



2º CONGRESO INTERNACIONAL DE MUJERES EN LAS CIENCIAS DEL DEPORTE

Facultad de Ciencias de la Educación
Universidad de Sevilla

23 Y 24
OCTUBRE
2025

libro de RESÚMENES CIMUD2025

ORGANIZAN



Facultad de Ciencias
de la Educación



COLABORAN



FINANCIA



MINISTERIO
DE IGUALDAD

Instituto de
las Mujeres

Organizan:



Financia:



Colaboran:



LIBRO DE RESÚMENES

II CONGRESO INTERNACIONAL DE MUJERES EN LAS CIENCIAS DEL DEPORTE

2

Los derechos de las mujeres y las niñas: un objetivo por conquistar en el ámbito de la educación física y el deporte.

Sevilla, 23 y 24 de octubre de 2025

Universidad de Sevilla

Coordinación:

Beatriz Bachero Mena

Jara González Silva

Paula Bianchi

Roberto Pecellín Marchena

Luis Rodiles Guerrero



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial SinObraDerivada 4.0 Internacional.

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>

© Las autoras/es, 2025

© De esta edición: Grupo de Investigación FEMINAE HUM1097, 2025

ISBN: 978-84-09-75359-8

Edición digital

“CORRIENDO JUNTAS”: CANICROSS Y EMPODERAMIENTO FEMENINO

“RUNNING TOGETHER”: CANICROSS AND FEMALE EMPOWERMENT

Xabier González Santamaría ⁽¹⁾

Itziar Urquijo Cela ⁽¹⁾

(1) Universidad de Deusto, España. Correo electrónico: xabiergonzalez@deusto.es

Resumen

Esta comunicación presenta una experiencia piloto de canicross exclusivamente femenina organizada por el Club Amarak Txakurkros. El objetivo fue explorar el potencial del canicross como herramienta de empoderamiento femenino para aumentar los niveles de actividad física y la percepción de seguridad en mujeres. La experiencia, realizada en un entorno natural, sirvió como base para el diseño de un futuro estudio que examinará esta hipótesis mediante una metodología mixta cuantitativa-cualitativa. A pesar de que la literatura científica ya ha explorado la relación entre la compañía de perros y la percepción de seguridad en mujeres, evidenciando una mayor sensación de protección y una menor percepción de inseguridad, este trabajo traslada dicha hipótesis al contexto deportivo del canicross, con el fin de examinar su valor como herramienta de empoderamiento. Esta experiencia sienta así las bases de una línea de trabajo innovadora en la intersección entre deporte, salud y perspectiva de género.

Palabras clave: Canicross, actividad física, percepción de seguridad, mujer y empoderamiento.

Abstract

This communication presents a pilot experience of an all-women canicross session organized by the Club Amarak Txakurkros. The aim was to explore the potential of canicross as a tool for female empowerment by enhancing physical activity levels and perceived safety among women. The experience, carried out in a natural environment, served as the foundation for designing a future study that will examine this hypothesis using a mixed-methods (quantitative-qualitative) approach. Although scientific literature has already explored the relationship between dog companionship and women's perceived safety, highlighting an increased sense of protection and reduced perception of insecurity, this work transfers that hypothesis to the sports context of canicross, with

the goal of assessing its value as a tool for empowerment. This experience thus lays the groundwork for an innovative line of research at the intersection of sport, health, and gender perspective.

Keywords: canicross, physical activity, perceived safety, women and empowerment.

INTRODUCCIÓN

La participación de las mujeres en la práctica deportiva, especialmente en entornos naturales, continúa viéndose limitada por barreras como el miedo, la inseguridad percibida o la falta de motivación (Christian et al., 2016). En este contexto, diversos estudios han demostrado que la compañía de perros puede aumentar la percepción de seguridad y reducir el miedo en mujeres que realizan actividad física, generando una mayor sensación de protección. Aunque no se han encontrado investigaciones centradas específicamente en el canicross y su relación con la percepción de seguridad femenina, existe evidencia previa que permite fundamentar esta hipótesis. Por una parte, se ha constatado que el canicross incrementa la motivación para realizar ejercicio físico y fortalece el vínculo humano-animal (González-Santamaría et al., 2024). Por otro lado, este vínculo actúa como modulador del miedo y favorece una lectura compartida más segura del entorno, como muestra el enfoque autoetnográfico de Merchant (2020). En línea con estos hallazgos, esta jornada piloto plantea explorar por primera vez el potencial del canicross como experiencia compartida entre mujeres y sus perros que, además de promover la práctica deportiva, podría convertirse en una herramienta de empoderamiento femenino al incrementar la percepción de seguridad. Esta experiencia sienta así las bases de futuros estudios enmarcados en una línea de investigación emergente vinculada al proyecto “*KorriCan*”, que conecta deporte, salud, vínculo humano-animal y perspectiva de género.

CONTEXTUALIZACIÓN

El 25 de marzo de 2022 se celebró en el parque natural de Mendikosolo (Arrigorriaga, Bizkaia) la jornada “*Corriendo Juntas*”, organizada por el Club Amarak Txakurkros. Aprovechando la presentación pública del proyecto “*KorriCan*”, se impulsó una jornada alineada con una de sus principales líneas de acción: promover el deporte femenino y el empoderamiento de las mujeres a través del vínculo humano-animal que caracteriza al canicross. Participaron once mujeres, todas con experiencia previa en esta disciplina. El objetivo de la jornada fue explorar el potencial del canicross para aumentar la motivación y reducir el miedo a practicar deporte en soledad o en la naturaleza, recogiendo para ello las impresiones y testimonios de las participantes.

DISEÑO Y DESARROLLO

La jornada se estructuró en tres bloques secuenciales. En primer lugar, se desarrolló una dinámica grupal de bienvenida y sensibilización, donde se presentó el objetivo del proyecto y se recordaron las normas de seguridad y bienestar animal a aplicar durante la actividad. A continuación, se llevó a cabo un bloque técnico centrado en el ajuste del material (arnés, cinturón, línea de tiro), la explicación de la técnica de carrera en canicross y un calentamiento conjunto, en el que las participantes caminaron con sus perros a ritmo suave. Posteriormente se realizó una carrera experiencial de 2,5 kilómetros, en la que cada participante corrió con su perro habitual en condiciones reales de práctica (Figura 1).

Figura 1.

Chicas del club Amarak Txakurkros corriendo junto a Julen García, Presidente del club.



Fuente: Recuperado de Goikouria (2022).

Al finalizar la sesión, los profesionales responsables del programa completaron un “cuaderno de profesorado”, una herramienta diseñada para registrar las actividades desarrolladas y recoger impresiones cualitativas de las participantes desde una perspectiva observacional. Además, se informó a las participantes sobre el estudio de investigación previsto a llevar a cabo en un futuro, en el que se profundizará en la evaluación del canicross como herramienta de empoderamiento y percepción de seguridad en mujeres deportistas

RESULTADOS

En los testimonios recogidos emergen tres dimensiones que explican cómo el vínculo con el perro influye en la práctica del canicross: motivación, empoderamiento emocional y percepción de seguridad. En relación con la motivación, algunas corredoras explican que fue su perro quien les ayudó a volver a salir, como señala Nekane: *“Él me sacaba de casa cuando yo no podía. Con él salía, aunque no tuviera ganas”*. En relación al empoderamiento emocional, se destaca cómo los animales aportan fuerza y confianza, tal y como refleja Isa: *“Con mi perra no sentí miedo, sino fuerza”*. Finalmente, la percepción de seguridad aparece en frases que subrayan la compañía y la protección que sienten, como expresan Maialen *“No es solo correr, es saber que no estás sola”* y María *“Azkar me cuida, me vigila, está atento a todo y esto hace que me sienta querida, valorada y protegida”*. Estos testimonios, ponen en valor la figura del perro como acompañante emocional y facilitador de la actividad física.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Los resultados cualitativos obtenidos en la jornada piloto *“Corriendo Juntas”*, permiten abrir nuevas líneas de reflexión en torno al vínculo humano-animal como facilitador del deporte femenino. Las tres dimensiones observadas, motivación, empoderamiento emocional y percepción de seguridad, coinciden con hallazgos previos en el ámbito del paseo con perro (Christian et al., 2016) y se alinean con trabajos recientes que destacan el papel del canicross como elemento motivador para la adherencia a la actividad física (González-Santamaría et al., 2024). Los resultados obtenidos en esta experiencia piloto coinciden con lo observado por Machová et al. (2019), quienes evidenciaron que las mujeres jóvenes propietarias de perros presentan niveles significativamente más altos de actividad física moderada en comparación con quienes no tienen animales, lo que apunta al vínculo humano-animal como un facilitador emocional y motivacional para la práctica deportiva. Esta hipótesis se ve reforzada por los hallazgos de Higgins et al. (2013), quienes destacan que los perros no solo actúan como agentes motivadores, sino que también facilitan y sostienen la práctica de actividad física por parte de sus tutores, especialmente en contextos vinculados al ocio activo y la promoción de la salud.

La dimensión de empoderamiento emocional fue especialmente relevante. Las participantes verbalizaron sentirse más seguras, confiadas y emocionalmente sostenidas al correr con su perro. Estos resultados guardan paralelismos con el enfoque autoetnográfico de Merchant (2020), quien describió cómo correr acompañada de su perra transformó su forma de habitar el espacio natural, dotándolo de una nueva carga

afectiva y de protección, favoreciendo la autonomía femenina en entornos tradicionalmente percibidos como inseguros.

En este sentido, en relación a la percepción de seguridad, todas las participantes coincidieron en señalar que correr con su perro reducía el miedo, tanto en términos físicos (potencial de defensa o alerta) como emocionales (compañía, conexión). Este resultado refuerza las evidencias de Christian et al. (2016), quienes demostraron que las mujeres que paseaban a su perro reportaban una mayor sensación de seguridad. A su vez, estudios como el de Westgarth et al. (2014) muestran que las personas que caminan con perros reportan una mayor percepción de seguridad y control del entorno, especialmente en espacios naturales o urbanos poco transitados. En esta línea, Toohey y Rock (2011) subrayan que las mujeres, particularmente en barrios vulnerables, se benefician de forma notable de la presencia de perros, al sentirse más protegidas y empoderadas en sus desplazamientos diarios. Este patrón también se observa en contextos de mayor vulnerabilidad emocional, donde la compañía del perro ofrece sensación de protección y calma (Rhoades et al., 2015). En conjunto, estas evidencias sugieren que el vínculo humano-animal cumple un rol emocional clave como mediador de seguridad subjetiva, reforzando su utilidad en programas deportivos orientados a mujeres.

En base a todo ello, la novedad de esta propuesta reside en trasladar ese mismo enfoque al ámbito del deporte, un espacio aún poco explorado en relación con la seguridad subjetiva femenina y la presencia animal. Desde una perspectiva de género, investigaciones recientes como la de Sandström et al. (2024) destacan la necesidad de diseñar espacios públicos que respondan a las vivencias diferenciadas de mujeres y hombres. En este sentido, la práctica del canicross, al incorporar una dimensión afectiva, protectora y compartida con el animal, podría contribuir a reducir algunas de las barreras simbólicas y reales que históricamente han limitado la participación femenina en entornos naturales.

En conjunto, la experiencia piloto valida parcialmente la hipótesis inicial: el canicross además de promover la práctica de actividad física, puede convertirse en una herramienta de empoderamiento femenino, en la medida en que refuerza la confianza, la motivación y la percepción de seguridad. Esta propuesta abre las puertas a una línea de investigación emergente ligada al deporte, la salud, el vínculo humano-animal y la perspectiva de género, planteando a su vez la necesidad de seguir explorando el potencial del canicross como práctica segura, ética y transformadora para las mujeres.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Christian, H., Wood, L., Nathan, A., Kawachi, I., Houghton, S., Martin, K., & McCune, S. (2016). The association between dog walking, physical activity and owner's perceptions of safety: cross-sectional evidence from the US and Australia. *BMC Public Health*, 16(1), 1010.
- Goikouria, J. (25 de marzo de 2022). *KorriCan proiektua jaio da Arrigorriaga gazteei txakurkrosa eta animalien zaintza sustatzeko*. <https://geuria.eus/herriak/arrigorriaga-korrican-aurkezpena-2022/>
- Gonzalez-Santamaria, X., Borrajo, E., Sanchez-Mencia, E., & Aurrekoetxea-Casaus, M. (2024). Canicross pilot programme: Basic considerations for its implementation as an extracurricular sports activity. *Education Sciences*, 14(5), 442.
- Higgins, J. W., Temple, V., Murray, H., Kumm, E., & Rhodes, R. (2013). Walking sole mates: Dogs motivating, enabling and supporting guardians' physical activity. *Anthrozoos*, 26(2), 237–252.
- Machová, K., Dařová, K., Chaloupková, H., & Svobodová, I. (2019). Does having a pet influence the physical activity of their young female owners? *BMC Public Health*, 19(1), 1672.
- Merchant, S. (2020). Running with an 'other': landscape negotiation and inter-relationality in canicross. *Sport in Society*, 23(1), 11–23.
- Rhoades, H., Winetrobe, H., & Rice, E. (2015). Pet ownership among homeless youth: associations with mental health, service utilization and housing status. *Child Psychiatry and Human Development*, 46(2), 237–244.
- Sandström, I., Ericsson, S., & Hedvall, P. O. (2024). Gendered sustainability: Are public spaces designed for girls good for everyone? *Cities (London, England)*, 149(104906), 104906.
- Toohey, A. M., & Rock, M. J. (2011). Unleashing their potential: a critical realist scoping review of the influence of dogs on physical activity for dog-owners and non-owners. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 46.
- Westgarth, C., Christley, R. M., & Christian, H. E. (2014). How might we increase physical activity through dog walking?: A comprehensive review of dog walking correlates. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11(1), 83.