyecto para incrementar la participación deportiva de las mujeres. Así fue como ese mismo año se propusieron establecer entrenamientos para preparar una prueba de triatlón. Según explican ellas mismas, partían desde cero y, por tanto, les pareció buena idea empezar por el *running*, una de las tres modalidades que conforman las pruebas de triatlón. En esta primera experiencia en la organización de entrenamientos, participaron un total de 30 mujeres.

A partir de este primer proyecto, la actividad de Nosotras Deportistas se reorientó hasta convertirse, en la actualidad, en un club de *running*. Más adelante retomaremos esta decisión para comentar por qué, entre los deportes que forman el triatlón, se decidieron por el *running*. Ahora nos interesa especialmente destacar la composición del club, el cual está formado íntegramente por mujeres: tanto la directiva, como la parte técnica y, sobre todo, las corredoras. Este rasgo deriva de una de las premisas que comparten las mujeres que inician el club. En sus propias palabras:

“Es una manera de que las mujeres tengan referentes y es una manera también de que nosotras, nuestra experiencia como deportistas, se traslade también al campo técnico, al campo directivo, al que sea. Es algo

“ Es una manera de que las mujeres tengan referentes y es una manera también de que nosotras, nuestra experiencia como deportistas, se traslade también al campo técnico, al campo directivo, al que sea. Es algo que no está pasando en el deporte federado, en el deporte popular incluso. Faltan muchísimas mujeres: como árbitras, como técnicas, como directivas, como presidentas... ”



Escuela y Club de Running Femenino



Escuela y Club de Running Femenino



Escuela y Club de Running Femenino



Escuela y Club de Running Femenino





que no está pasando en los... en el deporte federado, en el deporte popular incluso. Faltan muchísimas mujeres: como árbitras, como técnicas, como directivas, como presidentas...”

En 2012, Nosotras Deportistas desarrolla sesiones de entrenamientos guiados para mujeres y, en 2013, alcanzan uno de los hitos que posteriormente va a influir en las actividades que organizan. En ese año, se convierten en la primera entidad que organizó entrenamientos gratuitos para mujeres. En aquel momento, los entrenamientos se enfocaron para la 10K, que se celebra en el contexto del Maratón de València. Contaron para ello con el patrocinio de una fundación privada. Según explican ellas mismas, este programa de entrenamientos fue un éxito de participación, debido en buena medida a una intensa campaña en redes sociales, a través de la cual lograron un buen posicionamiento para su web, lo cual aumentó la visibilidad de su propuesta de entrenamiento. El número de inscritas en los entrenamientos fue de ciento diez mujeres, de las cuales ochenta y nueve llegaron a la meta de la 10K cuatro meses después.

A partir de esta primera experiencia entrenando grupos de mujeres con una meta definida, una 10K, en los años posteriores siguen dando prioridad a esta actividad, conformando grupos de entrenamiento con distintos niveles. Según nos explicaron desde la coordinación del club, en estos años fueron haciendo diferentes encajes, probando grupos, ajustando los niveles de exigencia a cada grupo. Así, han dado paso, hace cuatro años, a un proyecto más articulado de escuela de *running* para mujeres.

La escuela se estructura por niveles, en función del tiempo que llevan practicando *running* y de la distancia media que suelen correr o a la cual aspiran a llegar, siendo este último aspecto la principal variable en el momento de asignar las corredoras a uno u otro grupo de entrenamiento. En concreto, cuentan con tres niveles: iniciación (de 0 a 5 km), medio (de 5km a 10km) y avanzado (que es más de 10 km: 15 km e incluso algún grupo de media maratón). Al margen de los distintos niveles, en Nosotras Deportistas intentan que parte de los entrenamientos se realicen de forma conjunta: así, todos los grupos se congregan cuando se trabaja técnica o fuerza y también en las sesiones de calentamiento, estiramiento, etc. Todos esos bloques suelen ser conjuntos. En relación al momento de correr durante los entrenamientos, nos explican que lo que intentan es que siempre las chicas



vayan acompañadas, preferentemente con otras chicas que tengan un nivel similar, de forma que se eviten las situaciones de desánimo y se dé una progresión conjunta, la cual se ve reforzada por el hecho de realizarla en compañía de otras personas.

En esta línea, una de las cuestiones que remarcan desde Nosotras Deportistas es que siempre han dado importancia en la escuela de *running* a contar con grupos en los cuales entrenen mujeres que parten de cero: a menudo se encuentran con mujeres que no solo se están iniciando en el *running*, sino que la participación en la escuela suele ser su primera experiencia en la práctica de un deporte de manera reglada.

Esta última cuestión es importante para entender la orientación de los entrenamientos que realiza el club y, en general, de la filosofía que hay detrás del proyecto. Desde el club insisten en que la escuela de *running* tiene

como fin principal enseñar a practicar un deporte, entendiendo por tal una actividad física que cuenta con unas reglas y que persigue unas metas, a las que se llega a través de unas pautas de entrenamiento concretas. El deporte se puede considerar como tal en la medida en que implica reglas y, sobre todo, metas. Consideran que el deporte comporta,

“ El deporte se puede considerar como tal en la medida en que implica reglas y, sobre todo, metas. Consideran que el deporte comporta, entre otros, aspectos como el esfuerzo, la constancia, el compañerismo, la superación de los propios límites y, como acabamos de apuntar, la consecución de unas metas. ”

entre otros, aspectos como el esfuerzo, la constancia, el compañerismo, la superación de los propios límites y, como acabamos de apuntar, la consecución de unas metas.

Este énfasis en poner el acento en el deporte y no únicamente en la actividad física se justifica por parte de las personas que forman el club apelando a varias cuestiones. Por un lado, el deporte está ligado a la competición. Nosotras Deportistas considera que la lógica de la competición es saludable porque implica aspectos como la aceptación de las derrotas, la minimización de los fracasos y, sobre todo, enfoca a las deportistas a trabajar por un resultado.



Más allá del caso de Nosotras Deportistas, esta orientación a las metas nos aproxima a una cuestión que está presente en la literatura científica especializada en el *running* y, en general, sobre el deporte. Se trata de la dimensión ascética del deporte, en el sentido de que se ejercitan un conjunto de prácticas atravesadas por un ideal de autodisciplina y vinculadas con la consecución de un objetivo. Tal como sucede en el ascetismo religioso, del cual la literatura especializada toma la idea, a través de estas prácticas los individuos tratan de “renovarse”, de convertirse en una “nueva” persona. Este ascetismo se puede rastrear principalmente a través de los entrenamientos que realizan quienes practican *running* de una forma más o menos constante. A través de estos entrenamientos, se interiorizan y se incorporan cuestiones como el esfuerzo, incluso un cierto sufrimiento, como formas de llegar a alcanzar las metas. Aunque se trate de un lema cuestionado por muchas personas dentro del deporte, es significativa la difusión de la expresión *No pain, no gain* (sin dolor no hay resultados), la cual podemos encontrar impresa en multitud de prendas deportivas y en otros objetos. Esta frase, con la que parecen identificarse no pocas personas practicantes de distintos deportes, denota la idea de autodisciplina que habría tras este ascetismo deportivo.

“Es que cambia todo, te das cuenta de que, si me cuido, si me alimento mejor, mi rendimiento va a ser mejor. Si a la noche, por ejemplo, en vez de acostarme a las dos, me acuesto a las diez, pues también me levantaré más descansada. Entonces, esos condicionantes, pues empiezas a plantearte que tu vida va alrededor de todo, que tiene que cambiar.”

Esta especie de ascesis sería evaluada por las propias personas a través de las marcas, los tiempos realizados en cada carrera, los cuales se convierten en una suerte de señales, constituyendo una orientación hacia la automecida por parte de los corredores y corredoras. Esta automecida será satisfactoria en tanto que se siga una minuciosa preparación, la cual, más allá de los aspectos deportivos, puede llegar a ocupar el espacio de una verdadera guía de comportamiento. Esto es especialmente notorio en las sociedades contemporáneas, en las cuales la popularización de una determinada idea de lo que se espera de los sujetos ha llevado a la naturalización de una especie de compulsión hacia la actividad, una activación que evoca los dictados del capital humano en el mundo de la empresa: los sujetos han de cuidar de esos “capitales” que llevan incorporados, tratar de evitar su devaluación



e intentar revalorizarlos a cualquier precio, aunque sea a través de la renuncia ascética. No obstante, como apuntábamos más arriba, esta cuestión hay que encuadrarla en un contexto más amplio, más allá del caso que estamos presentando.

“ **Una de las experiencias que parece aportar la práctica regular del running es la sensación de progresión y de mejora. Mujeres que empiezan desde cero en pocas semanas pasan de aguantar apenas unos pocos minutos, a ver incrementar su resistencia temporal en carrera.** ”

Algo que sí es posible identificar entre algunas de las personas que participan de la ex-

periencia de Nosotras Deportistas es la incorporación de ciertos hábitos en el día a día. Una de las experiencias que parece aportar la práctica regular del *running* es la sensación de progresión y de mejora. Mujeres que empiezan desde cero en pocas semanas pasan de aguantar apenas unos pocos minutos, a ver incrementar su resistencia temporal en carrera, lo que se traduce a su vez en la posibilidad de correr cada vez mayores distancias. Esta progresión parece tener un efecto virtuoso, puesto que mejora la adherencia a los entrenamientos (las mujeres intentan no perder sesiones de entrenamiento), lo que a su vez redundará en un mejor rendimiento.

“Es importante, porque es como cuando estás estudiando: tú decides si quieres quedarte en el seis o quieres llegar al diez. El diez implica el esfuerzo, el ir marcándote tus objetivos. Que a lo mejor tu objetivo no es para este año, sino para dentro de dos, pero tú lo tienes ahí y quieres esforzarte para poder llegar al diez.”

En este proceso de adherencia a la práctica del *running*, las corredoras van adquiriendo nuevos hábitos y se produce un proceso de redefinición de aspectos cotidianos. A medida que aumenta el rendimiento y se mejora la autopercepción en relación a las propias capacidades, cuestiones como la alimentación y el autocuidado pasan a considerarse de manera instrumental en su relación con el *running*. Es decir, si hasta un momento determinado la alimentación es un fin en sí misma, cuando se inserta en un proceso de adherencia al *running*, pasa a ser evaluada en relación con la práctica deportiva y sus resultados: de un fin pasa a ser un medio, un medio para obtener un mejor rendimiento deportivo. Así nos lo explicaban ellas mismas:

“
“
Respecto a las mujeres que forman parte del club y asisten a la escuela de *running*, nos encontramos con un grupo en el que predominan las edades intermedias, alrededor de cuarenta años. No obstante, el rango de edad va de los veinticinco a los sesenta años.”



“En el tema de la alimentación, sí que es verdad que, cuando empiezas a hacer deporte, empiezas a ver muchas cosas más que como un fin, es como un medio. Entonces la alimentación deja de ser algo digamos... un fin, digamos, para... la alimentación forma parte, igual que el entrenamiento, de lo que te puede ayudar a mejorar. Entonces, pues ahí hay una serie de cosas que luego tienes que ir introduciendo: el tema de los hidratos cuando haces carreras un poquito más largas, el meter una carga de hidratos los días previos a la carrera... Y empiezas a interesarte por otras cosas. Eso viene conforme tienes un poco más de nivel.”

Respecto a las mujeres que forman parte del club y asisten a la escuela de *running*, nos encontramos con un grupo en el que predominan las edades intermedias, alrededor de cuarenta años. No obstante, el rango de edad va de los veinticinco a los sesenta años. En relación a la situación laboral, la mayoría están empleadas, aunque también hay algunas mujeres desempleadas. Si atendemos a la ocupación, la diversidad es mayor: en el club participan mujeres que son directivas, con elevado nivel de cualificación, y hay también otras que tienen empleos poco cualificados.

Las motivaciones para practicar *running*

Las motivaciones a la hora de apuntarse a la escuela de *running* habría que distinguirlas al menos en función de dos criterios: por un lado, las que tienen que ver con la decisión de practicar un deporte y, por otro lado, aquellas que les llevan a escoger practicarlo a través de un club formado íntegramente por mujeres. En relación al primer tipo de motivaciones, la salud se configura como el referente en el cual se enmarca el proceso de decisión. Al hablar de salud, en el contexto del *running*, habría que ponerla en relación con el concepto más amplio del bienestar o, según la expresión inglesa que se ha popularizado, *wellness*. Recordemos que esta expresión, *wellness*, englobaría dimensiones como el bienestar físico y el emocional. Para conseguir “bienestar” en las distintas dimensiones, desde esta perspectiva se ha difundido una idea que se ha convertido en casi una noción de sentido común, una especie de consenso difícilmente cuestionable, según la cual el bienestar físico sería central para





conseguir un equilibrio en el resto de dimensiones. En este sentido, la actividad físico-deportiva ha visto revalorizar su valoración social, en la medida en que este tipo de actividad podría tener efectos positivos cuyo impacto tendría el potencial de alcanzar a influir en diversas facetas de la vida.

Por otra parte, más allá de las mujeres que forman parte de Nosotras Deportistas, en el ámbito más extenso, los requerimientos concernientes al cuerpo acostumbra a presentarse de manera recurrente entre la gama de motivos que aducen las mujeres que empiezan a practicar deporte y, en particular, *running*. Además de la difusión de estudios y, en general, de conocimiento científico sobre la relación entre ejercicio físico y mejora del estado general de salud, la proliferación de las campañas publicitarias y de deportistas que gozan de prestigio social, han ayudado a crear una vinculación casi directa entre aspecto corporal y práctica de deporte. Esta relación es, si cabe, más acuciante entre las mujeres, quienes se podría pensar que sienten mayor presión social para mantener el cuerpo en el contorno de los cánones que se difunden a través de los medios de comunicación. Así, una de las cuestiones que suele pesar en la decisión de empezar a practicar deporte tiene que ver con esta cuestión.

Además de esta idea del bienestar, las corredoras de este club coinciden en que el tiempo que destinan a practicar el running es un tiempo que se dedican en exclusiva a ellas mismas. Esta cuestión es importante especialmente entre aquellas mujeres que son madres. Acumulan durante la semana un trabajo constante destinado al cuidado de otras personas (hijos, padres y madres mayores, etc.) y el *running* es algo que hacen por motivos que tienen que ver exclusivamente con ellas mismas. Así, el tiempo del entrenamiento y de las carreras se constituye como un tiempo que viven como liberador y como una manera de autoafirmación.

El segundo tipo de motivaciones guardaría relación, como hemos dicho, con el hecho de decidir participar en un club formado en su totalidad por mujeres. Esta cuestión es relevante, puesto que en las entrevistas a las corredoras de Nosotras Deportistas aparece como un factor importante en sus relatos.

“El hecho de que este club suponga una continuidad en mis valores, para mí ha sido importante a la hora de escoger este club. Cuando yo leo la página web y veo lo que dicen, me identifico totalmente (...) y lo que me encontré fue un ambiente... yo siempre lo he dicho: el club lo que te aporta es la sororidad. El



entrenar con mujeres no tiene nada que ver al entrenar en club mixto, porque de alguna manera en el ambiente hay una sensibilidad para entendernos, para entendernos en cuestiones muy básicas. Por ejemplo: la carga familiar que tenemos durante la semana, aquí lo puedes hablar y sabes que hay compañeras que te entienden, que te comprenden. Hay una empatía importante.”

Aquí, a su vez, es posible identificar distintos aspectos. En primer lugar, aspectos que serían de tipo deportivo: las mujeres, especialmente aquellas que no cuentan con experiencia en la práctica de un deporte de manera reglada, tienden a pensar que en un club dirigido y entrenado por mujeres van a encontrar más personas en su misma situación respecto al rendimiento en el *running* y, además, van a contar con entrenamientos más enfocados a dicha situación. En segundo lugar, los aspectos que podríamos llamar de sociabilidad también tienen un peso relativamente alto en la decisión de inscribirse en un club femenino: el hecho de que la totalidad del club lo

“ **El entrenar entre mujeres no tiene nada que ver al entrenar en un club mixto, porque de alguna manera hay en el ambiente una sensibilidad para entendernos, para poder entender cosas muy básicas, como, por ejemplo, la carga familiar que tenemos durante la semana: el poder hablarlo, sabiendo que hay compañeras que te entienden, que saben de lo que hablas, hay una comprensión, una empatía muy importante.** ”

formen mujeres envía señales de que las experiencias vitales se van a asemejar más entre ellas de lo que lo harían en el caso de estar en un club con hombres. Lo vemos en las palabras de una de las corredoras, una mujer, madre de tres hijos, que lleva dos años entrenando y participando en la escuela de *running*:

“El entrenar entre mujeres no tiene nada que ver al entrenar en un club mixto, porque de alguna manera hay en el ambiente una sensibilidad para entendernos, para poder entender cosas muy básicas, como, por ejemplo, la carga familiar que tenemos durante la semana: el poder hablarlo, sabiendo que hay compañeras que te entienden, que saben de lo que hablas, hay una comprensión, una empatía muy importante. Incluso hay momentos en que no es necesario ni siquiera hablar, porque vienes aquí, te desahogas, te ríes... es que el ambiente invita a simplemente correr y estar sonriendo.”



Esta última parte de la cita ilustra otro de los aspectos que destaca a la hora de entender el caso del club Nosotras Deportistas y sus resultados en relación a la adherencia de las mujeres que se unen al mismo en la práctica del *running*. Nos referimos a la sociabilidad que experimentan las corredoras en este club. Entre los rasgos que nuestras informantes coinciden en destacar, se encuentran las relaciones personales que se establecen entre ellas durante los entrenamientos y después de los mismos, tanto en las carreras como en actividades extradeportivas (reuniones, almuerzos, etc.). Estos elementos, aunque son coincidentes con lo que sucede en otros clubs de este o de otros deportes, en el caso de un club no mixto tiene algún elemento diferencial que es necesario atender. En este caso, como veíamos en la anterior cita, los elementos que atraviesan las relaciones que se traban van más allá de lo deportivo, se da un reconocimiento implícito entre personas que, al margen de su condición socioeconómica, cuentan con experiencias con rasgos similares por el hecho de ser mujeres. Aunque nuestras informantes no lo enuncian de este modo, podríamos pensar que se crea un espacio de seguridad entre las mujeres corredoras: no solo una seguridad física, sino una seguridad comunicativa, la cual facilita procesos de reconocimiento mutuo, los cuales están a su vez en la base de la creación de una fuerte identidad de grupo.

Esta especificidad de un club de *running* de mujeres se manifiesta también en algunas de las actividades que despliegan. Además de la web, durante el curso realizan charlas y talleres para sensibilizar sobre la situación de la mujer en el deporte y, en particular, en el *running*. Aunque quizás la actividad más relevante sea la organización de la carrera 10KFem. Esta carrera cuenta con cinco ediciones (en 2020, se celebrará la sexta edición) y fue la primera carrera no mixta en España de estas características. Tal como explican desde Nosotras Deportistas, el objetivo de esta carrera es fomentar el deporte femenino y, a la vez, ofrecer una experiencia plenamente deportiva a las mujeres que participan en ella. Esto último tiene que ver con el hecho de que las únicas carreras donde hay una participación de mujeres similar o superior a la de los hombres son carreras benéficas, no son eventos cuyo objetivo es deportivo, sino que se trata de carreras (como las que organiza la Asociación Española Contra el Cáncer) cuyo principal fin es extradeportivo. Según la interpretación de esta situación que hacen en Nosotras Deportistas, esta identificación de carreras benéficas con mujeres contribuye poco a la promoción del deporte femenino. Desde nuestro punto de vista, además, esta identificación puede actuar incluso en el sentido contrario, reforzando en



el imaginario una atribución hacia las mujeres que las sitúa en el espacio de los cuidados (en este caso de forma solidaria), espacio que aunque utiliza alguna manifestación de tipo deportivo, se aleja del deporte en sí.

La elección de la distancia de la 10KFem guarda relación con la experiencia en la escuela de *running* de Nosotras Deportistas. Según nos explican, diez kilómetros es una distancia asequible, alcanzable por una mujer que, aun no habiendo corrido nunca, siga un plan de entrenamiento periódico. Con unas dos sesiones semanales, en aproximadamente cuatro meses es factible completar una carrera 10K. Esta meta, una vez alcanzada, supone un importante refuerzo para aquellas mujeres que se han iniciado de forma relativamente reciente en el *running*. De este modo, uno de los planes de entrenamiento de su escuela está orientado a esta distancia.

Además, entre las motivaciones de la puesta en marcha de la 10KFem se encuentra también, según las organizadoras, una voluntad de dar visibilidad a la mujer en un contexto deportivo. Esto último lo explican con el ejemplo de las carreras populares mixtas: en este tipo de carreras, la línea de salida suele estar ocupada de manera abrumadora por hombres, lo mismo que en la llegada a meta, en la cual, a pesar de haber distintas categorías, cuando llegan las primeras mujeres a lo sumo se sujeta de nuevo una cinta, pero no suele haber la misma recepción que cuando entra el primero de los hombres. Otro aspecto de estas carreras es que en las fotos (las cuales suelen servir de reclamo en las webs de los periódicos en los días posteriores a la carrera), se suele apreciar cómo los hombres ocupan los espacios centrales de las calzadas por las que discurre la carrera, mientras que las mujeres suelen estar en una posición mucho menos central. Así, desde Nosotras Deportistas se plantea 10KFem como un evento deportivo en el cual las mujeres sean las principales protagonistas y su visibilidad, en un contexto de competición deportiva, sea máxima.

Esto nos lleva al último aspecto que querríamos destacar en relación al caso de Nosotras Deportistas. Al preguntarles por su punto de vista en relación a las posibles medidas que se podrían tomar para mejorar la presencia femenina en el deporte, su posición se inclina hacia un tratamiento específico para las mujeres. Tal como ellas mismas afirman, el deporte es el espacio por excelencia de la separación y la diferencia: en aras de una competición lo más equilibrada y justa posible, en prácticamente todos los deportes, se separa a las personas que los



practican en función de su edad, su nivel, su sexo o de otras variables que puedan ayudar a conformar grupos más o menos homogéneos. Desde su punto de vista, además de ocupar las mujeres espacios en los puestos directivos y técnicos, los deportes femeninos deberían contar con sus propios estándares, con criterios y orientaciones específicas que garanticen una experiencia deportiva adecuada a las mujeres. Cerramos este caso con una cita de una de nuestras informantes que condensa esta posición:

“Las mujeres hemos ido al deporte, que no es un espacio que nosotras hayamos creado: hemos ido al espacio de otros, creado por otros. Y tenemos que descubrir cuál es nuestro espacio y ahí hay diferentes motivaciones, sensibilidades, hay diferentes cosas y las tenemos que descubrir. Porque lo que está pasando ahora mismo es que, las que están en el deporte, están porque están yendo a un espacio creado por otros y, bueno, pues bien, pero es que nos estamos dejando un montón detrás. No hay ninguna razón para que las mujeres no estén en el deporte, con lo beneficioso que es. Nosotras tenemos que encontrar nuestro propio espacio en el deporte.”

Para concluir la descripción del caso de Nosotras Deportistas, se recogen a continuación algunas de las valiosas aportaciones que podemos obtener de esta experiencia. En primer lugar, en relación al éxito de este club en atraer la atención de mujeres hacia la práctica del *running*, destaca el hecho de que se trate de un espacio íntegramente formado por mujeres. Esta característica implica una serie de rasgos que tienen un efecto positivo en la atracción del interés de las mujeres por vincularse a un club de *running*. Por un lado, que todas las corredoras sean mujeres parece reducir los temores a “no llegar”; a formar parte de un club en el cual no se va a poder estar a la altura del resto de miembros. Por otro lado, la comunicación entre las corredoras rebasa los límites de lo deportivo: hay un proceso de reconocimiento por ocupar posiciones similares en otros espacios (principalmente en las responsabilidades familiares), lo que facilita la confianza y acaba por crear una complicidad que incluye aspectos extradeportivos.

El club también tiene buenos resultados en la continuidad de las mujeres en la práctica del *running* y en la asistencia a los entrenamientos. La estrategia seguida por el club en relación a la preparación de los 10K juega un papel importante en este sentido. Esta marca actúa como un referente motivacional: supone un gran aliciente para las mujeres que



parten de cero el trabajar por llegar en un periodo de tiempo breve para tener una resistencia en carrera que les permita recorrer esta distancia. Al margen de la marca en concreto, trabajar con objetivos asequibles ayuda a mejorar la autopercepción de las mujeres como corredoras y, al reducir la frustración, incrementa la motivación.

Los entrenamientos parciales conjuntos también suponen una práctica a tener. Esta forma de entrenar posibilita la interacción entre mujeres que acaban de empezar con otras que acumulan tiempo como corredoras y que ya cuentan con haber alcanzado metas destacadas. Se trata de un encuentro que puede tener un efecto *push-up*, animando a las nuevas corredoras, quienes en poco tiempo se encuentran entrenando con corredoras más experimentadas.

En un plano más general, entre las motivaciones destaca la sensación que tienen las mujeres de que el *running* es algo que hacen por ellas y para ellas. Esta vinculación entre deporte y autonomía (o, si se quiere, autocuidado) podría ser importante a la hora de pensar en estrategias de atracción de mujeres hacia la práctica deportiva.

Por último, las propuestas que hacen desde el propio club pueden aportar alguna pista interesante para explorar en el futuro. Desde el club plantean la necesidad de pensar el deporte de manera que se puedan adaptar los estándares y algunas otras cuestiones, especialmente lo referente a la importancia de que las mujeres estén presentes en todos los puestos implicados en un club (directivas, entrenadoras...). Es lo que hemos llamado buscar la igualdad desde la diferencia.

BUENAS PRÁCTICAS DEL CASO “NOSOTRAS DEPORTISTAS”

1. Es un club formado íntegramente por mujeres. Esta característica atrae hacia la práctica del running a mujeres que podrían sentirse menos cómodas en clubes masculinos: las mujeres se sienten más confiadas cuando en el club encuentran a otras mujeres que experimentan similares situaciones cotidianas.

2. Proponen metas asequibles a las mujeres que se inician en el running. En los primeros meses trabajan con la meta de alcanzar los 10K. Esta marca resulta asequible en un plazo no muy largo y tiene un efecto motivador para aquellas mujeres que nunca antes habían corrido y entrenado de forma sistemática.

3. Realizan entrenamientos conjuntos entre deportistas con distintos niveles. Identifican aspectos de las sesiones de entrenamiento que son susceptibles de ser realizadas por mujeres con distintos niveles de práctica del *running*: estiramientos, tecnificación, etc. Esta práctica mejora la autopercepción de las corredoras menos experimentadas, a la vez que fomenta relaciones entre ellas y aquellas con más tiempo de práctica deportiva.

4. Dan importancia a la visibilidad de su práctica deportiva. En el club cuentan con una persona especialista en el sector audiovisual que documenta gráficamente los entrenamientos y la participación en las carreras. El material audiovisual lo suben a sus cuentas en las redes sociales, de manera que dan visibilidad a la actividad deportiva de las mujeres del club.

5. Organizan un evento deportivo femenino. La 10K que organiza Nosotras Deportistas se plantea como un evento deportivo, no como un acto de tipo benéfico. Con esta acción permiten que las mujeres vivan una experiencia plenamente deportiva y, a su vez, colaboran en dar proyección al deporte femenino.



Vídeo caso 3