La actividad física y el deporte como herramientas de bienestar e intervención comunitaria en los planes municipales de igualdad de género: el caso de la Región de Murcia

Physical Activity and Sport as Tools for Well-Being and Community Intervention in Municipal Gender Equality Plans: The Case of the Region of Murcia

Inmaculada Concepción Sánchez-Ruiz (1), Manuela Avilés-Hernández (2) y Juan José García-Escribano (3)

(1) Centro de Atención a las Víctimas de Violencia de Género (CAVI) del Ayuntamiento de Puerto Lumbreras, Murcia (España)
(2) Universidad de Murcia (España)
(3) Universidad de Murcia (España)

Resumen: **Esta investigación analiza las líneas estratégicas de actuación que aparecen en los planes municipales de igualdad de género implementados por las administraciones públicas de la Región de Murcia (España), prestando especial atención al papel que desempeñan la actividad física y el deporte como herramientas de bienestar e intervención comunitaria. Para el estudio se adoptó una metodología cualitativa, basada en una entrevista semiestructurada en profundidad, realizada a 12 informantes clave. Estos se vinculaban con el objeto de estudio de diversa manera: responsables políticos de las administraciones locales, personal técnico de los ayuntamientos y representantes de asociaciones de mujeres. El análisis de los discursos permitió identificar 13 líneas de actuación en los planes municipales de igualdad. Entre ellas destacan "Cultura y Deporte", "Salud y Calidad de Vida", y "Ocio y Entretenimiento", ámbitos estrechamente relacionados entre sí. Los resultados muestran que las actividades físico-deportivas cumplen una doble función en estos planes: por un lado, actúan como instrumentos para promover la salud, el bienestar y la calidad de vida de las mujeres; por otro, favorecen la socialización, la participación comunitaria y el envejecimiento activo, especialmente entre mujeres mayores residentes en municipios rurales y envejecidos. La investigación evidencia que estas actividades son recursos relevantes dentro de las políticas municipales de igualdad de género, al contribuir tanto al bienestar individual como a la cohesión social y la participación comunitaria de las mujeres.**

Palabras clave: **Planes de igualdad de oportunidades, Mujeres, Administración pública local, Actividad física y deporte, España.**

Abstract. This research analyses the strategic lines of action contained in the municipal gender equality plans implemented by public administrations in the Region of Murcia (Spain), paying particular attention to the role played by physical activity and sport as tools for well-being and community intervention. A qualitative methodology was adopted for the study, based on in-depth semi-structured interviews conducted with 12 key informants. These informants were linked to the subject of the study in various ways: as policy-makers in local government, technical staff at town councils, and representatives of women's associations. Analysis of the discourse enabled the identification of 13 lines of action in the municipal equality plans. These include, notably, 'Culture and Sport', 'Health and Quality of Life', and 'Leisure and Entertainment', areas that are closely interrelated. The results show that physical activity and sport fulfil a dual role in these plans: on the one hand, they act as tools for promoting women's health, wellbeing and quality of life; on the other, they encourage socialisation, community participation and active ageing, particularly amongst older women living in rural and ageing communities. The research highlights that physical activity and sport are key resources within municipal gender equality policies, as they contribute both to individual wellbeing and to social cohesion and community participation amongst women.

Keywords: Equal opportunity plans, Women, Local public administration, Physical activity and sport, Spain.

Recibido: 27/05/26 Revisado: 03/07/26 Preprint: 18/10/26 Aceptado: 20/01/27 Publicado: 01/07/2027

Referencia normalizada: Sánchez-Ruiz, I.C., Avilés-Hernández, M. y García-Escribano, J.J. (2026). La actividad física y el deporte como herramientas de bienestar e intervención comunitaria en los planes municipales de igualdad de género: el caso de la Región de Murcia. *Ehquidad. International Welfare Policies and Social Work Journal*, *28,* 73-102. https://doi.org/10.15257/ehquidad.2027.0013

Correspondencia: Manuela Avilés-Hernández, Universidad de Murcia (España). Correo electrónico: manoliaviles@um.es

1. MARCO DE REFERENCIA

Ante las desigualdades que persisten entre hombres y mujeres en todos los ámbitos de la vida, se necesita la lucha constante de personas e instituciones, que defiendan la igualdad de trato y la no discriminación por razón de sexo. La intervención de los poderes públicos, y la implantación de medidas legales que faciliten el acceso a una sociedad más justa e igualitaria, también es fundamental.

En este sentido, una herramienta clave para alcanzar la igualdad real son los planes de igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres. En el artículo 46 de la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la Igualdad Efectiva de Mujeres y Hombres (en adelante LOIEMH), estos planes quedaron definidos de la siguiente manera:

> **"…un conjunto ordenado de medidas, adoptadas después de realizar un diagnóstico de situación, tendentes a alcanzar en la empresa la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres y a eliminar la discriminación por razón de sexo" (LOIEMH, 2007, p. 22).**

Como se observa en la definición, los planes de igualdad de oportunidades son un conjunto de actuaciones que se acuerdan, a la vista de un diagnóstico inicial, para alcanzar una igualdad real de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, contribuyendo a eliminar, de esta forma, la discriminación que sufren las mujeres en distintos ámbitos de la vida pública y privada. Suponen la creación de un marco de referencia, que señala los objetivos de igualdad a cumplir por parte de todos los agentes sociales implicados, las estrategias y prácticas que se van a utilizar para su logro, un cronograma donde se especifiquen los plazos para alcanzar cada una de las medidas previstas y la persona responsable de su implantación efectiva, y un sistema de evaluación y seguimiento de los objetivos alcanzados, con base en indicadores definidos de antemano (Gala, 2018, pp. 2 y 3).

Estos planes forman parte de un tipo particular de políticas de género, cuyo propósito es abordar las múltiples dimensiones de la discriminación y desigualdad de género, desde una perspectiva interseccional. Algunas de estas desigualdades son estructurales, como la división sexual en el mercado de trabajo, mientras que otras son culturales, originadas por la imposición de ciertos patrones de comportamiento social, como por ejemplo los estereotipos y roles de género.

Las principales características que debe cumplir un plan de igualdad de oportunidades, que ayudan a completar su definición, son las siguientes:

- **Colectivo, pues busca incidir de manera positiva en toda la ciudadanía, no sólo en las mujeres.**
- **Global, afectando a múltiples esferas de la vida social.**
- **Transversal, implicando en las actuaciones profesionales a distintas áreas y niveles de gestión.**
- **Justificado, de manera que todas y cada una de sus actuaciones tengan un por qué, un fundamento, que viene dado, a su vez, por el diagnóstico de situación que se ha realizado previamente. A ser posible, debe ser un diagnóstico participativo, abierto a la colaboración de todos los actores sociales, para garantizar que la recogida de información tenga en cuenta las distintas sensibilidades.**
- **Dinámico, siendo progresivo en sus actuaciones, y estando sometido a cambios constantes según se vayan alcanzando los objetivos propuestos o según vaya cambiando la realidad estudiada en el diagnóstico inicial.**
- **Sistemático y coherente, para dar cumplimiento a objetivos metódicos de manera consistente y sin contradicciones internas.**
- **Flexible, para que sea diseñado a medida, en función de las necesidades y las posibilidades reales de cada momento en su ámbito de actuación y colectivo de aplicación.**
- **Temporal, diseñado y ejecutado para un periodo de tiempo determinado.**
- **Evaluable, siendo necesario que su diseño e implementación puedan ser objeto de evaluación para conocer, sobre todo, los logros alcanzados y las posibles deficiencias en su desarrollo.**

A nivel nacional, la aprobación de la LOIEMH supuso un punto de inflexión en la elaboración de políticas activas sobre el principio de igualdad. Se pusieron en marcha todo tipo de acciones, dirigidas a potenciar la igualdad real entre mujeres y hombres, y a combatir las manifestaciones, aún persistentes, de discriminación, directa o indirecta, por razón de sexo. La LOIEMH, en su Título II "Políticas Públicas para la Igualdad", dedica el Capítulo I "Principios Generales" a establecer los criterios de actuación de los poderes públicos en este campo de actuación.

El artículo 17 "Plan Estratégico de Igualdad de Oportunidades", dispone que el Gobierno nacional, en las materias que fueran de su competencia, aprobaría periódicamente "un Plan Estratégico de Igualdad de Oportunidades", que incluiría "medidas para alcanzar el objetivo de igualdad entre mujeres y hombres, y eliminar la discriminación por razón de sexo". El contenido del Plan debería sintetizar los objetivos generales y específicos, los ámbitos de actuación, y las medidas en las que el Gobierno fuera a centrar sus acciones. De esta forma, el Plan de Igualdad se convertiría en el principal instrumento de aplicación y desarrollo de la Ley.

A mediados del mes de diciembre de 2007, el Consejo de Ministros aprobó el I Plan Estratégico de Igualdad de Oportunidades (2008-2011), donde uno de sus doce ejes fundamentales era la promoción de la igualdad de género a través de medidas como la actividad física y el deporte. El objetivo 5 del Plan señalaba, de forma expresa, la necesidad de "Potenciar la integración de la perspectiva de género en las actividades deportivas", comprendiendo, a su vez, tres actuaciones clave: la primera era la incorporación de la perspectiva de género en la actividad deportiva que se impartía en los centros escolares, promoviendo una relación sana y equilibrada con respecto a la auto imagen y la percepción corporal, la segunda era la promoción de la investigación sobre la mujer en el mundo del ejercicio físico y el deporte, y la tercera era la realización de campañas para fomentar la práctica deportiva entre las mujeres y las niñas, promoviendo además la formación de árbitras, entrenadoras, gestoras, investigadoras y periodistas deportivas (I Plan Estratégico de Igualdad de Oportunidades, 2007, p. 44).

En 2014 se implantó el II Plan Estratégico de Igualdad de Oportunidades (2014-2016), entendido como un documento marco, en línea con las indicaciones que procedían de la Estrategia Europea de Igualdad de Género 2010-2015. En él, se establecieron los objetivos a cumplir en materia de igualdad, y se incluyeron los ejes estratégicos de intervención y las medidas concretas para alcanzar dichos objetivos, a través de una estrategia dual. Por una parte, se definieron los ejes de actuación prioritarios para los próximos años, y, por otra, se impulsó la transversalidad o integración del

principio de igualdad de trato y de oportunidades en el conjunto de las políticas públicas de igualdad. Este Plan fijó un marco de colaboración con otras administraciones, y con los agentes económicos y sociales implicados. Su eje 6, referido al desarrollo de actuaciones en el marco de ciertas políticas sectoriales, aludía de forma expresa a las situaciones de desigualdad que se vivían en el ámbito de la "Actividad Física y el Deporte"; al respecto, proponía dos líneas de actuación, con medidas concretas. La primera era "Favorecer la práctica deportiva femenina en los distintos ámbitos del deporte, contribuyendo a eliminar elementos de desigualdad", y la segunda era "Visibilizar de manera adecuada, tanto cuantitativa como cualitativamente, a las mujeres implicadas en el ámbito de la actividad física y del deporte" (II Plan Estratégico de Igualdad de Oportunidades, 2014, pp. 125 y 126).

El III Plan Estratégico para la Igualdad Efectiva de Mujeres y Hombres corresponde al periodo 2022-2025. En él, se establecían ejes de intervención y objetivos estratégicos que planteaban retos de cambio organizacional y de funcionamiento interno y externo de la Administración General del Estado, así como retos de cambio socioeconómico. El eje 6 "Cultura y Deportes", impulsaba el deporte femenino con medidas concretas para potenciar sus logros, y alcanzar la paridad en la práctica y gestión deportivas. Asimismo, establecía la línea de trabajo "Deporte: promoviendo el deporte en igualdad", entendiendo que el deporte debía ser "un elemento de socialización, juego y salud desde la primera infancia", además de una opción profesional en todos los ámbitos, muy especialmente en los más afectados por la desigualdad de género. En este sentido, el Plan fomentaba el trabajo de las Administraciones Públicas, las cuales "deben favorecer la práctica deportiva en igualdad de condiciones desde la primera infancia" y "erradicar los obstáculos que discriminan a las mujeres en relación con el deporte profesional" (III Plan Estratégico para la Igualdad Efectiva de Mujeres y Hombres, 2022, p. 81).

La LOIEMH señalaba que, además de un plan nacional de igualdad, a diseñar e implementar por el gobierno central, todos los organismos públicos vinculados a la Administración General del Estado debían, con carácter obligatorio, disponer de su correspondiente plan de igualdad.

Algo parecido señalaba, para el caso concreto de la Región de Murcia, la Ley 7/2007, de 4 de abril, para la Igualdad entre Mujeres y Hombres, y de Protección contra la Violencia de Género en la Región de Murcia. Dicha ley precisaba, en su artículo 15, como objetivo prioritario, la implantación obligatoria de Planes de Igualdad en todas las administraciones de ámbito municipal de la Región, es decir, en todos los ayuntamientos que formaban parte de la Comunidad Autónoma. Asimismo, señalaba que "tendrán un carácter integral, y fijarán de forma coordinada y global las líneas de intervención y las directrices que deben orientar la actividad de los poderes públicos locales en materia de igualdad de oportunidades y lucha contra la violencia de género". Añadía, en la disposición adicional titulada "Aprobación de Planes Municipales de Igualdad", que, "en el plazo de un año desde la entrada en vigor de la Ley", las entidades municipales elaborarían y aprobarían sus respectivos planes de Igualdad, de acuerdo con lo establecido en la citada Ley.

La Comunidad Autónoma de la Región de Murcia, como tal, ha desarrollado dos Planes de Igualdad Regionales desde la aprobación y puesta en marcha de la Ley 7/2007. El primero, impulsado por el Instituto de la Mujer, es el Plan de Igualdad de Oportunidades entre Hombres y Mujeres, vigente desde 2009 hasta 2011. Este abordaba el deporte entre sus áreas, con el objetivo general de fomentar la presencia de las mujeres en este ámbito. Como objetivos específicos relacionados con esta cuestión, buscaba promover la práctica de deportes por parte de las mujeres, sobre todo en aquellos que contaban con una escasa presencia femenina, y visibilizar y dar a conocer a mujeres deportistas destacadas de la Región de Murcia. Posterior a este Plan se impulsó la creación del Plan Estratégico Regional de Igualdad de Oportunidades entre Mujeres y Hombres 2016-2020. Su diseño se abordó a través de un proceso participativo, con el objetivo de recabar la opinión y las aportaciones de la ciudadanía mediante una encuesta online en relación con las áreas estratégicas del plan y las medidas de actuación que contenía: empleo, emprendimiento e igualdad en empresas, conciliación, educación, cultura y deporte, medios de comunicación y sociedad de la información, salud, participación y violencia de género. Este Plan no ha sido aprobado

todavía, a pesar de que el proceso participativo finalizó en noviembre de 2016, hace una década.

Junto a los planes regionales, se encuentran los planes que se han ido desarrollando en las administraciones municipales. La Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP) (2006) consideró que estos planes eran el marco de actuación para el desarrollo de las políticas de igualdad de género a nivel local. Apuntó (FEMP, 2009) que se trata de una herramienta clave para intervenir en este ámbito territorial de una forma sistemática y programada, marcando objetivos, estrategias, plazos y recursos; las medidas que contienen se dirigen a la propia administración local y a la ciudadanía del municipio en general.

Para su implantación exitosa, la FEMP (2009) destacó la necesidad de contar con el impulso del grupo de gobierno municipal, lo que implicaría, entre otras, acciones de sensibilización interna, formación del personal, contratación de apoyo y asesoramiento profesional externo, además de una implicación transversal de todas las concejalías, de manera que fueran referentes para otras entidades de la zona, desde empresas a centros educativos. Aunque no existen datos oficiales sobre la implantación real de estos planes en las administraciones municipales de la Región de Murcia, una investigación reciente (Sánchez-Ruiz, Avilés-Hernández y García-Escribano, 2020) ha venido a constatar que, de los 45 municipios con los que cuenta esta comunidad autónoma, algo más de la mitad, en concreto 28, sí disponen de un plan municipal de igualdad, aunque su desarrollo ha sido desigual en cuanto a forma y contenido. El resto no disponen de esta herramienta, hecho que no sucede de forma exclusiva en la Región de Murcia, sino que también se produce en otras zonas geográficas de nuestro país como han podido comprobar Otero y Bouzas (2012). Esto viene a constatar que, a pesar de su obligatoriedad, marcada a nivel nacional por la LOIEMH de 2007, un número importante de entidades municipales incumplen lo dispuesto en la citada ley, al carecer voluntariamente de un plan municipal de igualdad de género.

La actividad física constituye un ámbito de intervención especialmente relevante dentro de las políticas públicas orientadas a la promoción del bienestar y la calidad de vida de la ciudadanía. La evidencia científica ha demostrado que su práctica regular produce beneficios no solo sobre la salud física, sino también sobre la psicológica y emocional, al reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y favorecer la autonomía funcional, especialmente durante el proceso de envejecimiento (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020; Warburton y Bredin, 2017). Desde esta perspectiva, las estrategias públicas que favorecen el acceso de la población a programas de educación física pueden convertirse en instrumentos de promoción de la salud y prevención de situaciones de vulnerabilidad social.

Además, la actividad desarrollada en contextos comunitarios trasciende los beneficios individuales vinculados a la salud, ya que puede favorecer la creación de redes sociales, la participación ciudadana y el fortalecimiento de los vínculos comunitarios. Diversos estudios han señalado que los programas de actividad física y deporte comunitario pueden actuar como espacios de encuentro e interacción social, contribuyendo a reducir situaciones de aislamiento y soledad, especialmente entre colectivos con mayor riesgo de exclusión o vulnerabilidad, como las personas mayores (Bailey, 2005; Coalter, 2007). En el caso concreto de las mujeres, estas prácticas pueden favorecer procesos de empoderamiento, autonomía y participación social, aspectos estrechamente relacionados con las políticas de igualdad de género.

Desde esta perspectiva, la incorporación de la cuestión físico-deportiva en los planes municipales de igualdad no debe entenderse únicamente como una medida destinada a incrementar la práctica deportiva femenina, sino como una estrategia transversal que puede contribuir al bienestar individual y colectivo de las mujeres. Su potencial como herramienta de intervención comunitaria resulta especialmente relevante en contextos locales, donde las administraciones públicas mantienen una relación más directa con las necesidades de la población y pueden diseñar actuaciones adaptadas a las características demográficas, sociales y culturales de cada territorio.

El trabajo de investigación que aquí se presenta se centró en conocer cuáles eran las líneas de actuación estratégicas que tenían los planes de igualdad de los ayuntamientos de la Región de Murcia, y cuál era, de forma expresa, el papel que asumía la actividad física y el deporte en dichos planes. Las cuestiones de investigación a las que se buscaba dar respuesta, en línea con este objetivo, fueron las siguientes:

1) ¿Qué líneas de actuación contemplan los planes de igualdad de oportunidades diseñados e implementados desde las administraciones municipales de la Región de Murcia?
2) ¿Qué papel asume en estos planes la actividad física y el deporte?, ¿se incluyen o no como líneas de actuación en materia de igualdad?
3) En el caso de que se incluyan, ¿cuál es su nivel de importancia?, ¿en qué sentido y con qué fin se alude a la actividad física y al deporte en estos planes de igualdad?

Aunque existe una amplia producción científica sobre la práctica físico-deportiva desde una perspectiva de género, las investigaciones centradas en el papel que desempeña dentro de las políticas públicas locales de igualdad continúan siendo escasas. En particular, existe una limitada atención al modo en que los planes municipales de igualdad incorporan la actividad física y el deporte como herramientas de bienestar, participación social e intervención comunitaria. Este estudio busca ayudar a cubrir ese vacío, analizando el caso de la Región de Murcia.

2. OBJETIVOS Y METODOLOGÍA

En relación con las preguntas de investigación propuestas, este estudio tuvo como objetivo general analizar las principales líneas estratégicas de actuación contempladas en los planes municipales de igualdad de género impulsados por las administraciones locales de la Región de Murcia, prestando especial atención al papel que desempeñaban la actividad física y el deporte en el marco de dichas estrategias. Como objetivos específicos, se planteó conocer las principales áreas de intervención contempladas en estos planes, determinar la presencia que tienen en ellas las actividades físico-

deportivas, y analizar el sentido y la finalidad con la que dichas actividades se incorporan dentro de las políticas municipales de igualdad de género.

La investigación realizada adoptó un enfoque metodológico de tipo cualitativo, puesto que el propósito era descubrir cómo se integraban estas actividades físico-deportivas en los planes municipales de igualdad y cómo eran interpretadas por distintos agentes vinculados con su diseño, implementación y evaluación. Se optó, en concreto, por un enfoque exploratorio, orientado a estudiar el fenómeno a través de los discursos que, mediante la técnica de la entrevista, ofrecieron una serie de informantes clave relacionados directamente con la temática objeto de estudio. Se consideró que la entrevista era la técnica más adecuada para este estudio, al contar con un diseño flexible, abierto e interactivo, que permitía adoptar una visión holística del objeto de análisis teniendo en cuenta los distintos elementos del contexto. El tipo de entrevista empleada fue semiestructurada, individualizada y oral, lo que concedía cierta libertad a los entrevistadores para ir abordando los temas y las preguntas en función del desarrollo de la entrevista.

Para la recogida de información se diseñó como base un guion, compuesto por preguntas, reactivos e inputs de apertura de charla o bloque temático. Si bien el guion no se empleó como un referente rígido y cerrado, sirvió como hilo conductor de la entrevista para ir reorientando la conversación, con libertad y flexibilidad tanto para el/la informante clave como para el propio entrevistador/a. Ello a fin de que pudieran surgir en algún momento otros temas de conversación, además de los que estrictamente se planteaban, bien por su vínculo emergente con la temática investigada, bien como estrategia de avance y no bloqueo de la entrevista, o bien como vía para profundizar en las respuestas que no resultasen esclarecedoras o en las que interesase una mayor ampliación.

El marco territorial estuvo delimitado; se ciñó a la intervención que se realiza en el área de Igualdad de Género de la administración pública de los municipios de la Región de Murcia, zona situada, geográficamente, en el sureste de España, y con una población aproximada de 1,568 millones de personas. La muestra empleada es considerada de tipo experto, con la intención de profundizar en la comprensión del tema. Por tanto, es una muestra no probabilística, cuya finalidad era conseguir información de expertos en una materia muy específica. Para el estudio se realizó una entrevista en profundidad a 12 informantes clave. Hay que destacar que la muestra con la que se trabajó estaba compuesta principalmente por mujeres. Esto no fue un hecho intencional, sino que fue consecuencia de la realidad que caracteriza a estas administraciones municipales. Revela que las actuaciones profesionales relacionadas con el ámbito de la igualdad de género suelen estar desarrolladas en su mayoría por mujeres.

Participantes

En esta investigación se realizó una entrevista en profundidad a 12 informantes clave, distribuidos geográficamente en diferentes municipios de la Región de Murcia. La intención era triangular los discursos, por lo que se entrevistó a personas que respondían a tres perfiles diferentes, para obtener una respuesta global y multidisciplinar sobre la temática del estudio. Se conseguía así, también, un discurso amplio, rico en matices. Las entrevistas se realizaron a autoridades políticas de los gobiernos municipales de la Región, tanto alcaldes y alcaldesas como concejales y concejalas (perfil 1); a personal técnico que trabajaba en el área de igualdad de género de estos ayuntamientos, ya fuera dentro de una dependencia dirigida por un concejal/a o directamente en la oficina de la alcaldía (perfil 2); y a la ciudadanía en general, es decir, a personas que son usuarias y/o destinatarias directas de los planes de igualdad (perfil 3). Para acceder a este tercer grupo, se recurrió a las organizaciones oficiales de mujeres de los diferentes municipios, que actuaban en representación de los/as potenciales usuarios/as de estos planes. A continuación, se presenta información detallada sobre el perfil de las personas entrevistadas, garantizando el anonimato que debe preservarse en este tipo de estudios.

Tabla 1. Perfil de los informantes clave entrevistados en el estudio

PERFIL 1: POLÍTICOS DE LA ADMINISTRACIÓN MUNICIPAL	
Entrevistada 4 (E4)	**Mujer. Alcaldesa.**
Entrevistada 7 (E7)	**Mujer. Concejala de Servicios Sociales, Mujer, Igualdad y Sanidad.**
Entrevistada 8 (E8)	**Mujer. Concejala de Educación, Igualdad, Infancia, Mayores e Inclusión Social.**
Entrevistado 11 (E11)	**Hombre. Concejal de Economía y Hacienda, Igualdad y Empresa Municipal de Limpieza.**
PERFIL 2: PROFESIONALES TÉCNICOS DEL ÁREA DE IGUALDAD	
Entrevistada 2 (E2)	**Mujer. Profesional Técnica de Igualdad del Ayuntamiento.**
Entrevistada 5 (E5)	**Mujer. Profesional Técnica de la Concejalía de Mujer, Igualdad y Empleo.**
Entrevistada 9 (E9)	**Mujer. Profesional Técnica de Empleo y Desarrollo Local del Ayuntamiento.**
Entrevistada 12 (E12)	**Mujer. Profesional Técnica de la Concejalía de Igualdad y del Centro de Atención Especializada a Víctimas de la Violencia de Género (CAVI).**
PERFIL 3: REPRESENTANTES DE LA CIUDADANÍA	
Entrevistada 1 (E1)	**Mujer. Presidenta de la Federación de Organizaciones de Mujeres.**
Entrevistada 3 (E3)	**Mujer. Representante de la Asociación de Mujeres "Horizontes".**
Entrevistada 6 (E6)	**Mujer. Representante de la Asociación de Mujeres Progresistas.**
Entrevistada 10 (E10)	**Mujer. Presidenta de la Asociación de Mujeres Activas.**

Fuente: Elaboración propia.

Procedimiento

En primer lugar, se realizó una aproximación al objeto de estudio para identificar el conocimiento científico que se había generado hasta el momento, tanto en términos nacionales como internacionales (Fase 1).

Esto resultó sumamente útil, ya que permitió contextualizar la investigación y ubicarla en el marco de una realidad mucho más amplia, que es la de los planes de igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres que se diseñan e implementan desde las administraciones públicas.

Tras este ejercicio de revisión documental, se diseñó la metodología y el instrumento que, de manera concreta, iba a asistir en el proceso de recogida de información (Fase 2). Como ya se ha señalado, se optó por el uso de la entrevista, a partir de un guion flexible y abierto de preguntas, que toma como base las cuestiones y objetivos de investigación. El guion contaba con un primer bloque general, donde se solicitaba información de carácter descriptivo sobre el/la informante para conocer un poco mejor su perfil en cuanto a sexo, formación y lugar de actuación profesional. El segundo bloque recogía cinco preguntas específicas sobre el objeto de la investigación. En el guion no se preguntaba de manera directa por la actividad física o el deporte, pero sí se proponían preguntas generales que permitiesen descubrir nuestro propósito de estudio.

Tras el diseño del guion, comenzó la fase de contacto con posibles informantes clave (Fase 3). Se hizo una búsqueda exhaustiva vía online de personas que estuvieran relacionadas con la temática y que respondieran a los tres perfiles que se habían identificado. Una vez se tuvo una lista relativamente amplia, compuesta por 25 personas, se contactó con cada una de ellas por teléfono o por correo electrónico. En este primer contacto, se les informó de la iniciativa, sin ahondar en detalles para no sesgar sus posteriores discursos con demasiada información, y se les invitó a colaborar.

A la propuesta respondieron afirmativamente 12 personas, que son las que compusieron nuestra muestra final de informantes. Hay que señalar que en el estudio se contó con participantes de distintos municipios, que representaban situaciones dispares en cuanto a perfil poblacional, grupo político de gobierno, trayectoria y actuaciones en materia de igualdad, etc., así se consiguió una mayor riqueza de detalles.

Posteriormente, se convocó por teléfono a una entrevista presencial a las personas que habían respondido afirmativamente a la invitación (Fase 4). La preferencia fue que se sintieran a gusto con el espacio elegido, así que se les ofreció la posibilidad de desarrollar la entrevista en el sitio donde trabajaban o en las instalaciones de la asociación donde colaboraban. Las fechas de celebración fueron previamente negociadas, sobre todo buscando una adecuación a la disponibilidad de los participantes. Una vez las entrevistas estaban agendadas, el/la entrevistador/a se desplazó a los puntos de reunión fijados, para su realización (Fase 5). Todas las entrevistas fueron grabadas y posteriormente transcritas para contar con el material por escrito (Fase 6). Partiendo de estas transcripciones, se llevó a cabo un análisis cualitativo de los discursos con el programa informático ATLAS.TI (versión 8), y se redactó el informe final, con los principales resultados del análisis (Fases 7 y 8, respectivamente). Con el fin de reforzar la credibilidad, objetividad y consistencia del análisis cualitativo, se realizó una triangulación de expertos en la fase de codificación e interpretación de los datos. En este proceso, investigadores con experiencia en metodología revisaron el sistema de códigos y las categorías emergentes, contrastando posteriormente las interpretaciones hasta alcanzar un consenso. Esta estrategia permitió mejorar la consistencia interna del análisis y reducir posibles sesgos interpretativos.

3. RESULTADOS

La importancia que la actividad física y el deporte adquieren en los planes municipales de igualdad de género se observa al analizar la respuesta que los entrevistados ofrecieron a la primera de las preguntas planteadas en la entrevista: "¿cuáles son las principales líneas de actuación y/o prioridades en su municipio en materia de igualdad?". A este respecto, se identificaron un total de 134 citas destacables, que se agruparon en 13 códigos, es decir, en 13 líneas de actuación (cada línea estaba representada por un código). La red semántica que resultó de este análisis se presenta a continuación (Figura 1). En ella, junto al nombre de cada código, se indica el número de citas que acoge ("Enraizamiento", representado en la red con la letra E), si ese código se relaciona con otros códigos en el discurso de los informantes ("Densidad",

D), y, en su caso, el vínculo que une a ese código con otros, que en su mayoría era del tipo "está asociado a" (R).

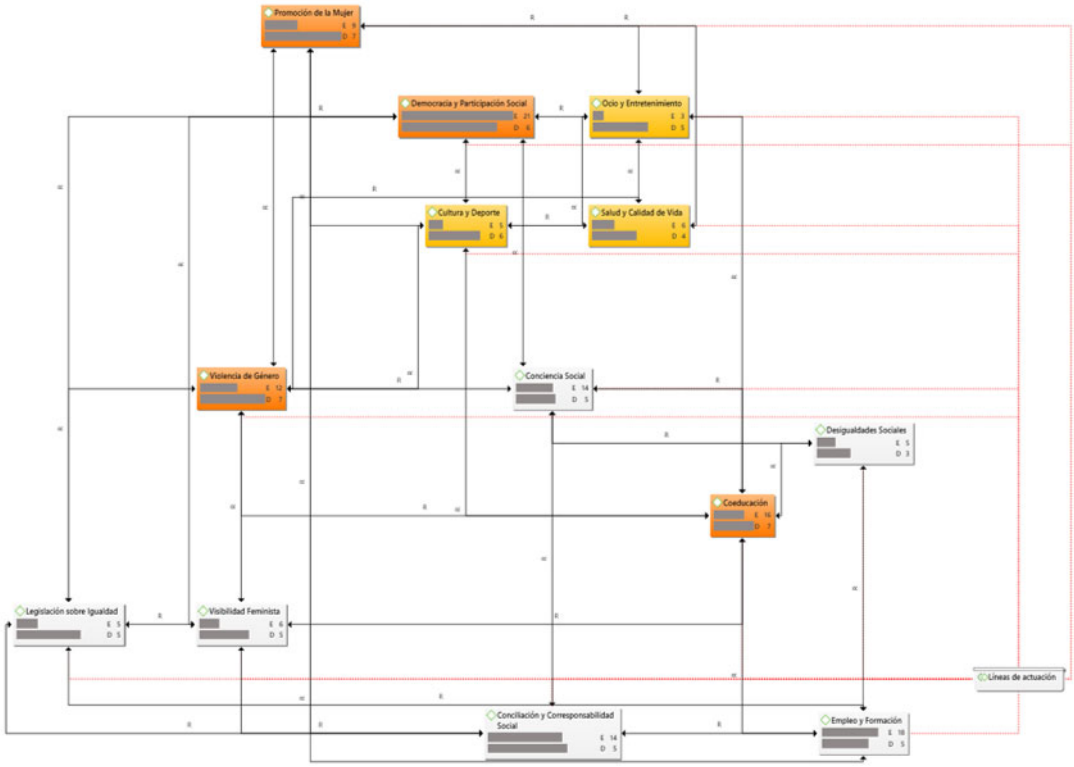


Figura 1. Líneas de actuación en los planes municipales de igualdad de género

Fuente: Elaboración propia.

Entre los 13 códigos, había 3 que se relacionaban de manera directa con la actividad física y el deporte. Se trata de SALUD Y CALIDAD DE VIDA, que contenía un total de seis citas, CULTURA Y DEPORTE, que incluía cinco, y OCIO Y ENTRETENIMIENTO, que incluía tres citas textuales. Los 3 códigos juntos suponían algo más del 10% de las citas identificadas en el discurso de los informantes. Este hallazgo refleja el hecho de que, para los participantes, el ejercicio físico y la vida saludable son prioridades municipales en materia de igualdad en los planes municipales, puesto que, además de aparecer en su discurso, lo hace en una proporción significativa. Con respecto a cada uno de estos códigos se detallan, a continuación, las particularidades observadas en el análisis.

Código 1 - SALUD Y CALIDAD DE VIDA: cuando los participantes hablaban sobre esta cuestión se estaban refiriendo, sobre todo, a las acciones que se incluían en los planes de igualdad para garantizar la prevención de las enfermedades que más afectan a las mujeres, como el cáncer de mama/útero o los problemas de salud mental (depresión, demencias, etc.). También, mencionaban el estrés, por la sobrecarga de responsabilidades que asumen en ocasiones, y la soledad que padecen muchas de las mujeres mayores viudas, sobre todo de los municipios más rurales y envejecidos. Al hilo de este tema, los/as participantes mencionaron que se llevaban a cabo en sus municipios actividades orientadas a promover el desarrollo personal y físico de las mujeres que lo necesitaban. Se buscaba implementar actividades que permitiesen una promoción de su salud, y hacer que se encontrasen mejor con su cuerpo y su mente. Algunas de las citas textuales asociadas a este código son las siguientes:

> **«Los talleres que se ofrecen [financiados por el plan municipal de igualdad] son para el desarrollo de la mujer, pero no tanto en cosas que tienen que ver con la igualdad, más de salud o físicamente, ya sea de danza, gimnasia…, son talleres más asistenciales para personas mayores…» (E3).**
>
> **«…una prioridad es el curso de salud de las mujeres, tanto a nivel físico como mental» (E9).**

Código 2 - CULTURA Y DEPORTE: este código se centra de forma expresa en el deporte, aunque aparece asociado con las actividades culturales. En relación con ambas, los planes contemplaban la realización de diversas actuaciones, tales como gimnasia preventiva, danza, baile, pilates, natación, visitas o excursiones culturales, club de lectura, teatro, cine, entre otras. Lo importante, según los entrevistados, era que la oferta de actividades culturales y deportivas que se ofrecía en el municipio o en la localidad a través del plan de igualdad fuera plural, para que respondiese a la diversidad que caracteriza al colectivo de personas que se interesan por su práctica.

«En nuestro municipio hay mujeres muy mayores, a las que les viene bien, para su salud, el pilates y otras actividades parecidas como el aquagym, que les permitan un envejecimiento saludable… nosotros procuramos ofrecer esas actividades…, también hacemos senderismo» (E4).

«…es un pueblo con una población envejecida que te lleva a que las participantes o las socias de las asociaciones sean principalmente mujeres mayores, no menos formadas o preparadas, pero sí muchas disponen de menos tiempo por las responsabilidades familiares y demás, tienen nietos que están a su cargo…, se ofrecen actividades [culturales y/o deportivas] pensando en ellas, en sus intereses» (E6).

Código 3 - OCIO Y ENTRETENIMIENTO: en relación directa con la salud, la cultura y el deporte aparecía en el análisis este otro código; según el discurso de los/as entrevistados/as, lo que se buscaba era organizar actividades recreativas, como talleres, prácticas deportivas, salidas al teatro, bingos o cinefórum que permitieran a las mujeres estar entretenidas y pasar su tiempo libre. La actividad física y el ejercicio deportivo se entendían, por tanto, como actividades de carácter recreativo, alejadas de objetivos competitivos o de rendimiento, y orientadas principalmente al disfrute de las mujeres.

«… se celebró la conmemoración del 8M (8 de marzo, Día de la Mujer Trabajadora), y 25N (25 de noviembre, Día Internacional de Eliminación de la Violencia contra la Mujer), y un taller de animación a la lectura desde la perspectiva de género» (E9).

«…estamos a disposición de diferentes colectivos del municipio ya no solo relacionados con el ámbito de la mujer, (…). Organizamos actividades conjuntamente que puedan ser beneficiosas para las mujeres, que les ayuden a salir de su rutina, para distraerse…, como clases de baile para que socialicen y eso» (E11).

En el análisis se observa que los tres códigos, así como las citas de los informantes, se relacionaban directamente entre sí, ya que una línea de actuación prioritaria en los planes municipales de igualdad era conseguir que las mujeres se sintieran bien consigo mismas, tanto a nivel físico como mental/emocional (salud y calidad de vida). Esto se conseguía a través de actividades relacionadas con la cultura y el ejercicio físico. Estas actividades, a su vez, servían también para mejorar el nivel de ocio y entretenimiento de las mujeres, lo que repercutía nuevamente sobre su salud y calidad de vida. Se podría decir que las actividades físico-deportivas y culturales eran el instrumento que empleaban los planes municipales de igualdad para mejorar la salud y la calidad de vida de las mujeres en los distintos niveles de la salud: biológico, psicológico y social.

La oferta era plural, y dependía del perfil de población a la que fuera destinada. Así, se encontraron en el análisis menciones a actividades adaptadas a un perfil de personas mayores, como el senderismo, la natación, el pilates o el baile, pero también a personas más jóvenes o de mediana edad que, además de incluir las anteriores, incorporaba aerobic, cursos de defensa personal, boxeo y yoga, entre otras. Lo importante es que todas las que se ofrecían en los planes municipales de igualdad, y en los convenios o actuaciones concretas diseñadas en el marco de estos planes, buscaban lo mismo, esto es, conseguir beneficios en las mujeres que las practicaban, puesto que, según los entrevistados, les ayudaban a mantener o mejorar su condición física y mental, promovían un estilo de vida saludable, les ayudaban a tener la mente ocupada, también reducían el estrés y la soledad, y mejoraban su autoestima y sus interacciones personales.

Llama la atención que la práctica física y deportiva aparecía también, aunque de manera indirecta, en otras líneas de actuación identificadas por los participantes. En primer lugar, se hacía visible en la principal línea de actuación municipal que es DEMOCRACIA Y PARTICIPACIÓN SOCIAL. Con este código se representa la colaboración estrecha que establecían los gobiernos municipales con el movimiento asociativo de la zona, sobre todo con las asociaciones de mujeres, las empresas del tercer sector, el

movimiento feminista y las asociaciones vecinales. La importancia de la actividad física, el deporte, el ocio, el entretenimiento y la cultura, como un todo, estaba relacionado con este código porque en los planes municipales de igualdad se procuraba, como eje vertebrador, poner en relación a las administraciones públicas municipales con el tejido asociativo de la zona para conocer las demandas y necesidades que tenían estos colectivos y ofrecer así actividades diversas que sirvieran para mitigar total o parcialmente esas necesidades. Esto es fundamental en el diseño de los diagnósticos de situación, y una clave para el éxito posterior del plan.

Otro código relacionado era la COEDUCACIÓN, que supone integrar el principio de igualdad y no discriminación por razón de sexo en el proceso de educación y socialización del menor (niño/a o adolescente), a partir de la intervención coordinada de toda la comunidad educativa (centros, agentes sociales y familias). Es una estrategia para la sensibilización y concienciación de la población más joven, y una forma de prevenir la violencia de género. La relación en este caso viene dada, según los entrevistados, porque los profesionales del ámbito educativo se apoyaban en el deporte y en los juegos, sobre todo al aire libre, para transmitir a los estudiantes de primaria y secundaria valores relacionados con la igualdad de género. Esto evidencia la transversalidad que debe existir cuando se abordan las cuestiones de género e igualdad.

Se observa que otra línea clave en los planes de igualdad relacionada con la actividad física y el deporte es la VIOLENCIA DE GÉNERO. Según todas las personas entrevistadas, nace de la necesidad de erradicar dicho problema social, adoptando medidas que se ajusten a situaciones sociales reales, para poder trabajar desde la prevención. Supone, entre otras, establecer protocolos que permitan adelantarse a cualquier situación que implique violencia. En esta área, las personas entrevistadas señalaban aspectos positivos como el grupo de ayuda multidisciplinar -psicológica, jurídica y social- a las víctimas de violencia de género en los centros de atención a víctimas (denominados CAVI), y las actividades que en ellos se realizaban, algunas vinculadas con el ejercicio físico y el entretenimiento, como talleres

de danza o gimnasia y cursos de defensa personal para el empoderamiento femenino.

Para terminar, la PROMOCIÓN DE LAS MUJERES es otra de las prioridades en las actuaciones municipales en materia de igualdad, relacionada indirectamente con la práctica físico-deportiva. Es entendida por los/as entrevistados/as como el conjunto de actividades que se llevan a cabo en el marco del plan municipal para favorecer un cambio positivo en la situación de la persona y en la protección de sus derechos. Los/as entrevistados/as aluden, sobre todo, a la atención social dirigida de forma específica a las mujeres, para aumentar su bienestar y avanzar en su crecimiento personal, buscando el empoderamiento propio y grupal. El ejercicio físico, nuevamente, se convierte en un instrumento en estos planes para conseguir ese empoderamiento, y ese bienestar personal y social.

4. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

En el análisis se constata que los planes municipales de igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres contemplan una actuación amplia y plural en materia de igualdad, al abarcar múltiples aspectos y áreas de la vida social. La actividad física y el deporte se integran en estos planes como una línea de actuación, en coordinación con otras. Asumen un papel destacado, puesto que se convierten en uno de los instrumentos en los que se apoyan estos planes para alcanzar no tanto la igualdad entre hombres y mujeres, sino, más bien, la promoción de la salud y el bienestar de las mujeres, aspecto que, de manera indirecta, sí repercute positivamente sobre la igualdad de género. De hecho, el Índice de Igualdad de Género que anualmente calcula el Instituto Europeo de la Igualdad de Género (EIGE), organismo dependiente de la Unión Europea, incluye la Salud como una de las siete áreas fundamentales en las que apoyarse para medir la igualdad en un país.

En su versión de 2024, esta área es la que alcanzaba las puntuaciones más altas en España (91 puntos sobre 100), estando ligeramente por encima de la media de la Unión Europea, que se situaba en 88,6 puntos. Los tres aspectos

relacionados con la Salud que se tienen en cuenta para el cálculo de este indicador son: 1. El estado de salud de las personas, 2. Los hábitos de salud y 3. El acceso a los servicios vinculados con la salud. El índice plantea lo siguiente en relación a cada uno de ellos: el primero se encuentra referido a las diferencias que se dan en la esperanza de vida entre mujeres y hombres, en la salud autopercibida, y en los años de vida saludable (también denominados "esperanza de vida sin discapacidad"); el segundo se basa en las recomendaciones de la OMS sobre hábitos de vida saludable, como el consumo de frutas y verduras, la práctica de actividad física y deportiva, el tabaquismo y el consumo de alcohol; y el tercero se refiere a las personas que tienen necesidades médicas o dentales insatisfechas.

El estado de salud de las mujeres es una cuestión que preocupa a nivel municipal como ya se ha señalado. La actividad física es un aspecto que puede repercutir positivamente sobre esta cuestión, y por eso se incluyen alusiones directas en dichos planes. Esta orientación hacia la promoción de la salud permite interpretarla no solo como una práctica individual vinculada al bienestar personal, sino también como un recurso de intervención pública capaz de actuar sobre desigualdades sociales asociadas al género, la edad o el territorio. En este sentido, los resultados obtenidos muestran que las administraciones municipales utilizan la actividad física como una estrategia de proximidad, adaptada a las características y necesidades específicas de las mujeres de cada municipio. Esto es importante porque, como señalan Martín, Barriopedro y Espada (2022), Martínez et al. (2009), Moscoso y Rodríguez (2020) o Vilanova y Soler (2008), las mujeres adultas continúan siendo uno de los grupos de población que menos ejercicio físico realiza en España, aspecto que se acentuó con la situación de pandemia por COVID vivida en 2020 (Cf. Castañeda-Babarro, Arbillaga-Etxarri, Gutiérrez-Santamaría y Coca, 2020; García-Tascón, Sahelices-Pinto, Mendaña-Cuervo y Magaz-González, 2020; Martín, 2020).

Diversos estudios han constatado que existen una serie de factores, en ocasiones autopercibidos por las propias mujeres, que obstaculizan la práctica físico-deportiva como, por ejemplo, la creencia de que se cuenta con

escasas habilidades o de que "eso no es para mí", el poco interés personal, la falta de tiempo, la influencia del entorno, o las tareas de cuidado que no sólo asumen las mujeres jóvenes y de mediana edad, sino también las más mayores, al hacerse cargo de sus hijos/as, nietos/as y maridos (Cf. Abbasi, 2014; Blázquez y Feu, 2010; 2012; Martín, Barriopedro y Espada, 2022). Estas últimas, es decir, las mujeres más mayores, ocupan un lugar destacado en los planes de igualdad, como principales destinatarias de las actividades que se organizan, ya que en la mayoría de los casos se trata de municipios envejecidos, con un importante componente rural. Como factores motivacionales relacionados con el interés de las mujeres por continuar la práctica física y deportiva, Bermejo, Almagro y Rebollo (2018) encontraron que la motivación era mayor cuando las mujeres sentían que el deporte o el ejercicio físico contribuía a cubrir sus "necesidades psicológicas de autonomía" y de "relación con los demás". En línea con esto, Blázquez y Feu (2012) observaron que la mejora subjetiva en distintos elementos vinculados con la salud en sus tres niveles,-físico, individual y en las relaciones sociales-, era el principal motivo de las mujeres mayores para inscribirse y permanecer en las actividades de educación física que se ofrecían en el ámbito municipal rural.

Diversas investigaciones internacionales han puesto de manifiesto que la actividad física y el deporte no solo generan beneficios en términos de salud física y mental, sino que también actúan como instrumentos de cohesión social, participación comunitaria y fortalecimiento del capital social (Bailey, 2005; Coalter, 2007; Putnam, 2000). Desde esta perspectiva, pueden entenderse como herramientas de intervención comunitaria, capaces de favorecer procesos de inclusión, socialización y empoderamiento, sobre todo entre colectivos vulnerables o expuestos a situaciones de aislamiento social.

En el caso de las mujeres, y especialmente de las mujeres mayores residentes en entornos rurales, la participación en actividades deportivas y recreativas puede contribuir a reducir situaciones de soledad, reforzar las redes de apoyo social, y mejorar el bienestar subjetivo y la calidad de vida. Además, la práctica compartida de actividad física favorece espacios de

encuentro e interacción social que refuerzan el sentido de pertenencia comunitaria y la participación activa en la vida local. Los resultados de esta investigación refuerzan esta perspectiva, al mostrar que, en el ámbito municipal, las actividades físico-deportivas se integran dentro de estrategias más amplias de participación y dinamización comunitaria. Así, su valor no reside únicamente en los beneficios derivados de la práctica individual, sino también en su capacidad para generar espacios colectivos de relación, apoyo mutuo y pertenencia comunitaria, especialmente relevantes en municipios rurales y envejecidos.

En este sentido, los resultados del estudio parecen indicar que los planes municipales de igualdad tienden a incorporar la actividad física desde una lógica principalmente asistencial y de bienestar, más que desde un enfoque estructural, orientado a eliminar las desigualdades de género en el ámbito deportivo. De hecho, en los discursos analizados no hay referencias a cuestiones como el liderazgo deportivo femenino, la presencia de mujeres en espacios de toma de decisiones deportivas o la desigualdad en el deporte competitivo. En esta línea, Burton (2015) destaca la persistente infrarrepresentación de las mujeres en puestos de liderazgo deportivo, mientras que Adriaanse y Claringbould (2016) señalan que la igualdad de género en el deporte implica avanzar hacia modelos de gobernanza más inclusivos y equilibrados.

Una cuestión por destacar, que se deduce del análisis realizado, es la necesidad de que siempre exista un diagnóstico inicial, una fotografía de la situación como lo denomina Gala (2018), para poder conocer la situación de partida y ofrecer, de esta manera, actuaciones en línea con la realidad del municipio o de la localidad a la que va dirigido el plan municipal de igualdad. Esta premisa aparece en prácticamente todos los discursos de los entrevistados, aunque algunas veces de manera indirecta. Marugán (2021, p. 318) explica que, en la negociación de un plan de igualdad dentro de cualquier corporación, la fase probablemente más compleja es, precisamente, la de acordar cuál es el diagnóstico de partida.

A diferencia de lo que ocurre con otros niveles administrativos, los diagnósticos a nivel municipal o local suelen captar mejor las demandas y necesidades sociales, puesto que las relaciones entre los diversos actores políticos son más directas y existe una elevada accesibilidad a los órganos de gobierno; ambas cuestiones permiten aumentar "la capacidad de participación de la ciudadanía y dar más visibilidad a las políticas públicas puestas en marcha, así como aumentar la captación de información sobre su impacto" (Otero y Bouzas, 2012, p. 140).

La elaboración de estos diagnósticos puede corresponder a la propia entidad municipal o ser encargada a una entidad externa especializada en este tipo de actividades (Gala, 2018). Otero y Bouzas (2012, p. 139) encontraron que "variables como la composición política del equipo de gobierno, el sexo de quien ocupa la máxima responsabilidad política o el tamaño de los municipios" tienen un impacto elevado en el desarrollo de las políticas de género de los municipios y en la elaboración o no de planes municipales de igualdad.

Para concluir, hay que señalar que el estudio presenta algunas limitaciones. En primer lugar, se basa en una muestra reducida de informantes clave, por lo que los resultados no pueden generalizarse al conjunto de administraciones municipales españolas. En segundo lugar, se centra en el caso concreto de la Región de Murcia, territorio con determinadas características sociodemográficas como, por ejemplo, municipios rurales, población envejecida o alto nivel de inmigración, que pueden influir en el tipo de actuaciones desarrolladas. Asimismo, la muestra con la que se contó estuvo integrada mayoritariamente por mujeres, circunstancia que, por una parte, refleja la feminización que existe en las áreas de igualdad de género, pero, por otra, puede condicionar los discursos. Futuras investigaciones podrían ampliar la muestra, incorporar análisis comparativos entre comunidades autónomas y profundizar en la evaluación del impacto real que tienen las actividades físicas y deportivas impulsadas desde los planes municipales de igualdad.

5. CONCLUSIONES

La investigación realizada pone de manifiesto que los municipios de la Región de Murcia que cuentan con planes de igualdad de género suelen incorporar la actividad física y el deporte entre sus líneas estratégicas de actuación. Este hecho muestra una creciente sensibilidad institucional hacia la incorporación de esta temática en las políticas públicas locales. Los resultados muestran que la actividad física y el deporte desempeñan una doble función en estos planes. Por un lado, se utilizan como un instrumento orientado a la mejora de la salud y la calidad de vida de las mujeres. Por otro, se conciben como una estrategia vinculada al ocio, el entretenimiento y la socialización, que contribuye a favorecer el bienestar emocional y las relaciones sociales de las participantes.

Asimismo, el análisis muestra que una parte importante de las actuaciones que se proponen en estos planes en materia de salud, deporte y cultura están dirigidas a mujeres mayores. Todo indica que los municipios buscan promover el envejecimiento activo de su población, a través, entre otras medidas, de los planes municipales de igualdad. Este concepto fue definido por la OMS en 2002 como "el proceso de optimización de oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen" (Ministerio de Sanidad, 2022; OMS, 2002). Para garantizar ese bienestar físico, social y mental, y ampliar a su vez la capacidad física y la calidad de vida en la vejez, la participación en actividades culturales y físico-deportivas se convierte en un elemento fundamental, de ahí que se incluyan referencias explícitas en los planes de igualdad. La convergencia entre estos planes y el envejecimiento activo es prioritaria para construir sociedades más inclusivas, equitativas e igualitarias. Integrar la actividad física y el deporte dentro de las políticas de igualdad no solo permite abordar las desigualdades de género en la práctica física, sino que también contribuye a mejorar el bienestar de la población, especialmente en el caso de las mujeres mayores.

En consecuencia, resulta fundamental continuar impulsando políticas públicas que refuercen la presencia del deporte y el ejercicio físico dentro de los planes municipales de igualdad, ampliando además su alcance hacia otras dimensiones más estructurales, como la reducción de las barreras que dificultan la práctica deportiva de las mujeres, la visibilización del deporte femenino o la promoción de una participación activa de las mujeres en los distintos ámbitos del sistema deportivo. Esto permitirá avanzar hacia políticas de igualdad integrales, capaces de abordar simultáneamente el bienestar, la participación social y la reducción real de las desigualdades de género.

6. AGRADECIMIENTOS

Los autores quieren agradecer y reconocer sinceramente la colaboración en el estudio de los 12 informantes clave que participaron en las entrevistas.

7. CONTRIBUCIONES DE LOS AUTORES

Conceptualización (MITG, NLRM y JAC); Curación de datos (); Análisis formal (); Adquisición de fondos (); Investigación (); Metodología (); Administración del proyecto (); Recursos (); Software (); Supervisión (); Validación (); Visualización (); Redacción como borrador inicial (); Redacción como revisión y edición (). Los porcentajes de las contribuciones son MITG (%), NLRM (%) y JACM (%). Todos los autores leyeron y aprobaron el manuscrito final.

8. BIBLIOGRAFÍA

Abbasi, I. N. (2014). Socio-cultural Barriers to Attaining Recommended Levels of Physical Activity among Females: A Review of Literature. *Quest*, *66*(4), 448-467. https://doi.org/10.1080/00336297.2014.955118

Adriaanse, J.A. y Claringbould, I. (2016). Gender equality in sport leadership: From the Brighton Declaration to the Sydney Scoreboard. *International Review for the Sociology of Sport*, *51*(5), 547-566. https://doi.org/10.1177/1012690214548493

Bailey, R. (2005). Evaluating the relationship between physical education, sport and social inclusion. *Educational Review, 57*(1), 71–90. https://doi.org/ 10.1080/0013191042000274196

Bermejo, J. P., Almagro, B. J. y Rebollo, J.A. (2018). Factores motivacionales relacionados con la intención de seguir practicando ejercicio físico en mujeres adultas. *Retos*, *34*, 117-122. https://doi.org/10.47197/retos. v0i34.50748

Blázquez, A. y Feu, S. (2010). Motivación en actividad física mantenimiento en mujeres de municipios pequeños. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, *12*(47), 571-588. http://cdeporte.rediris.es/revista/revista46/artmotivacion304.htm

Blázquez, A. y Feu, S. (2012). Motivos de inscripción, permanencia y satisfacción en un programa de actividad física de mantenimiento para mujeres mayores. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, *12*(1), 79-92. https://doi.org/10.4321/S1578-84232012000100007

Burton, L. J. (2015). Underrepresentation of women in sport leadership: A review of research. *Sport Management Review*, *18*(2), 155-165. https://doi.org/10.1016/j.smr.2014.02.004

Castañeda-Babarro, A., Arbillaga-Etxarri, A., Gutiérrez-Santamaría, B. y Coca, A. (2020). Physical Activity Change during COVID-19 Confinement. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(18), 6878. https://doi.org/10.3390/ijerph17186878

Coalter, F. (2007). *A wider social role for sport: Who's keeping the score?* London: Routledge.

España (2007a). Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la Igualdad Efectiva de Mujeres y Hombres. Boletín Oficial del Estado (BOE) núm. 71, de 23 de marzo de 2007.

España (2007b). Ley 7/2007, de 4 de abril, para la Igualdad entre Mujeres y Hombres, y de Protección contra la Violencia de Género en la Región de Murcia. Boletín Oficial del Estado (BOE) núm. 176, de 22 de julio de 2008.

European Institute for Gender Equality (EIGE). (2024). *Gender Equality Index 2024 Edition*. Luxembourg: EIGE.

Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP). (2006). *Guía para Elaborar Planes Locales de Igualdad.* Madrid: Federación Española de Municipios y Provincias.

Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP). (2009). ***Guía para la Gestión de las Políticas Locales de Igualdad en los Gobiernos Locales de Municipios de menos de 10.000 Habitantes*****. Madrid: Federación Española de Municipios y Provincias.**

Gala, C. (2018). Entidades locales. Los planes de igualdad en las entidades locales. ***La Administración Práctica*****,** ***2*****, 1-7.**

García-Tascón, M., Sahelices-Pinto, C., Mendaña-Cuervo, C. y Magaz-González, A.M. (2020). El impacto del encierro por COVID-19 en los hábitos de práctica de AF según género (hombre/mujer): caso español. ***Int J Environ Res Salud Pública*****,** ***17*****(19), 6961. https://doi.org/10.3390/ijerph17196961**

Martín, M. (2020). COVID-19 y práctica de actividad física y deporte entre mujeres adultas españolas: Contexto y recomendaciones. ***Sociología del Deporte*****,** ***1*****(2), 71-76. https://doi.org/10.46661/socioldeporte.5429**

Martín, M., Barriopedro, M.I. y Espada, M. (2022). Influencia de la edad, la maternidad y el empleo en las barreras para la práctica de actividad física y deporte de las mujeres adultas en España. ***Retos*****,** ***44*****, 667-675. https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.88076**

Martínez, J., Jiménez-Beatty, J. E., González, M. D., Graupera, J.L., Martín, M., Campos, A. y Del Hierro, D. (2009). Los hábitos de actividad física de las mujeres mayores en España. ***Revista Internacional de Ciencias del Deporte*****,** ***14*****(5), 81-93. https://doi.org/10.5232/ricyde2009.01407**

Marugán, B. (2021). Alcance y eficacia de los planes de igualdad. ***Sociología del Trabajo*****,** ***99*****, 313-325. https://doi.org/10.5209/stra.77397**

Ministerio de Igualdad. (2022-2025). ***III Plan Estratégico para la Igualdad Efectiva de Mujeres y Hombres*****. Madrid: Ministerio de Igualdad.**

Ministerio de Sanidad. (2022). ***Envejecimiento saludable y prevención de fragilidad*****. Disponible en línea: https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/envejecimientoSaludable/home.htm.**

Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2014-2016). ***II Plan Estratégico de Igualdad de Oportunidades*****. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.**

Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales (2008-2011). *I Plan Estratégico de Igualdad de Oportunidades*. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.

Moscoso, D. y Rodríguez, A. (2020). El sesgo de la participación deportiva en España: argumentos y análisis alternativos. En *Diálogos sobre el deporte (1975-2020)* (pp. 15-32). Barcelona: INDE Publicaciones.

Organización Mundial de la Salud (OMS) (2002). *Active Ageing: A Policy Framework*. Geneva: OMS. Disponible en línea: https://iris.who.int/handle/10665/67215.

Organización Mundial de la Salud (OMS) (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: OMS.

Otero, P. y Bouzas, R. (2012). Estructura, recursos y desarrollo de las políticas de igualdad en el ámbito local. *Revista de Estudios Políticos (nueva época)*, *158*, 139-163.

Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Simon & Schuster.

Sánchez-Ruiz, I. C., Avilés-Hernández, M. y García-Escribano, J. J. (2020). La implantación de Planes de Igualdad de Oportunidades entre Mujeres y Hombres en los municipios de la Región de Murcia (España). *AZARBE, Revista Internacional De Trabajo Social y Bienestar*, *9*, 83-92. https://doi.org/10.6018/azarbe.436001

Unión Europea (UE) (2011). *Estrategia para la igualdad entre mujeres y hombres 2010-2015*. Bruselas: Comisión Europea. Disponible en línea: https://eur-lex.europa.eu/legalcontent/ES/TXT/?uri=LEGISSUM%3Aem0037

Vilanova, A. y Soler, S. (2008). Las mujeres, el deporte y los espacios públicos: ausencias y protagonismos. *Apunts Educación Física y Deportes*, *91*, 29-34.

Warburton, D. E. R. y Bredin, S. S. D. (2017). Health benefits of physical activity: A systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology*, *32*(5), 541-556. https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000000437