

Vol. 22, 2025, pp. e1073 ISSN: 1819-4028

Segunda etapa

<https://deporvida.uho.edu.cu>

Potenciando el Levantamiento de Pesas Femenino en San Luis: Rompiendo Barreras y Acercando Oportunidades

Orielvis Ferrer Carrasco

INDER Santiago de Cuba. Cuba. orielvisferrercarrasco@gmail.com <https://orcid.org/0000-0001-6286-3280>

Noelsis Pupo Gé

Universidad de Oriente. Cuba. npupo@uo.edu.cu <https://orcid.org/0000-0003-2339-3399>

Adael la O Trutie

Universidad de Oriente. Cuba. adaellaotrutie@gmail.com <https://orcid.org/0000-0002-3799-5676>

Leannis Castañeda Hernández

Universidad de Oriente. Cuba. lcastañeda@gmail.com <https://orcid.org/0009-0003-2821-8343>

Yulennis Duarte Pomber

Universidad de Oriente. Cuba. yulennisd@uo.edu.cu <https://orcid.org/0000-0002-1865-3806>

Recibido: 10/IX/2024

Aprobado: 20/II/2025

Publicado: 11/VI/2025

Artículo original

Resumen: El objetivo del estudio se orientó a elaborar acciones para potenciar la incorporación de féminas al levantamiento de pesas en la comunidad de San Luis, debido a la limitada incorporación de estas al sistema de participación deportivo cubano desde la comunidad. Para la investigación se emplearon métodos del nivel teórico como el análisis-síntesis y análisis de documentos; del nivel empírico la observación, la entrevista y la encuesta. La valoración demuestra que estas acciones constituyen un valioso aporte en el uso del tiempo libre, para romper con tabúes que subsisten en la comunidad. El estigma social y la falta de información persisten y favorecen la existencia de conceptos erróneos que condicionan un alejamiento del entrenamiento de



Potenciando el Levantamiento de Pesas Femenino en San Luis: Rompiendo Barreras y Acercando Oportunidades / Developing Women's Weightlifting in St. Louis: Breaking Barriers and Bridging Opportunities / Empoderamento do levantamento de peso feminino em St. Louis: quebrando barreiras e criando oportunidades

fuerza, lo que supone que no pueden entrenar en las óptimas condiciones. Aunque las diferencias absolutas en la fuerza de los varones existen, las mujeres son tan capaces como el hombre de desarrollar una fuerza relativa a la masa muscular total. Como principal conclusión se logró la incorporación de practicantes femeninas de forma sistemática. Los diferentes aspectos que fundamentan el marco referencial relacionado con los últimos enfoques de la ciencia, permitieron asumir criterios valorativos acerca del fenómeno; lo que propició un acercamiento a las necesidades para la incorporación de las féminas a la práctica del deporte de levantamiento de pesas.

Palabras clave: levantamiento de pesas; incorporación de féminas; comunidad

Developing Women's Weightlifting in St. Louis: Breaking Barriers and Bridging Opportunities

Abstract: The objective of the study was oriented to elaborate actions to promote the incorporation of women to weightlifting in the community of San Luis, due to the limited incorporation of these women to the Cuban sports participation system from the community. Methods used were: analysis-synthesis, document analysis, observation, empirical level techniques. The assessment shows that these actions constitute a valuable contribution in the use of free time, in order to break taboos that still exist in the community. The social stigma and the lack of information persist and favor the existence of erroneous concepts that condition a distancing of women from strength training, which implies that women cannot train in optimal conditions. Although absolute differences in the strength of men exist, women are as capable as men of developing strength relative to total muscle mass. As a main conclusion, the incorporation of female practitioners in a systematic way was achieved. The different aspects that support the referential framework related to the latest approaches of science, allowed to assume evaluative criteria about the phenomenon; which led to an approach to the needs for the incorporation of women to the practice of the sport of weightlifting.

Keywords: weightlifting; incorporation of women; community

Empoderamento do levantamento de peso feminino em St. Louis: quebrando barreiras e criando oportunidades

Resumo: O objetivo do estudo foi desenvolver ações para promover a incorporação de mulheres no levantamento de peso na comunidade de San Luis, devido à limitada incorporação de mulheres no sistema cubano de participação esportiva na comunidade. Os métodos utilizados na pesquisa foram: análise-síntese, análise de documentos, observação e técnicas empíricas. A avaliação mostra que essas ações constituem uma contribuição valiosa para o uso do tempo livre, a fim de quebrar os tabus que ainda existem na comunidade. O estigma social e a falta de informação persistem e favorecem a existência de conceitos errôneos que condicionam o afastamento das mulheres do treinamento de força, o que implica que as mulheres não podem treinar em condições ideais. Embora existam diferenças absolutas na força dos homens, as mulheres são tão capazes quanto eles de desenvolver força em relação à massa muscular total. Como conclusão principal, a incorporação de praticantes do sexo feminino de forma sistemática foi alcançada. Os diferentes aspectos subjacentes ao quadro referencial, relacionados às abordagens mais recentes da ciência, permitiram assumir critérios avaliativos sobre o fenômeno, o que levou a uma abordagem das necessidades de incorporação do sexo feminino à prática do esporte de levantamento de peso.

Palavras-chave: levantamento de peso; incorporação de mulheres; comunidade

Introducción

En las últimas décadas, el deporte ha jugado un papel esencial en la promoción de la salud física y mental, así como en la creación de oportunidades de desarrollo personal y comunitario. Sin embargo, a pesar de los numerosos beneficios asociados con la práctica deportiva, las mujeres han enfrentado numerosas barreras para participar en deportes tradicionalmente dominados por hombres, como el levantamiento de pesas. Esta situación problemática no solo limita el acceso de las mujeres a los beneficios del deporte, sino que también perpetúa estereotipos de género y desigualdades sociales.

Estudios realizados por diversos autores como MacShane (2014), Pontes (2022), Worrell (2024) y Barraco (2024) han evidenciado los beneficios del levantamiento de pesas para la salud



Potenciando el Levantamiento de Pesas Femenino en San Luis: Rompiendo Barreras y Acercando Oportunidades / Developing Women's Weightlifting in St. Louis: Breaking Barriers and Bridging Opportunities / Empoderamento do levantamento de peso feminino em St. Louis: quebrando barreiras e criando oportunidades

física y mental de las mujeres, tales como el incremento de la fuerza muscular, la mejora de la densidad ósea y la reducción del riesgo de enfermedades crónicas. Además, el levantamiento de pesas se ha asociado con mejoras en la autoestima y el bienestar psicológico, aspectos cruciales para el desarrollo integral de las mujeres.

A la par de estos hallazgos, existe una brecha significativa en la literatura respecto a la implementación efectiva de programas de levantamiento de pesas inclusivos y sostenibles en comunidades locales. Sin embargo, la inclusión en este deporte sigue enfrentándose a una serie de retos, entre los que se incluyen prejuicios y tabúes. Para superar estos retos es necesario aumentar la concienciación sobre los beneficios del entrenamiento con pesas y proporcionar más información y recursos para su práctica. Además, es importante que los entrenadores y clubes estén capacitados para atender las necesidades específicas.

En la comunidad de San Luis, Santiago de Cuba, Cuba, estas barreras se han manifestado de diversas formas, incluyendo la falta de infraestructuras adecuadas, la escasa promoción de programas deportivos inclusivos y la persistencia de mitos y estigmas asociados al levantamiento de pesas femenino. A pesar de estos desafíos, la comunidad ha comenzado a reconocer la importancia de fomentar la participación femenina en este deporte, como una vía para empoderar a las mujeres y promover la igualdad de género.

El objetivo del estudio se orientó a elaborar acciones para potenciar la incorporación de féminas al levantamiento de pesas en la comunidad de San Luis, debido a la limitada incorporación de estas al sistema de participación deportivo cubano desde la comunidad. Las participantes en el estudio indicaron que el entrenamiento con pesas les había ayudado a mejorar su salud física y mental, así como su imagen corporal.

Métodos

La investigación se llevó a cabo en la comunidad de San Luis, de la provincia Santiago de Cuba, en un contexto donde el levantamiento de pesas es una práctica minoritaria entre las niñas, por lo que diversos factores dificultan su participación. Entre ellos destacan los estereotipos de género, la carencia de información y las limitaciones infraestructurales constituyen obstáculos que desalientan a las niñas a involucrarse en este deporte.

Para la recolección de datos se utilizaron una combinación de métodos cuantitativos y cualitativos. Los métodos cuantitativos incluyeron una encuesta a la población de estudio y un análisis estadístico de los datos. Los métodos cualitativos incluyeron entrevistas semiestructuradas. El análisis de los datos cuantitativos se realizó mediante análisis descriptivos e inferenciales, mientras que los cualitativos, por análisis de contenido.

Del nivel teórico se utilizaron el análisis-síntesis, y el análisis de documentos, para la revisión y compilación de la literatura existente respecto al tema. El primero permitió descomponer y recomponer la información teórica, identificando patrones y relaciones clave. Por otro lado, el análisis de documentos facilitó la recolección de datos secundarios de fuentes confiables, proporcionando un marco conceptual sólido y actualizado para la investigación. Así como el estado actual de la matrícula y participaciones en competencias.

Por otra parte, del nivel empírico se implementaron los métodos de observación, entrevista y encuesta para la recolección de datos primarios. La observación se llevó a cabo durante diversas actividades prácticas de levantamiento de pesas en la comunidad, para verificar el desarrollo del proceso de entrenamiento y el desempeño de las atletas; lo que permitió registrar de forma directa el desempeño y el progreso de las participantes en su ambiente natural.

La entrevista, por otro lado, se realizó tanto a directivos, las niñas objeto de estudio y sus familiares para conocer el criterio sobre la práctica de este deporte por féminas e identificar lo que piensan las niñas sobre el entrenamiento de fuerza. En adición, para conocer la opinión de los familiares sobre la práctica de esta disciplina, valorar el conocimiento acerca del deporte y sus beneficios. La encuesta se realizó a profesores para aportar criterios sobre la práctica de ejercicios con pesas en general y del levantamiento de pesas en particular.

En aras de cuantificar la aplicación de los resultados, se aplicó el procedimiento matemático para realizar el cálculo porcentual. A continuación, la especificación de las variables de estudio:

- Barreras para la incorporación: Se especificó la definición operacional de cada barrera, su escala de medición y sus valores. La falta de información se midió mediante una escala Likert de 5 puntos, donde 1 indica que la persona no tiene ninguna información y 5 indica que la persona tiene mucha información sobre el deporte.



Potenciando el Levantamiento de Pesas Femenino en San Luis: Rompiendo Barreras y Acercando Oportunidades / Developing Women's Weightlifting in St. Louis: Breaking Barriers and Bridging Opportunities / Empoderamento do levantamento de peso feminino em St. Louis: quebrando barreiras e criando oportunidades

- **Beneficios del levantamiento de pesas:** Se especifica la definición operacional de cada beneficio, su escala de medición y sus posibles valores. El beneficio de la mejora de la condición física se midió mediante una escala Likert de 5 puntos, donde 1 indica que la persona no ha observado ninguna mejora en su condición física y 5 indica que ha observado una mejora significativa en su condición física.

La selección de la muestra se realizó de forma aleatoria entre todas las féminas de entre 15 y 35 años que residen en la comunidad de San Luis. Para ello, se tuvieron en cuenta los siguientes aspectos:

- Color de la piel: El 85% era de raza mestiza.
- Nivel educativo: El 90% tenía un nivel educativo de secundaria.
- Nivel de motivación: El 70% se sentía motivado a participar en el levantamiento de pesas.
- Salud: Padece alguna enfermedad (10%), la enfermedad afecta la práctica del deporte de alto rendimiento (5%), está certificada por especialista (50%), con tratamiento médico (40%).

Resultados

Los resultados indican que el levantamiento de pesas ofrece múltiples beneficios para las mujeres, desde mejoras en la fuerza y la resistencia física hasta un aumento en la autoestima y la confianza. Sin embargo, el estudio revela una baja participación femenina en esta disciplina por diversas razones:

- ✓ Criterio de directivos sobre el comportamiento de la matrícula de las féminas en el deporte Levantamiento de pesas: sobre este aspecto en particular, reconocieron la baja participación femenina en el levantamiento de pesas, atribuyéndola a los profundos arraigos en la sociedad sobre el papel de la mujer en el deporte y los estereotipos de género. No obstante, destacaron que un pequeño, pero significativo número de niñas del municipio ha logrado alcanzar el alto rendimiento en esta disciplina, representando el 0.33% del total de atletas de alto rendimiento municipal. Esta situación evidencia la existencia de un potencial femenino aún por desarrollar en este deporte, a pesar de las barreras culturales.

- ✓ Criterio de los familiares sobre la incorporación de las niñas a la práctica del deporte: las familias entrevistadas mostraron una fuerte resistencia a que las mujeres practiquen el

levantamiento de pesas. Esta oposición se fundamenta en creencias arraigadas que asocian este deporte con daños físicos y una pérdida de la feminidad. Por ejemplo, muchos familiares temen que el levantamiento de pesas pueda masculinizar a las mujeres o causarles lesiones. Lamentablemente, sólo el 12% de los encuestados conocía los beneficios que este deporte puede aportar a la salud y el bienestar femenino.

✓ Criterio de las féminas sobre la práctica del Levantamiento de pesas: con relación a esto, las niñas entrevistadas mostraron un genuino interés por la práctica de este deporte; sin embargo, expresaron un gran temor al juicio de sus compañeros, profesores y, sobre todo, de sus padres. La presión social y el miedo a ser vistas como diferentes las disuaden de su práctica, independientemente de su deseo de hacerlo.

En correspondencia, la mayoría de las niñas encuestadas (80%) percibe los prejuicios sociales como un obstáculo considerable para practicar levantamiento de pesas. La falta de información (45%) y de infraestructura adecuada (30%) se suman a estas barreras. A pesar de estos desafíos, este deporte ha demostrado ser beneficioso.

Asimismo, las niñas que lo practican experimentan mejoras significativas en su fuerza, resistencia, flexibilidad y autoestima. Además, reportan una disminución del estrés y una mejora en su salud mental. Para fomentar la participación femenina en este deporte, es crucial abordar los prejuicios, ofrecer información precisa y desarrollar programas específicos. La presencia de entrenadoras femeninas como modelos a seguir es fundamental.

Sobre esto, los resultados del estudio ponen de manifiesto una serie de barreras socioculturales profundamente arraigadas que obstaculizan significativamente la incorporación de mujeres al levantamiento de pesas. Entre los factores más destacados se encuentran:

✓ Tabúes y estereotipos de género: La persistencia de creencias limitantes que asocian el levantamiento de pesas con la masculinidad y la fuerza bruta constituye un obstáculo fundamental. La percepción generalizada de que este deporte puede masculinizar a las mujeres o causar daños físicos refuerza estos estereotipos.

✓ Falta de apoyo familiar: El rechazo o la indiferencia de los familiares, especialmente de las figuras paternas y de los adultos mayores, representa una barrera significativa. Los tabúes



Potenciando el Levantamiento de Pesas Femenino en San Luis: Rompiendo Barreras y Acercando Oportunidades / Developing Women's Weightlifting in St. Louis: Breaking Barriers and Bridging Opportunities / Empoderamento do levantamento de peso feminino em St. Louis: quebrando barreiras e criando oportunidades

sociales y la falta de información sobre los beneficios del levantamiento de pesas para las mujeres influyen en la actitud negativa de las familias.

✓ Escasa visibilidad de modelos femeninos: La ausencia de referentes femeninos en el levantamiento de pesas dificulta que las niñas se identifiquen con este deporte y crean en su potencial. La falta de visibilidad de mujeres exitosas en esta disciplina limita las aspiraciones y expectativas de las jóvenes.

✓ Falta de información y educación: El desconocimiento sobre los beneficios del levantamiento de pesas para la salud física y mental de las mujeres es otro factor limitante. La falta de información y educación sobre este deporte contribuye a perpetuar los mitos y estereotipos.

✓ Entornos deportivos poco inclusivos: Los entornos deportivos a menudo no son lo suficientemente inclusivos y acogedores para las mujeres. La falta de programas y recursos específicos para las mujeres, así como la presencia de actitudes machistas, pueden disuadir a las niñas de practicar este deporte.

Los resultados del estudio revelan una disminución significativa en las barreras percibidas para la incorporación de niñas al levantamiento de pesas. La media de la variable 'Barreras' ha disminuido de 3,5 a 2,5, lo que indica un cambio positivo en las actitudes. Este cambio se atribuye en gran medida a las iniciativas implementadas, que han logrado modificar las percepciones de las niñas sobre este deporte.

Al analizar los datos cualitativos, se observó que las niñas ahora reconocen un mayor número de beneficios asociados al levantamiento de pesas, como el aumento de la fuerza, la mejora de la autoestima y la posibilidad de formar parte de un equipo. Además, muchas niñas mencionaron que se sienten más seguras de sí mismas y que han superado el miedo al juicio de los demás.

Es importante destacar que los cambios han sido más evidentes en las niñas con mayor exposición a modelos femeninos en el deporte y en aquellas que cuentan con el apoyo de sus familias. Sin embargo, aún persisten algunas barreras, como la falta de información en ciertos entornos y la necesidad de seguir trabajando en la creación de espacios deportivos más inclusivos.

Para fortalecer aún más estos resultados, se llevaron a cabo las siguientes acciones:

✓ Empoderamiento femenino: esto se logró fomentado un ambiente de apoyo y respeto, en el que las mujeres se sintieron seguras y motivadas para alcanzar sus metas.

- ✓ Información accesible: a partir de la creación, socialización y análisis de materiales informativos claros y concisos, adaptados a diferentes edades y niveles de conocimiento, para que todas las mujeres pudieran acceder a información precisa sobre el levantamiento de pesas.
- ✓ Programas personalizados: desde el desarrollo de programas de entrenamiento adaptados a las necesidades y capacidades de cada mujer, asegurando un progreso seguro y efectivo.

Los resultados han sido muy positivos, pues se ha logrado:

- ✓ Mayor participación femenina: aumento significativo en el número de mujeres que se inician en el levantamiento de pesas.
- ✓ Mejora en la salud y el bienestar: Las participantes han reportado mejoras en su fuerza, resistencia, autoestima y salud en general.
- ✓ Crecimiento de la comunidad: El levantamiento de pesas se ha convertido en una actividad social que fomenta la unión y el empoderamiento de las mujeres en esta comunidad.

Para consolidar estos avances y seguir inspirando a más mujeres, se propone continuar con:

- ✓ Sensibilización continua: la realización de campañas de sensibilización permite llegar a un público aún mayor.
- ✓ Más programas y actividades: nuevos programas y actividades para mantener el interés y la motivación de las participantes.
- ✓ Colaboraciones estratégicas: alianzas con organizaciones deportivas y comunitarias para ampliar el alcance de la investigación.

Discusión

Los resultados del presente estudio coinciden con los hallazgos de otras investigaciones que han documentado la baja participación de mujeres en el entrenamiento del levantamiento de pesas (Huebner et al., 2021). Esta subrepresentación se atribuye a una serie de factores, incluyendo tabúes y concepciones erróneas sobre el deporte, falta de apoyo familiar y desconocimiento de los beneficios del levantamiento de pesas para la salud y el bienestar de las féminas (Mire et al., 2021, y Domínguez, 2024).

Al respecto, Kanel y Rellinger (2019) y Richardson et al. (2023) reconocen que algunas mujeres enfrentan preocupaciones externas sobre los efectos del entrenamiento de fuerza en su



Potenciando el Levantamiento de Pesas Femenino en San Luis: Rompiendo Barreras y Acercando Oportunidades / Developing Women's Weightlifting in St. Louis: Breaking Barriers and Bridging Opportunities / Empoderamento do levantamento de peso feminino em St. Louis: quebrando barreiras e criando oportunidades

aparición y salud. A menudo expresaban preocupación por los posibles efectos negativos asociadas a mitos y creencias infundadas como la idea de que esta práctica puede causar masculinización o lesiones.

Otros estudios (Walters & Hefferon, 2019; Ford et al., 2023) exploran el impacto del entrenamiento de resistencia en la imagen corporal de las mujeres; así como las barreras que enfrentan en el entrenamiento de pesas. Entre estas dificultades figuran la percepción de que el levantamiento de pesas es "masculino" y el temor a desarrollar una apariencia "voluminosa". Dichos factores pudieran relacionarse con el hecho de que muchas jóvenes que no practicaban el levantamiento de pesas a menudo mencionaban el sexismo como uno de los principales obstáculos para su participación. La asociación del levantamiento de pesas con la masculinidad y la fuerza física, puede disuadir a las mujeres de participar en el deporte por temor a ser percibidas como menos femeninas o por no cumplir con las expectativas sociales. La falta de apoyo familiar también es un factor importante que limita la participación de las chicas en el ejercicio con pesas.

El desconocimiento de los beneficios del entrenamiento de fuerza para la salud y el bienestar femenino representa un gran obstáculo para la participación de las mujeres en esta actividad. Estudios realizados por Richardson y Chen (2022) y Jiménez *et al.* (2024) mostraron los numerosos beneficios de esta disciplina, tales como el aumento de la fuerza y la masa muscular, la mejora de la composición corporal, la reducción del riesgo de lesiones, el mejoramiento del estado de ánimo y el fortalecimiento de la autoestima.

A pesar de los desafíos, se han registrado avances en la promoción de este deporte entre chicas (Popovych et al., 2022; y Worrell, 2024). Además, el creciente éxito de mujeres en competiciones de levantamiento de pesas contribuye a romper estereotipos de género y motiva a más participantes femeninas a incorporarse a su práctica.

Todos estos hallazgos concuerdan con los resultados de esta investigación. A través de un programa integral de educación y sensibilización, se logró cambiar las percepciones sobre este deporte, destacando sus beneficios para la salud física y mental. Talleres y charlas informativas han sido fundamentales para derribar mitos y estereotipos, fomentando la participación femenina.

Así, se han organizado regularmente eventos deportivos y recreativos diseñados específicamente para mujeres, creando un ambiente divertido y motivador que potencia la

iniciación en el levantamiento de pesas. La respuesta ha sido abrumadora, con una creciente participación y entusiasmo. Gracias al esfuerzo comunitario, se construyó una instalación deportiva, equipada con todo lo necesario para la práctica segura y eficaz de este deporte. Esta nueva infraestructura ha sido un catalizador para atraer a más mujeres y brindarles un espacio adecuado para entrenar.

Conclusiones

El estudio realizado evidencia una baja participación de chicas en este deporte, atribuida a tabúes, falta de apoyo familiar y desconocimiento de sus beneficios. Se identificaron dificultades como la escasa participación femenina en las sesiones de entrenamiento y la resistencia familiar a la práctica. Para abordar estos conflictos, se propusieron acciones como charlas informativas, talleres, programas educativos y juegos predeportivos. Las acciones favorecieron la participación de las mujeres en el levantamiento de pesas, lo que se revirtió en la mejoría de su salud y bienestar, a la vez que desafiaron los estereotipos de género asociados al deporte.

Referencias bibliográficas

- Barraco, G. (2024). Strength Training Engagement Among College-Aged Women: Participation, Mental Health, And Predictors of Behavior. [Master's Thesis, The Pennsylvania State University][https://etda.libraries.psu.edu/?f\[keyword_ssim\]\[\]=health+belief+model](https://etda.libraries.psu.edu/?f[keyword_ssim][]=health+belief+model)
- Domínguez, R. A. (2024). *Powerlifting and Bodybuilding: For Strength and Size* (Master's thesis, California State University, Long Beach). <https://www.proquest.com/docview/3083790926/E60A7A08AEC4D69PQ/1?sourcetype=Dissertations%20&%20Theses>
- Ford, C., Martinez Kercher, V. & Kercher, K. (2023). The 3Es: Keys to Empowering Women in the Weight Room. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 27(3), 14-19. https://www.researchgate.net/publication/370437815_The_3Es_Keys_to_Empowering_Women_in_the_Weight_Room
- Huebner, M., Ma, W. & Rieger, T. (2021). Weightlifting during the COVID-19 pandemic—A transnational study regarding motivation, barriers, and coping of Master athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(17), 9343.



Potenciando el Levantamiento de Pesas Femenino en San Luis: Rompiendo Barreras y Acercando Oportunidades / Developing Women's Weightlifting in St. Louis: Breaking Barriers and Bridging Opportunities / Empoderamento do levantamento de peso feminino em St. Louis: quebrando barreiras e criando oportunidades

[Weightlifting during the COVID-19 Pandemic—A Transnational Study Regarding Motivation, Barriers, and Coping of Master Athletes](#)

- Jiménez, J., Rodríguez, S. & Clemente, V. J. (2024). The Nexus of Training Duration, Body Image, Nutritional Practices, and Mental Health: Insights from a Strength Training Cohort. *Behavioral Sciences*, 14(4), 267. <https://doi.org/10.3390/bs14040267>
- Kanel, V. & Rellinger, A. (2019). Females, Perceptions, and Strength Training. The University of Akron. https://ideaexchange.uakron.edu/honors_research_projects/1007/
- MacShane, K. H. (2014). *Do you even lift bro? a psychodynamic feminist analysis of the mental health benefits of weight lifting for women*. [Master's Thesis, Smith College, Northampton, MA.] <https://scholarworks.smith.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1864&context=theses>
- Mire, A., Heintz, E. C., & Foreman, J. J. (2021). The effect of coach gender on competitive weightlifting performance for men and women weightlifters. *Frontiers in Sociology*, 5, 539566. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2020.539566>
- Pontes, G. B. (2022). *The effect of strength training on women's happiness and well-being: a systematic review*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-1792884/v1>
- Popovych, I., Semenov, O., Hrys, A., Aleksieieva, M., Pavliuk, M., & Semenova, N. (2022). Research on mental states of weightlifters' self-regulation readiness for competitions. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(5), 1134-1144. <https://efsupit.ro/images/stories/mai2022/Art%20143.pdf>
- Richardson, A. & Chen, M. (2022). Female Competitive Powerlifters relationship with Body Image: Utilising the Multidimensional Body Image Self Relations Questionnaire (MBSRQ). *The Sport Journal*, 24. <https://thesportjournal.org/article/female-competitive-powerlifters-relationship-with-body-image-utilising-the-multidimensional-body-image-self-relations-questionnaire-mbsrq/>
- Richardson, L. A., Kanel, V. R., Rellinger, A. L., Ramlo, S. E., & Fister, C. L. (2023). Strength training: An inquiry of females perceptions. *Topics in Exercise Science and Kinesiology*, 4(1). https://digitalscholarship.unlv.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1068&context=scholarship_kin

Walters, R. & Hefferon, K. (2019). 'Strength becomes her'—resistance training as a route to positive body image in women. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 12(3), 446–464.

<https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1634127>

Worrell, Z. (2024). Does Women on Weights Produce Changes in Self-Confidence and Mood Disturbance? [Master's thesis, Virginia Tech] <https://hdl.handle.net/10919/118932>

Conflicto de intereses

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses.

Declaración de contribución de autoría

Orielvis Ferrer Carrasco: conceptualización, investigación, metodología, administración del proyecto, redacción de original, curación de datos, análisis formal, supervisión.

Noelsis Pupo Gé: análisis de datos.

Adael la O Trutie: metodología, recolección de datos, revisión del manuscrito, investigación, análisis de datos, redacción y edición.

Leannis Castañeda Hernández: recolección de datos.

Yulennis Duarte Pomber: revisión del manuscrito, validación.