

Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación

Documento guía entregable Modalidad de Grado: Misión Académica Internacional

Integrante

Nombres y Apellidos	GUSTAVO ANDRÉS RODRÍGUEZ BARRIOS
Documento de Identidad #	1003495979
Mail Institucional	Gustavo.rodriquezb@usantoto.edu.co
Celular #	3196055166

Institución u organización del ámbito nacional o internacional	Universidad Santo Tomás seccional-Tunja
País y Ciudad	Brasil, Rio de Janeiro
Línea de Investigación	Entrenamiento Deportivo
Grupo de Investigación	GIEDAF
Fecha de inicio de Convenio y/o intención de convenio	-Adjuntar acto administrativo o programa de la misión
Aspectos mínimos que debe tener el artículo	Criterios por evaluar
Título y Resumen	1.1. Claridad y pertinencia del título 1.2. Correspondencia del título con la línea de investigación 1.3. Estructura del resumen, palabras clave 1.4. Claridad, coherencia y redacción del resumen 1.5. Extensión y normas de presentación



Objetivos y Propuesta	1. Claridad y formulación de los objetivos 2. Coherencia entre objetivos y propuesta 3. Pertinencia académica y disciplinar 4. Viabilidad de la propuesta 5. Aporte esperado al conocimiento y a la pasantía
Compromisos de productos de investigación para grupo de investigación GIEDAF	1. Cumplimiento de compromisos 2. Calidad académica y científica de los productos 3. Pertinencia con líneas del GIEDAF 4. Innovación y aporte al grupo de investigación 5. Proyección y difusión de resultados
Actividades desarrolladas en las 80 horas (mínimo)	1. Cumplimiento en la entrega de avances 2. Informe General – estructura y organización 3. Rigor académico y redacción científica 4. Inserta dentro de las referencias los links de la fuente bibliográfica 5. Fuentes y normas de citación (APA)
Avances de informe e Informe General escrito	1. Cumplimiento en la entrega de avances 2. Calidad y coherencia de los avances 3. Informe General – estructura y organización 4. Rigor académico y redacción científica 5. Fuentes y normas de citación (APA). Inserta dentro de las referencias el links de la fuente bibliográfica



Capítulo de libro o artículo de divulgación o reflexión	1. Estructura y coherencia del capítulo 2. Pertinencia temática e internacionalización 3. Fundamentación académica y rigor investigativo 4. Redacción académica y normas editoriales 5. Aportes e impacto académico
Anexos	1. Inclusión de anexos requeridos 2. Pertinencia y relación con la pasantía 3. Claridad y organización 4. Evidencia de respaldo a las actividades 5. Cumplimiento de normas institucionales

Adicionar el reporte de similitud Turnitin (No superior al 10% índice de similitud)

Fecha de Inscripción de modalidad de Posgrado: _____

Atentamente,

1 Firma

Nombres y Apellidos

Celular #

Mail institucional:

Desarrolle el artículo

El informe final incluye todas las secciones requeridas (introducción, objetivos, metodología o desarrollo, resultados, discusión, conclusiones o reflexión final referencias, anexos), con excelente organización.



Fútbol femenino: una reflexión de la historia y rendimiento deportivo en Brasil y Colombia a partir de una experiencia académica

Resumen

Este artículo parte de una reflexión de la evolución del fútbol femenino colombiano a partir de la experiencia académica en el marco del Seminario de la PUC Río de Janeiro 2025 y la visita al Clube de Regatas do Flamengo, acompañada de factores que han incidido en esta, como la repercusión histórica del dominio del hombre en este deporte y factores sociales como el rechazo hacia la participación de las mujeres en entornos deportivos. Lo anterior, con el propósito de reflexionar sobre cómo los modelos de formación y las estrategias metodológicas han potenciado el rendimiento deportivo de las deportistas y contribuido a los procesos de profesionalización, analizando los contextos observados en el club visitado y en la Liga Profesional Femenina de Fútbol de Colombia.

El crecimiento sostenido de este deporte ha sido impulsado por la participación de las mujeres, el respaldo institucional y las luchas sociales contra las restricciones culturales y de género que históricamente limitaron su desarrollo. De esta forma, es necesario realizar un análisis multidisciplinar del entorno del fútbol femenino, teniendo en cuenta áreas como la economía, el marketing, la nutrición, la psicología y el rendimiento deportivo, temas tratados durante la misión académica y que permiten realizar un análisis crítico y reflexivo.

El objetivo de este artículo es analizar y reflexionar sobre el desarrollo del fútbol femenino en Brasil y Colombia, tomando como referencia la experiencia académica realizada en Río de Janeiro, la visita al Clube de Regatas do Flamengo y la revisión de literatura relacionada con el rendimiento deportivo. El enfoque metodológico es reflexivo y comparativo, basado en la experiencia académica, la observación de los procesos deportivos e institucionales y el análisis de estudios relacionados con la preparación física, la psicología, la nutrición y el marketing deportivo. A partir de este análisis, se concluye que el fortalecimiento del fútbol femenino requiere una formación integral de las deportistas, acompañada de profesionales de diferentes áreas, así como mayor apoyo institucional, inversión y estrategias de gestión que contribuyan a su desarrollo y profesionalización, especialmente en el contexto colombiano.

Palabras clave: Fútbol Femenino; Rendimiento; Formación Deportiva; Psicología Deportiva; Nutrición Deportiva.



Abstract

This article stems from a reflection on the evolution of women's football in Colombia, drawing on the academic experience of the 2025 PUC Rio de Janeiro seminar and a visit to Clube de Regatas do Flamengo. It considers factors that have influenced this evolution—such as the historical legacy of male dominance in the sport and social resistance to women's participation in athletic settings—with the aim of examining how training models and methodological strategies have enhanced athletes' performance and contributed to professionalization processes, analyzing the contexts observed at the visited club and within the Colombian Women's Professional Football League.

The sport's sustained growth has been driven by women's participation, institutional support, and social struggles against the cultural and gender-based restrictions that historically hindered its development. Consequently, a multidisciplinary analysis of the women's football landscape is essential, encompassing areas such as economics, marketing, nutrition, psychology, and athletic performance—topics addressed during the academic mission that facilitate a critical and reflective analysis.

This article aims to analyze and reflect on the development of women's football in Brazil and Colombia, drawing upon the academic experience in Rio de Janeiro, the visit to Clube de Regatas do Flamengo, and a review of literature regarding athletic performance. The methodological approach is reflective and comparative, grounded in the academic experience, the observation of sporting and institutional processes, and an analysis of studies concerning physical conditioning, psychology, nutrition, and sports marketing. The analysis concludes that strengthening women's football requires the comprehensive development of athletes—supported by professionals from various fields—alongside increased institutional backing, investment, and management strategies that foster growth and professionalization, particularly within the Colombian context.

Keywords: Women's football; Performance; Sports training; Sports psychology; Sports nutrition.

Introducción

A pesar del incremento de la participación de las mujeres en la sociedad, por varios años el fútbol fue un deporte protagonizado por equipos masculinos y sólo hace algún tiempo las mujeres rompieron estos paradigmas para abrirse paso en este mundialmente reconocido deporte (Aliendre & Contrera. 2020).

El fútbol femenino en América Latina ha evidenciado un crecimiento sostenido en las últimas décadas, impulsado por la masiva participación de mujeres y el respaldo de organismos internacionales como la FIFA (Beissel, et al., 2024). Como declaró el expresidente de la FIFA Sepp Blatter “El futuro del fútbol es femenino” (Martínez-Lagunas et al., 2014). No obstante, el



desarrollo de esta disciplina presenta particularidades según los contextos nacionales, lo que hace necesario analizar los entornos de formación, las estructuras de competencia y las estrategias que garanticen la sostenibilidad del deporte femenino y su proyección a nivel profesional (Delgado et al., 2025).

La experiencia académica en el marco del Seminario de la PUC *Rio de Janeiro* 2025 y la visita al *Clube de Regatas do Flamengo*, permitió reflexionar en este artículo que el rendimiento va relacionado con el bienestar integral del deportista. Siendo la nutrición y la psicología deportiva protagonistas de la formación y rendimiento en el fútbol femenino. Adicionalmente, cómo el marketing en este club ha elevado su valor y contribuye en un alto porcentaje su financiamiento. Como lo menciona Soriano (2025) en su conferencia, la evolución del fútbol femenino como industria, se manifiesta en la interacción de clubes, federaciones, medios de comunicación y movimientos sociales que buscan equilibrar la rentabilidad económica.

En esta propuesta, se ha identificado diferentes procesos de formación deportiva y profesional en jugadoras de fútbol, desde el ámbito profesional en cultura física, deporte y recreación. La experiencia académica en Brasil y Colombia ha permitido analizar los diferentes avances en la preparación física, la psicología deportiva, la nutrición y el apoyo de instituciones para la mejora del rendimiento deportivo en el fútbol femenino. Así mismo, el soporte que han recibido las mujeres en diversos escenarios deportivos y oportunidades que potencian su práctica.

Desde la experiencia profesional del autor en el entorno del fútbol femenino se ha evidenciado una baja participación infantil, debido a las constantes críticas sociales, esto demostrado en el traslado de las niñas a otros deportes, que la sociedad a denominado “femeninos” (deportes de no contacto, que a pesar de que se les denomine de esta forma son deportes que practican hombres y mujeres). Esto ha sido consecuencia de la poca exploración del fútbol femenino en mayores en el pasado. En la búsqueda del mejoramiento deportivo, se ha evidenciado el aumento de estudios enfocados hacia las mujeres con el objetivo de mejorar su participación, rendimiento y proyección al fútbol profesional, como se puede observar en la figura 1, los pilares de un rendimiento óptimo deportivo no son solo el mejoramiento de capacidades físicas sino también el equilibrio emocional y un buen plan dietario.

Por lo descrito, se abordan estudios sobre el rendimiento deportivo, la psicología y la nutrición en futbolistas, temas tratados durante la misión académica en *Rio de Janeiro* que permitieron realizar una reflexión para un crecimiento en el fútbol profesional femenino.

Metología

Este artículo de reflexión tiene como objetivo analizar y reflexionar sobre el desarrollo del fútbol femenino en Brasil y Colombia, tomando en cuenta la experiencia académica desarrollada en Río



de Janeiro, Brasil, durante el Seminario de la Pontificia Universidad Católica de Río de Janeiro y la visita al Clube de Regatas do Flamengo. A partir de estas actividades se recogieron diferentes observaciones relacionadas con el entrenamiento, el rendimiento deportivo, la nutrición, la psicología y la gestión del fútbol femenino.

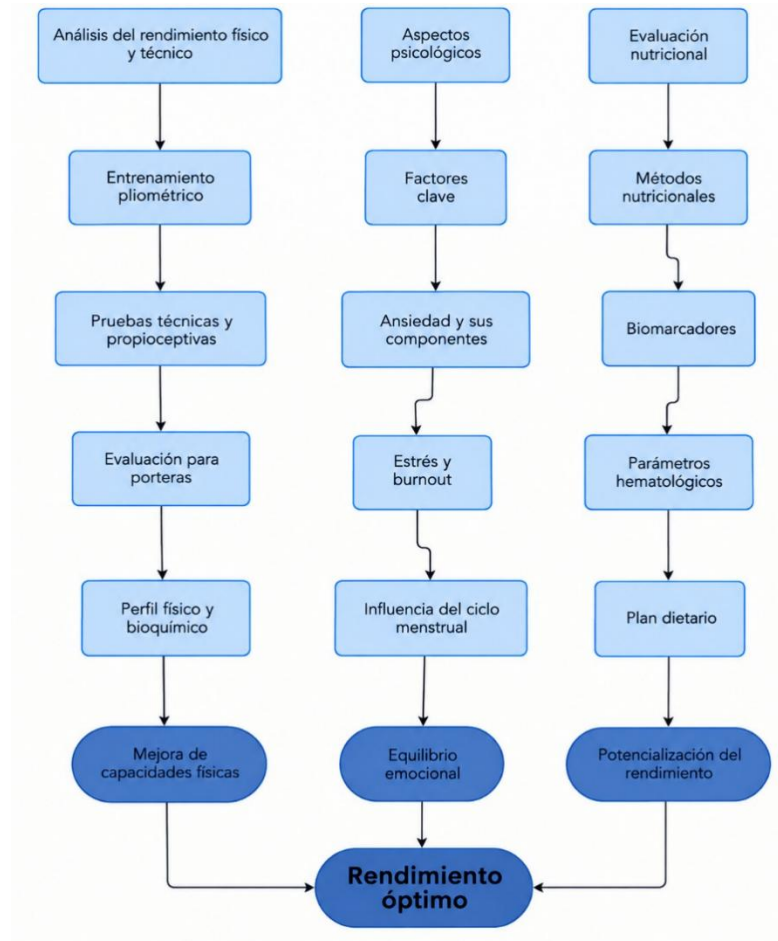
El trabajo se realizó mediante una revisión de literatura sobre los temas tratados durante la misión académica, principalmente rendimiento deportivo, entrenamiento, psicología deportiva, nutrición y marketing deportivo. La información encontrada en los diferentes estudios fue utilizada para complementar lo observado durante las actividades realizadas en Brasil y para comprender la importancia de estos factores en la preparación de las futbolistas.

Posteriormente, se realizó una comparación entre algunos aspectos observados en el fútbol femenino brasileño, especialmente en el Clube de Regatas do Flamengo, y la situación del fútbol femenino colombiano. Esta comparación permitió identificar algunas diferencias relacionadas con la formación deportiva, el acompañamiento de profesionales de diferentes áreas, el apoyo institucional y el patrocinio.

Finalmente, a partir de la experiencia académica y de la información revisada, se realizó una reflexión sobre las posibilidades de fortalecer el fútbol femenino en Colombia. Por las características del trabajo, no se busca establecer resultados que puedan generalizarse a todas las futbolistas o clubes, sino presentar una reflexión basada en la experiencia realizada en Brasil y en los estudios consultados.

Figura 1. *Diagrama de flujo resumen de los elementos clave que llevan a un rendimiento óptimo.*





Fuente: Elaboración propia

En este diagrama de flujo de resumen, se evidencia que no solo es fundamental el mejoramiento de las capacidades físicas sino también el equilibrio emocional y un plan dietario. Esto incluye la realización de perfiles físicos y bioquímicos, evaluación de parámetros hematológicos, revisión de estrés y el burnout o síndrome de desgaste profesional, los cuales fueron abordados en la experiencia de la misión.

Misión académica en Brasil

Esta misión estuvo dividida en tres momentos, la primera parte una serie de experiencias deportivas en la playa de *Copacabana* en la ciudad de *Rio de Janeiro*. En esta experiencia, se contó con el liderazgo de tres deportistas profesionales, dos hombres y una mujer, en la cual dirigieron las prácticas, donde fue explicado el *futevolei*, un deporte de playa creado en la década de los 60 en

TUNJA - BOYACA - PBX: (608) / 44 0404

esta ciudad por un exjugador de fútbol, Otávio, está caracterizado por no permitir el uso de las manos, tiene una red y reglas similares al vóley-playa (Alves et al., 2015). En esta práctica se trabajaron ejercicios de calentamiento dinámico con elementos, luego una práctica de algunos gestos deportivos más comunes en el deporte y finalmente un encuentro amistoso. Este tema es importante mencionarlo porque los inicios del fútbol en Brasil fueron en la playa, según Morel y Salles (2006).

La segunda parte fue una visita al *Clube de Regatas del Flamengo* guiada por el director de Deportes Olímpicos Marcus Vinícius Simões Freire, uno de los clubes deportivos más importantes en Brasil, este tiene dedicado un capítulo dentro de este artículo, donde se detallará temas como patrocinios, marketing y los inicios del fútbol femenino de este club. Es importante destacar que esta visita da una visión de como el apoyo financiero genera un desarrollo integral en las deportistas.

La tercera fue el Seminario de la PUC, con un círculo de conferencias que presentaron temas como la nutrición y psicología deportivas, lo que muestra que un buen rendimiento físico no es suficiente, se debe tener un acompañamiento de estas dos líneas para lograr un desarrollo integral. Estos temas serán tratados en los siguientes capítulos a profundidad, tal y como se presenta a continuación.

Rendimiento físico y control del entrenamiento en el fútbol femenino

El progreso de las futbolistas ha estado acompañado de investigaciones orientadas al análisis del rendimiento físico y técnico, destacando la gran eficacia de los programas de entrenamiento pliométrico como estrategia para mejorar la fuerza explosiva, el salto vertical y la velocidad de desplazamiento (Ozbar, Ates y Agopyan. 2014; Fischetti et al. 2019). Desde esta perspectiva, la integración de metodologías basadas en la evidencia científica se proyecta como un componente esencial para la profesionalización y sostenibilidad del fútbol femenino.

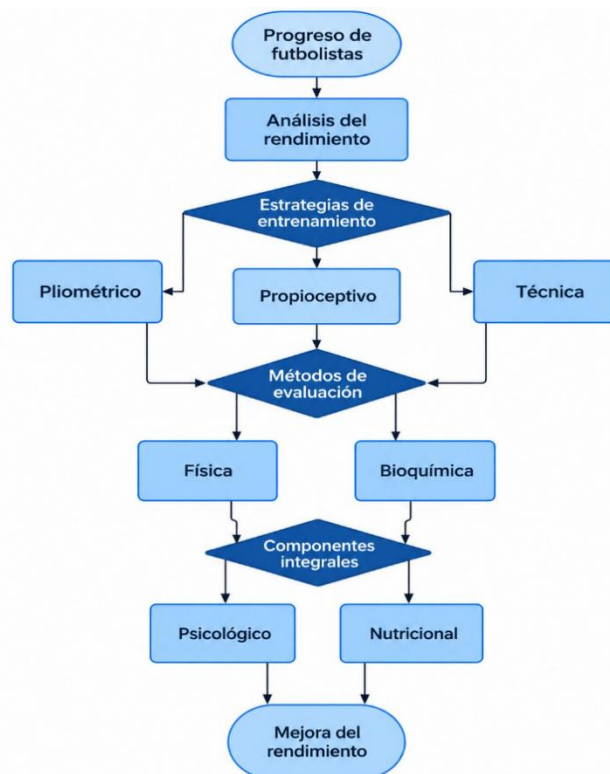
Según Prieto Mondragón et al. (2019), se reconoce que el deporte como lo es el fútbol femenino ha aumentado tanto su participación como su nivel. Por lo tanto, en este estudio se realizaron pruebas de perfeccionamiento de la técnica y los entrenamientos propioceptivos simétricos (ver figura 2) ya que la mejora de cada una de las jugadoras está en progreso y se debe analizar este tipo de estrategias. De esta forma, estos ejercicios mejoran la integración de las diferentes articulaciones en funciones estáticas y dinámicas, con ese mismo fortalecimiento en las extremidades inferiores mejorando la velocidad y conducción de las capacidades a desarrollar en el fútbol femenino (Iwańska. et al., 2015).

En consonancia, Elias y Phier (2021) plantean un “perfil físico y bioquímico en el fútbol femenino” sujeto a estudios de mujeres que compiten a nivel profesional y aficionadas, esto



basado en 5 artículos cuidadosamente seleccionados de EE. UU., Inglaterra, España, Brasil, Australia y Suecia/Noruega. De esta manera, la evidencia científica señala una alta capacidad de velocidad y resistencia, siendo así los biomarcadores como la hormona del cortisol, la interleucina 6, la testosterona, la prolactina, la proteína creatina y la creatina quinasa, los más utilizados. Por lo tanto, podrían ser una evaluación que posibilite las mejoras de las capacidades en las futbolistas.

Figura 2. Diagrama de flujo del progreso de futbolistas con base en estrategias de entrenamiento y utilizando los métodos de evaluación físicos y bioquímicos para mejora del rendimiento.



Fuente: Elaboración propia.

En la figura 2, se detalla cómo se logra el progreso de futbolistas a partir de estrategias de entrenamiento pliométrico, propioceptivo y técnico con métodos de evaluación físicos y bioquímicos, acompañados de componentes importantes como la nutrición y bienestar psicológico; y por esta razón, el rendimiento del fútbol femenino se relaciona con diferentes métodos de entrenamiento y que desde la evidencia científica se especifica la importancia de desarrollar una composición fisiológica de las deportistas para tener un punto de base para la implementación de los planes de trabajo por desarrollar. Sin embargo, este potencial abarca componentes psicológicos y nutricionales que influyen en la capacidad de toma de decisiones y rendimiento deportivo. Así mismo, el entrenamiento de algunas disciplinas, aumentan la agilidad, velocidad y capacidad de las deportistas para reaccionar en las diferentes situaciones en el campo de juego, como los deportes de playa.

Factores psicológicos determinantes del rendimiento en mujeres futbolistas

En la preparación de atletas de alto rendimiento deportivo, es importante cada detalle ya que esto puede separar el ganador del perdedor. Los aspectos físicos, técnicos y tácticos pueden ser de gran relevancia, sin embargo, los aspectos psicológicos tienen un gran impacto que terminan interfiriendo en gran medida en el rendimiento deportivo, lo que hace necesario el seguimiento psicológico durante los períodos de entrenamiento (Silva, 2024), como se muestra en la figura 3 y que se describirán con más detalle a continuación.

La literatura científica más reciente ha demostrado que el rendimiento psicológico en el fútbol femenino no depende únicamente de la ausencia de ansiedad o estrés, sino del desarrollo de habilidades psicológicas positivas como la resiliencia, la fortaleza mental (mental toughness), la autorregulación emocional y la capacidad para mantener la atención bajo presión competitiva. En una revisión sistemática de Pettersen et al. (2022), se encontró que las futbolistas de mayor nivel competitivo presentan puntuaciones significativamente superiores en fortaleza mental, funciones ejecutivas y estabilidad emocional, mientras que manifiestan menores niveles de ansiedad competitiva que las jugadoras de categorías inferiores. Los autores concluyen que estas variables psicológicas son determinantes para la toma de decisiones durante el juego y permiten mantener un rendimiento estable en situaciones de elevada exigencia competitiva (Pettersen et al., 2022).

De esta manera factores como la motivación, la regulación emocional, la activación y el control del arousal (la cual se refiere a la activación fisiológica y mental en los deportistas) y la cohesión grupal son fundamentales para un desempeño óptimo deportivo, como lo fue mencionado en la conferencia por Lesniowsk (2025) del Seminario de la PUC Rio de Janeiro. Porque la salud mental de un deportista se ve reflejada en sus resultados, por los altos niveles de estrés, ansiedad o presión que se generan por los patrocinios, los contratos, la explotación y la misma estabilidad tanto laboral como competitiva, las cuales pueden elevar o mitigar su rendimiento. Lesniowsk (2025)



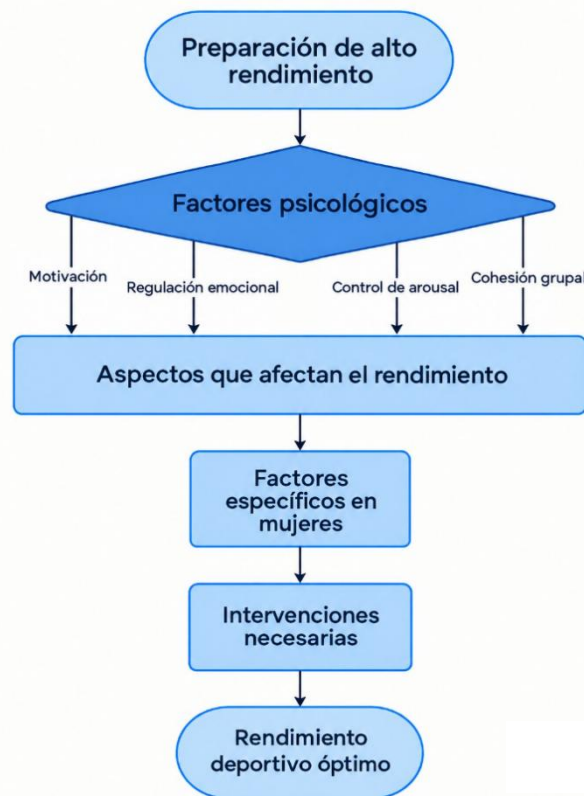
Por su parte, Aldás et al. (2018), resalta que la ansiedad es una emoción negativa que provoca tensión, preocupación e inquietud asociados con cambios corporales. Así mismo, la divide en tres componentes: la ansiedad somática, la ansiedad cognitiva y la autoestima, junto a los altos niveles de presión que afectan la calidad de atención y por ende a la ejecución, lo que puede afectar negativamente en el rendimiento deportivo en cualquier género.

En la investigación realizada por Rinaldi et al. (2021), se muestra que el estrés en el deporte puede estar vinculado con el burnout o síndrome de desgaste profesional y con estados de ánimo negativos en mujeres futbolistas, algo similar a lo que ocurre en atletas de otras disciplinas que enfrentan condiciones estresantes. Estas aumentan la vulnerabilidad a los problemas psicológicos que pueden conllevar la práctica deportiva de alta competencia. De esta forma, para mejorar en este aspecto el rendimiento implicaría atletas que presenten niveles medios de activación general y bajos niveles de ansiedad o estrés cognitivos trabajados previamente y de manera articulada con profesionales del área de la psicología.

Por tanto, es importante mencionar una diferencia radical entre hombres y mujeres, y que pueden estar posiblemente influenciados por el ciclo menstrual. El cual genera cambios hormonales que afectan psicológicamente a las mujeres y pueden afectar su rendimiento. Estos cambios generan fluctuaciones de estado de ánimo, estrés y son consecuencia de la liberación de cortisol y las variaciones en los niveles de citocinas, que pueden comprometer las capacidades físicas de las deportistas (Hamed-Hamed et al. 2024). Por ende, se percibe que se requiere un buen equilibrio emocional para un buen rendimiento (Foster et al., 2019).

Figura 3. *Diagrama de flujo del factor psicológico.* Aquí se explica y se destaca que uno de los factores más importantes que se ha venido mencionando a lo largo de este artículo es el psicológico, porque se enumeran diferentes elementos que pueden afectar la salud mental de las deportistas y que deben ser tomados en cuenta para lograr un rendimiento deportivo óptimo.





Fuente: Elaboración propia.

Finalmente, desde la experiencia académica desarrollada en el Seminario de la Pontificia Universidad Católica de Río de Janeiro y la visita al Clube de Regatas do Flamengo, fue posible evidenciar que la psicología deportiva constituye un componente transversal del proceso de formación de las futbolistas. El acompañamiento permanente por profesionales especializados permite monitorear variables relacionadas con la ansiedad competitiva, la motivación, el bienestar emocional, la cohesión del equipo y la adaptación a las cargas de entrenamiento, integrando esta información con indicadores fisiológicos y nutricionales para optimizar el rendimiento. Por ello, es importante destacar que para tener una salud mental óptima la nutrición juega un papel importante; se debe llevar una buena nutrición para evitar afectaciones en el funcionamiento del cerebro (Naidoo, 2021). Según el análisis realizado por Firth et al. (2019) reveló que las intervenciones dietéticas tuvieron un efecto positivo pequeño sobre los síntomas depresivos y la ansiedad, lo que revela que lo que se consume incide en la salud mental. En este sentido, la alimentación debe comprenderse como un componente fundamental dentro del abordaje integral de las futbolistas, en articulación con los aspectos psicológicos, fisiológicos y deportivos.

Por consiguiente, resulta importante evaluar el régimen alimenticio de las futbolistas, teniendo en cuenta que las demandas propias del entrenamiento y la competición requieren una adecuada disponibilidad de energía y nutrientes para favorecer el rendimiento, la recuperación y el mantenimiento de la salud. En el caso específico del fútbol femenino, las estrategias nutricionales deben considerar las necesidades individuales de cada deportista y las particularidades asociadas a las exigencias del deporte, con el propósito de prevenir posibles deficiencias nutricionales y riesgos relacionados con una inadecuada disponibilidad energética (Sousa et al., 2022). De esta manera, la evaluación nutricional se convierte en una herramienta relevante dentro del trabajo interdisciplinario, pues permite identificar hábitos alimentarios, posibles desequilibrios y aspectos susceptibles de intervención. A partir de esta perspectiva, a continuación, se van a detallar algunos métodos utilizados con este fin.

La nutrición un factor clave en el desarrollo deportivo

No sólo un fuerte entrenamiento es necesario para elevar el nivel deportivo, también realizar evaluaciones para identificar desvíos entre consumo y demanda. De esta manera, existen diversos métodos para realizar estas evaluaciones, los principales son el recordatorio de 24 horas, que son encuestas en las que se recopilan datos de los alimentos ingeridos en las últimas 24 horas; los cuestionarios de frecuencia alimentaria, donde se evalúan prácticas de preparación, ingredientes y su consumo habitual; y un registro o diario de alimentación, en este es ideal el registro de cada comida, nombre, marca y cantidad, así se pueden reducir los problemas de omisión de ingesta de alimentos (Cadmus-Bertram y Patterson, 2013). Para medir el gasto energético existe una forma de calorimetría indirecta, el método Doubly Labeled Water (DLW), que usa los isótopos de oxígeno e hidrógeno (Scagliusi y Lancha. 2005); a su vez, Capling et al. (2017), señala que los métodos mencionados inicialmente tienen también sus limitaciones y comparados al DLW, en el recordatorio de 24 horas se subestima la ingestión energética en 8-30% (media de ~19% en atletas). La precisión es afectada por variaciones de entrenamiento, porciones y uso de suplementos (Burrows et al. 2019).

Cabe mencionar que el recordatorio de 24 horas y los cuestionarios de frecuencia tienen su limitante, debido a la honestidad de las deportistas, lo que produce un sesgo del informante o a la reactividad que se produce cuando las personas modifican sus hábitos alimentarios debido a una mayor conciencia de la medición de su ingesta (Burrows et al. 2019). Sin embargo, este sesgo puede disminuirse con un acompañamiento cercano en la dieta de las deportistas.

En apoyo a los métodos mencionados existen los biomarcadores que tienen gran relevancia para entender el nivel de estrés físico, el estado de recuperación muscular, las inflamaciones y las posibles infecciones, por la disponibilidad energética y el estado nutricional (Requena et al. 2017). Sin embargo, estos deben ser combinados con evaluaciones clínicas y en un marco deportivo para evitar errores por interpretaciones sin contexto (Silva, 2024).



El ponente internacional Gonçalves (2025) del Seminario de la PUC *Rio de Janeiro* indicó que los principales biomarcadores utilizados en el deporte son lactato que indica una carga glucolítica elevada, mioglobina que es un marcador de lesión muscular, leucocitos que son indicadores de respuesta inmunológica, la Urea evalúa el cataclismo proteico, Creatina Kinase (CK) señala el daño muscular y la Proteína C-Reactiva (PCR) como un marcador inflamatorio agudo, estos son importantes para detectar señales que alertan que el cuerpo del deportista no está funcionando correctamente. Se debe tener presente que estos biomarcadores se pueden ver afectados por factores como la hidratación, ayuno, hora del día, ciclo menstrual y el estrés (Valcárcel, 2016).

Adicionalmente, para profundizar en los cambios biológicos es posible realizar una evaluación más detallada, utilizando los biomarcadores sanguíneos, que contribuyen en la comprensión de las respuestas individuales al estímulo del entrenamiento en deportistas de alto rendimiento (Pedlar et al. 2019). Ahora bien, existen diversos parámetros bioquímicos y hematológicos, como el aumento en la concentración de hematocrito (Ht) y hemoglobina (Hb) que contribuyen a la disminución del rendimiento aeróbico, lo que indica una adaptación de la hemoconcentración sanguínea (Requena et al. 2017).

Finalmente, la nutrición deportiva en las futbolistas es esencial para obtener un buen rendimiento deportivo, generando así una regulación de los componentes fisiológicos obtenidos del post entrenamiento y la competencia. De esta manera, la evaluación a partir de biomarcadores, como parámetros hematológicos (medición de los niveles de hemoglobina y hematocrito, recuento de glóbulos rojos, blancos y plaquetas) y un plan dietario abarcan un estado nutricional y biológico de cada una de las futbolistas. Este abordaje multidisciplinar no solamente potencializa el rendimiento si no que evita lesiones y aumenta la recuperación de cargas de entrenamiento durante la temporada. En consecuencia, estos análisis reflejan distintos entornos de progreso, obteniendo diferentes escenarios para articular la ciencia aplicada al alto rendimiento deportivo en las jugadoras.

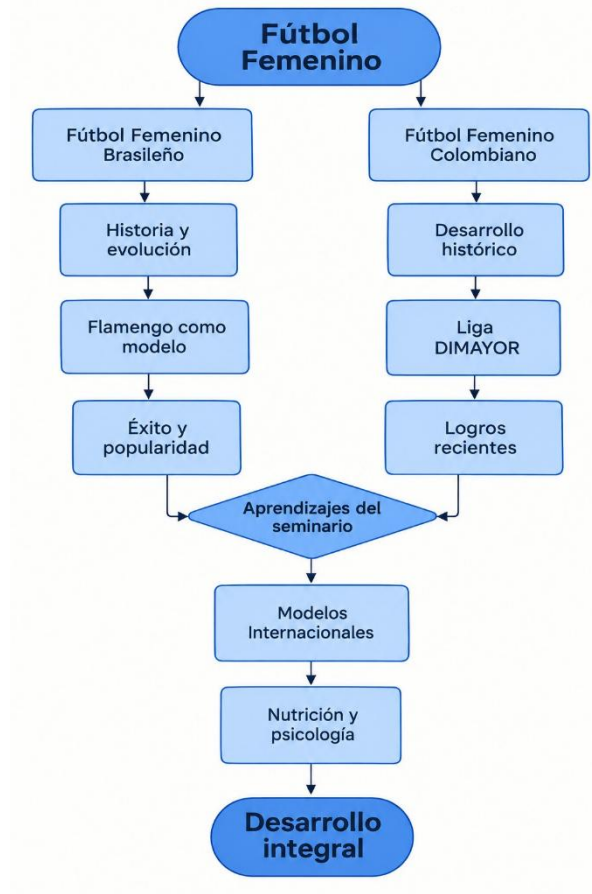
Uno de los países suramericanos denominado como el país del fútbol, es Brasil, así mismo ha marcado la evolución del fútbol femenino siendo uno de los pioneros en organizar una selección. (Figueredo, 2013).

Los conocimientos abordados durante el Seminario de la Pontificia Universidad Católica de Río de Janeiro y las experiencias desarrolladas durante la misión académica permiten comprender que el desarrollo del fútbol femenino no depende únicamente de la preparación física y el rendimiento deportivo, sino también de factores relacionados con la nutrición, la psicología, la gestión y el apoyo institucional. Estas experiencias sirven como punto de partida para ampliar la reflexión hacia el contexto histórico y deportivo de Brasil y Colombia, considerando las transformaciones que ha experimentado el fútbol femenino y las condiciones que han favorecido su crecimiento. A partir de esta perspectiva, se presenta un recorrido por la evolución del fútbol femenino en ambos



países, con especial atención a los procesos de formación, profesionalización, inversión y participación de los sectores público y privado, tomando el caso brasileño como referente para identificar elementos que puedan aportar al fortalecimiento y desarrollo del fútbol femenino colombiano.

Figura 4. Diagrama de flujo comparativa entre Brasil y Colombia



Fuente: Elaboración propia

De aquí se parte del resumen de la experiencia académica realizada en Brasil, donde se hace un comparativo en el fútbol profesional femenino brasileño y colombiano, lo que lleva a destacar las bases para un desarrollo integral como se explica a continuación:

Fútbol femenino brasileño

En Brasil, el fútbol constituye un componente de identidad cultural que se practica desde edades tempranas y en diversos espacios sociales, lo que ha consolidado su popularidad en el país (Morel y Salles, 2006). Sin embargo, el desarrollo del fútbol femenino se ha visto históricamente condicionado por restricciones socioculturales y normativas que limitaron la participación de las mujeres, asociando su práctica con prejuicios de género y riesgos para la salud (Franzini, 2005). De acuerdo con Bourdieu (1990), estas limitaciones se enmarcan en estructuras simbólicas que reproducen la dominación masculina en determinados campos deportivos.

Sin embargo, Goellner (2005), señala que el número de mujeres que practican fútbol en clubes, escuelas y centros recreativos en Brasil ha aumentado en comparación con la década anterior, al igual que los importantes logros de la selección nacional, que, desde finales de la década de 1990, han dejado huella en eventos de gran proyección internacional.

El periodista Thomaz Mazzoni (1950), menciona por primera vez el encuentro de fútbol femenino entre São Paulo y Rio de Janeiro en el Estadio Pacaembu, disputado por el São Paulo F.C. y el América F.C. en 1940, cuyo interés se limitó a ese único encuentro, por lo cual el mismo desapareció hasta la década de 1980. Se menciona un encuentro más antiguo, pero no oficial que se disputó en 1913, entre equipos de los barrios de Cantareira y Tremembé de São Paulo (Franzini, 2005). Sin embargo en Brasil, la participación de las mujeres en el deporte estuvo limitada durante décadas por disposiciones legales.

En 1941, el Decreto-Ley n.º 3.199 restringió la práctica femenina de deportes considerados “incompatibles con las condiciones de su naturaleza” (Ribeiro, 2023). Posteriormente, en 1965, el Consejo Nacional de Deportes prohibió expresamente el fútbol femenino. Esta medida fue revocada en 1979 y, en 1983, se establecieron normas para reglamentar oficialmente la práctica del fútbol femenino en el país (Goellner, 2021; Wood, 2021). Cuando se formaron varios equipos femeninos en clubes como São Paulo, Guaraní, América, Rio de Janeiro y otros (Franzini, 2005).

Según Barreira et al. (2018), se evidenció un crecimiento de la visibilidad del Fútbol Femenino en el inicio del 2000, por la actuación principal de la selección brasileña en los Juegos Olímpicos (2004 y 2008), la Copa Mundial Femenina (2007) y los Juegos Panamericanos (2007).

Un ejemplo claro que demuestra la evolución deportiva en Brasil es el Clube de Regatas do Flamengo que se ha constituido en un referente, no solo por sus logros históricos en el fútbol masculino, sino por la implementación de un modelo integral de formación y gestión en su rama femenina. Un modelo sustentado en la planificación estratégica, la inversión institucional y la fundamentación metodológica (Oliveira et al., 2017), tal y como lo veremos en el siguiente acápite.

Clube de Regatas do Flamengo



A partir de la segunda mitad del siglo XX, el Flamengo consolidó un modelo de desarrollo institucional basado en la profesionalización de su estructura deportiva, el fortalecimiento de sus categorías de formación y la expansión de su identidad como organización multideportiva. Los éxitos alcanzados en competencias nacionales e internacionales, particularmente durante la denominada "Generación de Zico" en las décadas de 1970 y 1980, fortalecieron el posicionamiento del club no solo como referente deportivo, sino también como una de las marcas más reconocidas del continente. Investigaciones recientes indican que esta consolidación fue resultado de una estrategia organizacional orientada a diversificar sus fuentes de ingresos, profesionalizar la administración y fortalecer el vínculo con millones de aficionados, elementos que posteriormente facilitaron la inversión en nuevas modalidades deportivas, entre ellas el fútbol femenino (Carvalho & Cordova, 2025; Gouvêa et al., 2023).

Thomaz et al. (2021), indica que el club inicio oficialmente actividades en el fútbol femenino en 2015, en asociación con la Marina de Brasil, con el objetivo de fomentar la modalidad y ampliar a presencia del club en el escenario deportivo femenino. Desde entonces, el *Flamengo* ha trabajado para fortalecer el equipo y conquistar relevancia en el escenario nacional.

Dentro de la industria del fútbol femenino es importante mencionar el papel que desempeña el marketing deportivo, siendo una de las estrategias dentro de la planeación que utiliza el deporte para alcanzar sus metas (Crabtree & Zhang, 2022). Durante la visita realizada al club el director de Deportes Olímpicos Marcus Vinícius Simões Freire señala que grandes empresarios buscan publicidad a través de los encuentros deportivos, esto ha llevado a que grandes marcas como *Betano*, *Hap Vida*, *Adidas* y *Shopee* quieran también estar como *sponsor* en la camisa del equipo femenino del club, estas dos últimas se encuentran actualmente en sus uniformes. Adicionalmente, durante esta visita se pudieron evidenciar los resultados del equipo femenino como Campeón en la 4° Ed del Campeonato Brasileño en 2016, Pentacampeón estatal femenino entre 2015 y 2019, Campeón de la *Ladies Cup* 2022 y la *Copa São Paulo Femenina* 2023.

Este club se resalta por su amplia popularidad, éxito deportivo y su papel cultural, con un gran número de aficionados, por consiguiente, un enorme poder económico y de marketing. Cabe resaltar que es de los únicos clubes del mundo que tiene múltiples modalidades deportivas base en preparación para juegos olímpicos, lo que hace que sea relevante su estudio y mención en este artículo. Oliveira y Visentini (2017) destacan la supremacía del Flamengo en sus sitios oficiales, que posee más de 10 millones de fans. De acuerdo con Rodrigues y colaboradores (2020), el club en 2019 después de los títulos de la Libertadores y del Campeonato Brasileño aumentó 17% (de 97 a 108 millones de reales) en taquilla. A su vez, Lemos y Silva (2019), indicaron que tuvo la mayor media de asistentes del Campeonato Brasileño 2019 con una tasa de ocupación de 89% y la mayor recaudación por juego, con una diferencia de 20 millones con el segundo que fue el club Corinthians.



El modelo de gestión desarrollado por el Clube de Regatas do Flamengo también puede analizarse desde la perspectiva de la innovación organizacional y la gestión estratégica del deporte. La consolidación del club como una de las instituciones deportivas más exitosas de América Latina no responde únicamente a sus resultados competitivos, sino a una administración orientada a la diversificación de ingresos, la profesionalización de sus procesos administrativos y el fortalecimiento permanente de su marca. Desde la perspectiva de la estrategia del "océano azul", el Flamengo ha generado ventajas competitivas mediante la integración entre gestión deportiva, marketing, transformación digital y relacionamiento con los aficionados, permitiéndole ampliar sus fuentes de financiación más allá de los ingresos tradicionales derivados de la competencia deportiva (Gouvêa et al., 2023). Esta visión estratégica favorece la sostenibilidad financiera del club y crea condiciones para invertir en infraestructura, categorías de formación y desarrollo del fútbol femenino.

El crecimiento del fútbol femenino en el Flamengo también puede explicarse por la integración de equipos interdisciplinarios conformados por profesionales de la preparación física, fisiología, nutrición, psicología deportiva, análisis del rendimiento y medicina del deporte. Esta estructura permite realizar un seguimiento continuo del desarrollo de las futbolistas, optimizando los procesos de entrenamiento, recuperación y prevención de lesiones. Asimismo, la amplia exposición mediática del club y el respaldo de patrocinadores internacionales han contribuido a incrementar la visibilidad de las "Meninas da Gávea", favoreciendo la consolidación de un proyecto sostenible que combina rendimiento deportivo, desarrollo social y sostenibilidad económica. En consecuencia, la experiencia observada durante la visita académica evidencia que el éxito del fútbol femenino del Flamengo no responde únicamente a la inversión financiera, sino a una política institucional de largo plazo basada en la profesionalización, la innovación y la articulación entre ciencia, gestión deportiva y desarrollo humano (Carvalho & Cordova, 2025; Gouvêa et al., 2023).

De esta forma, se resalta que Brasil además de ser uno de los países más fuertes en el fútbol masculino también ha sido pionero en la rama femenina. Lo que es necesario para reflexionar sobre cómo se puede fortalecer la rama de fútbol femenino en Colombia. A continuación, se va a hacer un breve recorrido por la historia de esta.

Fútbol femenino colombiano

Mientras en el mundo se celebraba el primer mundial del fútbol femenino en 1991, en Colombia se realizaba el primer torneo aficionado de este deporte en el país, se logró consolidar la organización de la primera división Difútbol (Rosero Pedreros, 2015). Ahora bien, en 1998 se constituye la primera selección femenina la cual se disputó el torneo suramericano en Mar de Plata (Castillo. 2022)



La liga profesional femenina colombiana surgió en 2016 en la DIMAYOR (División Mayor del Fútbol Profesional Colombiano), después de años de lucha por parte de las futbolistas, quienes participaban en torneos *amateurs* o para poder vivir del deporte buscaban oportunidades en el exterior (Bernal, 2025). El primer torneo inicio en el 2017 con la participación de 18 equipos de doce departamentos (Bernal, 2025). Con un récord de asistencia de 33327 hinchas en el Campín, el título se quedó en la capital de Colombia (Bogotá), con el equipo Independiente Santa Fe el cual se coronó como la primera campeona de la liga en la historia (Martínez et al. 2019).

Según Londoño (2006), en Colombia obtener la equidad de género es una prueba complicada, por lo tanto, ha sido un reto que han asumido con el trabajo de generar soluciones donde las mujeres puedan mantener una participación activa. Uno de los sectores más vulnerables para la mujer en el país es el deportivo, en especial el fútbol. Sin embargo, Vélez (2001), mencionaba que la evolución del balón pie y sus inicios para la mujer colombiana fue en las ciudades de Bogotá y Medellín, las cuales fueron las pioneras en conformar el equipo oficial de la selección Colombia femenina, para así participar en eventos internacionales lo que ocasionó el cambio de mujeres ausentes a generar curiosidad.

Este primer paso ha venido acompañado de varios triunfos, uno de ellos, el hito deportivo y el mayor éxito, en el ámbito mundial, de una selección Colombia de fútbol, fue cuando la selección femenina Sub- 17, se convirtió en subcampeona en el Mundial de la India 2022, a diferencia de los resultados de la selección masculina de mayores (Ordoñez-Saavedra. 2023). Esto ha hecho que, en la última década en el territorio nacional, el fútbol femenino mejore su visibilidad, generando un proceso de cambio hacia las mujeres referente al reconocimiento social y prestigio como futbolistas (Martínez et al. 2019).

Para finalizar, los conocimientos adquiridos en temas como la nutrición y psicología deportivas en el seminario de la PUC, muestran la relevancia de la nutrición y la psicología en el rendimiento deportivo, adicional al entrenamiento físico. Se considera que es necesario implementar estos conceptos en el fútbol femenino colombiano, así como la aplicación de la estructura del *Club de regatas do Flamengo* en esta modalidad deportiva. Este intercambio cultural internacional enriqueció la experiencia y amplió la visión para incorporar nuevos modelos, conceptos y técnicas en el campo profesional en la cultura física, deporte y recreación.

Discusión

En este artículo se muestra, con base en la experiencia académica en Brasil, temas de gran relevancia para potenciar el fútbol femenino a partir de estudios realizados en los campos de la nutrición y psicología deportiva, adicional se evidenció en la visita al Clube de Regatas do Flamengo la importancia de los resultados para lograr el apoyo gubernamental y de entes privados para el desarrollo de las mujeres en el fútbol profesional. Al contrastar los hallazgos de



esta misión con el contexto colombiano, emergen brechas y oportunidades críticas que configuran el futuro de esta disciplina en la región.

El control de las cargas de entrenamiento basándose en biomarcadores como la Creatina Kinasa (CK) y la Urea (Gonçalves, 2025) y su fluctuación respecto a las fases del ciclo menstrual (Hamed-Hamed et al., 2024), es una práctica consolidada en clubes como el Flamengo, pero se puede adoptar en los grupos de formación de futbolistas colombianas.

En el aspecto nutricional, la discusión sobre los métodos de evaluación genera un desafío técnico para los profesionales de la Cultura Física en Colombia. La propuesta de este estudio radica en el desarrollo de protocolos mixtos que combinen diarios dietarios estrechamente supervisados con biomarcadores clínicos accesibles (lactato, hemoglobina, hematocrito) para monitorizar el estado hemodinámico y adaptativo de las futbolistas, mitigando el impacto de las cargas competitivas.

Dada la experiencia del autor en escuelas de formación deportiva del estado, específicamente en Cundinamarca, se evidencia que en Colombia no se tienen profesionales de la nutrición y psicología que realicen un apoyo a los deportistas en estas como es el caso de Brasil, específicamente el *Club de Regatas do Flamengo*. Esto genera una deficiencia en el acompañamiento deportivo en las etapas iniciales, que debe ser eliminada, esto se hace incentivando a los entes estatales a que formen grupos de entrenamiento de infancia media femenina, de 6-11 años, en este deporte.

Desde una perspectiva social, el crecimiento del fútbol femenino también representa una oportunidad para transformar imaginarios culturales asociados al deporte. La mayor participación de niñas y jóvenes en programas de formación deportiva favorece procesos de inclusión, equidad de género y empoderamiento femenino. En este sentido, el deporte trasciende los resultados competitivos y se convierte en un mecanismo de desarrollo social, contribuyendo a disminuir barreras históricas que limitaron la participación de las mujeres en escenarios tradicionalmente masculinizados.

De esta forma se identifica que el trabajo continuo en mejoras del rendimiento deportivo puede motivar desde la niñez a una mayor participación en este deporte. Por lo cual es importante destacar el papel que ha venido desempeñando la Selección de fútbol femenina colombiana, y destacar que se debe realizar una gestión con el estado y organizaciones privadas para generar una mayor visibilidad de esta.

El caso del Flamengo, con su masivo impacto en la taquilla y retornos económicos (Lemos, Breves & Silva, 2019; Rodrigues et al., 2020), desarma el argumento tradicional de que el fútbol femenino no es un producto rentable. El éxito comercial del club brasileño radica en que muestra el fútbol femenino como unidad de negocio atractiva para patrocinadores de primer nivel



(Crabtree & Zhang, 2022). En Colombia, a pesar de hitos de asistencia histórica como el registrado por Independiente Santa Fe en El Campín (Martínez et al., 2019), la falta de continuidad en el calendario y la baja exposición limitan la entrada de patrocinadores recurrentes.

Es importante tomar de esta experiencia académica las bases del club visitado, para ganar esa visibilidad que se menciona anteriormente, porque se debe abrir el debate en como la falta de patrocinio y apoyo en la liga profesional colombiana es una de las mayores responsables de su lento crecimiento comparado con Brasil. Ya que el dinero facilita la alta participación en diferentes campeonatos y el mejoramiento desde las diferentes áreas profesionales (salud mental, alimenticia, etc.).

Finalmente, este estudio presenta algunas limitaciones que deben ser consideradas. La reflexión parte de una experiencia académica y de la revisión de literatura especializada, por lo que no pretende generalizar los resultados a toda la realidad latinoamericana. Sin embargo, constituye una aproximación valiosa que evidencia oportunidades de mejora para el fútbol femenino colombiano y plantea líneas futuras de investigación orientadas a evaluar el impacto de programas interdisciplinarios de entrenamiento, el seguimiento longitudinal de biomarcadores, el efecto de intervenciones psicológicas y nutricionales sobre el rendimiento deportivo, así como el análisis de modelos exitosos de gestión deportiva que puedan adaptarse al contexto colombiano. Estas investigaciones contribuirán a fortalecer la profesionalización del fútbol femenino desde una perspectiva científica, sostenible e incluyente.

Conclusión

Del análisis comparativo entre las realidades del fútbol femenino en Brasil y Colombia, enriquecido por la experiencia en el Seminario de la PUC Río de Janeiro 2025 y la visita en el Clube de Regatas do Flamengo, quedan varias reflexiones:

Para el progreso de las futbolistas en la actualidad no solo se planifica de forma empírica sino que se asegura con el uso de metodologías innovadoras para evaluar los procesos fundamentales de este deporte en la modalidad femenina fundamentada en las diferentes investigaciones científicas, la pliometría como uno de los métodos más efectivos para el entrenamiento de las futbolistas por lo que registra una mejora significativa en las habilidades de este deporte como lo son la aceleración, la potencia y la estabilidad. Sin embargo, la mayoría de los trabajos científicos desarrollados genera una comparativa entre el fútbol masculino y femenino, dejando así unos parámetros confusos ya que la fisiología de estos dos géneros tiene diferentes componentes biológicos y no es apropiado compararlos. Por tanto, es necesario mantener un cambio de evaluación con parámetros estrictamente femeninos, para poder identificar y asegurar un óptimo rendimiento deportivo.



En la preparación de las deportistas no solo se debe tener en cuenta el factor físico sino también mental, como se resaltó en las conferencias del Seminario de la PUC *Rio de Janeiro* 2025, por lo cual es fundamental el análisis y cuidado psicológico, ya que potencia los resultados no solo individuales sino a nivel grupal. Se identifican algunas variables como la motivación, las emociones y el control del arousal que son indispensables de controlar para el buen trabajo y así no generar afectaciones en el rendimiento deportivo como equipo y de manera individual por estas variables psicológicas.

Un entrenamiento debe de estar acompañado por una nutrición adecuada para alcanzar los máximos niveles deportivos, por lo cual se deben realizar evaluaciones y acompañamiento en la dieta, junto a la utilización de biomarcadores que faciliten la identificación de factores que mejoren el rendimiento. Ya que estos factores, son muy efectivos a la hora de identificar las cargas de las futbolistas en los análisis de la inflamación muscular y el estado inmunológico, estos medidores deben de ser interpretados clínicamente evitando sesgos en las conclusiones obtenidas, como se mostró en las conferencias del Seminario de la PUC *Rio de Janeiro* 2025.

Como se consiguió evidenciar en la visita al *Clube de Regatas do Flamengo*, el marketing, publicidad y patrocinio es fundamental para el financiamiento de esta división. Se evidenció que la demanda en este deporte en gran parte son marcas institucionales, como *Betano*, *Adidas*, *Hap Vida* y *Shopee* que han identificado que el fútbol femenino es un aliado estratégico que ha llevado a que tengan una visibilidad más amplia a nivel deportivo y con enfoque de género. Debido a que este equipo femenino ha sido campeón en diferentes eventos nacionales e internacionales, el marketing deportivo ha apostado por ser un aliado perfecto de este deporte en la modalidad femenina. De esta forma es necesaria también la promoción de este deporte en la Liga de fútbol femenino colombiano.

Finalmente, desde un punto de vista profesional y académico, se reconoce que el fortalecimiento del fútbol femenino en Colombia y Brasil requiere de la articulación entre factores históricos, sociales y deportivos, acompañados de procesos de planificación, inversión institucional y profesionalismo en el talento humano. La consolidación de modelos de formación estructurados, con enfoque en la equidad de género y la excelencia deportiva, se configura como una vía fundamental para garantizar el desarrollo sostenible del fútbol femenino.



Referencias

Aldás Ramos, A. C., Saltos Salazar, L. F., & Robayo Carrillo, J. M. (2018). Influencia de la ansiedad en el rendimiento deportivo en futbolistas. *Revista Científica Ciencia Y Tecnología*, 18(19). Recuperado de: <https://cienciaytecnologia.uteg.edu.ec/revista/index.php/cienciaytecnologia/article/view/185/289>

Aliendre Morel, C. R., & Contrera Gonzalez M. (2020). La discriminación de género en el deporte. El caso del futbol femenino. *ScientiAmericana*, 6(2), 81–90. <https://doi.org/10.30545/scientiamericana.2019.jul-dic.5>

Alves, A. T., Oliveira, D. M., Valença, J. G. S., Macedo, O. G., & Matheus, J. P. C. (2015). Lesões em atletas de futevôlei. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 37(2), 185–190. <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2015.02.003>

Antunez, I., Retamal, S. E. V., & Reyes, T. (2022). Revisión sistemática sobre los efectos del entrenamiento pliométrico sobre la fuerza explosiva en jugadoras de futbol. *Revista Peruana de ciencia de la actividad fisica y del deporte*, 9(4), 1554-1563. Recuperado de: <https://rpcafd.com/index.php/rpcafd/article/view/229/293>

Bányai, F., Griffiths, M. D., Király, O., & Demetrovics, Z. (2018). The Psychology of Esports: A Systematic Literature Review. *Journal of Gambling Studies*, 35(2), 351–365. Recuperado de: <https://doi.org/10.1007/s10899-018-9763-1>

Barreira, J. et al. Produção acadêmica em futebol e futsal feminino: estado da arte dos artigos científicos nacionais na área da educação física. *Movimento*, Porto Alegre, v. 24, n. 2, p. 607-618, abr./jun. 2018. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/80030>

Becerra, B. (2021). Demanda física del portero de fútbol: necesidades y diferencias en respuesta al género. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*, 7(1), 1–12. Recuperado de: <https://doi.org/10.31910/rdafd.v7.n1.2021.1526>

Beissel, A. S., Postlethwaite, V., Grainger, A., & Brice, J. (2024). A new hope? FIFA 2.0, FIFA Women's Football Strategy, and event bidding for the 2023 FIFA Women's World Cup™. *Soccer & Society*, 25(1), 1–28. Recuperado de: <https://doi.org/10.1080/14660970.2023.2214512>

Bernal, M. (2025). Una carrera sin final: la realidad del fútbol femenino en Colombia. Recuperado de: <https://repository.uniminuto.edu/items/2f90999f-92e3-4db0-bf4f-f5966fee7b3c>



Bourdieu, P. (1990). La domination masculine. Actes de la Recherche en Sciences Sociales, 84, 2–31. <https://doi.org/10.3406/arss.1990.2947>

Burrows, T. L., Ho, Y. Y., Rollo, M. E., & Collins, C. E. (2019). Validity of Dietary Assessment Methods When Compared to the Method of Doubly Labeled Water: A Systematic Review in Adults. Front. Endocrinol. 10:850. Recuperado de: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31920966/>

Cadmus-Bertram, L. & Patterson, R. E. (2013). Chapter 6 - Overview of Nutritional Epidemiology, Coulston A. M., Boushey C. J., Ferruzzi M. G. Nutrition in the Prevention and Treatment of Disease (Third Edition). Pages 107-124. Academic Press. Recuperado de: <https://www.educate.elsevier.com/book/details/9780123918840>

Carvalho, J. V., Kogut, C. S., & Cordova, M. (2025). Internationalisation strategy in sport: The case of Flamengo, the largest Brazilian football club. European Sport Management Quarterly, 25(1), 61-81. <https://doi.org/10.1080/16184742.2023.2298423>

Castillo, E. (2022) Antecedentes del fútbol femenino en Colombia. Recuperado de: https://doi.org/10.48713/10336_34023

Capling, L., Beck, K. L., Gifford, J. A., Slater, G., Flood, V. M., & O'Connor, H. (2017). Validity of Dietary Assessment in Athletes: A Systematic Review. Nutrients, 9(12), 1313. Recuperado de: <https://doi.org/10.3390/nu9121313>

Clavijo V. A y Cañas, V. W. (2021). Desarrollo e implementación del marketing deportivo en el fútbol femenino colombiano: una narrativa de la realidad. Recuperado de: <https://repositorio.unillanos.edu.co/handle/001/4182>

Crabtree, R. M., & Zhang, J. J. (2022). Challenges and opportunities of contemporary sport marketing: Strategic perspectives. In R. M. Crabtree & J. J. Zhang (Eds.), Sport marketing in a global environment: Strategic perspectives. Taylor & Francis. <https://doi.org/10.4324/9781003270041-1>

Delgado, W. E., Alvarez Salazar, E. L., Goñe Guardia, L. L., Rojas Elera, J. J., & Portugal Moscoso, F. C. (2025). Factores del desarrollo y profesionalización del fútbol femenino en Lima: percepción y experiencias de las futbolistas. Revista Tribunal, 5(13), 349-360. <https://doi.org/10.59659/revistatribunal.v5i13.274>

Elias, R., & Phier, Y. J. (2021). Perfil físico y bioquímico en fútbol femenino. Una revisión sistemática. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/83638>



Figueredo, R. (2013). 7 Brasil, viaje al país del fútbol. *Ábaco*, 76/77, 83–92. Recuperado de: <https://www.studocu.com/ec/document/universidad-de-las-americas-ecuador/fisica/brasil-viaje-al-pais-del-futbol/45365595>

Firth, Joseph PhD; Marx, Wolfgang PhD; Dash, Sarah PhD; Carney, Rebekah PhD; Teasdale, Scott B. PhD; Solmi, Marco MD; Stubbs, Brendon PhD; Schuch, Felipe B. PhD; Carvalho, André F. MD; Jacka, Felice PhD; Sarris, Jerome PhD. (2019). The Effects of Dietary Improvement on Symptoms of Depression and Anxiety: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Psychosomatic Medicine* 81(3):p 265-280. Recuperado de: [DOI: 10.1097/PSY.0000000000000673](https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000673)

Fischetti, Francesco, Cataldi, Stefania y Greco, G. (2019). Lower-limb plyometric training improves vertical jump and agility abilities in adult female soccer players. Recuperado de: [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://efsupit.ro/images/stories/iulie2019/Art%20182.pdf](https://efsupit.ro/images/stories/iulie2019/Art%20182.pdf)

Foster, R., Vaisberg, M., Bachi, A. L. L., Dos Santos, J. M. B., de Paula Vieira, R., Luna-Junior, L. A., Araújo, M. P., Parmigiano, T. R., Borges, F., & Di-Bella, Z. I. K. J. (2019). Premenstrual Syndrome, Inflammatory Status, and Mood States in Soccer Players. *Neuroimmunomodulation*, 26(1), 1–6. Recuperado de: <https://doi.org/10.1159/000494559>

Franzini, F. (2005). ¿Fútbol é “coisa para macho”? Pequeño esboço para una historia de las mujeres en el país del fútbol. *Revista brasileira de historia*, 25, 315-328. Recuperado de: <https://doi.org/10.1590/S0102-01882005000200012>

Garavito, E. A., & García, S. (2019). Efectos del entrenamiento pliométrico sobre la potencia de tren inferior en jugadoras de fútbol utilizando el índice de fuerza reactiva. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/20.500.12209/10195>

Goellner, S. V. (2005). Mulheres e futebol no Brasil: entre sombras e visibilidades. *Revista brasileira de educação física e esporte*, 19(2), 143-151. Recuperado de: <https://doi.org/10.1590/S1807-55092005000200005>

Goellner, S. V. (2021). Mulheres e futebol no Brasil: descontinuidades, resistências e resiliências. *Movimento*, 27, e27001. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.110157>



Franco, F. C. O. Magalhães, H. M. dos Santos e Costa, M. Hallais, M. B. Prieto, P. M. da Cunha Frota, & R. C. Fortu). Chapa Mengão Maior. Recuperado de: https://flasemfronteiras.com.br/docs/PDG_2024-Futebol-Saude-Performance.pdf

Gonçalves, F. (2025, 21 de octubre). *Tópicos especiais em esporte, ciência e tecnologia aplicada aos esportes: Conceitos gerais da nutrição esportiva* [Presentación de conferencia]. Seminario de la Pontificia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-Rio), Río de Janeiro, Brasil.

Gouvêa, D. G. T., Machado, R. S., Mota da Silva, M. P., de Jesus, R. C., & Senna, P. (2023). A red-black sea draining into a blue ocean: An analysis of the Clube de Regatas do Flamengo from the perspective of the Blue Ocean Strategy. *Retail Management Review*, 4(1). <https://doi.org/10.53946/rmr.v4i1.30>

Hamed-Hamed D., González-Muñoz A., Cuevas-Cervera M., Pérez-Montilla J., Aguilar-Núñez D., Aguilar-García M., Pruiomboom L. y Navarro-Ledesma S. (2024). Efectos del ciclo menstrual en el rendimiento de jugadoras de fútbol. Una revisión sistemática. *Front. Physiol.* 15:1359953. Recuperado de: <https://www.frontiersin.org/journals/physiology/articles/10.3389/fphys.2024.1359953/full>

Iwańska, D., Karczewska, M., Madej, A., & Urbanik, C. (2015). Symmetry of proprioceptive sense in female soccer players. *Acta of bioengineering and biomechanics*, 17(2), 155-163. Recuperado de: [10.5277/ABB-00243-2014-01](https://doi.org/10.5277/ABB-00243-2014-01)

Lazer, Educação Física e Dança/ II Congresso Latinoamericano de História de la Educación Física – CHELEF. Recuperado de: <https://ceev.org.br/media/biblioteca/4045688.pdf>

Lemos, C., Breves, R., Silva, L. e equipe Futdados. O público nos estádios do Brasil (2019). Recuperado de: <http://app.globoesporte.globo.com/futebol/publico-no-brasil/2019/brasileirao-serie-a/index.html>

Lesniowski, V. (2025, 21 de octubre). *Psicología de los deportes electrónicos: Un potencial y una realidad* [Presentación de conferencia]. Seminario de la Pontificia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-Rio), Río de Janeiro, Brasil.

Londoño, M. (2006). El desafío de la equidad de género en Colombia y la estrategia de mainstreaming. *La manzana de la discordia*, 1(2), 79. Recuperado de: <https://doi.org/10.25100/lamanzanadeladiscordia.v1i2.1425>



Martens, R., Vealey, R., and Burton, D. (1990). Competitive Anxiety in Sport. Champaign: Human Kinetics. Recuperado de: <https://doi.org/10.1123/tsp.5.3.292>

Martínez, C. Y., Goellner, S., & Orozco Rodríguez, A. M. (2019). Fútbol y mujeres: el panorama de la Liga Profesional Femenina de Fútbol de Colombia. Educación Física y Deporte, 38(1), 53–90. Recuperado de: <https://doi.org/10.17533/udea.efyd.v38n1a03>

Martínez-Lagunas, V., Niessen, M., & Hartmann, U. (2014). Women's football: Player characteristics and demands of the game. Journal of Sport and Health Science, 3(4), 258–272. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2014.10.001>

Mazzoni, Th. (1950). História do Futebol no Brasil. São Paulo: Leia. Recuperado de: <https://www.scribd.com/document/733865931/Historia-Do-Futebol-No-Brasil-Thomaz-Mazzoni-1950>

Morel, M. & Salles, J.G. C. (2006) Futebol Feminino. In Costa, L. (ORG.). Atlas do esporte no Brasil. Rio de Janeiro: CONFEF (pp. 8.264-8.265). Recuperado de: <https://cev.org.br/media/biblioteca/4013508.pdf>

Morel, C. R. A. (2019). La discriminación de género en el deporte. El caso del fútbol femenino. ScientiAmericana, 6(2), 81-90. Recuperado de: <https://doi.org/10.30545/scientiamericana.2019.jul-dic.5>

Moraes, I. F., & de Oliveira, M. C. (2025). Afinal, o que é Marketing Esportivo?. Revista de Gestão e Negócios do Esporte. <https://www.revistaabragesp.org.br/index.php/home/article/view/60/61>

Naidoo, U. (2021). Lo que la comida hace a tu cerebro. Grijalbo. [https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=ntVKEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=Naidoo,+U.+\(2021\).+Lo+que+la+comida+hace+a+tu+cerebro.+Grijalbo.+Recuperado+de:++&ots=VzFeyLDinl&sig=s_ujplXofLt-5wYo1yNwiw6yyt4&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=ntVKEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=Naidoo,+U.+(2021).+Lo+que+la+comida+hace+a+tu+cerebro.+Grijalbo.+Recuperado+de:++&ots=VzFeyLDinl&sig=s_ujplXofLt-5wYo1yNwiw6yyt4&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)

Navarro, S. M. R. (2021). El Fútbol Femenino no es la Costilla del Masculino: Análisis de las Prácticas Comunicativas en Medios (Master's thesis, Universidad Distrital Francisco José de Caldas (Colombia). Recuperado de: <https://repository.udistrital.edu.co/server/api/core/bitstreams/f8ffd04c-5dee-4777-b772-6d83c22d11c0/content>



Oliveira, D. A. C. D., & Visentini, M. S. (2017). Marketing Esportivo e as Redes Sociais- Um estudo com os dez clubes brasileiros de futebol mais bem colocados no Ranking da CBF 2015. Revista de Gestão e Negócios do Esporte (RGNE), 2(2), 222-240. Recuperado de: <http://revistagestaodoesporte.com.br/mod/resource/view.php?id=108>

Ordoñez-Saavedra, N. (2023). Realidades y perspectivas del fútbol profesional femenino en Colombia. Revista Digital: Actividad Física y Deporte, 9(1). Recuperado de: <https://doi.org/10.31910/rdafd.v9.n1.2023.2333>

Ozbar, N., Ates, S., & Agopyan, A. (2014). The effect of 8-week plyometric training on leg power, jump and sprint performance in female soccer players. The Journal of Strength & Conditioning Research, 28(10), 2888-2894. https://scholar.google.com/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=The+Effect+of+8-Week+Plyometric+Training+on+Leg+Power%2C+Jump+and+Sprint+Performance+in+Female+Soccer+Players.+The+Journal+of+Strength+%26+Conditioning+Research%2C+28+%2810%29%2C+2888-2894&btnG=

Pedlar CR, Newell J. y Lewis NA. (2019). Blood Biomarker Profiling and Monitoring for High-Performance Physiology and Nutrition: Current Perspectives, Limitations and Recommendations. Recuperado de: <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01158-x>

Pettersen, S. D., Adolfsen, F., & Martinussen, M. (2022). Psychological factors and performance in women's football: A systematic review. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 32(Suppl. 1), 161-175. <https://doi.org/10.1111/sms.14043>

Prieto, L, Giraldo, A y Salas, M. (2019). Programa de entrenamiento propioceptivo y su importancia en las capacidades coordinativas en fútbol femenino. Bogotá: Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales. Revista Digital: Actividad Física Y Deporte, 5(2), 120–141. <https://doi.org/10.31910/rdafd.v5.n2.2019.1262>

Silva, Ana Filipa, González-Fernández, Francisco Tomás, Ceylan, Halil Ibrahim, Silva, Rui, Younesi, Saeid, Chen, Yung-Sheng, Badicu, Georgian, Wolański, Paweł, Murawska-Ciałowicz, Eugenia, Clemente, Filipe Manuel, Relationships between Fitness Status and Blood Biomarkers in Professional Soccer Players, Journal of Healthcare Engineering, 2022, 5135817, 13 pages, 2022. <https://doi.org/10.1155/2022/5135817>

Requena B., García I., Suárez-Arrones L., Sáez De Villarreal E., Naranjo Orellana J. y Santalla A. (2017). Off-Season Effects on Functional Performance, Body Composition, and Blood Parameters in Top-Level Professional Soccer Players, The Journal of Strength &



Conditioning Research. 31, 939-946. Recuperado de:
<https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001568>

Ribeiro, R. R. (2023). Da proibição do futebol de mulheres: A atuação do Conselho Nacional de Desportos e a interdição esportiva feminina no Brasil (1941–1957). *Tempo*, 29(2), 86–106. <https://doi.org/10.1590/TEM-1980542X2023v290212>

Rinaldi, I. M., Moraes, M. G. D., & Verardi, C. E. L. (2021). Estresse, humor e burnout: um estudo sobre atletas do futebol feminino. *Medicina do Esporte no Futebol: Pesquisa e Práticas Contemporâneas*. São Paulo, 131-152. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/11449/192077>

Rodrigues, M. V., Junior, R. B. M., & de Araújo, A. L. Existe conversão de seguidores nas redes sociais dos clubes com o público pagante e as receitas em bilheteria dos clubes do Distrito Federal? (2020). Recuperado de:
https://www.researchgate.net/publication/347238385_Existencia_conversao_de_seguidores_nas_redes_sociais_dos_clubes_com_o_publico_pagante_e_as_receitas_em_bilheteria_dos_clubes_do_Distrito_Federal

Rosero Pedreros, L. (2015). Trayectoria del fútbol femenino en Colombia. <https://hdl.handle.net/10893/8693>

Silva, J. A. R. (2024). *La Ciencia del Rendimiento Deportivo Óptimo: Guía para la Evaluación, Control y Monitoreo del Entrenamiento*. Jaime A. Roa Silva. Recuperado de:
https://books.google.co.ve/books?id=IM8gEQAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gb_s_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

Scagliusi, F. B., & Lancha Júnior, A. H. (2005). Estudo do gasto energético por meio da água duplamente marcada: fundamentos, utilização e aplicações. *Revista de Nutrição*, 18, 541-551. Recuperado de: <https://doi.org/10.1590/S1415-52732005000400009>

Silva, A. F., González-Fernández, F. T., Ceylan, H. İ., Silva, R., Younesi, S., Chen, Y.-S., Badicu, G., Wolański, P., Murawska-Ciałowicz, E., & Clemente, F. M. (2022). Research Article Relationships between Fitness Status and Blood Biomarkers in Professional Soccer Players. Recuperado de: <https://www.academia.edu/download/88591771/5135817.pdf>

Soriano, R. (2025, 21 de octubre). *Emprendimiento profesional y empresarial: economía de impacto positivo, nuevas economías y empleo con propósito* [Presentación de conferencia]. Seminario de la Pontificia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-Rio), Río de Janeiro, Brasil.



Sousa, M. V., Lundsgaard, A.-M., Christensen, P. M., et al. (2022). Nutritional optimization for female elite football players—Topical review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 32(Suppl. 1), 81–104. <https://doi.org/10.1111/sms.14102>

Thomaz, D. W., Dos Santos, D. M., Toledo, L. H. (2021). “Ethos militar e masculinidades nos esportes olímpicos”. *Revista Estudos Feministas*, Florianópolis, v. 29, n. 2, e79389. <https://doi.org/10.1590/1806-9584-2021v29n279389>

Valcárcel, G. (2016). Marcadores bioquímicos de riesgo cardiovascular: efecto del ejercicio físico y del entrenamiento (Doctoral dissertation). Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10651/37534>

Vélez, B. (2001). La puesta en escena del género en el juego del fútbol. *Revista Educación Física y Deporte*, 21(2), 39–49. Recuperado de: <https://doi.org/10.17533/udea.efyd.3285>

Wood, D. (2021). Fifty years of women's football in Placar: From disallowed goals to winning at home? *Movimento*, 27, e27002. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.109870>

