

## Deporte y conciliación en mujeres deportistas de edad adulta: el caso del Valencia Hockey Mamis Sports and work-life balance among adult sportswomen: the case of Valencia's Hockey Mamis

\*Kety Balibrea Melero, \*\*Antonio Santos Ortega

\*Universidad Politécnica de Valencia (España), \*\*Universidad de Valencia (España)

**Resumen.** Este artículo aborda el análisis de la práctica deportiva de las mujeres en edades adultas (40-55 años) en el marco de los equipos de hockey hierba catalogados federativamente como Hockey-Mamis. El desarrollo de esta modalidad refuerza muy favorablemente la participación deportiva de las mujeres a lo largo del ciclo vital y en particular en estas edades adultas donde los compromisos laborales y familiares son intensos. En el artículo, se pretende analizar cómo las mujeres compaginan estos compromisos con la práctica deportiva. El enfoque metodológico utilizado ha sido el estudio de caso a través de la observación directa y de entrevistas semiestructuradas a las Mamis del Valencia Club de Hockey (CH) y a miembros del equipo técnico y directivo. Frente a los alarmantes datos estadísticos que subrayan el abandono de la práctica del deporte en las mujeres de edades intermedias, los resultados de este estudio desvelan algunas buenas prácticas que hacen de este caso un espacio recreativo; de relaciones de amistad; de gestión del tiempo y de conciliación de deporte y vida familiar para las mujeres participantes.

**Palabras clave:** mujeres, igualdad de género, cuerpo, competitividad, desigualdades deportivas.

**Abstract.** This article examines sports practice among women aged 40-55 in the context of the field hockey teams classified as Hockey-Mamis within their federation. This modality of hockey positively reinforces female participation in sports throughout women's lives, especially for those at an age when work and family responsibilities are particularly intense. In the article, we aim to analyze how women balance those responsibilities with their sports training. The methodological approach used was a case study, which involved observing participants and conducting semi-structured interviews with the Mamis of Valencia's Hockey Club (CH) and members of the management and technical teams. As compared to the alarming statistical data that suggest an increase in sports dropout among middle-aged women, the results of this study reveal some good practices which make this specific case a recreational space where friendships are born, and the times for sports and life are successfully managed and balanced by the women who take part in it.

**Keywords:** women, gender equality, body, competitiveness, inequality in sports.

---

Fecha recepción: 16-02-23. Fecha de aceptación: 05-06-23

Kety Balibrea Melero  
ealibre@upv.es

### Introducción

Este artículo aborda las potencialidades del deporte para mejorar las condiciones de vida y la conciliación de los tiempos familiares, laborales y deportivos de las mujeres adultas de edades intermedias (alrededor de 40-55 años). En concreto, nos centramos en la modalidad del hockey practicado en la categoría Mamis, que ha cobrado auge en estos últimos años y está integrada en la Real Federación Española de Hockey y en sus delegaciones territoriales. En su reglamento federativo, la categoría de Hockey-Mamis incluye a mujeres de más de 35 años que no hayan jugado anteriormente en equipos oficiales. Es, por tanto, una categoría para mujeres que se inician en la participación deportiva y que, en la práctica, congrega mayoritariamente a edades entre los 40 y los 55 años con responsabilidades familiares y trabajos asalariados.

Con el objetivo de analizar el potencial del Hockey-Mamis de cara a mejorar las condiciones de vida y salud de estas mujeres y además mejorar también la conciliación en sus tiempos personales, familiares, laborales y deportivos nos basaremos en un estudio de caso del equipo de Mamis del Valencia Club de Hockey (VCH), compuesto por mujeres que responden a las edades y a las situaciones mencionadas. El equipo está integrado en una liga, organizada por la Federación de Hockey de la Comunidad Valen-

ciana, en la que militan varios equipos que configuran la categoría Hockey-Mamis, que ha tenido una rápida y prometedora evolución en estos últimos años y abre expectativas que invitan a investigar en profundizar sus posibles aportaciones para la mejora de la igualdad deportiva.

Tras esta introducción, abriremos un primer apartado de fundamentación teórica donde trataremos algunas cuestiones conceptuales que servirán para interpretar las aportaciones del deporte en la mejora de las condiciones de vida de las mujeres. Asimismo, detallaremos algunos aspectos contextuales y de carácter histórico que servirán para analizar el auge del Hockey-Mamis y los factores que favorecieron la creación del equipo de Mamis del Valencia Club de Hockey. En un segundo apartado, detallaremos la metodología y las técnicas utilizadas para el estudio de caso seleccionado. En tercer lugar, expondremos los resultados de dicho estudio de caso y discutiremos algunos aspectos en torno a las dinámicas favorables que el hockey activa para las mujeres participantes. Frente a las restricciones que encuentran las mujeres de cara a la práctica deportiva, las mamis del hockey representan un caso ejemplar, una demostración tangible de que el abandono deportivo de las madres atareadas no es un destino inevitable.

*Aspectos conceptuales y contextuales del Hockey-Mamis*

Nuestro artículo parte de algunas constataciones que han sido consistentemente demostradas en la investigación sobre el deporte y la actividad física en mujeres adultas en edades intermedias en torno a 40 y 55 años (García, 2009; Infante, 2012; Martín, Barriopedro y Espada, 2022; Martín et al., 2014; Montaner et al., 2005; Puig y Soler, 2004; Roura, 1999). La primera constatación es que buenos niveles de actividad físico-deportiva se vinculan con una mejora de la salud y la calidad de vida entre las mujeres de estas edades maduras (Medrano et al., 2023, Ruiz-Montero et al., 2021). La segunda constatación es que las transformaciones vitales y sociales que viven estas mujeres en ese momento del ciclo vital afecta profundamente su nivel de práctica físico-deportiva (García, 2009; Puig y Soler, 2004; Santos et al., 2021).

Las principales fuentes de información sobre la práctica deportiva -el *Eurobarometer on sport and physical activity* de la Unión Europea o la Encuesta de Hábitos Deportivos que se realiza periódicamente en España- han alertado sobre la brecha deportiva que viven las mujeres. En concreto, las mujeres entre 40-55 años presentan tasas de participación deportiva muy bajas, más bajas incluso que las mujeres de edades más avanzadas. Este hecho se acompaña por un intenso abandono que no se ha frenado ni siquiera en las ediciones más recientes de estas encuestas (Comisión Europea, 2018; Consejo Superior de Deportes, 2015, 2022), cuando supuestamente nos encontraríamos en una senda de avance de igualdad de género. El trabajo asalariado y la desigual distribución del tiempo dedicado al trabajo doméstico y de cuidados son las razones que se encuentran tras el abandono de la práctica deportiva entre las mujeres de edades intermedias. La maternidad es percibida por las mujeres como barrera para la práctica deportiva (Martín et al., 2022; Mosquera y Puig, 2002).

Estos conflictos en el uso de los tiempos por parte de las mujeres, que afectan profundamente al cuidado de su condición física y a su actividad deportiva, han llevado al campo del deporte el debate sobre la conciliación de la vida familiar y laboral y sobre las barreras que estas actividades suponen para la práctica deportiva de las mujeres (Fontecha, 2016; Marcén et al., 2017; Martínez del Castillo et al., 2008). Este debate abre la pregunta sobre las desigualdades deportivas y la organización social de los tiempos familiares, laborales y, en este caso, deportivos. Estos últimos desaparecen para muchas mujeres con responsabilidades familiares. Aunque la solución de este problema es difícil y no incumbe únicamente a las políticas deportivas, el Hockey-Mamis que analizaremos a continuación deja ver cómo el grupo de mujeres que lo practican lo integran en su tiempo de vida y consiguen conciliar esta actividad deportiva con otras actividades familiares y laborales. Lo cual no deja de ser un buen ejemplo que los organismos que deciden las políticas deportivas podrían adoptar para mejorar la conciliación.

A la luz de las consideraciones de los párrafos anteriores, nuestro objeto de estudio -el Hockey-Mamis, practicado por mujeres en la franja de edad mencionada-, puede

contribuir a la mejora de la salud, la calidad de vida y la conciliación y otras ventajas sociales sobre las que profundizaremos a lo largo del artículo.

Para entender mejor el surgimiento de los equipos de Hockey-Mamis, es interesante detenerse en la evolución histórica del hockey sobre hierba, que ha sido, desde sus inicios un deporte con una presencia muy temprana de las mujeres. Desde principios del siglo XX, diferentes medios de prensa deportiva señalaban los beneficios de su práctica para las mujeres (Riera, 2021). En 1923, la revista *Gran Vida* (nº 235), prestigiosa publicación de la época dedicada a temas de deporte y sociedad, lanzaba uno de los primeros reportajes ilustrados sobre el hockey femenino en España. Con el elocuente y sorprendente título de “El hockey y el feminismo”, el reportaje destacaba las virtudes de este deporte, su fama de juego limpio, su idoneidad para el desarrollo deportivo del “bello sexo” y, debido a ello, su crecimiento en España, con equipos femeninos ya presentes entrenando y jugando partidos semanalmente en Barcelona, Madrid, Bilbao y San Sebastián. Esto permitió una rápida institucionalización del Hockey. En 1922, se creó la Federación Española de Hockey y en 1934 comenzaron los campeonatos de España femeninos (López-Villar, 2014).

Tras la guerra civil, a pesar del clima opresivo de la posguerra hacia el deporte de las mujeres, las jóvenes de clases acomodadas no dejaron de practicar hockey en los clubs sociales al considerarse muy equilibrado para ellas. Esta adscripción social burguesa del hockey y su imagen de deporte apropiado para las mujeres permitió una cierta continuidad en su crecimiento. Con estos antecedentes, tras el final de la dictadura y la llegada del periodo de la transición en los años 70, el hockey femenino avanzó con rapidez y se sucedieron los éxitos internacionales que culminaron con la medalla de oro en las Olimpiadas de Barcelona y que lo han mantenido en la élite de forma constante hasta hoy (Aymerich, 2016).

Los datos actuales de la Federación de Hockey de la Comunidad Valenciana correspondientes al año 2021 expresan este auge de las mujeres en este deporte. Del total de 1213 licencias para ambos sexos, las mujeres suponen 495. En 2011, solo el 25% de las licencias eran de mujeres. En 2021, este porcentaje ha crecido hasta el 41%. Es, por tanto, un deporte muy paritario y con atractivo para el fomento de la igualdad de género.

El origen de las Mamis del Valencia Club de Hockey (VCH) fue relativamente informal e inesperado. A finales de 2012, algunos entrenadores animaron a un grupo de madres a jugar un partido con sus hijos e hijas en el marco de las actividades sociales del club. Un grupo de 8-10 madres de edades comprendidas entre 40 y 55 años se sintieron atraídas por esta propuesta. Su experiencia en el hockey era escasa y ligada sobre todo a ver y vivir el hockey que practicaban sus hijos e hijas, pero sin haber tocado nunca un *stick*. Pese a ello, tomaron la iniciativa de formar equipo, lo plantearon al club y, en pocos meses, las Mamis del Hockey se pusieron en marcha dentro del

VCH. Este momento originario sitúa a las mujeres en el papel protagonista de un cambio que transformó deportivamente su vida cotidiana. Posteriormente, participaron otros muchos actores que han intervenido en la evolución del equipo hasta la actualidad: las federaciones, las personas encargadas de la dirección o del ámbito técnico del club y hasta los maridos, hijos e hijas de las mamis, que han vivido en primer plano esta transformación deportiva de las madres.

Esta transición de madres en la vida cotidiana a Mamis del Hockey fue recorriendo fases desde el inicio en 2013: consolidación del equipo, horarios de entrenamiento, mejora paulatina del juego, presencia de entrenadores/as bien capacitados, creación de grupo, participación en competiciones, institucionalización, organización de torneos y otras actividades. Su aparición en el Club de Hockey de Valencia en 2013 resultaba, como señala su actual entrenador “anecdótica, ocurría ahí en un rincón del club”. La imagen del “rincón” no es una metáfora, realmente en los dos primeros años, entrenaron la mayor parte del tiempo en un rincón del Polideportivo de Virgen del Carmen Beteró, casi oculto y en muy malas condiciones para practicar hockey. La subsistencia del equipo recayó sobre las espaldas de las jugadoras en esos primeros momentos: los apoyos técnicos del club fueron muy tímidos -los entrenadores más experimentados temían que la iniciativa fuera algo efímero-. Algo similar sucedía con los recursos, pues cualquier salida a torneos o gasto extraordinario lo asumían las jugadoras. En este periodo difícil algunas mujeres mostraban una práctica irregular e, incluso, abandonaban ante la falta de apoyo decididos pero la mayoría perseveró y continuó adelante.

Un cambio determinante se produjo en 2014 con la llegada de un nuevo entrenador -un jugador veterano del club con mucha experiencia y motivación-. Las mamis avanzaron a pasos agigantados. Comenzaron a entrenar de manera regular dos días a la semana de 19-20:30h. Se formó un grupo estable que paulatinamente fue creciendo hasta las 21 jugadoras actuales. En paralelo a este momento de despegue, el fenómeno de las mamis del hockey se fue extendiendo en España y en Valencia. En el último campeonato de España (2021) participaron 24 equipos. En Valencia, se han formado tres equipos más de mamis, lo que permitió que arrancara una liga ya a partir de 2015.

Deportivamente, las mamis comenzaron, también, a conseguir un buen palmarés en las ligas de hierba que se han celebrado hasta ahora y en Hockey Sala. Igualmente participaron, también, con buenos resultados, en diferentes torneos en España.

## Metodología

La metodológica utilizada fue el estudio de caso, haciendo uso principalmente de técnicas de investigación como la observación directa y las entrevistas a jugadoras, entrenadores y responsables deportivos. Este procedimiento metodológico se usa sobre todo cuando el interés

se centra en el cómo y el porqué de los fenómenos acontecidos en una situación y cuando la atención está dirigida hacia fenómenos contemporáneos en un contexto de vida real (Yin, 1984; Eisenhart, 1989), todos estos rasgos están presentes en nuestra investigación.

## Instrumento

En este estudio, las técnicas de investigación utilizadas han sido la observación directa no participante y la realización de entrevistas abiertas semiestructuradas. En cuanto a la observación, los investigadores firmantes de este artículo asistieron a los entrenamientos del equipo de las mamis. El instrumento fue el diario de campo donde, además de registrarse las situaciones observadas, sirvió de base para la elaboración de memorándums que posteriormente fueron compartidos con el conjunto del equipo investigador.

Por otra parte, para las entrevistas, el equipo investigador elaboró un guion de preguntas a partir de la literatura consultada y las primeras experiencias de contacto con el caso. La formulación de las preguntas fue flexible, introduciendo alguna nueva pregunta en función de aspectos evocados de las propias participantes.

En cuanto a los contenidos tratados en las entrevistas, se han cubierto cinco dimensiones fundamentales: la dimensión familiar e intergeneracional; la dimensión de sociabilidad y amistad; la dimensión de construcción de un tiempo propio dedicado a sí mismas; la dimensión de la salud y del cuidado físico; la dimensión deportiva.

## Participantes

Se han realizado 15 entrevistas, de las cuales 12 han sido a jugadoras y 2 a entrenadores del Valencia Club de Hockey, asimismo, se entrevistó al presidente de la Federación Valenciana de Hockey. Las jugadoras entrevistadas han supuesto un total de dos tercios de la plantilla (19 jugadoras) en una muestra por conveniencia ajustada a su disponibilidad. El perfil de las entrevistadas se caracteriza por tener edades entre 40-55 años, con amplia variedad de niveles de estudio y ocupaciones laborales en el ámbito administrativo o en el sector servicios. Antes de unirse al equipo de las mamis, estas mujeres no habían practicado deportes de equipo, ni actividades físico deportivas intensas o competitivas. En el momento de las entrevistas, llevaban entre 2 y 3 años entrenando en dicho equipo. Además, se ha recogido material audiovisual de entrenamientos y partidos del equipo de jugadoras con objeto de elaborar material audiovisual de difusión de los resultados.

## Procedimiento

Tras solicitar autorización al club, se inició la fase de observación de los entrenamientos que se llevó a cabo en octubre-noviembre de 2019. Se realizó la lectura de un consentimiento en el que se detallaban las medidas para garantizar su anonimato (las citas han sido codificadas ([E1-E15]) y la confidencialidad en la custodia de las transcripciones, dando derecho a los investigadores a utilizarlas exclusivamente con fines de investigación. Las entrevistas

fueron realizadas durante el mes de diciembre con una duración aproximada de 60-90 minutos cada una. Todas las entrevistas fueron grabadas y transcritas.

Se realizó un análisis temático de la información recogida en las entrevistas. El análisis y tratamiento de datos se llevó a cabo mediante las fases de transcripción, codificación y categorización. La teorización se basó en las operaciones anteriores y trató de dar respuestas a la complejidad del objeto investigado mediante explicaciones, modelos causales y comparaciones que conducen a la investigación hacia un mayor potencial de comprensión. Se utilizó Atlas.ti para facilitar el proceso de codificación y análisis.

### **Resultados y discusión: cuerpo y conciliación en las Mamis del VCH**

Las entrevistas trataron una amplia variedad de dimensiones de estudio que sirvieron para descubrir algunos de los aspectos positivos de esta experiencia de las mamis en el hockey. Muchas de las mejoras que la práctica del hockey brinda a estas mujeres se traducen, como veremos, en mejoras en cuanto a la igualdad de género. En este apartado de resultados, trataremos las principales dimensiones analizadas: la dimensión familiar, los usos del tiempo, la sociabilidad, la relación con el cuerpo y la salud y, finalmente, la competición deportiva.

#### **La dimensión familiar e intergeneracional**

En cuanto a la primera de las dimensiones analizadas, la relación de las mujeres con la familia y, sobre todo con los hijos e hijas, ha sido un aspecto muy presente a lo largo del proceso de documentación de este caso (Aymerich, 2016; Forsdike, Marjoribanks y Sawyer, 2019). En concreto, destacaremos dos temas de interés. El primero es el de las relaciones intergeneracionales con los hijos e hijas; el segundo es la organización cotidiana del tiempo familiar, laboral y deportivo.

Respecto a las relaciones intergeneracionales, la mayoría son madres de chicos y chicas que juegan en los equipos de categorías inferiores del club. Compartir el hockey como afición, abre entre madres e hijos e hijas unas relaciones intergeneracionales enriquecidas por esta dedicación común. Con la formación del equipo de mamis se ha dado un salto en la comunicación entre las madres y sus hijos e hijas. Si antes se limitaba a llevarlos a los entrenamientos, haciendo de *mother-taxi* (Thompson, 1999), ahora con la formación del equipo, es más fácil que estos/as compartan la experiencia con su madre y vivan la transmisión del hockey. En los partidos de las mamis, siempre circulan por las cercanías del campo algunos de los más pequeños, que pueden celebrar el gol de la madre como un acontecimiento familiar. O cuando son más mayores, pueden sonreír ante posibles errores en el juego de las mamis y afirmarse así haciendo algo mejor que sus padres y madres. Uno de los entrenadores entrevistados capta estos vínculos materno filiales que se van conformando alrededor de la práctica del hockey:

Los nanos y las nanas, los conozco a todos, están muy

contentos. Están orgullosos de que su madre esté ahí, de hecho, siempre se asoman y animan. Creo que lo viven muy bien. Se sienten orgullosos de sus madres y creo que es positivo para los nanos y lo tienen muy asumido (E.1).

Esta dedicación filial de las madres enlaza con un segundo aspecto relevante en cuanto a la dimensión familiar. Se trata de la organización del tiempo y de la conciliación de su vida laboral, familiar y deportiva. Prácticamente, todas las mamis tienen un trabajo asalariado y una preocupación común: “Todo el mundo comenta lo mismo: la dificultad para venir a entrenar, los horarios de los niños (E.11)”.

La necesidad de compaginar la jornada laboral, la jornada de cuidados domésticos y la jornada del hockey exige equilibrios que repercuten en las relaciones familiares. Esta conciliación funciona debido a que la familia se organiza contando inexcusablemente con los tiempos de entrenamientos y partidos de las mamis. En el apartado de aspectos conceptuales de este artículo, hemos visto cómo las investigaciones que han analizado la cuestión de la conciliación señalan las carencias del sector deportivo para afrontar esta dificultad que reduce la dedicación de las mujeres al deporte (Fontecha, 2016; Marcén et al., 2017). Aunque la complejidad de la cuestión es considerable y requiere una intervención política a gran escala sobre el uso y reparto de los tiempos sociales, las organizaciones deportivas podrían contribuir a este avance en conciliación e igualdad potenciando experiencias como las que estamos describiendo en este artículo.

#### **La dimensión de construcción de un tiempo propio dedicado a sí mismas**

Además de la cohesión y la conciliación en el marco de la familia, otro aspecto muy relacionado es el de la posibilidad para las mamis de construir un tiempo propio a través de la práctica deportiva. Los dos entrenamientos semanales, unidos a los partidos de fin de semana, proporcionan a estas mujeres un tiempo para sí mismas en una actividad que disfrutan y que ayuda a desconectar de las tensiones diarias. Es un momento irrenunciable, que se goza independientemente del cansancio de la jornada. Cuenta tanto como el resto de las otras actividades necesarias para la dinámica familiar. Las jugadoras entrevistadas lo verbalizan de diferentes formas.

Yo estoy todo el día dándole vueltas a la cabeza y necesito cortar y el hockey es un deporte estupendo para eso porque es difícil, no puedes pensar en otra cosa. Tienes que estar totalmente a 100 en lo que estás haciendo, eso es un corte con el día a día (E.2).

Para mí lo más importante es la tranquilidad mental. Es mi cable a tierra, es mi terapia. Aparte de que te hace bien físicamente, desconectas (E.4).

La introducción de la práctica deportiva ha supuesto la resignificación del tiempo de vida para estas mujeres. Frente a la dualidad del tiempo doméstico y del tiempo del trabajo asalariado, ambos heterodeterminados, la actividad deportiva se constituye como un tiempo de autonomía

para las mujeres, un tiempo cuyo uso responde a lógicas y decisiones propias. Las jugadoras han encontrado un espacio propio para conciliar tiempos familiares, tiempos de cuidados y tiempos deportivos. Además, como veremos a continuación, este tiempo propio, de gestión de las tensiones vitales o del trabajo, es, además, un momento compartido con las compañeras del equipo.

### ***La dimensión de sociabilidad y amistad***

El tiempo personal va estrechamente asociado a la dimensión de amistad y sociabilidad. Tras varios años compartiendo el hockey, se han ido tejiendo relaciones amistosas que actúan como antídoto contra el abandono deportivo. El equipo ha reforzado la amistad y los contactos tal como expresan algunas de las entrevistadas:

Y esto sí es otra manera de relacionarte con todas dos días por semana mínimo... y cuando una tiene un momento de bajón, otra va más contenta, pues eso lo compartes en el momento (E.11).

Para mí es importante el deporte de equipo porque permite poder estar con gente que no te cae bien. Haciendo una cosa en conjunto [...] un deporte en equipo con un grupo diverso donde te juntas con quien normalmente no te juntarías. (E.5).

Esto es una manera de relacionarte con otras personas que a lo mejor en otro momento de nuestra vida igual no nos hubiéramos detenido a charrar (E.6).

Paulatinamente, las relaciones de amistad se han hecho más estrechas y hoy van más allá de los entrenamientos. La sociabilidad se recrea en numerosos espacios en torno al tiempo deportivo: el tercer tiempo es ya una institución; también lo es quedar a charlar un rato antes del entrenamiento. La vida social del equipo se acompaña con cenas y celebraciones frecuentes y un tercer tiempo donde se comparten experiencias.

Estoy convencido de que se lo pasan bien no solo en el campo, sino que, por ejemplo, ahora tenemos la cena del equipo, se han apuntado todas, (...) están muy relacionadas y están apareciendo relaciones fuera del deporte de amistad, de quedar para salir (E.1).

En este caso, el equipo de hockey de las mujeres ha actuado como un espacio donde encontrarse para compartir los problemas, disfrutar juntas de nuevas vivencias y desarrollar un sentimiento de pertenencia a un grupo. Algunos investigadores han analizado estas relaciones de sociabilidad en términos de capital social (Forsdike, Marjoribanks, y Sawyer, 2019).

### ***La dimensión de la salud y del cuidado físico***

Otra dimensión que sobresale en la práctica del hockey de las mamis es la relación con el cuerpo y sus cuidados. Más allá de las ventajas generales de practicar actividad física, la mejora en el nivel de juego ha ido incorporando en las jugadoras una relación de mayor cuidado del cuerpo. El avance de la competitividad y el perfeccionamiento de la técnica que se va imponiendo en el equipo introduce en las mujeres participantes la necesidad de mejorar su

preparación física, de incorporar algún complemento de actividad física en paralelo al hockey -ir al gimnasio, bicicleta estática o correr- para ganar fuerza, resistencia y tener más rendimiento en el campo. Algo que percibe claramente uno de los entrenadores en el siguiente fragmento:

Ahora hay 10 o 12 que van regularmente al gimnasio, al principio había 2 o 3, [...] se están dando cuenta de que lo necesitan, lo hacen para aumentar el rendimiento deportivo (E.2).

Además, las mujeres han ido progresivamente adoptando hábitos de mejora en el cuidado del cuerpo: dejar de fumar, nutrición, gimnasia complementaria. El interés de los promotores de la iniciativa para motivar la mejora del cuidado del cuerpo por parte de las mujeres destaca como buena práctica en esta experiencia.

En la práctica, ellas están haciendo cosas: no fuman para estar más en forma [...] El tema de hidratarse..., o sea que son cosas sanas y vida saludable. Se buscan tiempo debajo de las piedras, fíjate que tienen curro todo el día (E.2).

Además de los aspectos ligados puramente a la salud, la apropiación de su cuerpo por parte de las mamis del hockey introduce elementos simbólicos de gran trascendencia. El proceso de adueñarse de su cuerpo entra en conexión con procesos paralelos en los que se toma posición como serían: la libertad de movimientos, el derecho a disfrutar, la ocupación del espacio público y el desarrollo de las destrezas corporales (Fontecha, 2016).

### ***La dimensión deportiva***

Cerramos estas dimensiones analíticas con aspectos más adversos ligados a la competitividad deportiva. La contrapartida de esta mejora en el rendimiento y del mayor grado de competitividad en el juego, que se ha producido conforme se consolida el equipo, son las lesiones, que aumentan y son cada vez más serias. Este hecho está relacionado con la evolución de las jugadoras en cuanto al aumento de sus habilidades técnicas y al crecimiento de la intensidad competitiva.

Además de las lesiones, la competitividad anuncia un proceso importante en la evolución de la experiencia de las mamis como grupo deportivo. En muchas de las entrevistadas, se percibe un paulatino cambio de ciclo en el equipo, que transita de un grupo inicialmente más centrado en el divertimento, hacia un equipo en el que comienza a normalizarse e imponerse un estilo más competitivo. Este "gusanillo" de la competitividad puede alterar algunos equilibrios respecto a momentos anteriores cuando predominaba en el equipo un estilo más recreativo. Los descartes para las convocatorias, los criterios para entrar en estas listas de convocadas, la estructura de las capitanas, que intermedian en la comunicación entre jugadoras y entrenador, son aspectos que están cambiando las relaciones entre las jugadoras, tal como expresa uno de los entrenadores:

Yo que lo he vivido los cuatro o cinco últimos años te

digo que lo que antes era algo más lúdico poco a poco se ha ido impregnando de elementos deportivos y ahora mismo se llevan muy bien todas, pero cuando salen al campo todas se dejan la piel, quieren ganar. Yo no sé si es bueno o malo, aparecen cosas nuevas cosas, que no tenían previstas, tensiones (E.1).

## Conclusiones

En este artículo presentamos los resultados más significativos del estudio de caso del equipo de las Mamis del Valencia CH y sus dimensiones de funcionamiento interno. En el análisis del caso emergen muchos factores positivos, que acaban sumando para lograr resultados muy destacados en diferentes ámbitos: la mejora de las relaciones sociales y de amistad; la creación de un espacio propio; el cuidado del cuerpo; la organización conjunta de la vida familiar, personal y deportiva; la decisión de realizar un ocio saludable; y, en las relaciones intergeneracionales con sus hijos e hijas, que también frecuentan el hockey. La difusión de estas buenas prácticas a otros colectivos o deportes podría contribuir a la definición de programas y experiencias concretas sobre deporte e igualdad dirigidos a mujeres de mediana edad.

Este caso supone un claro ejemplo de cómo mantener la práctica deportiva en edades de alta posibilidad de abandono. De hecho, el equipo apenas ha sufrido abandonos de jugadoras. Al contrario, el número de mamis no ha dejado de crecer desde la creación del equipo. La evolución del equipo hacia un grupo más amplio numéricamente, más consolidado y orientado hacia un estilo deportivo más normalizado y competitivo deja planteados interrogantes que irán teniendo respuesta en un futuro próximo.

Estos resultados deben verse con cautela debido a las limitaciones propias del estudio. Nuestro análisis y la representación de los resultados son fundamentalmente un intento honesto de ofrecer una rica descripción y una interpretación situada que haga justicia a las valiosas experiencias que las participantes tuvieron la generosidad de compartir con nosotros. Finalmente, y en relación con lo anterior, a pesar de que el trabajo se ha centrado en un colectivo muy concreto, los resultados de este estudio tienen un potencial de generalización naturalista, que se alcanza cuando los lectores reconocen las similitudes (o diferencias) de los resultados de un estudio con otros contextos que les son familiares (Smith, 2018). En este sentido, la reflexividad del análisis y la rica descripción de los resultados ofrecen elementos que ayudan a comprender y fomentar las oportunidades de disfrutar de los beneficios que propicia la participación en programas de actividad física dirigidos a mujeres.

Nos dejamos algunos aspectos por tratar que han sido mencionados en las entrevistas, pero que necesitarían más información para matizar y extraer conclusiones más sólidas. Este es el caso del carácter igualitario del hockey como deporte; de la persistencia de estereotipos, que se reflejan en algunas reglas de juego paternalistas y protec-

cionistas hacia las *Mamis*; de las peculiaridades y diferencias del hockey entre los sexos: más reflexivo el de las mujeres, más impulsivo el de los varones... “*diferente, pero no mejor*” (E.8), como concluye una de nuestras jugadoras entrevistadas.

El tema del sexismo en el hockey ha sido mencionado en las entrevistas. Las jugadoras perciben que conforme crece el equipo y se necesita más tiempo de entrenamiento, salen a la luz actitudes sexistas, como que las mujeres no paran de pedir o que no paran de quejarse. Cuando el equipo era un divertimento este trato pasaba más desapercibido, pero cuando las mujeres demandan más espacio y tiempos para entrenamiento comienzan a verse agravios comparativos sexistas. Son estos aspectos sobre los cuales es necesario seguir explorando.

Pese a estas limitaciones, el hockey de las mamis florece en las pistas de Beteró y de Tarongers en Valencia. Cuando muchas otras mujeres de su edad se ven aquejadas por el abandono de la práctica deportiva debido al trabajo y a las cargas familiares, las mamis, en cambio, están deseando que llegue el día del entrenamiento y lanzan la pregunta: ¿Quién ha dicho que las mujeres de edades intermedias abandonan el deporte? ¿Quién ha dicho que el deporte es solo para los jóvenes? Son, por tanto, un ejemplo inspirador para pensar cómo frenar este abandono y avanzar en la igualdad de género en el deporte.

## Agradecimientos

Nuestro agradecimiento al Valencia Club de Hockey por abrirnos sus puertas y, especialmente, a todas las jugadoras, entrenadores y entrenadoras, así como otros responsables que se prestaron para la realización de las entrevistas y grabaciones. Su colaboración ha sido una fuente privilegiada de información.

## Referencias

- Aymerich, P. (2016). *Nuestro Hockey. Recuerdos del Club de Campo y del Hockey Español*. Editorial: Create Space Independent Publishing Platform.
- Centro de Investigaciones Sociológicas [cis]. (2016). Estudio n.º 3.149. Septiembre 2016. Recuperado el 15 de septiembre del 2022, de [https://www.cis.es/cis/opencm/ES/1\\_encuestas/estudios/ver.jsp?estudio=14298](https://www.cis.es/cis/opencm/ES/1_encuestas/estudios/ver.jsp?estudio=14298)
- Comisión Europea (2018) *Eurobarometer on sport and physical activity* [en línea]. Disponible en: [https://data.europa.eu/data/datasets/s2164\\_88\\_4\\_472\\_eng?locale=en](https://data.europa.eu/data/datasets/s2164_88_4_472_eng?locale=en)
- Consejo Superior de Deportes (2022). Encuesta de hábitos deportivos (2015, 2022) [en línea] Disponible en: <https://www.csd.gob.es/es/encuesta-de-habitos-deportivos-en-espana>
- Eisenhardt, K. (1989) Building theories from case study research. *Acad. Manage Rev*, 14, 4, 532-550.
- Fontecha, M. (2016) *El deporte se instala en las cavernas de la*

- igualdad*. Editorial: Asociación Cultural Benilde.
- Forsdike, K., Marjoribanks, T y Sawyer, A (2019). "Hockey becomes like a family in itself": Re-examining social capital through women's experiences of a sport club undergoing quasi-professionalisation". *International Review for the Sociology of Sport*. 54, 4, 479-494. <https://doi.org/10.1177/1012690217731292>
- García, L. (2009) La Actividad Física como aspecto importante para el mejoramiento de la calidad de vida de las mujeres de 40 – 50 años de edad. *Olimpia: Publicación científica de la facultad de cultura física de la Universidad de Granada*, 6, 23, 14-14.
- Gran Vida (1923) El hockey y el feminismo. *Gran vida: revista ilustrada de sports*. [en línea], p.13. Disponible en: <https://hemerotecadigital.bne.es/hd/issn/1889-8424>
- Infante, G., Axpe, I., Revuelta, L., Ros, I., (2012) Autopercepción física y modalidades de actividades físicas en la edad adulta. *Apunts: Educación física y deportes*, 110, 19-25.
- López-Villar, C. (2014) The Beginnings of Hockey in 1930s Galicia (Spain), en *Female Phenomenon, The International Journal of the History of Sport*, 31:9, 1133-1157, DOI: 10.1080/09523367.2014.882911
- Marcén, C., Arbones, I., Piedrafitá, E. y Mayayo, N. (2017) Conciliación y deporte, más allá del género como barrera para la práctica deportiva. *Revista Española de Educación Física y Deportes: REEFD*, N°. Extra 418, p. 281-287
- Martín, M., Barriopedro, M. & 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: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 44, 667-675. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.88076>
- Martín, M. (Dir.); Martínez del Castillo, J.; Fasting, K.; Barriopedro, M.; Jiménez-Beatty, J.E.; Rivero, A., López de Subijana, C., Moscoso, D., Vargas, L., Pedrajas, N., Ferro, S., Dorado, G. & Vives, E. (2014). Proyecto I+D+I Necesidades, barreras e innovaciones en la oferta deportiva a las mujeres adultas en España: informe para profesionales y organizaciones deportivas. Madrid: Grupo de investigación psicosocial en el deporte-Universidad Politécnica de Madrid. Disponible en <http://investigacionsocialdeporte.com>
- Martínez del Castillo, J. Martín Rodríguez, M. Del Hierro Pinés, D., Jiménez-Beatty, J. y González Rivera, M.D. (2008) Barreras a la actividad física en las mujeres adultas y alternativas de conciliación. *Actividad física y deporte: ciencia y profesión*, n°. 9, 2008, p. 13-24.
- Medrano, M. del R., Ortega, R., & Benítez, J. de D. (2023). Calidad de Vida: Actividad y Condición Física en mujeres adultas. Un estudio descriptivo. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 47, 138–145. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.94600>
- Montaner, A. M., Llana, S., Moreno, S., Benedicto, E., & Domínguez, D. (2005). Influence of swimming in the psychological well-being in women over the age of 55. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 80, 71-74.
- Mosquera, M. & Puig, N. (2002). Género y edad en el deporte. En García, M., Puig, N., & Lagardera, F. (Comps.) *Sociología del Deporte*, 114-141. Madrid: Editorial Alianza.
- Puig, N., Soler, S. (2004). Mujer y deporte en España: estado de la cuestión y propuesta interpretativa. *Apunts*, 76, 71-78.
- Riera, R. (2021) *Prensa Mujer y Hockey 1894-1936*. Editorial NPQ Editores.
- Roura, G. (1999). Un programa de actividad física para mujeres adultas. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 57, 100-104.
- Ruiz-Montero, P. J., Marin-Jimenez, N., Borges-Cosic, M., y Aparicio, V. A. (2021). Association of objectively measured physical fitness with health-related quality of life of mid-life women: the FLAMENCO project. *Climacteric*, 24(3), 282–288. <https://doi.org/10.1080/13697137.2021.1879778>
- Thompson, Shona (1999) *Mother's Taxi: Sport and Women's Labor*. State University of New York Press
- Santos, A., Muñoz, D y Grau, A. (2021) *Mujer y deporte en la Comunitat Valenciana. Género, desigualdades deportivas y buenas prácticas para la igualdad*. Valencia : C9àtedra d'Estudis Esportius de la Universitat Politècnica de València – Editorial UPV.
- Yin, R.K. (1984). *Case Study Research. Design and Methods*. Sage Publications Inc.