

LAS MUJERES +50 YA NO BUSCAN EMPODERARSE: QUIEREN TIEMPO, CUERPO Y LIBERTAD

Turismo y actividad física como estrategias de autonomía vital

RESUMEN EJECUTIVO

Las mujeres mayores de 50 años utilizan el turismo y la actividad física para reorganizar su vida después de décadas de sobrecarga justificada por la idea del empoderamiento.

Es una transformación cultural que cuestiona el modelo de empoderamiento femenino basado en la autoexigencia y la sobrecarga, que prometió libertad y dejó cansancio.

El 70,4% realiza ejercicios tres veces por semana o más y cada vez viaja con mayor autonomía.

El bienestar femenino +50 ya no se define por “hacer más”, sino por recuperar energía, disfrute y decisión sobre el propio cuerpo y tiempo.

El deporte impulsa el turismo femenino: sentirse fuertes y activas habilita viajes más lejanos, más exigentes y, en muchos casos, en modalidad solo *travel* (sin la compañía de alguien).

En este contexto, se registra una proliferación de agencias de turismo y propuestas exclusivas para las mujeres +50.

Las motivaciones que impulsan los viajes son también emocionales: muchas mujeres lo hacen tras cambios familiares significativos - nidos vacíos, migración de hijos, maternidades tardías de hijas e hijos, duelos o separaciones -.

El impacto en la salud mental es significativo: planificar entrenamientos y viajes potencia neurotransmisores asociados al bienestar, fortalece la autoestima, la autoeficacia y estimula el desarrollo cognitivo.

PRESENTACIÓN

Las mujeres mayores de 50 años están protagonizando una de las transformaciones culturales menos visibilizadas de la actualidad: después de décadas de exigencia, trabajo y cuidado, empiezan a correrse del mandato del empoderamiento para recuperar algo más básico y radical: bienestar.

Llegan a los 50 con más derechos que sus madres, pero también con más cansancio. El bienestar femenino en esta etapa **es una respuesta social a años de sobrecarga**.

Este informe del Centro de Investigaciones Sociales de UADE pone números, testimonios y contexto a un fenómeno en expansión: **mujeres que entrenan, viajan solas y reorganizan su vida como una forma de reparación vital**. El objetivo fundamental es vivir distinto.

Este proceso se enmarca en el paradigma de empoderamiento femenino que, durante décadas, impulsó a las mujeres a abandonar posiciones históricamente pasivas para convertirse en protagonistas de sus trayectorias vitales. Sin embargo, **ese mismo empoderamiento, que amplió derechos, autonomía y participación, también expuso tensiones y contradicciones que hoy atraviesan la experiencia del bienestar**.

Las mujeres +50 buscan autonomía, sentido y disfrute. En la decisión de entrenar, viajar solas, elegir experiencias redefinen el envejecimiento y plantean un **desafío clave para las políticas públicas, la industria del turismo y el sistema de salud: ¿cómo promover el bienestar sin reproducir nuevas exigencias?**

Gimnasios exclusivos para mujeres, disciplinas de bajo impacto, pero altamente transformadoras como pilates, calistenia, y grupos de running se convierten en nuevos espacios de encuentro, motivación y disfrute. Estos espacios funcionan como ámbitos de reappropriación corporal, donde **el bienestar se redefine como ejercicio de autonomía y deja de responder a lógicas de rendimiento o apariencia**.

Julieta Olivera, directora del Departamento de Psicología de UADE, explica: "El mayor involucramiento de las mujeres en actividades deportivas tienen dos fuentes principales:

la necesidad de trabajar más en el cuerpo que muestra indicios claros relacionados con la edad, y la disponibilidad de tiempo de aquellas que ya completaron la etapa de crianza de sus hijos o bien eligieron no tenerlos. El ama de casa de hace veinte años miraba telenovelas y se encontraba a tomar el té con sus amigas. **Hoy, las mujeres quieren sentirse bien, cuidar de su salud física y emocional, generar nuevos espacios de interacción entre mujeres. Los estrógenos disminuyen y con ellos la importancia de la "conquista": ahora se fijan más en ellas y en las ganas de alcanzar nuevos desafíos.**

El movimiento se potencia con un dato estructural: según un estudio anterior del CIS-UADE, **6 de cada 10 mujeres mayores de 50 realizan actividad física de manera regular, e integran caminatas, yoga o gimnasia como parte estable de su rutina cotidiana** [<https://www.uade.edu.ar/media/ne1megjf/informe-cis-nuevo-arquetipo-femenino-50-final.pdf>]. Esta regularidad no responde a prescripciones médicas ni a modas pasajeras, sino que expresa una elección consciente. Se trata de un bienestar construido activamente, muchas veces como **reacción a años de postergación personal en nombre del trabajo, la familia y los cuidados.**

El empoderamiento físico se traduce directamente en el terreno del turismo. **La mujer +50 viaja más, viaja sola, se atreve a destinos desafiantes y elige experiencias que combinan cultura, naturaleza, crecimiento personal y, sobre todo, vínculos significativos.** De tal modo, este tipo de comportamiento habilitó una nueva oferta turística: viajes diseñados por y para mujeres, con foco en la seguridad, el bienestar, el compañerismo y el descubrimiento. Se trata de consumir experiencias y disputar sentidos sobre quién puede viajar, cómo y en qué condiciones.

Este corrimiento no es solo individual, sino profundamente cultural. Respecto de este cambio, Julieta Olivera señala: “**el turismo con amigas era algo impensado. La tradición indicaba que las vacaciones eran familiares, o en pareja. Hoy las mujeres no tienen que pedir permiso a nadie para hacerlo**, hay una aceptación cultural que da lugar a estas nuevas actividades”.

EL ESTUDIO

TURISMO Y DEPORTE EN EL MAPA DEL BIENESTAR FEMENINO +50

En un contexto en el que la Organización Mundial de la Salud (OMS) declara el período 2021-2030 como la “Década del envejecimiento saludable”, son las mujeres mayores de 50 años quienes lideran esta agenda, como destinatarias de políticas y como actores que intentan resignificar el sentido mismo del envejecimiento.

El turismo y la práctica deportiva se consolida como una herramienta clave para ganar fuerza, independencia y seguridad, en un contexto donde el cuerpo femenino ha sido históricamente territorio de exigencias, mandatos y sobrecarga.

En una etapa de redefinición personal y vital, cada vez más mujeres incorporan estas prácticas como formas de bienestar integral, conexión social y autoconocimiento.

¿Qué es el Envejecimiento Activo?

En 1990, la OMS definió la categoría de Envejecimiento Activo partiendo del concepto de Envejecimiento Saludable para referirse al “proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen” y propuso tres pilares que sustentan este concepto: participación, salud y seguridad.

Poco tiempo antes, la psicóloga especialista en envejecimiento y desarrollo humano Carol Ryff, presentaba su modelo de bienestar psicológico basado en seis dimensiones: autoaceptación, dominio del entorno, crecimiento personal, relaciones positivas con los demás, propósito en la vida y autonomía. Este trabajo perteneciente al ámbito de la Psicología Positiva considera que el bienestar psicológico está relacionado con los intentos de desarrollar y perfeccionar el propio potencial, esto no implica ausencia de afectividad negativa, sino trabajar por elevar los niveles de afectividad positiva.

Este cambio de paradigma se refleja en la creciente participación de mujeres mayores de 50 años en propuestas de turismo activo, programas deportivos y experiencias al aire libre. Ya no hablamos de “una edad madura” sino de una etapa llena de nuevas oportunidades: moverse, viajar o iniciarse en una nueva actividad física no son gestos aislados, sino formas de sostener el crecimiento personal y la autonomía. Cada experiencia —una caminata, una clase de yoga, una travesía o un viaje en grupo— puede convertirse en escenario para desplegar esas dimensiones del bienestar: dominar un entorno distinto, fortalecer vínculos

y reafirmar un sentido de propósito que trasciende la edad cronológica.

Actividad Física y Turismo

En nuestro país, ya en 2023, la ENAFyD (Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte) entre sus datos arrojaba que las mujeres presentaban una frecuencia levemente más elevada de práctica de actividad física semanal que los hombres: el 70,4% de las encuestadas realizaban prácticas 3 veces o más a la semana frente al 66,9% de ellos y se considera que esa cifra ha ido en aumento, aunque no existe una nueva encuesta que permita comparar datos. Lo cierto es que sí aumentaron las ofertas de planes en gimnasios, gimnasios exclusivos para mujeres, actividades en parques y acceso a la educación sobre la importancia de la actividad física como factor de prevención de ciertas patologías tales como la sarcopenia, afecciones cardíacas y en busca de mejorar la fuerza, la resistencia, el equilibrio, la flexibilidad y la calidad de vida. Además, muchas de estas actividades físicas se realizan con fines recreativos y sociales.

Las tendencias en auge en actividad física sugieren que las disciplinas de bajo impacto, pero de gran intensidad como el ejercicio de fuerza, calistenia, pilates y barre ballet son los más elegidos por las mujeres para ganar fuerza y autonomía. Acudir a gimnasios todavía genera cierta resistencia y es fundamental para esta elección contar con instructores empáticos y un entorno agradable, libre de prejuicios y competitividad respecto de la imagen personal. A partir de sentirse más fuertes, muchas mujeres incluso se incorporaron a grupos de running con el objetivo de realizar alguna maratón en el futuro cercano.

Sentirse fuertes y activas también influye en la decisión de viajar solas: las mujeres se animan a destinos más exóticos y aventuras más exigentes si autoperceben un estado físico óptimo a la altura de sus objetivos, con gran impacto positivo en términos de calidad de vida y bienestar subjetivo.

Por otro lado, también los operadores turísticos se hicieron eco de esta tendencia y empezaron a ofrecer viajes grupales exclusivos para mujeres segmentados por edades en los que consideran distintas variables a la hora de proponer los destinos: seguridad, qué tipo de paisaje se recorrerá, clima, actividades recreativas y la posibilidad de hacer nuevas amigas. Incluso, surgieron agencias de viajes que trabajan exclusivamente para mujeres +50s ofreciendo experiencias turísticas que implican crecimiento personal.

Distintas mujeres al ser consultadas sobre estas opciones coinciden en que es una etapa vital en la que nada las detiene: ya criaron, algunas se separaron o están intentando tener planes por separado de sus parejas de acuerdo con los gustos e intereses de cada uno, enviudaron, o, simplemente, están en busca de más aventuras con menos preocupaciones. Acceder a estas actividades las hace sentir activas, renovadas y refieren haber notado cambios positivos en su autoestima y en la percepción de autoeficacia y autonomía. Así, las ofertas con las que se identifican se agrupan bajo slogans que tienen un sentido aspiracional:

“empoderate”, “recuerda siempre cumplir tus sueños” y otros que apelan a premisas tales como “ya hiciste lo que debiste, ahora hacé lo que deseás”, “hacé nuevas amigas”, “experiencias creadas por y para mujeres”, etc.

En este sentido, Liz Baigrós, agente de viajes freelance para Main Travel S.R.L. es frecuentemente consultada por mujeres +50 para organizar viajes con amigas o en grupos exclusivamente de mujeres con potencial de hacerse de nuevas amistades y compartir nuevas experiencias relacionadas a actividades o intereses que no tienen en común con sus parejas o familias.

Mujeres +60 que llevan una vida más activa que sus parejas requieren de su asesoramiento buscando destinos con intereses culturales específicos, retiros de bienestar que incluyan yoga y meditación y programas de seguridad y liderazgo femenino y hasta mujeres +85 que le solicitaron armar un viaje para participar de un torneo de Bridge en Brasil. También refiere que las mujeres que la consultan, en su gran mayoría, prefieren compartir cuartos de hotel y baño con amigas más que con sus propios maridos en pos de un descanso de la rutina diaria, tomando el viaje como un recreo y descanso conyugal.

Ariel Brizzola de World Network Representaciones cuenta entre sus tantas propuestas turísticas, el proyecto liderado por Alejandra Rapazzini y Alice Penn conocido como China Fascinante, “un viaje de mujeres diseñado por amigas para pasarlo divino”. En este caso, las organizadoras ofrecen una experiencia transformadora en la que incluyen cultura, arte, paisajes y compras con la posibilidad de tomar horarios libres para explorar libremente los distintos puntos geográficos incluidos en el itinerario. Alejandra y Alice conocen a la perfección el recorrido y asesoran, acompañan y contienen a mujeres que se animan a un destino en el que no comparten idioma para generar una experiencia vital de empoderamiento personal.

Desde la perspectiva de mujeres que eligen estas propuestas, también se encuentran aquellas que nunca antes habían considerado como opción viajar solas por temores a la seguridad y a la comprensión de otros códigos culturales, el manejo con el dinero y la orientación. Sin embargo, varias de las mujeres consultadas para esta nota refieren haber “tomado coraje” cuando sus hijos emigraron y, sobre todo, luego del nacimiento de nietos en otros países. Eso las convirtió a muchas de ellas en viajeras frecuentes y, además, algunas piensan incluso en relocatearse en esos países para estar más cerca de sus nietos.

Beneficios para la salud pública

Los seres humanos somos seres propositivos, esto quiere decir que necesitamos establecer propósitos y metas para alcanzar niveles óptimos de bienestar subjetivo. Así, entrenar y viajar son dos posibilidades que ayudan a cambiar positivamente nuestra

calidad de vida.

Respecto de la actividad física, entrenar y configurar objetivos de corto, mediano y largo plazo presenta beneficios en múltiples niveles: por un lado, nos desafía a obtener nuevos recursos de afrontamiento y habilidades, pero también nos permite generar endorfinas, oxitocina, dopamina y serotonina: químicos fundamentales para sentirnos bien y para generar hábitos saludables y apego a las metas. Al alcanzar los objetivos propuestos se produce un impacto positivo en términos de autoconcepto y autoestima: nos sentimos competentes y aumenta nuestra percepción de valía personal.

Viajar también implica planificación y ordenar metas con sentido. Además, promueve el empoderamiento personal por múltiples factores: si se recorren destinos con culturas diferentes a la local, implica ejercitar la autonomía respecto a un lenguaje desconocido, manejarse con el dinero, orientarse y mucho más. Cada viaje al exterior es también un viaje al interior de uno

mismo: Revisamos nuestro modo de hacer las cosas al encontrarnos con otras maneras diferentes, generamos recuerdos, reeditamos estados emocionales y, sobre todo, nos sentimos parte de algo más grande que nuestra propia individualidad generando lazos saludables con otros y con el entorno.

Nuestros dominios cognitivos se potencian cuando realizamos actividad física y viajamos: por ejemplo, necesitamos utilizar el pensamiento y el razonamiento para generar planes y nuevas ideas, el uso del lenguaje se enriquece, la memoria nos permite trabajar mejor en nuestros objetivos, la motivación y la gestión de nuestros procesos emocionales nos ayudan a una mejor adaptación a las distintas tareas, aprendemos muchísimo, lo cual también influye en una actitud curiosa que moviliza nuestros recursos personales para desafiarnos y descubrir más del mundo que habitamos. Desarrollamos y utilizamos muchísimas habilidades socioemocionales tales como la tolerancia a la frustración, la escucha activa, la demora de la gratificación, empatía, iniciar conversaciones, negociar y seguir instrucciones, tomar decisiones y valorar opciones, etc. Además, generar emociones positivas amortigua el impacto de las emociones negativas, con lo cual estas experiencias también se transforman en un factor protector de nuestra salud mental y bienestar.

2021 - 2030: La Década del Envejecimiento Saludable

Resulta pertinente recordar que La OMS estableció al período entre 2021 y 2030 como la Década del Envejecimiento Saludable. Esta iniciativa responde a la transición demográfica que indica que para 2030, 1 de cada 6 personas tendrá 60 años o más y por eso propone una agenda de trabajo que incluye como objetivos cambiar la forma en que las personas piensan, sienten y actúan hacia la edad y el envejecimiento; asegurar que las comunidades fomenten

las capacidades de las personas mayores; ofrecer atención integrada centrada en la persona, servicios de salud primaria que respondan a las personas mayores y brindar acceso a la atención a largo plazo para este grupo etario.

Desde la psicología del desarrollo la etapa que sigue a los 50 años se comprende como un período de reorganización vital: los proyectos cambian, los vínculos se transforman, el cuerpo adquiere nuevos significados. Así, dejando atrás los estereotipos que reducen esta etapa a la pérdida o el repliegue, se abre una oportunidad de exploración, en el que el movimiento físico y los viajes se transforman en experiencias de sentido, salud y conexión social. En este contexto, el nuevo mapa del bienestar femenino se dibuja entre el deseo de autonomía, el cuidado del cuerpo y la posibilidad de redescubrir el mundo con otra mirada mientras se construye bienestar, autonomía y propósito personal.

FUENTES:

AAVV. (2023). Observatorio Social del Deporte. Encuesta Nacional de Actividad Física y Deportes 2023. Ministerio de Turismo y Deportes Argentina. Recuperado de: Las tendencias en auge en actividad física sugieren que las disciplinas de bajo impacto, pero de gran intensidad como el ejercicio de fuerza, calistenia, pilates y barre ballet son los más elegidos por las mujeres para ganar fuerza y autonomía. Acudir a gimnasios todavía genera cierta resistencia y es fundamental para esta elección contar con instructores empáticos y un entorno agra

Lahiri, I. (09/06/2025) EuroNews. How women over 50 are redefining solo travel through culture, connection and purpose. Recuperado de: Las tendencias en auge en actividad física sugieren que las disciplinas de bajo impacto, pero de gran intensidad como el ejercicio de fuerza, calistenia, pilates y barre ballet son los más elegidos por las mujeres para ganar fuerza y autonomía. Acudir a gimnasios todavía genera cierta resistencia y es fundamental para esta elección contar con instructores empáticos y un entorno agra

OMS. (s.f.) Década del Envejecimiento Saludable. Recuperado de: Las tendencias en auge en actividad física sugieren que las disciplinas de bajo impacto, pero de gran intensidad como el ejercicio de fuerza, calistenia, pilates y barre ballet son los más elegidos por las mujeres para ganar fuerza y autonomía. Acudir a gimnasios todavía genera cierta resistencia y es fundamental para esta elección contar con instructores empáticos y un entorno agra

Petretto, D.; Pili, R.; Gaviano, L.; Matos López, C. & Zurdo, C. (2016). Envejecimiento activo y de éxito o saludable: una breve historia de modelos conceptuales. Revista Española de Geriatría y Gerontología, 51(4), 229-241. DOI: 10.1016/j.regg.2015.10.003

Ryff. C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 57(6), 1069-1081.

Liz Baigros agente de viajes freelance - Liz@maintravel.tur.ar | Maintravel Internacional S.R.L. | www.maintravel.tur.ar

Ariel Brizzola – World Network Representaciones (Leg 13816)
www.worldnetwork.com.ar

Para conocer más sobre este informe de investigación elaborado por el Centro de Investigaciones Sociales de UADE: insod@uade.edu.ar

Acceda a nuestros otros informes de investigación:

<https://www.uade.edu.ar/sites/investigacion/>

FICHA

Turismo y Deporte en el Mapa del Bienestar Femenino

Objetivo: Explorar la relación entre actividad física, turismo y bienestar en mujeres mayores de 50 años, en el marco del paradigma del envejecimiento activo y saludable.

Fuentes de información utilizadas:

- ENAFyD - Encuesta Nacional de Actividad Física y Deportes (2023)
- Marco conceptual de Envejecimiento Activo (OMS).
- Modelo de bienestar psicológico de Carol Ryff.
- Entrevistas y testimonios de viajeras y agentes turísticos especializados en viajes para mujeres.
- Revisión bibliográfica de estudios sobre envejecimiento saludable, psicología del desarrollo y bienestar subjetivo.

METODOLOGÍA

Análisis cualitativo con revisión documental, integración teórica y recolección de testimonios de primera fuente.

Alcance: mujeres mayores de 50 años residentes en Argentina y usuarias de propuestas de actividad física y turismo activo, así como agentes turísticos especializados en el segmento.

Periodo de referencia: 2021-2025.

STAFF

Centro de Investigaciones Sociales - UADE

Daniel Sinopoli

Juan Pablo Bolivio

Anabella Serventi, profesora e investigadora de Psicología, UADE

Vocera: Julieta Olivera, directora del Departamento de Psicología, UADE

UADE