

**Factores que influyen en la participación deportiva de las mujeres en el ciclismo
competitivo en el municipio Soacha, Cundinamarca**

Cristian Camilo Marín Cruz y Juan Camilo Rengifo Castañeda

**Trabajo de grado para optar al título de Profesional el Ciencias del Deporte y la
Educación Física**

Asesor:

Diana Patricia Gil Moreno

Magister en Desarrollo educativo y social

Universidad de Cundinamarca

Facultad Ciencias del Deporte y la Educación Física

Programa de Ciencias de Ciencias del Deporte y la Educación Física

Soacha, Mayo 2025

CONTENIDO

	pág.
Introducción	3
Justificación	7
Planteamiento problema	10
Objetivos	19
Marco Referencial	20
Método	53
Resultados	57
Discusión	64
Conclusiones	66
Referencias Bibliográficas	70
Anexos	75

INTRODUCCIÓN

Se reconocerá los factores de participación de las mujeres en el deporte, más exactamente en el ciclismo, donde podemos afirmar que unos de los principales motivos de la participación de las mujeres dentro del deporte es la salud.

Para los autores Fernandez, M. y López, C. (2006) las razones principales que llevan a las mujeres a practicar un deporte teniendo en cuenta el objeto de estudio que nos ilustra dentro de su investigación es la “salud”, de esta manera el ciclismo generaría una controversia ya que más allá de los obstáculos o circunstancia que las mujeres encontrarían para practicar el ciclismo sería su beneficio de acuerdo a cada uno de estos provechos que sacan deportivamente e impulsaría a las mujeres a superar cada uno de las barreras y factores que le impiden practicar el ciclismo ya sea de manera competitiva o amateur. Fernández, M. y López, C. (2006) presento a través de porcentajes y controversias el estudio que llevo a cabo para los motivo que generar a las mujeres a practicar algún deporte, generalizando todas las prácticas deportivas y dándonos un punto para empezar a cualificar los obstáculos y beneficio que se encuentran, por esta razón los datos que motiva a “las mujeres gallegas a practicar actividades físico deportivas es la salud con un 56,6%”, seguido a ese resultado nos da como evidencia que el principal motivo que llevaría a las mujeres a practicar un deporte o el ciclismo son los beneficios saludables que puede generar esta práctica más allá si se realiza de manera profesional o amateur, debido a esta circunstancia que los autores nos ayudaron a reconocer se encuentran la actividad física lúdica con un 26,7%, la

finalidad estética con un 6,6 y sólo un 1,6% de las mujeres restantes hace referencia a la participación de un deporte de manera competitiva , llevándonos a contemplar que las mujeres que practicarían el ciclismo lo harían por gusto o apoyo que generaría la familia para impulsar este deporte. Por esta razón lo anteriormente descrito se puede confirmar que la participación de las mujeres dentro del deporte consta de las necesidades que se ajustan tanto al conocimiento, necesidades, alcances, gustos de las mujeres que puedan elegir al realizar la práctica de un deporte.

Cuando se habla sobre el ciclismo, podemos corroborar que este deporte ha dejado una huella histórica tanto en Colombia como a nivel internacional de manera cronológica, no solo desde el punto de vista deportivo, sino también como medio de transporte y de recreación. Es una actividad, con la cual, las personas se ven familiarizadas; ya sea por experiencias en la niñez, el gusto por el deporte o simplemente como medio de transporte. Algarra y Gorrotxategui (2000).

El tema de género en el deporte ha sido controversial por muchos años, incluso actualmente sigue marcando huella en la sociedad. Sin embargo, Murcia (2001), sugiere que, a través de la historia, las mujeres han recibido un trato inferior en comparación al hombre, siendo muchos los tipos de discriminación que han experimentado: social, política, económica, racial, deportiva y laboral. Así mismo, Fernández, M, y López, C, (2006) “Consideran un resultado durante un tiempo que el estudio que conllevo a visibilizar o demostrar tanto para los hombres y las mujeres en el caso del deporte, es la participación del género femenino en las disciplinas deportivas, al estar las mujeres relegadas o vistas en un segundo plano, no era importante ni necesario investigar su realidad” (Fernández, M. y López, C., p.17). Esta postura ha supuesto la exclusión de las mujeres, contribuyendo además a generar limitaciones en el desarrollo de programas y

sistemas físico deportivos específicos para las mujeres. Reducir y llevar una interpretación errónea de las necesidades de la sociedad a las que van dirigidos los programas y sistemas de actividad físico deportiva, reproduciendo estereotipos que perpetúan una construcción social en la que las mujeres no disfrutan de igualdad de oportunidades a la hora de desarrollar y mantener un estilo de vida activo y saludable que se traduzca en una mejora en su calidad de vida.

Fernández, M, y López, C, (2006).

La importancia del ciclismo

Cuando se habla de ciclismo se puede considerar una relación entre la persona y la bicicleta. Esta relación trae como producto un desplazamiento, el cual tiene un componente de movimiento Hughes, J., (2012). Además, para Algarra, y Gorrotxategi (1996) plantean que, en este deporte, la persona que lo ejecuta, lo hace anclada de forma permanente a una bicicleta, la cual ha de manipular (frenar, cambiar de desarrollo, entre otras) y conducir, analizado por el itinerario óptimo. Esto nos ayuda a entender que la eficacia de una bicicleta dentro del circuito del deporte, es un servicio y valor inevitable que cumple su función de manera exitosa, llevando a esta disciplina hacer extremadamente popular, “practicado en todas las regiones del mundo por personas de todas las condiciones y de todas las edades” (Algarra, Gorrotxategui, p.15). El interés de estas personas ayuda ampliar diferentes caras o facetas del ciclismo: Desde la competición, al medio de transporte, pasando por el deporte, ya sea como un vector de bienestar, como una práctica beneficiosa para la salud o como una actividad de tiempo libre que percibe hasta los aspectos del medio ambiente como la contaminación contribuyendo a solucionar ciertos problemas sociales.

Se puede apreciar que en la actualidad la intervención de las mujeres en el ciclismo para el contexto mundial o nacional es mucho más visible a nivel social, en donde se ha podido

evidenciar que las mujeres poco a poco se han tomado el deporte del ciclismo y de ese modo día a día son cientos de mujeres que deciden subirse a la bicicleta y vivir con pasión las dos ruedas.

Actualmente, existen algunos eventos para competir en este gran deporte femenino:

La Course: Que es la carrera para ciclistas profesionales que está avalada por el Tour de Francia. Para la actualidad el Tour de Francia de féminas de 2024 tuvo lugar del lunes 12 al domingo 18 de agosto, entre los Juegos Olímpicos (ceremonia de clausura el 11 de agosto) y los Juegos Paralímpicos de París. Fue organizado de manera simultánea con ciertas competencias olímpicas de ciclismo sin tener las mismas competidoras.

La Vuelta del Porvenir y Tour Femenino: Está carrera es organizada por la Federación Colombia de Ciclismo y reúne simultáneamente a los mejores ciclistas juveniles y amateurs de diferentes regiones del país y al grupo de damas elites. Meneses, M, Gómez, M, (2020).

Para lo que fue en la presente temporada la ciclista Estefanía Herrera (Mujeres Antioquia-Orgullo Paisa) logró una gran victoria en la segunda etapa del Tour Femenino 2024, que se disputó sobre 102,6 kilómetros entre Duitama y Soata.

La ciclista antioqueña tuvo mejor desgaste para la fase final, tras un potente ataque en los últimos kilómetros y se llevó el triunfo en solitario, al superar a la boyacense Danna Valentina Casas (R72 Indeportes Boyacá), que llegó a 15 segundos, y a la huilense Laura Daniela Rojas (Team Boyacá es Para Vivirla), que arribó tercera a la meta, a 1:21.

Rojas mantuvo su regularidad y asumió el liderato de la clasificación general, con un margen de dos minutos y 23 segundos del segundo puesto, que ocupa Herrera.

Contexto Histórico: Se empezó a reconocer y visibilizar el ciclismo femenino de tal manera que los primeros registros fueron en el año 1983, Rosen, Cox y Horton (2007). La Unión

Internacional de Ciclismo (UCI), institución encargada de regir el ciclismo de competencia a nivel internacional (UCI, 2011), permitió la competencia de mujeres en ciclismo, sin embargo, sus pruebas no eran reconocidas internacionalmente, ni existen registros de su desempeño en esa época.

En 1982 se dio la primera participación oficial de una representación femenina nacional en un evento internacional, el cual tuvo lugar en Bogotá, Colombia, al mismo asistieron cuatro ciclistas nacionales: Eugenia Castro, Olga Esquivel, Emilse Molina y Silvia Márquez. Considerando que esta fue una de las primeras carreras formales para mujeres de Costa Rica, según las personas entrevistadas a pesar de que no se ganó en esa oportunidad, las deportistas demostraron una muy buena participación. Hughes, J. (2012)

JUSTIFICACIÓN

¿Los factores de participación en el ciclismo femenino permite habituarse a cada deportista a las circunstancias o adversidades encontradas durante su carrera? De esta manera, podemos identificar que las situaciones que pueden vivir o encontrar las deportistas, derivan en las barreras que el contexto del deporte puede identificar como lo son. el estilo de vida, la coyuntura económica, poca accesibilidad al deporte o pormenores de la vida cotidiana que puedan tener las mujeres para llevar a cabo la práctica del ciclismo. Fernández, J. (2021) realiza una comparación del entrenamiento de una ciclista femenina profesional y un ciclista profesional masculino, ya que es totalmente diferente, teniendo en cuenta la fisiología de cada género y los tiempos al momento de trabajar en

cada uno de los entrenamientos y de una u otra forma se percibe lo que podemos esperar para la ciclistas femeninas, porque para el contexto actual del ciclismo se perciben e individualizan el género masculino como el ente con mayor fuerza y condecoración que en el ciclismo mundial. Sin embargo, estos son algunos de los ciclistas masculinos más condecorados en sus países: Lance Armstrong, Miguel Indurain, Chris Froome, Eddy Merckx. llevando una relación donde también se tiene registro de mujeres que tuvieron gran impacto en el ciclismo femenino como es el caso de Marianne Vos, Anna Van der Breggen, Emma Pooley, causando un revuelo muy importante para el ciclismo femenino. García, T. y Jeanneth, S. (2019) nos contextualizan que el objetivo principal de la incorporación de las mujeres en el ciclismo es el acceso igualitario de mujeres y varones fundamentando los registros de la práctica del deporte en eventos, llevando de tal manera lograr observar la accesibilidad y oportunidades con las que cuentan las mujeres para la participación en eventos importantes en el ciclismo; Florez, Z (2021). En la categoría femenina, donde observamos poca probabilidad para alcanzar la visibilidad y reconocimiento del deporte a nivel nacional e internacional. Troncoso, S. (2023). Para las mujeres puede ser un proceso mucho más lento y progresivo teniendo en cuenta que no se puede comparar la fisiología tanto del género masculino como del femenino, estarían sobrepasando los límites de la progresividad y de los estereotipos al momento de comparar cada uno de ellos, por esta razón nos estarían dando un fin del para que la mujeres llevar a cabo este deporte, ya sea como fin lucrativo o como estilo de vida al momento de tener uso de este deporte, brindándonos un beneficio que para ellas puede ser pasión, salud y lo que puede forjar al momento de llevar a cabo este deporte.

La visualización del ciclismo femenino en la sociedad actual logra que caiga en controversia y se ponga en discusión sobre las desigualdades que enfrenta con el ciclismo masculino. En donde a menudo se escucha y de igual manera se observa una falta de conocimiento

sobre las experiencias, habilidades y competencias de las ciclistas, lo que contribuye a la su representación de las mujeres en este deporte (Del Campo) 2021. Esta situación resalta una problemática importante: la creencia errónea de que las mujeres no pueden alcanzar los niveles más altos de desempeño en el ciclismo, lo que limita su influencia en la representación a nivel nacional. Esta percepción simplificada es una de las razones detrás de la escasa participación de ciclistas femeninas.

De acuerdo a ello se puede forjar que la participación de las ciclistas también va de la mano de las disciplinas deportivas que tiene esta práctica más allá de los beneficios saludables que puede generar este deporte, ya que cuando hablamos de beneficios deportivos en el ciclismo consideraríamos la salud, el reconocimiento social, la remuneración, los premios y los estudios académicos que generaría el deporte. Las disciplinas que el ciclismo tiene dentro de sus prácticas y los beneficios que generan cada una de ellas ya sea en el ciclismo de ruta y montaña como principales disciplinas en este deporte, percibiendo que no solo el buen provecho que este deporte produce en las mujeres ,sino las complicaciones que pueden generar cada uno de estas disciplinas al momento de poder encontrar las deportistas y evidenciar la experiencia que ellas pueden tener al momento de llevar a cabo esta práctica con las dificultades desde factores cotidianos, hasta de alcance personal dentro de este deporte; cuando hablamos del alcance personal, es la capacidad que tiene cada mujer al momento iniciar este deporte y los sacrificios que tienen que hacer teniendo en cuenta que para ellas puede ser mucho más complejo encontrar donde entrenar, encontrar los profesionales que se especifiquen en el deporte y que se enfoquen o trabajen teniendo en cuenta sus capacidades fisiológicas, objetivos, metas que quiere conseguir a través de la práctica del deporte, de igual manera se debe tener en cuenta que cada mujer no cuenta con el tiempo suficiente lo que conlleva a diferentes dificultades al momento de realizar la práctica de este deporte. Y lo

que generan estas dificultades es que cada una de las mujeres puedan hacer algo más al gusto personal, estilo de vida que les genere una motivación adicional a la del deporte.

Los factores de participación y las barreras que puede tener las mujeres al momento practicar el ciclismo tiende a categorizar cada factor o circunstancia encontrado en su carrera deportiva como lo puede ser el acceso al material deportivo, la motivación, la influencia y el estilo de vida que puedan intervenir en cada una de ellas; ya que cuando hablamos de la economía en el deporte el ciclismo es un ítem muy importante desde el momento de la obtención de los implementos del ciclismo como de la misma bicicleta que es el implemento importante e indispensable para la práctica de este deporte: el conocimiento hacia la motivación que pueda tener cada una de las mujeres al momento de llevar a cabo los entrenamientos o su misma practica a nivel personal, expone y visibiliza en forma de experiencia en este deporte para el conocimiento social que se puede encontrar en la actualidad, ya para algunas de ellas este deporte puede ser un estilo de vida desde el momento que familiares amigos o conocidos les mostraron este deporte de manera institucional para que ellas tengan una formación y observen lo lucrativo o lindo este deporte y lo que pueden generar en cada una de ellas al momento de hablar de un punto ha llegado a sus vidas.

PLANTEAMIENTO PROBLEMA

¿De qué manera los estereotipos asociados con el género establecidos en la cultura Colombiana y las berreras que existen limitan la participación de las mujeres en el ciclismo femenino en el municipio de Soacha?

Desde los estereotipos de género se observa de manera frecuente que se asocia al ciclismo masculino, lo que quita créditos o méritos a la participación de las mujeres en las edades tempranas, De ese modo se identifica serie de comentarios desalentadores, menor visión de ciclistas femeninas y falta de modelos a seguir. Adicional los estereotipos influyen en la obtención de patrocinios y recursos siendo así logrando limitar las oportunidades de lograr que las mujeres accedan a un entrenamiento de calidad, competencias y equipamientos.

Las barreras estructurales que existen en el municipio de Soacha, se observa el poco apoyo económico para el ciclismo femenino del mismo modo la falta de oportunidades con el mismo valor equitativo hablando de los términos de acceso a infraestructura deportiva adecuada y planes de desarrollo, logran que se evidencie el enfado de acuerdo a la situación. La desigualdad que se observa en los recursos se puede ver como resultado en menos competencias locales, menores entrenadores, menor inversión en equipos, generando que ciclistas femeninas del municipio de Soacha opten por el camino del abandono deportivo.

Durante los últimos años, el ciclismo ha experimentado un crecimiento global, no solo como un deporte profesional sino a su vez como actividad recreativa y de transporte. Esta disciplina deportiva se ha convertido en una de las opciones más atractivas tanto para deportistas de élite como para quienes buscan un estilo de vida más saludable, A continuación, se presentan algunos puntos que destacan el crecimiento del ciclismo:

Aumento de participación en eventos: El aumento de la participación en eventos de ciclismo, tanto a nivel amateur como profesional, es un claro indicador del crecimiento de esta disciplina. Según el investigador (Bakker, 2019. p 56) "las competiciones deportivas, especialmente las de ciclismo, están viendo un aumento de participantes a medida que la accesibilidad al deporte mejora y se diversifican las modalidades y categorías". Grandes

competiciones como el Tour de Francia, el Giro de Italia y la Vuelta a España siguen siendo eventos de gran relevancia a nivel mundial, mientras que las competiciones locales también crecen cada vez más.

Ciclismo como estilo de vida: El ciclismo ha tenido una trascendencia en el ámbito competitivo para convertirse en un estilo de vida. "El ciclismo urbano ha emergido como una respuesta a los desafíos del transporte sostenible y la búsqueda de un estilo de vida más saludable" (Schreyer y Maertens, 2021, p.112). Adicionalmente en muchas ciudades, la bicicleta se ha establecido como una alternativa de transporte eficiente y ecológica, lo que ha contribuido a su popularidad. Esta tendencia está siendo respaldada por el creciente número de ciclovías y eventos como el Día Mundial de la Bicicleta.

Tecnología e innovación: El ciclismo ha sido una de las disciplinas que más ha incorporado la tecnología en su desarrollo. Las bicicletas de alta gama, con materiales ligeros y resistentes como el carbono, y los dispositivos de monitoreo de rendimiento están mejorando la experiencia del ciclista. Varela y García (2020) mencionan que "la innovación en el diseño y los materiales de las bicicletas ha permitido a los ciclistas alcanzar niveles de rendimiento que antes eran impensables, lo que contribuye al crecimiento del deporte".

Beneficios para el medio ambiente y salud: Los beneficios del medio ambiente y salud son factores clave que han impulsado la popularidad del ciclismo. El ciclismo es una excelente actividad cardiovascular que mejora la salud física y mental, su práctica regular tiene beneficios para la salud a largo plazo (Gómez & Martín 2018, p.118). Además, el hecho de que el ciclismo sea un medio de transporte ecológico contribuye a su crecimiento, ya que muchas personas lo eligen para reducir su huella de carbono.

La creciente participación femenina en el deporte es un fenómeno positivo que ha venido obteniendo un terreno en las últimas décadas. Sin embargo, a pesar de los avances, sigue habiendo y persistiendo las desigualdades significativas en comparación con la participación masculina. A continuación, se presentarán algunos apartados que muestran los avances en la participación como sus desigualdades.

Desigualdad en cobertura mediática: Un ejemplo que se logra evidenciar de las desigualdades persistentes en el deporte, es la desigualdad en la cobertura mediática. Las deportistas reciben una cobertura significativamente menor en los medios de comunicación realizando una comparación con el género masculino. Según el informe de Cooky (2013) Aunque las mujeres están participando en mayor número, su representación en los medios de comunicación sigue siendo mínima, con solo el 4% de la cobertura deportiva dedicada a eventos femeninos. Esta falta de visibilidad contribuye a la percepción pública de que el deporte es una actividad de predominancia masculina.

Desigualdad en salarios y premios: La desigualdad salarial en el deporte profesional es otro ejemplo de desigualdad. Las mujeres deportistas obtienen significativamente menos que los hombres, incluso en deportes que cuentan con una base de aficionados considerable. La brecha salarial en el deporte profesional se sigue evidenciando en crisis y es alarmante, las mujeres sólo reciben una fracción de los premios en metálico y patrocinio que los hombres. (Fink, J. 2018, p. 209)

El deporte del ciclismo, así también como varias otras disciplinas deportivas, ha sido históricamente dominado por los hombres, con una representación limitada de mujeres. Realizar un estudio sobre la participación femenina en este deporte permite identificar las barreras y desafíos que enfrentan las mujeres en su carrera deportiva, como la discriminación, estereotipos

de género y la falta de recursos. Obtener una comprensión de estos obstáculos es esencial para poder lograr promover la igualdad de género y fomentar la inclusión, permitiendo que las mujeres tengan acceso a la misma cantidad de oportunidades que los hombres en el ciclismo.

El ciclismo profesional ha experimentado un crecimiento en la participación femenina, pero todavía se enfrenta a desafíos en términos de visibilidad y oportunidades comerciales. Estudiar la participación de las mujeres en este ámbito, genera realizar un análisis sobre cómo aumentar su presencia en los medios de comunicación y las plataformas comerciales, lo que puede traducirse en una mayor equidad en la distribución de recursos, premios y patrocinios. Además, facilita el diseño de estrategias para que las mujeres tengan acceso a entrenadores, equipos profesionales y eventos internacionales de la misma magnitud en la que la poseen los hombres.

Los mayores desafíos que enfrentan las ciclistas es la falta de apoyo institucional y de recursos. En muchos de los casos, los patrocinios y la visibilidad de los medios están predominantemente orientados hacia los hombres, lo que genera una gran disparidad en términos de financiamiento y oportunidades. Además, las estructuras y equipamiento de ciclismo para mujeres suelen ser más reducidos y con menos apoyo en comparación con los masculinos, lo que dificulta aún más su desarrollo en la profesión.

La falta de reconocimiento y el disminuido acceso a competiciones de alto nivel también son barreras importantes, en muchas ocasiones y/o oportunidades, las mujeres se enfrentan a un panorama de desigualdad salarial y de premios en comparación con sus contrapartes masculinas, lo que de ese modo refleja la falta de inversión en el ciclismo femenino. Todo esto, en conjunto,

contribuye a que las mujeres tengan menos oportunidades de destacarse y llegar a niveles competitivos internacionales.

A pesar de estos obstáculos, el ciclismo femenino continúa en la constante lucha porque haya una mayor igualdad de oportunidades, mejor infraestructura y mayor visibilidad, de tal modo que se busque cambiar estas dinámicas a través de políticas inclusivas y la creación de plataformas para las mujeres en el deporte.

Las participaciones femeninas en el ciclismo se ven afectadas por diversas barreras sociales, económicas, culturales y personales que limita y retrasa el desarrollo, progreso y avance en este deporte, a continuación, se mencionan algunas de las principales barreras que afectan el desarrollo en el deporte:

Barreras sociales y culturales

Estereotipos de Género: El reconocimiento social que tiene este deporte abarca desde el conocimiento y relevancia que genere el ciclismo por tal manera la percepción tradicional de que el ciclismo es un deporte masculino ha resultado en que muchas mujeres, incluidas las niñas, no sean motivadas a practicarlo desde temprana edad. Los estereotipos de género, que asocian la feminidad con actividades más suaves o menos competitivas excluyen a las mujeres de deportes como el ciclismo, que requiere un alto de nivel de exigencia física de la misma manera que mental. (Coakley, J. 2009, p55-57).

Normas Sociales: Encontramos diferentes culturas, especialmente en países más conservadores, el ciclismo femenino no es promovido debido a la creencia de que no es apropiado para las mujeres, ya sea por razones de modestia o imagen. El uso de ropa deportiva,

el contacto físico en la competencia, la relevancia que genera el deporte por un simple hecho de considerarse para hombres o el estigma que genera las personas por el simple hecho de su creencias culturales o religión.

Barreras económicas

Desigualdad en Recursos y Apoyos: El ciclismo profesional femenino sufre de una diferencia económica en comparación con el ciclismo masculino, ya con el simple hecho de reconocer grandes ciclistas femeninas nos habla del poco conocimiento que se tiene de este deporte, de esa misma manera recae al poco apoyo, falta de reconocimiento y baja remuneración y costos para premios, ya que el ciclismo femenino generalmente recibe una menor cobertura mediática y tiene menos patrocinadores que el ciclismo masculino. Así mismo limitando el acceso a la obtención de equipos de calidad, entrenadores especializados y competencias de alto nivel. Flores, J. (2020).

Costos de equipamiento y entrenamiento: La falta de acceso a recursos financieros no solo limita el acceso a las bicicletas y equipos de calidad para la práctica del ciclismo, sino que a su vez también se ve afectada la participación de las mujeres en entrenamientos adecuados, lo que a su vez afecta su desarrollo y rendimiento en el ciclismo. Esto crea un ciclo en donde las oportunidades de mejora y un buscar sobresalir en el deporte se vean restringidos, extendiendo la desigualdad para el acceso a una formación de alto nivel. Además, sin una infraestructura de manera adecuada, como los entrenadores, programas, instalaciones de calidad, la capacidad y potencial de cada ciclista se encuentra comprometido.

Barreras personales

Falta de confianza y motivación: Las mujeres frecuentemente se enfrentan a la falta de confianza personal para lograr ingresar en un deporte en donde se es considerado en muchas ocasiones tradicionalmente masculino. Esta falta de autoestima puede surgir debido a la falta de existencia o desconocimiento de modelos a seguir en el deporte o en el poco apoyo que reciben en su entorno familiar o social. Además de ello el valor psicológico que puede tener cada una de las ciclistas para afrontar responsabilidades casuales o porque no en el mismo deporte, puede ser un revuelo que permita tener muchas controversias en su cabeza al momento de tomar cada decisión en el deporte.

La investigación sobre la participación femenina en el deporte, incluyendo el ciclismo, es fundamental para comprender las barreras sociales y culturales que limitan la igualdad de género en las actividades deportivas. Como lo informa Cohen y Denny (2001) al estudiar estos factores, se pueden identificar y eliminar obstáculos vinculados con las normas sociales, la carencia de modelos a seguir y de ese modo la falta de apoyo institucional, lo cual es esencial para promover e incentivar un cambio cultural que permita a las mujeres competir de manera justa. Por otro lado, Guilbert y Smith (2015) analizan cómo las responsabilidades familiares y la falta de apoyo impactan la participación femenina en deportes de alto rendimiento. En el caso del ciclismo femenino, examinar estos aspectos puede ayudar a identificar estrategias de apoyo que faciliten el equilibrio entre las responsabilidades familiares y las aspiraciones deportivas de las mujeres, lo que mejora su participación en este deporte.

El problema que se ha evidenciado sobre la baja participación femenina en el ciclismo se puede relacionar con otros estudios previos y experiencias en otras disciplinas deportivas, ya que se evidencia que el fenómeno de las barreras de género no es sólo del ciclismo, sino que también

existe en variedad de deportes. A continuación, se presenta algunos ejemplos de los deportes en donde se logran reflejar las experiencias sobre las barreras:

En muchas ligas de fútbol femenino a nivel mundial enfrentan una de las barreras más significativas: la falta de infraestructura y recursos. A diferencia del fútbol masculino, las jugadoras no cuentan y/o disponen de los mismos espacios de entrenamiento, lo que representa una desventaja para competir a nivel profesional. Esta carencia e insuficientes recursos y apoyo también es evidente en el ciclismo, donde las mujeres tienen dificultades para acceder a equipos de calidad y a una infraestructura deportiva adecuada para la realización de entrenamientos y del mismo modo para competencia de alto nivel.

Entendimiento de barreras culturales y sociales

El enfoque cualitativo permite acceder a explorar las normas culturales, prejuicios y estigmatizaciones que existen en relación al ciclismo femenino. De tal manera como se mencionó previamente, el ciclismo es un deporte que ha venido siendo históricamente dominado por hombres y en algunas culturas, se considera inapropiado para las mujeres. Las entrevistas realizadas a ciclistas pueden proporcionar información, sobre cómo estas percepciones sociales actúan en sus decisiones de participar en el deporte, cómo realizan manejo a la presión social y las diferentes estrategias que utilizan para superar barreras culturales Flores, J. (2020)

Identificación de desafíos emocionales y psicológicos

El aspecto emocional es un componente fundamental para entender la experiencia de las ciclistas. En muchas ocasiones la falta de confianza personal, el miedo al fracaso, las expectativas sobre su rendimiento y el estrés psicológico que deriva a raíz de las altas exigencias

del deporte son barreras se pueden comprender de mejor manera a través de entrevistas y testimonios realizados por las deportistas.

Relación con familia y responsabilidades

En muchas sociedades, las mujeres tienen grandes responsabilidades familiares en donde deben buscar la manera de tener un balance acorde junto con sus aspiraciones deportivas. A través de la investigación cualitativa, como entrevistas en profundidad con ciclistas, es posible entender cómo gestionan este equilibrio entre la vida familiar, actividades diarias, trabajo y el deporte. De tal manera las mujeres pueden manifestar sus experiencias personales sobre cómo las expectativas sociales de género influyen en su disponibilidad de tiempo para entrenar y competir, así como las decisiones difíciles que deben tomar entre sus compromisos familiares y su carrera deportiva.

OBJETIVOS

Objetivo General

Comprender los factores que influyen en la participación de las mujeres en el ciclismo, con un enfoque en las barreras identificadas dentro del deporte femenino, a partir de la recopilación de experiencias y datos personales para visibilizar la representación femenina en Soacha, Cundinamarca,

Objetivos Específicos

- Describir los factores de participación de las mujeres en el ciclismo a través del trabajo de campo y recopilación de experiencias en el deporte femenino.
- Explorar los factores identificados que influyen en la participación de las mujeres en el ciclismo, destacando las variables relevantes dentro del deporte femenino.
- Interpretar los factores de la participación de las mujeres en el ciclismo a través de herramientas cualitativas, para comprender las experiencias y barreras percibidas.

MARCO TEÓRICO – REFERENCIAL

Revisión de antecedentes

Se realizó búsqueda de investigaciones cualitativas y revisiones sistemáticas, son originarias de países como Colombia, Chile, Argentina, España.

En el artículo que tiene como título “Manual de mapeo colectivo: recursos cartográficos críticos para el proceso territoriales de creación” Se ve el uso de bicicleta por parte de las mujeres como un medio de transporte dentro de la ciudad para poder dirigirse de la casa a al trabajo y viceversa, se propone una serie de recomendaciones como lo es promover un patrón de desarrollo urbano, diversificado, implementar ciclovías, ampliar bicicletas públicas y viajes con mujeres; más allá de acciones preventivas contra la violencia de género en el transporte colectivo, las políticas públicas de movilidad rara vez toman en consideración estas diferencias; esta situación limita enormemente las posibilidades laborales, educacionales, recreativas y

sociales de la mujer. Díaz, R. (2020)

En el artículo “Un enfoque praxiográfico a la bici-movilidad en Santiago de Chile”. Se logra observar que de la misma manera las mujeres pueden ver el ciclismo como un medio de transporte en donde se realizó una etnografía para poder observar las ciclovías del centro de la ciudad. El uso de la bicicleta como medio alternativo de movilidad urbana se ha instalado con fuerza pero ostenta aún un lugar secundario en comparación a otras modalidades de transporte en términos de uso, infraestructura y normativa. Bernasconi, O. (2021)

El desarrollo de esta investigación nos ayuda a compactar que para el ciclismo femenino según Del Campo (2019) es un fenómeno sociocultural, enfocando en gran parte la desigualdad de género, permitiendo conocer los factores de riesgo urbanos que se pueden plantear al momento de reconocer la bicicleta como práctica deportiva o intuitiva que se pueden ver involucradas las mujeres. Dándonos muestras de cómo en Bogotá los factores de participación de las mujeres son poco accesibles como nos da a conocer Osorio, P. y Pinillos M. (2017) a través de facilidad extradeportiva o deportiva, teniendo en cuenta las localidades que permiten mayor participación de las mujeres en la capital de Colombia, como lo informa Toro, A. (2021) las mujeres deben ser las principales activista de estos deportes ya que permiten fortalecer y dar a conocer en el país, como también fuera de él, la práctica de ciclismo ya sea como ocio, deportivo o simplemente un medio de transporte fortaleciendo y comprendiendo esta práctica que para la actualidad no tiene un fenómeno igualitario desde la perspectiva de oportunidad o incidencia al momento de llevar una comparación con la categoría masculina. Ya para las siguientes investigaciones nos ayudan a enfocar a la mujer o el ciclismo femenino desde una experiencia laboral y deportiva, categorizando la manera de trabajar para cada edad y condición de la mujer, teniendo en cuenta un factor muy importante que es la fisiología, por esta razón nos ayuda a

comprender un inicio que puede conllevar de manera fácil y ordenada la práctica de ciclismo, como lo son puntos importantes para llevar a cabo el conocimiento como características al momento de usar una bicicleta de manera autónoma como lo pueden ser desde la postura, rendimiento, mejoramiento o el estado de confort que pueden tomar la mujer para este deporte, que eso era uno de los contextos que nos indican, Fernández, F. (2020) en el entrenamiento de rendimiento y lo que García, Herrero (2017) nos describe en la situación actual o enfoque a futuro para la iniciación en el deporte. Ya para Méndez y Scharagrodsky (2017) el objetivo central son las prácticas institucionales y corporales del tiempo libre como uso recreativo del ciclismo, ayudando a fortalecer esta investigación con Flores, Z. (2016) donde presenta un análisis determinante con respecto a la práctica de deporte en México permitiendo deducir y reafirmar el desequilibrio práctico del ciclismo que observamos o percibimos a nivel universal.

Por otro lado en el documento *somos escaladoras, historias de vida de mujeres ciclistas en equipos internacionales*, en donde para Prato, L & Torregosa, M. (2020) el objetivo es comprender la cultura de los procesos psicológicos y socioculturales en el desarrollo de la persona para entender las historias de vida de las participantes partiendo de sus experiencias, identidades y decisiones durante su carrera deportiva y personal, adicionalmente para Prato, L, Torregosa, M. (2020) mediante la historias de vida, detallan sobre las experiencias que han tenido que atravesar las mujeres, en donde se observa que hay un trato desigual, ausencia de programación deportiva. Las mujeres al notar estas barreras y ausencias que encuentran en el deporte, no se dan por vencidas ante la primera dificultad que se presenta, por el contrario siempre están buscando la manera de dar soluciones a las adversidades que se presentan, lo que las identifica como escaladoras.

En el artículo de las ciclistas en Ecuador y su interés por el ecologismo pretenden investigar acerca de los movimientos, asociaciones de ciclistas y las creencias entorno a la parte ecológica y cuidado del medio ambiente. En ese sentido para Pasquel, N. (2023) afirma que existe una gran variedad de estudios en el cual se logra afirmar que los ambientalistas tienden a usar la bicicleta como medio de transporte hacia sus destinos, de manera que haya un cuidado del medio ambiente referente al uso del transporte público, ya que al momento de usar este medio de transporte como es el “bus” se contamina de gran manera el medio ambiente con los gases y contaminación que con ellos conllevan teniendo en cuenta que hay buses que son modelos de años pasados los cuales en algunas ocasiones tiene más averías o fallos mecánicos lo cual va a producir en mayor cantidad gases y contaminación.

La preocupación por la imagen corporal atraviesa todas las etapas de la vida. Las personas constantemente acceden a diferentes mecanismos para regular y moldear sus cuerpos a través de diferentes elementos (dietas, ejercicios, cirugías, entre otros). La búsqueda y práctica de dichos elementos se vuelve fundamental para así acceder a la aceptación social, durante la etapa de la adolescencia. El cuerpo cambia anatómica, fisiológica, psicológica y socialmente. En términos socioculturales, durante la adolescencia se busca la construcción de un cuerpo particular que tiene como requisito ser un cuerpo bello, sano y aceptado socialmente. Lara y Somavilla (2006) De hecho para Nuñez, C. (2021) Ve como la desigualdad de género desde el punto biológico, urbano, sociocultural se sigue dando en muchas partes del mundo ya que ven de manera peligrosa o mal vista la participación de las mujeres en el entorno deportivo.

De tal modo, en la investigación realizada por la autora se evidencia el uso de la bicicleta por parte de las mujeres como medio alternativo de transporte debido a que se puede tomar como un medio alternativo o interactivo de transporte en donde no implica ningún peligro a la hora de la

práctica.

Por otro lado , en una investigación realizada en la ciudad de Bogotá, la bicicleta también es vista de manera como medio de transporte, debido a que se logra observar los factores por parte negativa con el uso de la bicicleta, en los cuales se pueden encontrar temas como la inseguridad, la accesibilidad, falta de información, falta de infraestructura, estos temas hace que sea el uso de la bicicleta un riesgo.

Sin embargo como lo afirma, Toro, A. (2021) las barreras que se pueden ver inmersas en la práctica de las mujeres en el uso de la bicicleta son la de acoso debido a que por el hecho de movilizarse en bicicleta reciben insultos de manera verbal provocando de esa manera fenómenos al momento de la movilización en la bicicleta y esto conlleva a que se vea como un riesgo por parte de las mujeres y lo que genera es que las practicantes no puedan llevar a gusto lo que les gusta hacer ni por medio de la bicicleta tener una mejora en su estado de salud.

Adicionalmente, el documento en donde por medio de dos entrenadores dan sus puntos de vista desde la experiencia, afirma Andreu, J.(2019) que el entrenamiento de las mujeres en el ciclismo femenino es de manera muy diferente a los hombres de acuerdo a la fisiología, las experiencias y objetivos a trabajar por parte de ellas de acuerdo a que son deportistas de alto rendimiento y tienen exigencia mayor al momento de la práctica.

Para Castro, E. y Chaparro, A. (2017) en su trabajo de grado denominado *memoria histórica del deporte en Soacha. ¿Por qué es importante destacar los logros obtenidos por las glorias deportivas de Soacha?* propone como objetivo general mostrar las historias de vida y los logros obtenidos por los deportistas gloriosos de Soacha mediante publicaciones periódicas que se harán en una página web que contará con difusión y autoría propia.

Empleó una metodología con un enfoque cualitativo debido a que realiza una recolección de datos referentes a las particularidades humanas, deportivas y experimentales.

La muestra de estudio estuvo constituida por 10 ex deportistas de Soacha que fueron partícipes de la historia deportiva de Colombia y con vinculación al deporte.

Se llegó a la conclusión que después de haber terminado la investigación, se puede determinar que el deporte es una herramienta social que contribuye a la formación humana, la apropiación de valores e identidad en aquellos que están inmersos en él y en el desarrollo de una persona o comunidad que ha sido impactada por esta actividad, considerada como un fenómeno social.

La muestra con la que se lleva a cabo la investigación son mujeres que decidieron participar del proyecto mediante el análisis de las entrevistas estructuradas y semiestructuradas.

Se concluye que durante la ejecución del proyecto de grado se presentaron varios acontecimientos el cual hace que el desarrollo hubiera sido más productivo y retador, lo cual se ocasionó la pandemia declarada el 11 de marzo de 2020 pese a que lo anterior, impactó de forma directa el desarrollo del proyecto, esto no logró que el grupo de trabajo dejará de lado el deseo de contribuir, para que las señoras que participaron lograran mejorar algunos aspectos de su calidad de vida.

Barua, O. (2018) en su trabajo de grado que tiene como nombre *El desarrollo de la fuerza resistencia en el ciclismo amateur* en donde se propone como objetivo principal Verificar a través del resultado el cumplimiento del entrenamiento de acuerdo a lo planificado.

Se emplea una metodología con un enfoque pre-experimental, estudio descriptivo el cual consiste en describir fenómenos, situaciones, contextos y eventos; trata de detallar cómo son y cómo se manifiestan.

La muestra con la que se lleva a cabo la investigación son 15 mujeres las cuales desempeñan diferentes funciones o empleos como son ama de casa, empleadas administrativas, comerciales.

Se concluye que en la finalización de la investigación y después de tener los resultados se logra observar que mediante la evaluación pre y post tratamiento hubo una mejora significativa del 14% todo esto se respalda con los artículos que se encuentran en el estado del arte del documento.

Montes, D. (2019) en su trabajo de grado que tiene como nombre *Ciclismo del siglo XXI. Diseño de una web especializada sobre la situación, problemas y retos del ciclismo* de tal manera que tiene como objetivo principal es mostrar la situación actual del ciclismo profesional y de formación, sus problemas, objetivos, novedades y retos futuros en diferentes ámbitos, así como reflejar el día a día de las personas que forman parte de su práctica, tanto ciclistas profesionales como todo lo que rodea a este deporte.

La metodología que se emplea se hace de manera online obteniendo así la información, de bases de datos, académicos, especializados, revistas, obras que aportan para la investigación a realizar.

La muestra con la que se lleva a cabo la investigación son 16 personas las cuales practican el deporte de ciclismo y las cuales se le realiza las entrevistas de manera cara a cara.

Se concluye tras la finalización de la investigación que el ciclismo femenino se ha visto en crecimiento en el país de España especialmente desde el 2018 con la creación del equipo Movistar, sin embargo, concluyen que aún sigue habiendo grandes diferencias en cuanto el masculino en especial con número de pruebas, kilometraje y dureza de pruebas.

Torres, S. (2021) en su tesis que tiene como nombre *Entre exclusiones y sueños de pedales: las principales limitaciones de las mujeres en el ejercicio deportivo competitivo del ciclismo en las provincias amazónicas de Ecuador*. de tal manera que tiene como objetivo principal el registro de las experiencias de las mujeres que practican ciclismo, con lo cual se evidencia el hallazgo organizado en categorías de análisis, sobre aquellos factores que han favorecido o motiva su incorporación y aquellas que están limitando su acceso y desempeño en este deporte de fuerza física.

MARCO CONCEPTUAL

Introducción al contexto del ciclismo femenino.

Cuando se habla de ciclismo se puede considerar una relación entre la persona y la bicicleta. Esta relación trae como producto un desplazamiento, el cual tiene un componente de movimiento Hughes, J. (2012) Además para Algarra, y Gorrotxategi (1996) plantean que, en este deporte, la persona que lo ejecuta, lo hace anclada de forma permanente a una bicicleta, la cual ha de manipular (frenar, cambiar de desarrollo, entre otras) y conducir, analizado por el itinerario óptimo. Esto nos ayuda a entender que la eficacia de una bicicleta dentro del circuito del deporte, es un servicio y valor inevitable que cumple su función de manera exitosa, llevando a esta disciplina hacer extremadamente popular, “practicado en todas las regiones del mundo por personas de todas las condiciones y de todas las edades” (A, Gorrotxategui, p.15). El interés de estas personas ayuda ampliar diferentes caras o facetas del ciclismo: Desde la competición, al

medio de transporte, pasando por el deporte, ya sea como un vector de bienestar, como una práctica beneficiosa para la salud o como una actividad de tiempo libre que percibe hasta los aspectos del medio ambiente como la contaminación contribuyendo a solucionar ciertos problemas sociales.

Se puede apreciar que en la actualidad la intervención de las mujeres en el ciclismo para el contexto mundial o nacional es mucho más visible a nivel social, en donde se ha podido evidenciar que las mujeres poco a poco se han tomado el deporte del ciclismo y de ese modo día a día son cientos de mujeres que deciden subirse a la bicicleta y vivir con pasión las dos ruedas. Actualmente, existen algunos eventos para competir en este gran deporte femenino:

Panamericano de ruta femenino: El campeonato panamericano 2019 se disputó en la ciudad de Pachuca teniendo un recorrido de 88.2 kilómetros, para dicha participación, las nacionales que obtuvieron en esta competencia fue lideradas por Liliana Moreno, Paula Patiño y la joven revelación Daniela Atehortúa, lograron marcar el ritmo de la exigente competencia.

La Course: Es la carrera para ciclistas profesionales que está avalada por el Tour de Francia. Para la actualidad el Tour de Francia de féminas de 2024 tuvo lugar del lunes 12 al domingo 18 de agosto, entre los Juegos Olímpicos (ceremonia de clausura el 11 de agosto) y los Juegos Paralímpicos de París. Fue organizado de manera simultánea con ciertas competencias olímpicas de ciclismo sin tener las mismas competidoras.

La Vuelta del Porvenir y Tour Femenino: Está carrera es organizada por la Federación Colombia de Ciclismo y “reúne simultáneamente a los mejores ciclistas juveniles y amateurs de diferentes regiones del país y al grupo de damas elites” (Meneses, M, Gómez, M., pag 18).

Para lo que fue en la presente temporada la ciclista Estefanía Herrera (Mujeres Antioquia-Orgullo Paisa) logró una gran victoria en la segunda etapa del Tour Femenino 2024, que se disputó sobre 102,6 kilómetros entre Duitama y Soatá.

La ciclista antioqueña tuvo mejor desgaste para la fase final, tras un potente ataque en los últimos kilómetros y se llevó el triunfo en solitario, al superar a la boyacense Danna Valentina Casas (R72 Indeportes Boyacá), que llegó a 15 segundos, y a la huilense Laura Daniela Rojas (Team Boyacá es Para Vivirla), que arribó tercera a la meta, a 1:21.

Rojas mantuvo su regularidad y asumió el liderato de la clasificación general, con un margen de dos minutos y 23 segundos del segundo puesto, que ocupa Herrera.

Barreras en el deporte femenino

Tipos de barreras

Físicas: De esta manera, la siguiente investigación se fundamenta con el concepto de barreras, en donde se presenta un tipo de barrera el cual es la barrera física. como lo menciona Manriquez, G; Riquelme, R y Campos, K. (2022) Las barreras físicas son aquellas que se pueden determinar por la movilidad y alcance del usuario, dentro de las barreras físicas que se pueden identificar son la falta de acceso al deporte, cambios en su cuerpo respecto a la práctica de actividad física, factores medioambientales, salud fluctuante, actividades que generan cansancio, dolor.

Como lo menciona Abellan, J. y Nuno, J. (2017) define las barreras físicas como el impedimento u obstáculos en entornos naturales que bloquean el desplazamiento en el entorno,

de tal forma se indican unas barreras como lo son el tiempo, transporte, horario, instalaciones, acceso, comunicación, desplazamiento.

Las barreras físicas incluyen no solo escalones y puertas estrechas, sino también la falta o ausencia de señalización adecuada y espacios de descanso Imrie, R. (2004).

Adicionalmente, Tuan Yi-Fu aborda las barreras físicas y observa desde una perspectiva fenomenológica, señalando cómo el entorno físico influye en la experiencia y la percepción de las personas. Se dice que las barreras físicas, como las distancias largas, la falta de infraestructura accesible y el diseño urbano inapropiado, afectan la forma en que los individuos se mueven y experimentan su entorno. Estas barreras no solo limitan el acceso físico a ciertos espacios, sino que también pueden influir en la forma en que las personas se sienten en esos lugares, afectando su sentido de pertenencia y conexión con la comunidad.

Las barreras físicas desde una perspectiva fenomenológica, señalando cómo el entorno físico influye en la experiencia y la percepción de las personas. Se dice que las barreras físicas, como las distancias largas, la falta de infraestructura accesible y el diseño urbano inapropiado, afectan la forma en que los individuos se mueven y experimentan su entorno. Estas barreras no solo limitan el acceso físico a ciertos espacios, sino que también pueden influir en la forma en que las personas se sienten en esos lugares, afectando su sentido de pertenencia y conexión con la comunidad.

Psicológicas: Las barreras que se pueden provocar al momento de practicar algún deporte son; depresión, abandono, alcoholismo, estrés, abuso, ansiedad, sustancias psicoactivas, en donde la práctica del ejercicio físico puede resultar de utilidad en la prevención de dichos trastornos psicológicos, con ese fin se han puesto programas de actividad física con fines terapéuticos. Artega, E., (2016) Por otro lado, según Prieto, I, Garriga, M, Vélez, O. (2019) Se

puede observar que las barreras que impiden una práctica deportiva positiva, son la falta de apoyo de padres o familia, desmotivación, castigos, abandono, presión, pereza, problemas personales, inestabilidad, cambios hormonales, aceptación a sí mismo, problemas de identidad.

Las barreras psicológicas se pueden evidenciar como obstáculos internos que afectan las capacidades de las personas para comunicarse y relacionarse. De igual manera se incluyen miedos, inseguridades y ansiedades que pueden limitar la interacción social. La superación de estas barreras requiere apoyo psicológico y estrategias de afrontamiento.

Sociales: Se encuentran algunas barreras a nivel social lo cual afecta la participación del deporte, en estas barreras se encuentran estructura social, posición socioeconómica, educación, edad, género, condición de vida, accesibilidad, inclusión Martina, K. Alvis, Gomez, y Tolosa, N. (2014)

Del mismo modo las barreras sociales son obstáculos que surgen de las percepciones asociados a la identidad de una persona, las barreras sociales pueden manifestarse a través de características visibles e invisibles como lo puede ser la raza, discapacidad, orientación sexual o salud mental. Estas barreras crean divisiones en la interacción social en donde desencadenan rechazo, discriminación y exclusión.

Las barreras sociales se ven como la disminución del capital social y metal que una persona puede generar desde su conciencia al momento que se refiere a las redes de relaciones y confianza entre los individuos, de misma manera el debilitamiento de estas conexiones es el causante de la creación de barreras que impiden la cohesión comunitaria y participación cívica.

Lingüísticas: En esta barrera se pueden impedir la adquisición de un nuevo idioma si no se manejan adecuadamente. Krashen, S. (1982). Las barreras lingüísticas son dificultades de comunicación que hay debido a diferencias en el idioma o el nivel de competencia lingüística.

Estas barreras pueden dar como resultados malentendidos y exclusiones sociales, especialmente en contextos como la atención médica y la educación.

De tal forma las barreras lingüísticas se pueden observar desde un punto de dificultad de comprensión de idioma y de otro modo como la falta de competencia comunicativa que impide la interacción de contextos sociales. Las barreras lingüísticas pueden aparecer en diferentes dialectos. Hymes, D (1972)

Las barreras lingüísticas no solo limitan la comunicación, sino que también pueden reforzar estereotipos y prejuicios, para superar estas barreras se enfatiza en la educación intercultural y aprendizaje de nuevos idiomas. Sapir, E. (1921)

Ciclismo femenino

Requiere resistencia y habilidad técnica

El ciclismo es un deporte que exige tanto resistencia cardiovascular como habilidad técnica. Como lo menciona Jones y West (2006), los ciclistas de alto rendimiento deben tener una gran capacidad de adaptación física para mantener una alta intensidad en pruebas largas, mientras que los ciclistas de montaña o BMX deben dominar habilidades técnicas que les permitan sortear obstáculos y manejar terrenos difíciles.

Resistencia cardiovascular: El ciclismo de ruta es especialmente demandante en términos de resistencia aeróbica, debido a las largas distancias y al esfuerzo constante.

Habilidad técnica: En disciplinas como el ciclismo de montaña o BMX, los ciclistas deben manejar habilidades técnicas complejas, como frenar adecuadamente, cambiar de marcha en condiciones difíciles y gestionar saltos y curvas cerradas. Burke (2007)

Equipo especializado

El equipo es fundamental para la práctica del ciclismo. De acuerdo con Hopkins (2009) cada modalidad requiere de un tipo específico de bicicleta y equipamiento. El desarrollo de bicicletas con características optimizadas, como las bicicletas de carretera ultraligeras o las bicicletas de montaña con suspensión avanzada, es un factor que ha transformado el deporte, permitiendo a los atletas alcanzar su máximo potencial.

Bicicletas: En ciclismo de ruta, las bicicletas deben ser ligeras y aerodinámicas, mientras que, en el ciclismo de montaña, las bicicletas están diseñadas para soportar los impactos y ofrecer mayor estabilidad en terrenos irregulares.

Ropa y protección: La vestimenta técnica (maillots, pantalones cortos de lycra) y el uso de cascos, guantes y rodilleras son esenciales para la seguridad y el rendimiento. Dentro del vestuario, los elementos nombrados anteriormente son los más esenciales para un entrenamiento óptimo y para una competencia, además de la bicicleta que maneja diferentes tallas (S, M, L, XL) esto se ajusta a la fisiología del deportista.

Contexto Local

A nivel local, el ciclismo femenino varía dependiendo del país y de la infraestructura de cada región. Sin embargo, se observan tendencias comunes:

Acceso limitado y visibilidad: En varios lugares por no decir en la mayoría, el ciclismo femenino aún sigue siendo menos visible a comparación que el masculino, y las oportunidades para mujeres ciclistas en términos de competiciones, infraestructura o apoyo son reducidas. Como bien, Bishoff y Petermann. (2008) argumentan que las mujeres enfrentan barreras de acceso y participación en deportes que tradicionalmente han sido dominados por hombres.

Iniciativas para promover la inclusión: Sin embargo, en algunos países se llevan a cabo programas específicos para promover el ciclismo femenino a nivel local, organizando eventos y competiciones en donde es exclusivamente femenino y creando espacios en los que las mujeres puedan desarrollarse como ciclistas, resaltando cómo iniciativas locales que han permitido aumentar la visibilidad y la participación femenina en el ciclismo.

Contexto Nacional

A nivel nacional, las políticas y estructuras del ciclismo pueden variar significativamente. Aunque el ciclismo femenino ha ganado relevancia en muchas naciones, sigue enfrentando barreras como la falta de apoyo financiero, el estigma de ser un deporte masculino y las disparidades de cobertura en los medios. En varios países aún sigue sin ser un deporte muy reconocido y apoyado debido a que las mujeres en ocasiones no pueden llevar a cabo su entrenamiento por falta de infraestructura en las vías, falta de recursos económicos para realizar la adquisición de los elementos deportivos como la bicicleta e indumentaria.

Desigualdad en el apoyo institucional: A pesar del creciente interés en el ciclismo femenino, señala que los equipos y las competiciones femeninas suelen recibir menos recursos en comparación a los hombres. Esto se debe en parte a la falta de inversión en infraestructura y en el patrocinio de eventos. Vásquez, (2016)

Políticas públicas y apoyo institucional: En algunos países, como Francia y Reino Unido, se están implementando políticas públicas para fomentar la inclusión del ciclismo femenino, dicha forma incentiva a las mujeres a practicar el ciclismo ya sea como un medio de transporte o si para algunas de ellas el impulso o gusto por el deporte conlleva o deriva a practicar el ciclismo de manera profesional es por iniciativa propia.

Contexto Internacional

A nivel internacional, el ciclismo femenino ha visto avances significativos, aunque sigue siendo un área en desarrollo en comparación con el masculino. La brecha entre ambos géneros es un tema recurrente en las investigaciones.

Brecha de género en competiciones: Las competiciones femeninas históricamente han sido menos prestigiosas y con menores premios en metálico. Según Bishoff y Petermann (2008) las competiciones femeninas tienen menos cobertura mediática, lo que limita la visibilidad del ciclismo femenino. Sin embargo, eventos como el Tour de Francia Femenino y el Giro Rosa han comenzado a recibir más atención en los últimos años, lo que ha ayudado a cambiar esta dinámica.

Profesionalización y el rol de las federaciones: La Unión Ciclista Internacional (UCI) ha trabajado en los últimos años para mejorar la igualdad de género en el ciclismo profesional.

apuntan que, aunque ha habido progresos, la falta de carreras de alto nivel con las mismas condiciones económicas y de visibilidad sigue siendo un desafío. Por ejemplo, el Tour de Francia Femenino no se celebraba con la misma frecuencia ni con el mismo nivel de inversión que el masculino, pero su reactivación en 2022 marcó un hito importante en la historia del ciclismo femenino.

Aumento de patrocinadores y medios de comunicación: MacNamara, (2013) resalta cómo a nivel internacional, el ciclismo femenino ha atraído más patrocinadores e interés mediático en los últimos años. Esto se ha visto reflejado en el aumento de la cobertura televisiva y en el respaldo financiero a eventos importantes como el Giro Rosa y el Tour de Francia Femenino, además de ello se observa una mejor remuneración para las ciclistas teniendo una igualdad de sueldo para los que se maneja en el ciclismo masculino.

Crecimiento del ciclismo femenino en los Juegos Olímpicos: En las últimas ediciones de los Juegos Olímpicos, el ciclismo femenino ha tenido una presencia creciente. La participación de las mujeres ha sido impulsada por la visibilidad de las competencias, tanto en pista como en ruta. De ese modo Vázquez, (2016) la inclusión de más disciplinas femeninas en eventos como los Juegos Olímpicos y Mundiales ha sido un paso fundamental para promover la equidad en el ciclismo internacional.

Retos para las mujeres en el ciclismo femenino

Desigualdad de género en visibilidad y patrocinio: Las mujeres ciclistas enfrentan una falta de visibilidad mediática y patrocinio en comparación con los hombres. Las competiciones femeninas reciben menos cobertura en los medios de comunicación, lo que limita las oportunidades para las atletas en términos de ingresos y reconocimiento. El número de

competiciones de ciclismo femenino de alto nivel sigue siendo menor en comparación con los eventos masculinos, aunque el número de competiciones femeninas ha aumentado, aún existe una menor oferta de carreras, y en ocasiones, las mujeres compiten en circuitos menos reconocidos. Declerk, J. (2018), Las mujeres ciclistas deben lidiar con estereotipos de género que asocian el ciclismo con un deporte predominantemente masculino, menudo deben superar la percepción social de que el deporte es rudo o físico para ellas, lo que puede resultar en una falta de apoyo y recursos.

Oportunidades para las mujeres en el ciclismo femenino

Plataformas digitales y redes sociales: Las ciclistas ahora tienen una plataforma poderosa para visibilizar su trabajo a través de redes sociales y otros medios digitales. Esto les permite conectarse directamente con los seguidores, aumentar su presencia en el mundo del ciclismo y atraer patrocinios, sin depender de los medios tradicionales, las mujeres ciclistas pueden aprovechar estas plataformas para ganar visibilidad y reconocimiento.

Estereotipos de género en el deporte

Masculinidad y deportes de contacto: El deporte ha sido históricamente asociado con la masculinidad. Se ha considerado que los hombres tienen una mayor predisposición a practicar deportes físicos, agresivos o de alto rendimiento, como el fútbol, el boxeo o el rugby, ya que estas actividades se vinculan con la fortaleza, la competitividad y la agresividad, atributos tradicionalmente asociados a lo masculino.

Feminidad y deportes de "cuidado" o estética: En contraste, las mujeres han sido tradicionalmente asociadas con deportes que enfatizan la gracia, la flexibilidad o la estética, como el ballet, la gimnasia rítmica o el patinaje artístico. Además, la práctica deportiva femenina ha sido vista con frecuencia como una "opción secundaria" o menos relevante comparada con los deportes masculinos, lo que ha reducido la visibilidad y el apoyo institucional hacia las mujeres en el deporte.

Impacto de la construcción social del género en la práctica deportiva

Acceso y participación

Desigualdad de oportunidades: Históricamente, las mujeres han tenido menos acceso a espacios deportivos, infraestructura, y recursos. En muchas sociedades, el deporte se ha considerado como una actividad "para hombres", limitando el acceso de las mujeres a deportes competitivos, especialmente en niveles altos.

Como lo mencionan Birrell & Cole. (1994) el deporte en su forma moderna fue creado principalmente como una actividad masculina en la sociedad industrializada, y esta exclusión inicial de las mujeres persiste de muchas maneras, a pesar de los avances hacia la igualdad en décadas recientes.

Deportes de género mixto o excluyentes: Algunos deportes y competiciones han mantenido una estructura exclusivamente masculina o femenina, excluyendo a las mujeres de deportes considerados demasiado duros o físicos. Por ejemplo, el fútbol y el rugby en muchos países siguen siendo predominantemente masculinos, con menos apoyo e infraestructura para las versiones femeninas.

Estigma y discriminación

Las mujeres deportistas a menudo enfrentan sexismo y discriminación tanto dentro como fuera del campo. Esto incluye desde comentarios sobre su apariencia o su rol como madres, hasta dudas sobre su capacidad para competir en deportes de alto nivel. Por ejemplo, la actitud hacia las atletas transgénero o las mujeres en deportes de contacto ha estado cargada de prejuicios y barreras sociales, lo que dificulta la inclusión plena.

Estudios sobre equidad y desigualdad de género en el deporte.

Messner, (1992 en su obra *Power at Play: Sports and the Problem of Masculinity*, argumenta que el deporte es una institución patriarcal que ha sido históricamente diseñada para reforzar normas de masculinidad y perpetuar la desigualdad de género. Los hombres son vistos como los verdaderos atletas, mientras que las mujeres son marginadas y vistas como excepciones o no lo suficientemente fuertes para competir en deportes considerados masculinos.

Este estudio aborda las disparidades de género en el patrocinio deportivo y cómo las atletas femeninas reciben una fracción de los patrocinadores y los salarios que los hombres en deportes similares. Se encontró que, aunque las mujeres logran desempeñarse al más alto nivel en deportes profesionales, su visibilidad mediática es mucho más limitada que la de los hombres, lo que impacta negativamente en sus oportunidades de obtener patrocinios y contratos comerciales. Vertommen, P & Nocentini, S. (2019). El empoderamiento femenino a través del deporte es un tema clave en los estudios sobre igualdad de género, ya que el deporte puede ser una herramienta poderosa para transformar las vidas de las mujeres, brindándoles oportunidades para el desarrollo personal, social y profesional.

Fomento de autoconfianza y autoestima: El deporte, al ofrecer retos y logros tangibles, es un medio excelente para que las mujeres desarrollen autoconfianza y autoestima. A través de la práctica deportiva, las mujeres aprenden a superar desafíos, reconocer sus logros y asumir su potencial en un ambiente competitivo. Los deportes no solo se centran en habilidades físicas, sino también en el desarrollo de una mentalidad resiliente y en la capacidad de establecer metas y alcanzar objetivos.

Desafiando estereotipos de género: El deporte proporciona un espacio para desafiar las normas de género tradicionales. Tradicionalmente, las mujeres han sido socializadas para evitar actividades físicas intensas y competitivas, asociadas con la masculinidad. Sin embargo, al participar en deportes, las mujeres pueden desafiar estos estereotipos, demostrando que tienen la capacidad para sobresalir en actividades física y mentalmente exigentes. Empoderamiento económico: El deporte también juega un papel clave en el empoderamiento económico de las mujeres. En muchos deportes, especialmente en aquellos de alto rendimiento, las mujeres tienen la oportunidad de recibir becas, premios en metálico y patrocinio. Esto no solo les permite generar ingresos, sino también ser parte de un campo profesional que antes estaba dominado principalmente por hombres. Además, el deporte puede abrir puertas a carreras en medios de comunicación, marketing, entrenamiento o administración deportiva.

Beneficios de la participación deportiva en el ciclismo femenino

Amor por el deporte: Muchas mujeres se sienten atraídas por el ciclismo debido al disfrute personal que les ofrece la actividad. El sentimiento de conexión con el deporte, la sensación de logro personal y el desafío físico son factores fundamentales. Según lo argumenta

Deci & Ryan (1985) la motivación intrínseca es la más poderosa para el desarrollo sostenido en la práctica deportiva, ya que proviene del placer y la satisfacción personal.

Disfrute personal: La sensación de bienestar físico y mental que ofrece el ciclismo puede ser una motivación clave. El contacto con la naturaleza, la sensación de libertad en la carretera y la mejora del bienestar general son elementos que refuerzan la motivación intrínseca. La satisfacción de necesidades psicológicas como la autonomía y competencia impulsa el compromiso de los individuos con la actividad.

Metas individuales: Las ciclistas se proponen metas como mejorar su rendimiento, competir en diferentes niveles o alcanzar ciertos hitos personales (como recorrer distancias más largas o más rápidas).

Barreras en el ciclismo femenino

Barreras sociales: Los estereotipos de género limitan las oportunidades de las mujeres en los deportes. En el caso del ciclismo, el deporte ha sido históricamente considerado "masculino", con la percepción de que las mujeres no están lo suficientemente fuertes o resistentes para competir al más alto nivel. Este estereotipo contribuye a la falta de participación femenina, ya que las mujeres a menudo son desalentadas a practicar deportes que desafían estas normas de género. Messner (2002). Adicionalmente las construcciones culturales del género impactan el acceso de las mujeres a los deportes. En el ciclismo, esta construcción cultural se traduce en la percepción de que las mujeres no deberían involucrarse en deportes de resistencia o competitivos, lo cual refuerza la idea de que el ciclismo es un ámbito dominado por hombres. Las mujeres ciclistas deben superar no solo la barrera de la competencia, sino también los prejuicios culturales que limitan su participación. Baker (2005)

Así también el deporte ha sido históricamente una de las formas más visibles para la construcción de la masculinidad y que las mujeres que se insertan en estos espacios desafían las nociones tradicionales de lo que significa ser femenina. Esta expectativa social de que las mujeres deben ajustarse a ciertos estándares de feminidad influye en la participación femenina en deportes como el ciclismo, pues la agresividad y la resistencia que requiere el ciclismo profesional se asocian con características masculinas. Messner (1990) también aborda cómo los medios de comunicación también desempeñan un papel clave en los estereotipos de género. La falta de cobertura mediática sobre el ciclismo femenino contribuye a su invisibilidad y perpetúa la idea de que este deporte es dominado por hombres.

Barreras culturales:

Normas de género tradicionales: El ciclismo, en sus primeras etapas o inicios fue visto como un deporte físico y competitivo, lo que estaba más alineado con los estereotipos masculinos de fortaleza y resistencia. Esto contribuyó a la visión de que las mujeres no eran aptas para este tipo de actividad. Así mismo Hargreaves (1994) hace referencia a que los deportes han sido históricamente un ámbito dominado por los hombres, reflejando y reforzando los roles de género tradicionales.

Falta de recursos y apoyo institucional: Las mujeres ciclistas enfrentan barreras en cuanto a oportunidades de patrocinio, infraestructuras y condiciones competitivas. Pappano, (2008) explica cómo el ciclismo profesional femenino ha sido históricamente menos apoyado por las federaciones internacionales y los patrocinadores, lo que ha resultado en una falta de visibilidad y desarrollo de talentos.

Barreras institucionales

Falta de infraestructuras y recursos: La falta de infraestructuras específicas y de calidad para el ciclismo femenino es una de las barreras más evidentes. Muchas veces las mujeres no tienen acceso a los mismos niveles de entrenamiento, equipos de alta calidad o instalaciones adecuadas para competir, el acceso a estas infraestructuras es clave para el desarrollo de cualquier atleta, pero las mujeres ciclistas, especialmente en el nivel competitivo, sufren de una clara desventaja al no contar con los mismos recursos que sus contrapartes masculinas.

Desigualdad en la financiación y el patrocinio: Las instituciones y organizaciones deportivas, tanto a nivel nacional como internacional, históricamente han destinado menos recursos al ciclismo femenino en comparación con el masculino. Esto incluye la falta de patrocinadores y una distribución desigual de los premios económicos. Shaw & Harvey (2010) argumentan que las instituciones, como las federaciones nacionales de ciclismo y los equipos, a menudo priorizan el ciclismo masculino debido a su mayor visibilidad en medios y la percepción de que es más rentable. Esto impide que las mujeres tengan acceso a los mismos niveles de apoyo financiero y visibilidad.

Desigualdad en la programación de competiciones: Otra barrera institucional clave es la falta de programas y competiciones adecuadas para las mujeres. Las mujeres no solo tienen menos competencias de alto nivel, sino que los eventos que existen suelen ser más cortos en distancia y con menos cobertura mediática. Se resalta que las federaciones y los organizadores de competiciones han sido lentos en crear y promover eventos femeninos equivalentes a los de los hombres, lo que limita las oportunidades para que las ciclistas muestren su talento y generen el interés del público.

Acceso a entrenamiento y competiciones: Las ciclistas de bajos ingresos tienen menos acceso a entrenadores, instalaciones adecuadas y oportunidades de competición, lo que afecta su desarrollo en el deporte. Por tal manera podemos deducir que uno de los principales factores es el poco apoyo que tienen las mujeres para poder practicar este deporte.

Experiencias femeninas en el ciclismo

Marianne Vos es considerada una de las mejores ciclistas de la historia, ha dominado múltiples disciplinas del ciclismo, incluyendo carretera, ciclocross y pista. Ha ganado múltiples campeonatos mundiales y olímpicos, y su carrera es un testimonio de versatilidad y excelencia. Además, ha sido una defensora activa del ciclismo femenino, utilizando su plataforma para luchar por mejores condiciones y mayor visibilidad. Según Wahlers (2017) Por otro lado se encuentra la ciclista Amanda Coker que rompió el récord mundial de mayor distancia recorrida en bicicleta en un año, acumulando más de 139,000 kilómetros. Su hazaña es aún más impresionante considerando que se recuperó de un grave accidente automovilístico antes de embarcarse en este desafío. La historia de Coker inspira a muchas mujeres a superar adversidades personales. El sentido de pertenencia a la comunidad ciclista se genera cuando las mujeres encuentran un grupo en el que se sienten aceptadas, apoyadas y motivadas. Estudios señalan que la existencia de comunidades ciclistas femeninas fortalece la confianza y fomenta la continuidad en la práctica del deporte.

Redes de apoyo emocional y social: Muchas mujeres encuentran en los clubes y grupos ciclistas un espacio donde pueden compartir desafíos y logros, lo que fortalece su motivación y bienestar emocional.

Identidad y cultura ciclista: A medida que las mujeres se involucran más en el ciclismo, desarrollan una identidad vinculada a la comunidad ciclista, reforzando su sentido de pertenencia y compromiso con el deporte.

Categorías de los factores de participación en el ciclismo femenino

Participación

Para los autores Velásquez, F., Gonzales, E. (2013) La participación es entendida como un proceso social que resulta de la acción intencionada de individuos y grupos en busca de metas específicas, en función de intereses diversos y en el contexto de tramas concretas de relaciones sociales y de poder. Esto sumando una estructura de distintos poderes o fuerzas sociales buscando una respectiva importancia para el género, la generación y tipo de clase social que sea vigente en cada grupo o persona.

La participación nos ayuda a percibir diferentes niveles que nos ayuda a constatar la obtención de información sobre algún tema en específico dando participación u opinión en la situación compuesta. De ese modo, para Velásquez, F., Gonzales, E. (2013) cada proceso de participación debe tener una planeación oportuna sobre los escenarios compuestos por el contexto dándonos diferentes voces interesadas para “concesos básicos sobre metas de bienestar y sobre los procedimientos, instrumentos y acciones necesarios para alcanzarlas”; de esta manera

es muy difícil entender cada importancia para los procesos sociales y económicos que puede llegar a generar cada escenario propuesto. Sánchez, M. (2009). Da como primer carácter a entender que la participación es el primer aspecto donde “el sujeto tiene una intervención en lo que le es común”, gestionando una intervención por el poder decisorio de ciertos miembros o persona en común. Por esta razón la perspectiva de la participación comparte “la organización de los ciudadanos que guardan motivos comunes y que se organizan para facilitar la consecución de sus objetivos o exigir el respeto de sus derechos”, Sánchez, M. (2009). Ya para la contribución activa que puede generar una mujer al momento de llevar a cabo su participación para los procesos públicos y participativos “como una reivindicación feminista (aunque mucho debemos a esos movimientos por haber planteado la cuestión), sino como una exigencia intrínseca del proceso comunitario, Marchioni, M. (2001) Dándonos un contexto o ámbito de actuación que ha sido tradicionalmente la esfera doméstica y la familia.

“La planeación participativa es un escenario propicio para llevar adelante la tarea de compartir disensos para construir consensos, de producir unidad de criterio a partir de la diversidad de pareceres. Combina, por tanto, ingredientes técnicos y sociopolíticos”. Construyendo objetivos necesarios para un entorno fundamentado en la realidad, es decir, que revele sus reales componentes y sus relaciones en términos de problemas y potencialidades. Los aspectos intuitivos que aluden a la dinámica de construcción de acuerdos colectivos a partir de identidades, discursos, intereses y proyectos diversos. Velásquez, F., Gonzales, E. (2013). Identificando la participación de cada ciudadano de acuerdo a la necesidad, gusto y voto que puede llegar a establecer dentro de cada grupo civil.

Estudios llevados por Alonso, F. (2011) sobre la utilidad de la participación en los procesos escolares y ciudadanos han permitido “comprender que cuanta mayor colaboración,

mayor el nivel de logro; por supuesto que la participación implica contar con espacios de reflexión, trabajo en equipo, compromiso, liderazgo, comunicación, entre otros”.

Además de la participación es una acción social dirigida a democratizar las decisiones y que los resultados, producto de estas, sean compartidos y valorados por la comunidad educativa, de manera que brinden pertinencia e identidad. La participación es un” término polisémico cuyo significado puede ir desde la mera recepción de información a la adopción de decisiones con trascendencia en la vida de los centros.” Alonso, F. (2011).

En lo concreto se podría considerar que la participación implica diferentes aspectos como lo son: Opinar, tomar ciertas decisiones, proponer y disentir en los diversos espacios de la institución o el ámbito social. Proponiendo aquellos propósitos que cada persona dará ideas respecto de los recursos requeridos y acerca de las formas de obtenerlos, haciéndose parte de la gestión al momento de verse involucrado en cualquier entorno social.

La participación consiste en la relación deportiva que puede llegar a involucrar un grupo poblacional que dispone de la formación, mejoramiento y enseñanza de un deporte o actividades deportiva, estableciendo y generando un proceso reflexivo entorno a la participación de las mujeres ya que como se logra entender de acuerdo a lo que este deporte tradicional como lo es el ciclismo, Fernández (2019) “afirma que la principal causa por la que practican deporte es la salud”. Este motivo es seguido por el carácter lúdico de la actividad, una finalidad estética, un deber o la competitividad deportiva que es la que más genera motivo de incertidumbres al momento de llevar a cabo la práctica del ciclismo. Ya cómo se llega a reconocer en la actualidad este deporte dispone de mayor poderío deportivo por el género masculino; ¿percibiendo una participación forzada o con mayor necesidad en la ciudad de Bogotá y sus alrededores, teniendo

en cuenta que la participación en el ciclismo conllevaba un gran estigma para las mujeres por lo que pueden decir? ¿Por qué practicarlo?, de esta manera, surge la duda o inquietud sobre los niveles de participación de las mujeres jóvenes, responden a las características de los entornos, es decir, no existen oportunidades para la participación, o en realidad, las mujeres jóvenes mantienen un nivel de participación relativamente similar al de sus pares hombres, pero no es reconocida como tal. Velásquez, E., y Martínez, L. (2004).

En cuanto a la participación de la mujer cuando llegamos hablar de la actividad física uno de los motivos del abandono o disminución de la práctica deportiva es representada en su mayor totalidad era para responsabilidades relacionadas con el hogar y los hijos, seguido de cuestiones laborales. Por tanto, si el abandono es por falta de tiempo y se constata que en la mayoría de las comunidades es por motivos del cuidado a personas dependientes, aquellos gobiernos que apuestan por promocionar de forma efectiva el deporte entre las mujeres deberían preocuparse por estos aspectos estableciendo estrategias que permitan la conciliación familiar y deportiva. Fernández, M. (2019).

Por otro lado, según Sagarzazy, I. y Lallana del rio, I. (2012) afirma que la mujer ha conquistado su derecho a la práctica en cualquier modalidad deportiva, esto no es suficiente, debido a que todavía queda por superar la barrera del reconocimiento social: la igualdad entre deportistas, el mérito atlético, la divulgación en los medios, etc. Son aspectos del deporte femenino que tienen un lento desarrollo. Sobresaliendo el género masculino por el reconocimiento atrás ves de los años que pueden llegar a tener ellos y que para la sociedad tiende a ser los común y real dentro del deporte, ya las mujeres en los últimos años han tenido que luchar de manera notoria para encajar y buscar la igualdad en el deporte y que puedan ver su participación de manera normal dentro de la sociedad.

El ciclismo femenino profesional para el año 2024 tiene una gran participación para la mujer por la obtención de un lugar dentro del deporte como de la sociedad porque ya empezamos a reconocer mayor competencia y mujeres que llevan a cabo participaciones inéditas e importantes dentro del circuito de alto rendimiento conllevando una realidad más relativa para lo que es el ciclismo, y observar qué le favorece más a las mujeres dentro del deporte y cómo ellas pueden llevar con el peso del deporte y el reconocimiento que firma el mismo esfuerzo que decide para cada una de las mujeres que participan en el ciclismo de alto rendimiento.

A continuación, se dará a conocer las subcategorías estipuladas para la categoría de participación:

Economía

Según Razeto, L. (2010) es una búsqueda teórica y práctica de formas alternativas de hacer economía, basadas en la solidaridad y el trabajo.” En la pobreza, la exclusión y la marginación que afectan a multitudes de seres humanos, sectores sociales y pueblos enteros en diversas regiones del mundo.” La desocupación y la cesantía de porcentajes elevados y crecientes de la fuerza de trabajo. Los límites e insuficiencias de la muy extendida economía informal o popular, que puede potenciarse y encontrar en la economía solidaria cauces apropiados para una mejor inserción en los mercados. La economía demuestra los aspectos importantes detrás de cada alternativa capaz de conducir organizadamente a muchos trabajadores informales, a operar con mayor eficiencia, permitiendo la reinserción social y el progreso de vastos sectores que despliegan de modo independiente iniciativas que les generan ingresos y elevan su precario nivel y calidad de vida.

De igual manera la participación de las mujeres dentro del panorama económico es fundamental para lograr un desarrollo económico sostenible y equitativo. (Alvarado, Arévalo,

2024). Así también (Macha-doetal, 2018) se enfoca en la productividad hacia los mismos productos y servicios que abordan las necesidades y desafíos específicos de las mujeres y las comunidades a las que sirven." Esto puede incluir productos para el cuidado de la salud femenina, servicios de educación para niñas y mujeres, productos y servicios que abordan la pobreza y la falta de acceso a recursos básicos un elemento de gran importancia" (Alvarado, Arévalo, 2024, p4) La participación dentro de una igualdad de género específicamente para la mujer en el ámbito laboral, vienen de la mano con las transformaciones socioeconómicas que se han dado en cuatro esferas: educación, demografía, crecimiento económico, por esta razón refieren que la educación tiene impacto sobre "los salarios y puestos de trabajo a los que las mujeres pueden aspirar; por su parte la caída de la fecundidad es un factor fundamental para explicar el aumento en la fuerza laboral femenina".(Ojeda, Escalante, 2019, p3).

Género

El género de participación en el deporte se refiere a las diferencias y roles que se asignan a hombres y mujeres en el ámbito deportivo, considerando tanto la manera en que cada género se involucra como la manera en que son tratados o representados en el contexto deportivo. Esta categoría abarca aspectos como la accesibilidad a los deportes, las oportunidades para participar, los estereotipos de género asociados con ciertos deportes, la inclusión o exclusión de ciertos géneros en actividades deportivas, y la representación mediática, entre otros factores.

Se encuentra el género como una construcción social que se refiere a las formas en que las sociedades definen y organizan las diferencias entre hombres y mujeres. En su obra, destaca cómo las estructuras sociales y culturales influyen en la construcción de la identidad de género y en las oportunidades y experiencias de las mujeres en el deporte. Hargreaves, J. (1994)

Marjorie Snyder considera que el género es una categoría social que se utiliza para clasificar a las personas en hombres y mujeres, y que se basa en una serie de características biológicas, psicológicas y sociales. Se analiza cómo las instituciones deportivas refuerzan las normas de género y limitan las oportunidades de las mujeres en el deporte. Snyder, M. (1999)

Se define el género como "una forma de poder y dominación que se ejerce sobre las mujeres y otros grupos subordinados". Se explora cómo la construcción de la masculinidad en el deporte contribuye a la perpetuación de la desigualdad de género y la violencia contra las mujeres. Messner, M. (2002)

Desde el punto de vista se ve los roles sociales como los patrones de comportamiento, expectativas y responsabilidades que una sociedad asigna a los individuos de acuerdo a su estructura social. Estos roles definen a la persona como se espera que actúe en diferentes contextos sociales, familia, trabajo, sociedad, dichos roles están influenciados por factores como la edad, profesión, identidad social, los roles se encargan de mantener un orden y facilitar la cooperación dentro de un grupo o comunidad.

La teoría queer desafía las nociones tradicionales del género y sexualidad, proponiendo que las dos son unas construcciones sociales performativas. De igual forma la teoría queer busca revelar o dar a entender cómo estas construcciones operan en la cultura y cómo pueden ser vistas. El género no es algo que se posee, sino que se hace lo que abre las posibilidades a diferentes identidades y experiencias. Butler, J. (1990)

Se define la teoría queer como un conjunto de prácticas y teorías que se oponen a la normalización de la sexualidad y la identidad. La teoría queer busca tener una política inclusiva en donde se reconozca y se celebre la diversidad de las experiencias. Warner, M. (1999)

Se ve esta teoría queer interroga las relaciones entre la homosexualidad, heterosexualidad y la forma en cómo se construye en la cultura. Del mismo modo se argumenta que la teoría queer permite una nueva comprensión de la sexualidad, sugiriendo que la identidad sexual es un terreno complejo y multifacético. Sedgwick, E. (1990)

Bienestar

El concepto de bienestar es, sin lugar a dudas, un concepto evaluativo y gradual. Atribuir más o menos bienestar a un sujeto es darle un valor más o menos positivo a su vida; de manera que la elucidación del concepto de bienestar supone contestar". Valdez, M. (2003). Por esta razón proponer estrategias que favorezcan una distribución equitativa de todos aquellos bienes que de una u otra manera inciden en el bienestar de los ciudadanos.

Se define el bienestar en la participación deportiva como la experiencia de "flujo", un estado de completa inmersión y disfrute en la actividad. Según Csikszentmihalyi, el flujo se logra cuando las habilidades y los desafíos están equilibrados, lo que lleva a una sensación de satisfacción y disfrute Csikszentmihalyi, M. (1980) De igual manera el bienestar en la participación deportiva es como la capacidad de gestionar el estrés y la ansiedad a través de la actividad física. Según Higley, la práctica deportiva puede ayudar a reducir los niveles de estrés y ansiedad, mejorando la salud mental y el bienestar general Higley, J. (1978).

El bienestar en la participación deportiva como la capacidad de desarrollar una autoestima positiva a través de la actividad física. puede ayudar a mejorar la percepción de uno mismo, aumentar la confianza y desarrollar una autoestima más positiva. Gill, D. (1990). Así mismo el bienestar en la participación deportiva como la capacidad de disfrutar de la actividad física y mejorar la salud y el bienestar general, puede ayudar a mejorar la salud física, reducir el riesgo de enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida. Fox, K. (2000)

Accesibilidad

La accesibilidad es un concepto amplio, suficientemente abstracto cuando llegamos a hablar de algo en específico y poco acotado como para favorecer una escasa percepción de sus costes y beneficios, y de los motivos racionales que pueden justificar su permanente mejora. Alonso, F. (2007). La importancia y necesidad de aumentar el nivel de accesibilidad (física, sensorial, cognitiva) de los espacios, productos y servicios no se deriva de una sola causa principal y poderosa, sino de una combinación de razones que en este artículo se han condensado en cuatro argumentos: el ético-político (no discriminación), el legal normativo (exigencia legal), el demográfico (aumento de beneficiarios) y el económico (rentabilidad social).

De esta misma manera se pudo determinar que para las mujeres el acceso de empleo se implica a través de la “dependencia económica, bien a través pensiones no contributivas, cuya cuantía no alcanza el salario mínimo interprofesional, y/o de la administración de sus propios ingresos por parte de la familia, lo que perpetúa su situación de invisibilidad y dependencia”(De la Fuente, 2014, p117-118).

Diseño Metodológico

Dentro de la metodología de investigación, la presente investigación que se lleva a cabo es de enfoque cualitativo. Este enfoque reconoce que además de la descripción y medición de las variables sociales deberían de considerarse los significados subjetivos y el entendimiento del contexto donde ocurre el fenómeno. Weber (1912). Debido a que en este enfoque lo que se recopilan son datos no numéricos, por otro lado, lo que se recopila son opiniones por parte de las mujeres que practican el deporte. El tipo de población serán ciclistas profesionales donde se

abarca la edad entre los 19- 25 años de edad y fisiología física de cada una de ellas, permitiendo conocer el por qué ellas entrenan este deporte y las barreras sobre el alcance que puedan tener ellas para convivir en este deporte y las dificultades que se podrían presentar en la disciplina que practica cada una de ellas.

Del mismo modo se encuentra el método fenomenológico donde este método se centra en la descripción y comprensión a través de las experiencias obtenidas, de tal manera como se perciben desde el panorama de cada persona como las viven o sienten, sin añadir interpretaciones o juicios. El objetivo principal del método es lograr llegar al fondo del fenómeno. Acompañado de estudio de caso, donde Robert Yin (2014) menciona que es una indagación empírica que investiga un fenómeno contemporáneo dentro del contexto real, en especial cuando los límites entre el fenómeno y el contexto no están claramente definidos. Así mismo la teoría fundamentada es una metodología de investigación cualitativa que busca generar teorías a partir de la observación y análisis de datos, en lugar de partir de hipótesis predefinidas. Glaser, B. y Anselm, S. (1967)

El término etnografía se refiere al trabajo, al proceso o forma de investigación que nos permite realizar, un estudio descriptivo y un análisis teóricamente orientado de una cultura o de algunos aspectos concretos de una cultura, el término de etnografía ha tomado algunas técnicas como lo son observación participante, descripción naturalista. Serra, C. (2014)

Por esta razón, dentro de la metodología, este término es definido por Taylor y Bodgan, (1984) de la siguiente manera: El término metodología designa el modo en que enfocamos los problemas y buscamos las respuestas. En las ciencias sociales se aplica a la manera de realizar la investigación. Nuestros supuestos, intereses y propósitos nos llevan a elegir una u otra metodología. Reducidos a sus rasgos esenciales, los debates sobre metodología tratan sobre

supuestos y propósitos, sobre teoría y perspectiva. Por otro lado, tenemos el término de metodología cualitativa, el cual es definido de la siguiente manera por Riquelme, S. (2017). La metodología cualitativa tiene como objetivo esencial la descripción e interpretación de las cualidades de todo fenómeno de relación social y contenido cultural. Para ello busca describirlas a través de los conceptos que los conectan con la mentalidad comunitaria y en los discursos donde se usan o no usan, integrándose en una narración coherente y explicativa que logre descifrar las causas y consecuencias del fenómeno.

En el proyecto realizado se enriquece de la valiosa participación de dos ciclistas, cuya edad se encuentra en el rango de 19- 25 años, en donde aportan juventud, experiencia, energía competitiva al ciclismo femenino, cabe resaltar que estas ciclistas tienen su lugar de vivienda en el municipio de Soacha, Cundinamarca, de ese modo haciendo las carreteras, pueblos y alrededores de sus lugares de entrenamiento en donde dichos lugares ofrecen un entorno adecuado para la preparación física y técnica de las ciclistas.

Tenemos los instrumentos de investigación el cual son definidos por Arias, (2012) como los instrumentos son un conjunto de herramientas y los medios materiales que se emplean para recoger y almacenar información sobre los eventos de estudio. Dentro de nuestra investigación se llevarán a cabo, instrumentos como son: el diario de campo definido por Bonilla y Rodriguez, (1997). El diario de campo permite al investigador un monitoreo permanente del proceso de observación, el investigador toma nota de aspectos que considere importantes para organizar, analizar e interpretar la información que se está recogiendo.

A través del diario de campo se visualizará el entrenamiento de mujeres amateur ciclistas que llevan a cabo entrenamientos dentro del municipio de Soacha, se encontrara un acompañamiento para conocer los diversos factores de participación y las dificultades que se

pueda identificar en cada una de ellas para obtener un entrenamiento de la práctica y ver la metodología que se maneja dentro de cada entrenamiento o misma competencia. De tal manera El diario de campo nos ayuda a conocer más de este deporte y este grupo poblacional femenino fortaleciendo nuestro conocimiento al momento de llevar a cabo una visualización y construcción de preguntas que pueden fortalecer nuestra observación para el conocimiento de los factores de cada una de ellas.

De igual manera y un instrumento que se utilizará son las entrevistas semi estructurada y entrevistas a profundidad, como lo define Velez Restrepo (2003) la entrevista semi estructurada es un evento dialógico propiciador de encuentros entre subjetividades, que se conectan o vinculan a través de la palabra, permitiendo que afloren representaciones, recuerdos, emociones, racionalidades pertenecientes a la historia personal, a la memoria colectiva y a la realidad socio cultural de cada uno de los sujetos implicados. Por otro lado, como lo define, Corbetta,(2003) La entrevista semiestructurada de investigación es un instrumento capaz de adaptarse a las diversas personalidades de cada sujeto, en la cual se trabaja con las palabras del entrevistado y con sus formas de sentir, no siendo una técnica que conduce simplemente a recabar datos acerca de una persona, sino que intenta hacer hablar a ese sujeto, para entenderlo desde dentro.

Adicionalmente, la entrevista a profundidad es definida por Taylor y Bodgan, (2000). Es el modelo de plática entre iguales, encuentros reiterados cara a cara entre el investigador y los informantes, reuniones orientadas hacia la comprensión de las perspectivas que tienen los informantes respecto de sus vidas, experiencias o situaciones, tal como las expresan con sus propias palabras. Sin embargo, Vargillas, C y Ribot de Flores (2007) definen la entrevista a profundidad se caracteriza por una conversación personal larga, no estructurada, en la que se

persigue que el entrevistado exprese de forma libre sus opiniones, actitudes o preferencias sobre el tema objeto estudio.

En un primer instante se realizará una entrevista a un profesor que tiene conocimientos referentes al ciclismo femenino. Adicionalmente se realizan 4 diarios de campo a cada ciclista de tal manera que se realiza observación de los entrenamientos de cada una de ellas, en otro momento se realizará una entrevista a las ciclistas con el rango de edad entre 19-25 años con una serie de preguntas acerca de los factores de participación de las mujeres y las barreras que pueden encontrar al momento de llevar a cabo su práctica, en donde nos compartirán sus historias de vida pudiendo así determinar los procesos de rendimiento, alcance y de estilo de vida en cada una de las deportistas.

Resultados

¡Muchas personas menosprecian el ciclismo femenino por el hecho de ser femenino!

Barreras y facilitadores en el ciclismo femenino.

Participación

La participación de las mujeres en el deporte permitió conocer los factores que se dan en su formación y práctica en el ciclismo, teniendo la oportunidad de categorizar cada uno de las circunstancias que impiden a las ciclistas llevar a cabo su práctica de manera positiva, por esta razón los factores de participación que identificamos y encontramos dentro de este ámbito son:

Género

“No se dan la oportunidad de conocer el ciclismo femenino” (IsCa). Una de las mayores controversias que se encontraron y observaron en los 8 diarios de campos realizados para las deportistas ZaMa e IsCa es el apoyo ,ya que para ellas la desigualdad de género es uno de los motivos por el cual no se tiene conocimiento y apoyo para el ciclismo femenino ,así como nos contaba una de las deportistas: “los hombres tienen mayor apoyo, publicidad que nosotras entonces eso hace más difícil que nos conozcan y nos apoyan” por esta razón las deportistas no sienten el mismo protagonismo que los hombres tienen en cuanto al apoyo, conocimiento ,premiaciones, remuneración deportiva y desarrollo social en el deporte.”Muchas personas menosprecian el ciclismo femenino por el hecho de ser femenino”(IsCa), la sociedad ignora el ciclismo femenino por el hecho de no tener ser económicamente viable como en el caso masculino. Este aspecto hace que se desconozca el esfuerzo y las dificultades que las deportistas deben realizar para poder llevar a cabo su práctica y formación, percibiendo que la ignorancia de la sociedad es uno de los factores que no permite a cada género tener una igualdad de condiciones en el deporte.

Economía

El apoyo que genera la familia para cada deportista es un factor fundamental para la adquisición de los elementos deportivos, teniendo en cuenta la dificultad para obtener cada elemento en el ciclismo por su demanda económica, cada año estos elementos como los son las bicicletas , los trajes , cascos tienden a incrementar su valor de una forma notoria por la tecnología, material que se modernizan permanentemente para mejorar en sus elementos, por esta razón el gasto monetario que cada una de las deportistas tiene para la obtención de estos elementos derivan en el apoyo que reciben para conseguir este material deportivo: “Mi mamá siempre estuvo apoyando a mi papá en eso del ciclismo y eso llevó a que también nos apoyara” (ZaMa), el apoyo que generan los padres para estas deportistas es fundamental ya que permite tener un apoyo

económico sostenible para la formación y adquisición no solo de los elementos deportivos sino también de los viajes, competencias e incluso de las premiaciones que cada una de las deportistas tiene y porque no hablar a nivel nacional e internacional.

Bienestar

“Mi papá y hermano mayor fueron como mi inspiración, ya que mi papá es muy aficionado al ciclismo y eso hizo que mi hermano y yo desde pequeño, tengamos ese gusto o como modelo a seguir en la casa” (ZaMa).

El valor que cada deportista le concede a su hogar afirma que más allá de tener un modelo a seguir o apoyo dentro del núcleo familiar, es el bienestar que las deportistas tienen al momento de llevar a cabo su práctica. Más allá de tener satisfacción por este deporte, es también cada una de las estrategias que favorezca su estilo de vida y el valor incondicional para su familia que es su principal apoyo.

“Esto me ha ayudado a tener bastantes amigos en relación al deporte, también pude conocer grandes referentes de acá con lo que he podido hablar y hasta conocer grandes ciclistas fuera del país” (ZaMa). La influencia que tiene el deporte en sus vidas es mucho mayor a lo que pensamos, ya que el ciclismo genera un acompañamiento condicional para cada deportista para cuando hablamos de relaciones sociales y familiares, permitiendo conocer otros hábitos que usualmente conocen dentro de su vida cotidiana y que en el deporte lo ve como un modelo a seguir ya sea desde su pensamiento, formación o práctica que inspiran a cada una de ellas el practicar el ciclismo.

Barreras

Dentro de la categoría de las barreras, se encuentran diferentes subcategorías que se mencionan a continuación: Físicas, psicológicas, sociales y económicas.

Físicas

Las barreras físicas como la diferenciación entre hombres y mujeres generan que el desempeño sea distinto y que aspectos como el ciclo menstrual, entrenamientos, entre otros sean tenidos en cuenta de una manera muy superficial sin profundizar como dichas barreras llegan a influir de manera significativa en el rendimiento físico de las ciclistas. En ocasiones se ignoran las barreras, pensamientos, sentimientos de las ciclistas lo que genera que haya una falta de enfoque, de tal manera logrando prolongar los estereotipos de menor capacidad y rendimiento deportivo en las mujeres.

Otros aspectos importantes a tener en cuenta son las lesiones sufridas en competencia y/o durante los entrenamientos Como lo menciona (IsCa): “Lo de las lesiones, no he tenido muchas lesiones la verdad, entonces no le he lidiado con esas cosas(...) una vez en juvenil si me caí muy fuerte y como que tuve que parar una semana, pero ha sido como lo más grave que he tenido.” De lo anterior se analiza que el no tener no haber sufrido lesiones tiene un papel importante debido a que genera confianza cada vez que se esté ejecutando un entrenamiento, competencia ya que de ese modo mantiene la motivación y de igual manera el nivel físico de manera estable, permitiendo trabajar de mejor manera para cumplir los objetivos y metas propuestas.

Las lesiones entre hombres y mujeres tienen unas diferencias notables como la frecuencia y el tipo, debido a que viendo que existen unos factores hormonales, anatómicos, biomecánicos, ciclo menstrual que hace que en ocasiones sea lento el proceso de recuperación en mujeres. Del mismo modo, muchos de los programas de rehabilitación y prevención están diseñados para los hombres sin tener en cuenta las necesidades específicas del cuerpo femenino.

Por otro lado, se habla del ciclo menstrual en donde es conocido por ser un factor biológico que influye en el rendimiento y bienestar de las mujeres ya que en las diferentes fases de este en mujeres se experimenta afectaciones en la fuerza, energía, resistencia, ánimos siendo así muchas mujeres experimentan dolores, fatiga y dificultad en el desempeño.

Psicológicas

Para las ciclistas un aspecto fundamental es la familia ya que al contar con ella se generan diversas motivaciones tanto para su entorno profesional y del mismo modo siéndolo para su vida personal

Por otro lado, un aspecto importante son los retos que se dan diariamente y no en competencia: “Yo creo que el mayor reto que he enfrentado ni siquiera ha sido como en competencia o entrenando sino, (...) entrenando un día me robaron la bicicleta entonces sentí que se me iba a acabar el mundo” (IsCa). De esta manera, las ciclistas enfrentan dificultades en el día a día, no solo en pista, competencias, entrenamientos; dejando en evidencia que fuera del deporte se enfrentan a diversos retos ya sea anímicos, familiares, laborales. De esta manera se deja en evidencia que los problemas que las ciclistas las pueden afectar, ellas mismas tienen la determinación de lograr que ese problema se pueda solucionar con la perseverancia, fuerza, valentía que la persona tiene. Lo que demuestra que para IsCa “El ciclismo en mi vida diaria es muy importante para mí, porque ahorita como primera opción”.

Aunque hay unos objetivos y motivación que tiene a largo plazo, igualmente tienen la necesidad de generar la búsqueda de otras maneras de tener un ingreso adicional de dinero hace que se generen emprendimientos, empiece hacer una vida profesional sin dejar en claro cuáles son los objetivos dentro del ciclismo y su vida: (...) “ya el otro año de pronto va a ser más duro porque

voy a estudiar y tengo mi emprendimiento entonces las 3 cosas las tengo que llevar de la mano y, pues nada: !Cuando toca... toca! (IsCa).

Esta barrera parte desde la presión psicológica de cumplir varios roles como generar ingresos para su propio sostenimiento, cumplir con expectativas propias académicas y otros roles hace que haya mayor exigencia en la vida de las mujeres. La carga de responsabilidades no afecta solo su bienestar emocional, sino que del mismo modo afecta el rendimiento físico ya que la falta de tiempo o de recursos limita la disponibilidad y capacidad para entrenar, descansar o cuidarse. Dicha presión puede generar sentimiento de culpa o frustración cuando no se llega a la obtención de resultados esperados, logros obtenidos en especial cuando estos ámbitos no parecen estar a la altura de expectativas sociales y personales.

Por otro lado, otra barrera puede ser el nivel de entrenamiento, donde ellas invierten tiempo en los entrenamientos. Como bien se menciona “A veces me da mucha pereza por lo que es muy igual todos los días y semanas, entonces hay unos días que no me dan muchas ganas de entrenar y me impulso yo misma como al ir a entrenar y cuando ya estoy durante el entrenamiento cumplo con lo que mi entrenador me envía a hacer” (ZaMa) Desde el poder mental en muchas ocasiones se genera pereza, desaliento, falta de motivación en algunas ocasiones sin embargo cada una de ellas deja de esto a un lado y sacan la motivación suficiente para seguir trabajando, esforzándose, luchando para perseguir sus sueños y objetivos planteados ya sea a corto, medio o largo plazo.

Sociales

“Tener en la casa el apoyo y el gusto de aficionado de mi papá, hizo que yo tuviera como más amor o más gusto al ciclismo” (ZaMa) Desde el apoyo de su padre ha logrado ver el ciclismo más allá que un deporte, para ella logra ser un amor, una pasión, un forma de vivir, estilo de vida,

desde que su padre le ha dado su apoyo e inculcado el gusto por el amor por el ciclismo hace que lo que pasa con la sociedad, lo que pueda llegar a comentar, objetar, opinar sobre el ciclismo femenino de manera negativa, no le afectará.

Un factor importante a tener en cuenta en esta categoría es el de la seguridad pues como se menciona (IsCa): “Prefiero entrenar en grupo porque como te digo me robaron la bicicleta, entonces desde ahí le cogí mucho miedo a salir sola y pues prefiero en grupo porque siento que rinde más.” Desde la inseguridad que se ha venido generando en la sociedad, en demasiadas ocasiones los deportistas inclusive haciendo la mención de diferentes deportes prefieren ir a algún lugar, entrenamiento, competencias en compañía de sus más allegados, familia tratando de mitigar los robos a los implementos deportivos necesarios para el desarrollo del deporte.

La creciente inseguridad no solo se ve limitada a los robos, sino también a la violencia en las calles y carreteras. Las ciclistas se enfrentan a la amenaza de accidentes constantes debido a la falta de respeto de los conductores, poniendo en riesgo y peligro la integridad física.

Económicas

En muchas ocasiones se encuentran barreras económicas tales como el poder llegar a obtener los implementos deportivos para lograr participar en el deporte y esto debido a que dichos implementos tienen costos altos, difíciles para las personas que no cuentan con los recursos suficientes para lograr adquirirlos, de ese modo la ciclista menciona “ Siempre he tratado de pensar que todo mal momento es temporal y que todo se puede superar o solucionar” (IsCa) Esta frase sirve de motivación para siempre tener la mentalidad ganadora, positiva de que cualquier barrera, impedimento que se pueda llegar a presentar es temporal y que se puede lograr superarlo, solucionarlo.

Además de las dificultades económicas para lograr acceder a los implementos deportivos, en muchas ocasiones las ciclistas enfrentan obstáculos relacionados con el acceso a instalaciones adecuadas, el costo de viajes, alojamiento en eventos deportivos y diversos gastos que representan una carga significativa para aquellas que no cuentan con un apoyo o respaldo financiero o patrocinadores. A pesar de las limitaciones económicas, muchas ciclistas encuentran la manera de sobreponerse a dichos obstáculos como entrenar con los recursos limitados o busca de apoyo en la comunidad.

Discusión

Los resultados obtenidos en este estudio permiten tener una reflexión crítica acerca de las barreras y los factores que repercuten en la participación femenina en el deporte del ciclismo, en donde muestra intervenciones relevantes. En donde se evidencia en un primer lugar las barreras estructurales adecuadas, la inseguridad y pocos espacios adecuados con limitada accesibilidad para la práctica deportiva generando en las ciclistas desmotivación. Estas barreras refuerzan planteamientos previos dentro del deporte, que señalan como el entorno social y físico produciendo dinámicas que generan exclusión gestando afectaciones en las ciclistas.

De la misma manera la influencia que han tenido los estereotipos y roles de género es considerado como un punto importante en la construcción de identidad de las mujeres, en donde estas coinciden con algunas teorías sociológicas en donde estas explican la participación deportiva observando desde la desigualdad de género. De ese modo como lo explica Hargreaves (1980) los estereotipos de mujeres han influido en su participación y representación. De ese modo estando de acuerdo con la autora debido a que en la sociedad en la que se vive por estos tiempos se observa por parte personas la desigualdad de género haciendo que las mujeres se sientan en minoría. Sin embargo, también se encuentra deportes, personas, programas en donde se promueve significativa

la participación femenina en eventos, logrando ser un avance significativa en la promulgación de la igualdad de género.

De misma manera se identifican factores en donde estos facilitan a la comprensión de este fenómeno como bien lo es apoyo en las redes sociales, existencia de referentes femeninos y desarrollo de programas inclusivos. Estos elementos refuerzan enfoques tales como lo son empoderamiento femenino y autoeficacia, aportando discusiones sobre la equidad en el deporte.

Los estudios relacionados identifican barreras claves, como lo son falta de apoyo económico, patrocinio, desigualdad en la parte de infraestructura para las ciclistas, falta de programas específicos, calidad en las competencias, seguridad en la vía añadiendo así mismo a los estereotipos de género que se ha evidenciado al pasar del tiempo, menor inversión y oportunidades para las deportistas que practican el ciclismo femenino.

De ese modo se evidencia que los estudios concuerdan con lo que pasa en la actualidad referente al ciclismo femenino debido a que se evidencia que las barreras se siguen evidenciando tal como lo menciona Aldred, R. (2014) destaca que a infraestructura está diseñada sin considerar las necesidades de las mujeres. La falta de rutas segregadas y seguras disuade a muchas mujeres a hacer uso de la bicicleta.

Estando de acuerdo con el autor antes mencionado, la infraestructura no es la más adecuada, de tal modo generando desconfianza, miedo de las vías en donde realizan los entrenamientos y competencias. Otra de las barreras evidenciadas es en la parte económica, como bien lo menciona el autor Martens (2017) destaca los altos costos de los equipamientos deportivos.

Apoyando la idea del autor y es que los implementos deportivos y del mismo modo el sostenimiento del deporte es costosos, siendo así que las ciclistas busquen maneras de ingreso adicionales para suplir con diferentes gastos referentes al deporte.

Adicionalmente también barreras psicológicas influyen en el desarrollo deportivo y personal de las ciclistas debido a que en muchas ocasiones tienen problemas como lo son falta de motivación, baja autoestima, falta de confianza y no suelen tener el apoyo profesional para tratar dichos inconvenientes de la manera correcta. De ese modo se menciona a el autor Bandura, A. (1977) La baja autoeficacia en relación con las habilidades de las ciclistas o la capacidad para desenvolverse por ellas mismas genera una barrera psicológica importante.

Conclusiones

La participación de las mujeres en el ciclismo femenino sigue teniendo grandes desafíos, retos, obstáculos en donde se encuentra la desigualdad de género como una de las principales barreras. La falta de visibilidad, apoyo institucional, reconocimiento logra dejar en evidencia que el ciclismo femenino no cuenta aún con la misma cantidad de oportunidades en comparación al masculino, en donde esto logra en ocasiones generar desmotivación, limitación para el crecimiento óptimo de las ciclistas. Por esta razón la participación que las ciclistas entrevistadas obtuvieron durante su carrera deportiva, teniendo en cuenta los factores económicos, de bienestar y la motivación que concluya que la experiencia que vive cada ciclista es mucho mas rigurosa, tal como nos indica (Valdés, A. 2023, p6) “Cada vez que veo una mujer en bicicleta me alegro,

porque es la imagen de la libertad” , esto nos quiere decir que la mujer no tiene la misma igualdad de genero que sostienen los hombres en el ámbito deportivo para el ciclismo . ZaMa una de las ciclistas entrevistadas, nos narro que el ciclismo femenino esta pordebajado por el simple hecho de no tener historia; pero de esta misma manera no cabe como desarrollo deportivo que no puedan brindar el mismo espectáculo que tiene el ciclismo masculino, el soporte que cada mujer mantiene, para poder tener un ascenso o porque no poder practicar este deporte generalizando el acceso a su material, reconocimiento y bienestar que la familia genera en cada una de ellas.

Por otro lado, el apoyo familiar es un aspecto importante a tener en cuenta para el desarrollo de las ciclistas. En donde se genera motivación desde la parte emocional a la misma vez como un apoyo económico, impulsando el interés deportivo, proceso formativo, lo cual en muchas ocasiones también las ciclistas buscan el apoyo o patrocinio de agentes externos. Esto conlleva a encontrar grandes barreras sociales, psicológicas y hasta física, ¿porque razón?, se considera que las mujeres no tienen las mismas capacidades físicas y mentales para sobresalir en el ciclismo o porque no brindar un espectáculo que para las personas sea muy relevante en el deporte y ese estigma social que por el simple hecho de ser mujer no puede ser el gusto de la audiencia.

Las barreras físicas, como normalmente relacionamos la capacidad de cada mujer o porque no diferenciar con los hombres, las ciclistas enfrentan barreras en donde se encuentran relacionadas con las características fisiológicas y biológicas del cuerpo humano: Tales aspectos como bien son el ciclo menstrual, diferencias hormonales y anatómicos de igual modo las lesiones asociadas a ellas, estos aspectos generan un impacto directo en el rendimiento en donde estos tienen una menor comprensión o entendimiento por parte de muchos. En comparación con

los hombres en donde reciben entrenamientos y programas de recuperación en donde son adaptados o amoldados a sus necesidades. Las mujeres deben de llevar con ellas y lograr convivir y llevar con ellas los entrenamientos en donde no se toman en cuenta su especialidad, lo que lleva a tener un bajo desempeño, sufrir series de lesiones, afectaciones en la fuerza, resistencia y ánimo.

Por otro lado, se encuentran las barreras psicológicas en donde del mismo modo desempeñan un papel importante en el rendimiento de las ciclistas. “Deseo de mantener la línea, forma de salir de la rutina diaria, gusto por la competencia, percepción de apoyo familiar y social” (Colmenares, A. 2017, p16) En muchas ocasiones las ciclistas se encuentran en el rol de atleta, deportista, estudiante, madre. En donde estas responsabilidades pueden generar fatiga emocional, física en donde se logra ver afectada su motivación y capacidad de mantener el equilibrio saludable entre el deporte y la vida cotidiana que llevan a cabo. La presión que existe por cumplir con expectativas propias, familiares y sociales hace que haya una carga emocional en donde se puede obtener como resultado la depresión, ansiedad, frustración por parte de las ciclistas dando, así como consecuencia el abandono del deporte por parte de las ciclistas. Tal como nos dimos cuenta en la entrevista las deportistas en ciertos momentos se sintieron frustradas por no ver resultados globales en el ciclismo como un salario, reconocimiento, bienestar, esto lleva a que la deportista tenga una percepción de auto eficiente o pocas ganas de seguir en el deporte, pero como nos resaltaron el apoyo familia y de referentes impulsa a seguir luchando y mantener sus sueños intactos.

De igual forma se encuentran las barreras económicas en donde se puede apreciar como una de las más significativas debido a que los costos como lo son equipamientos, viajes, hospedajes, competencias, estos factores representan juntos un gasto significativo, generando así

un obstáculo. La carencia o falta de patrocinadores genera en las ciclistas restricción en sus recursos necesarios para competir profesionalmente. Esta falta de recursos impide el crecimiento deportivo de las ciclistas y de igual manera el desarrollo y descubrimiento de nuevos talentos en el ciclismo femenino. Sin embargo, a pesar de las barreras antes mencionadas, las ciclistas logran sobreponerse de las barreras y buscar diferentes alternativas de ingresos tal como lo es emprendimientos, negocios propios, herramientas y/o negocios virtuales, ayuda de comunidades y de ese modo superar cualquier dificultad.

Referencias Bibliográficas

Andreu Ferrandez, J. F. ENTRENAMIENTO DE LA MUJER EN EL CICLISMO DE ALTO RENDIMIENTO. *MUJER, CICLISMO, SOCIEDAD Y SALUD*, 18. https://www.researchgate.net/profile/Jose-Antonio-Salas-Montoro-2/publication/360065657_Condiciones_ergonomicas_y_fisicas_para_la_mujer_en_el_alto_rendimiento_en_ciclismo/links/625fd3d3709c5c2adb89cecf/Condiciones-ergonomicas-y-fisicas-para-la-mujer-en-el-alto-rendimiento-en-ciclismo.pdf#page=18

Ares, P. y Risler, J. (2013). Manual de mapeo colectivo: recursos cartográficos críticos para procesos territoriales de creación colaborativa. <https://webimages.iadb.org/publications/spanish/document/Mujeres-y-ciclismo-urbano-Promoviendo-pol%C3%ADticas-inclusivas-de-movilidad-en-Am%C3%A9rica-Latina.pdf>

Barrón-Luján, J. C., García, K. X. R., Enríquez, S. I. R., Félix, D. R. M., & Cuadras, G. G. (2024). Desigualdades en el deporte femenino latinoamericano: revisión sistemática de barreras y oportunidades. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 13(2), 209-227. <https://revistas.uma.es/index.php/riccafd/article/view/20069/20552>

Barua, O. B. (2023). El desarrollo de la fuerza resistencia en el ciclismo amateur. <https://dspaceapi.uai.edu.ar/server/api/core/bitstreams/1508185c-aae9-48f2-8680-9aaadb4054d/content>

Bernasconi, O., Tham, M. (2016). Un enfoque praxiografico a la bici-movilidad en Santiago de Chile. <https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/rae/article/view/3019/2427>

Camino, A. (2021). El ciclismo femenino español en la década de 1890: salud, moda, amor y competición. *Materiales para la Historia del Deporte*, (21), 50-64. https://polired.upm.es/index.php/materiales_historia_deporte/article/view/4511/4833

Camino, A. (2021). El ciclismo femenino español en la década de 1890: salud, moda, amor y competición. *Materiales para la Historia del Deporte*, (21), 50-64. https://polired.upm.es/index.php/materiales_historia_deporte/article/view/4511/4833

Castro Velásquez, E. S., & Chaparro Acosta, A. F. (2017). *Memoria histórica del deporte en Soacha; por qué es importante destacar los logros obtenidos por las glorias deportivas de Soacha?* (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios). https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/6829/1/TC_CastroVelasquezEdwardSteeven_2017.pdf

Centeno, E. F. (2021). De la experimentación a la agencia socioecológica.: Un análisis de género sobre la conformación del ciclismo urbano. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/78519189/3.2_Articulo_Agencia_Ciclismo-libre.pdf?1641934309=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DDe_la_experimentacion_a_la_agencia_socio.pdf&Expires=1741450029&Signature=GWKFidlZ5UeH9K-5BPP8Ep674KU5rrXffnNy9apfAUT~IONVWDh2ckTmtx3srj-XZHjtmA6869jhUIxLzsHg-y-iebR-JxQQkRFXORtCM2ftqPi8ZEf7f3WUdNv5rShLw49og3ltaAw8k9vJnUe2hHk3sKu7IkWGOahpzIr8AbarjoZr5BVVoUPVHcJOb-F6B8vAUev9R65arKp1~J0dywp9w5INXwnoKqd4heswr88CzwwH0dxYGWesQ2YwLzb5jRQmi2QyGIzM4CGyzEa1pj5nNYjKg8p9JVUKa~q~I0hQb7nSzwSls8~NSUpBZ7jX5KFjd13~peTssYP7NFTplA_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA

Del campo, C. (2021). Ciclismo con perspectiva de género: movilidad de cuidado en el sistema de bicicletas públicas de Ciudad de México ECOBICI en 2019. <https://ru.dgb.unam.mx/bitstream/20.500.14330/TES01000820388/3/0820388.pdf>

Fernández Torres, L. Crecimiento exponencial del mercado ciclista español= Exponential growth of the Spanish cycling market. https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/13604/Luis_Fernandez_Torres.pdf?sequence=1

García, C. (2019). Trastornos de la conducta alimentaria en mujeres ciclistas. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/36879/TFG-M-N1623.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Gómez Barreras, P., & Canales Lacruz, I. Estereotipos de género en el deporte: el caso concreto del colegio La Salle Montemolín (Zaragoza). <https://zagan.unizar.es/record/88061/files/TAZ-TFG-2019-2409.pdf>

Herrero Molleda, A. Nuevas aportaciones al ciclismo femenino de ruta: demandas físicas y ajuste de la bicicleta. https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/23725/Nuevas_Aportaciones_Ciclismo_Femenino_Ruta.pdf?sequence=1

Hughes Cartigny, J. (2012). Análisis histórico de la participación femenina en ciclismo en Costa Rica y en el mundo. <https://repositorio.una.ac.cr/server/api/core/bitstreams/abe429f6-6a50-4e87-9b87-a7d82bed771c/content>

León Castañeda, C. A., Moreno Lara, M. A., Orozco Pino, M. C., & Villabón Sánchez, R. F. (2021). El biciturismo como deporte social para la resignificación de identidad en mujeres víctimas del conflicto armado que residen en el barrio Torrentes del municipio de Soacha. <http://upnblib.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/16938/EL%20BICITURISMO%20COMO%20DEPORTE%20SOCIAL%20PARA%20LA%20RESIGNIFICACION%20DE%20IDENTIDAD%20EN%20MUJERES.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Lopez, M. R. A., & Arévalo-Jaramillo, M. (2024). Participación de las mujeres en la economía de países en desarrollo. *Revista Económica*, 12(1), 67-76. <https://revistas.unl.edu.ec/index.php/economica/article/view/1859/1399>

Marín Herrera, D. (2024). Ethos de una mujer viajera en bicicleta. <http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/20774/Ethos%20de%20una%20mujer%20viajera%20en%20bicicleta%20.pdf?sequence=4>

Montes López, D. (2019). Ciclismo del siglo XXI. Diseño de una web especializada sobre la situación, problemas y retos del ciclismo. https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/39418/TFG_F_2019_70.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Pérez San Miguel, A. Variables psicológicas que influyen en los deportes de carrera y ciclismo de montaña. <https://dspace.umh.es/bitstream/11000/26993/1/TFG-P%c3%a9rez%20San%20Miguel,%20Antonio.pdf>

Prato, L., Torregrossa, M., & Ramis, Y. (2020). “¡ Somos escaladoras!” Historias de vida de mujeres ciclistas en equipos internacionales. *Quaderns de Psicologia*, 22(3), e1555-e1555. <https://quadernsdepsicologia.cat/article/view/v22-n3-prato-torregrossa-ramis/1555-pdf-es>

Soto Triana, J. S. (2013). Diseño fenomenológico. *Investigación Cualitativa*. <https://repositorio.konradlorenz.edu.co/micrositios/001-2076/story.html>

Toro, A. (2021). Mujeres en bicicleta: prácticas, percepciones, y gestión de conflictos en el ciclismo urbano. Un acercamiento etnográfico. <https://estudiosurbanos.uc.cl/wp-content/uploads/2022/05/TESIS-ATS.pdf>

Torres García, S. J. (2021). *Entre exclusiones y sueños de pedales: las principales limitaciones de las mujeres en el ejercicio deportivo competitivo del ciclismo en las provincias amazónicas de Ecuador* (Master's thesis, Buenos Aires: FLACSO. Sede Académica Argentina). <https://repositorio.flacsoandes.edu.ec/bitstream/10469/18042/2/TFLACSO-2021SJTG.pdf>

Anexos

Entrevista Profesor Ciclismo

- Buenas tardes profe vamos a realizar una entrevista, para empezar cuéntenos su experiencia en el ciclismo.

- Soy ex ciclista profesional, he estado 40 años practicando ciclismo, de los cuales 5 a nivel profesional y estuve otros 5 en el triatlón profesional que tiene el ciclismo, dentro de eso realice pista, campo y me especialice en las crono.

- Profe, ¿Para usted qué es ciclismo femenino? Qué importancia le ve dentro de la parte social y física.

- La importancia que tienen las mujeres en el desarrollo del deporte del ciclismo es muy vital o sea eso no hay pregunta, que ha influido, como ha evolucionado en ciclismo femenino en Colombia.

- Si profe como se ve en la actualidad y cómo se veía en 10 años.

- Es un comparativo, el comparativo de hace 10 años frente al actual es que antes eran 2 o 3 mujeres a nivel nacional que practicaban a nivel profesional, ahora mujeres por todo lado en todas categorías, recreativas, semi profesionales y es hasta una opción de vida ser ciclista femenina profesional.

- En la parte de las habilidades y las destrezas del ciclismo femenino, usted cómo lo ve en comparación con la parte masculina, tanto habilidades físicas al entrenar.

- Hay tenemos, lo entendería como dos preguntas, la parte fisiológicas, la respuesta estímulo respuesta entre el comparativo hombre-mujer y la parte social, lo primero que yo encuentro entre diferencia de hombres y mujeres es obviamente, el hombre es más arriesgado y eso tiene una explicación fisiológica por parte de sus hormonas, la mujer es mucho más tranquila, la mujer no aguanta lo suficiente de kilómetros a nivel fisiológico que tienen los hombres en la planeación de sus entrenos.

Fácilmente estamos hablando que un hombre hace 21 etapas en una carrera grande son tres mil trescientos kilómetros y una mujer de alto rendimiento está corriendo solo una semana, por cuestiones fisiológicas entonces las cargas de trabajo son diferentes. El nivel emocional entre un hombre y una mujer es totalmente diferente.

-Profe, en ese caso digamos que tendría en la parte social aparte de la parte fisiológica, ¿Qué falencias tiene el ciclismo femenino en la actualidad?, porque no se ve una gran descendencia en la parte femenina así como tenemos grandes referentes en la parte masculina en pista y en ruta como es Nairo Quintana, ¿Qué falencias tiene el ciclismo femenino?.

-Yo falencias no le veo, lo que pasa es que cada deporte tiene que cumplir un ciclo, alguna pregunta que hicimos con algún semestre es ¿Por qué el patinaje no es olímpico? Y no es porque no se quiera, tiene que cumplir unas condiciones y creería que ni en la mitad va, las mujeres en el ciclismo mundial está en ese proceso, en ser reconocido, el ciclismo necesita masificación, necesita que sea una oportunidad empresarial para que sea una vitrina interesante para el sistema financiero, necesita tener publicidad, necesita tener eventos, necesita tener participación y en eso está.

-Profe digamos, teniendo en cuenta lo que nos dijo del patrocinio, el tema de ¿Qué limitaciones tienen ellas para acceder al ciclismo, es más difícil uno de hombre o ellas de mujeres o al revés?

Entonces digamos: ¿Qué limitaciones tienen ellas en esa parte?

-Anteriormente lo había mencionado, las mujeres tienen una dificultad a solucionar y es que están iniciando un proceso de posicionar un deporte que antes era masculino y ahora se están interviniendo de forma masiva en deporte femenino, entonces obviamente no tienen las mismas oportunidades que tiene el masculino, porque el masculino tiene Vuelta Colombia, Clásico RCN, el ciclismo masculino tiene alrededor de participación por mes de unas cuatro o cinco carreras mientras que el femenino se está tratando de que vayan a la par con el masculino pero no alcanza por el nivel de participación de las ciclistas femeninas.

-De acuerdo a lo anterior tenemos otra pregunta qué es ¿Cómo se ve la participación en el municipio de Soacha del ciclismo femenino? No sé si de pronto conoce un poco del tema. Ya que hay pocas referencias en Soacha, así que queríamos preguntarle ¿Si hay clubes, como es la participación acá en Soacha?

-Si lo conozco, Soacha es fuerte a nivel nacional en ciclismo masculino y femenino, recuerden que acá se formó Daniel Felipe Martínez, Ferney Bello, Joao, Wilson Maretes que son referentes a nivel nacional e internacional y como ellos han participado y se han formado aquí, han traído o se han anexado niñas que han comenzado el proceso, pero están en el proceso de formación, hay una niña que se llama Isabela Cabarico ella quedó de treinta y tres en la vuelta femenina que acabo este fin de semana en Valledupar en la vuelta Colombia femenina es de aquí del municipio de Soacha. Aquí en primer semestre hay dos niñas competitivas ciclo nacional que entraron este semestre a estudiar en ciencias del deporte y ellas van para la vuelta Colombia del próximo año y

son sub veintitrés primer año y segundo año y viene una cantidad de niñas en diferentes clubes organizados, afiliados acá al instituto municipal y recreación de Soacha osea aquí si hay proceso.

-Listo profe, digamos que esa era una parte y por otro lado es potenciar a nivel municipal y de Colombia, ¿Que tendría que haber o suceder para explotar y poder ser una potencia mundial?

-No entiendo cuando me dice que es potencia.

-Potencia es que nos veamos a una altura, teniendo en cuenta que hay unas habilidades y que hay grandes referentes en la categoría masculina, que seamos una potencia a nivel mundial en categoría femenina donde se vea grandes referentes en la parte de pista, ruta y se ve muy poco la participación femenina desde lo que hemos investigado.

-Bueno, para esa pregunta yo tengo, creería y la respuesta no es mía, a Colombia le fascinan los campeones, todos los colombianos les fascinan los campeones; quien quedó campeón, las medallas de oro de juegos olímpicos, porque no ganamos, a Colombia le fascina entrevistar, mirar, saber de qué hay campeones pero no participan del proceso de la formación, a los Colombianos nos gustan los campeones pero no nos gusta estar en el proceso de formación entonces no nos podemos ver potencia mundial porque necesariamente necesitamos que participen en la formación.

- Correcto profe y digamos que en ese caso ¿Cuál sería ese ámbito social o psicológico que se tendría que inculcar en las mujeres ya digamos en el proceso del ciclismo, que se puede entrenar con ellas, como entrenarlas teniendo en cuenta el proceso?

- El primer patrocinador que hay y es una respuesta, es patrocinio pero el primer patrocinador que debe o existe, tampoco es Colombiano, la respuesta es española, la primera empresa que patrocina al deportista en todo sentido se llama familia, es la primera persona que hace los aportes

psicológicos, sociales, formativos es más, económicos y de procesos, no es el profesor, no es la escuela, no es el instituto, el primer organizado que es patrocinador es la familia entonces debería haber una estructura familiar más adecuada para poder brindar un espacio más adecuado para los futuros deportistas.

-Listo profe eso sería todo por el momento, muchas gracias.

Entrevista A Ciclista Isabella

-Buen día te realizaré una encuesta sobre tu vida como ciclista, para iniciar cuéntame, ¿Quién fue su modelo a seguir para empezar a practicar ciclismo?

-Bueno, la verdad no tuve un modelo a seguir porque venía del patinaje entonces no tenía un referente, ya que no conocía mucho el ciclismo cuando entré, entonces no tenía esos modelos a seguir que la gente siempre tiene pero en este momento sería Paula Patiño que es una ciclista que está en el Movistar, sería ella, quisiera llegar a esos niveles.

-Bien, de este modo ¿Qué fue lo que más le motivó a seguir practicando el ciclismo?

-Lo que más me motiva a seguir practicando el ciclismo es como te digo venía del patinaje y empecé el ciclismo y yo siempre he sido como una persona muy resiliente entonces por más que uno sufra en una bici porque no es un deporte fácil, siento que no es una opción desistir, lo que más me motivó fue yo misma, uno es el que se sienta todos los días los días la bici y todos los días sufro entonces muy pocas personas saben lo que es ser ciclista.

-La siguiente pregunta sería, ¿Qué significa para usted el ciclismo, más allá de un deporte?

-El ciclismo para mi es cómo una manera de despejar la mente un poco, como de estar bien con uno mismo, olvidarse un poco de lo que hay afuera, de las responsabilidades que uno tiene y simplemente estar bien.

-Cuéntame, ¿Cuál ha sido el mayor reto que ha enfrentado como ciclista y cómo lo superaste?

-Yo creo que el mayor que he enfrentado ni siquiera ha sido como en competencia o entrenando sino, bueno entrenando un día me robaron la bicicleta entonces sentí que se me iba a acabar el mundo, son cosas materiales pero fueron con mucho esfuerzo igual como lo supere, hubo una fundación que me ayudó como armar mi bici de nuevo de entrenar, lo superé con el apoyo de mis papas, de mi novio, el apoyo de muchas personas que siempre me han visto montar bici entonces pues siempre el apoyo de la familia es muy importante.

-Adicional comentame, ¿Cómo maneja los días en los que no tienes ganas o motivación de entrenar?

-Siempre trato de pensar como bueno, si no salgo a entrenar y eso me va a dar un cargo de conciencia porque pues uno es deportista todos los días, entonces siempre es como eso que voy a estar pensando todo el día como juepucha, tengo que salir a entrenar entonces es más como eso, como de que si no salgo pues voy a perder un día muy importante, porque todo los días son importantes.

-En tu carrera como ciclista, ¿Alguna vez se ha encontrado con un obstáculo que pensó que no podía superar?

-Creo que no, siempre he tratado de pensar que todo mal momento es temporal y alguno que no he podido superar la verdad no, siempre trato de trabajar para dar lo mejor de mi, obviamente uno tiene muchos sueños pero se que se van a lograr poco a poco.

-¿Cómo ha lidiado con lesiones o contratiempos físicos durante su carrera como ciclista?

-Lo de las lesiones, no he tenido muchas lesiones la verdad, entonces no le he lidiado con esas cosas y contratiempos físicos no, osea afortunadamente siempre ha sido bueno, una vez en juvenil si me caí muy fuerte y como que tuve que parar una semana pero ha sido como lo más grave que

he tenido y todo ha sido como te digo con el apoyo de mi familia y pues nada siempre tener la mente positiva.

-Ahora cuéntame, ¿Cómo el ciclismo ha influido en su vida social y en sus relaciones personales?

-Bueno como el ciclismo ha influido en mi vida social, la verdad soy de muy pocos amigos y los amigos que tengo son todos ciclistas entonces no y mi novio también es ciclista y mi familia, la verdad no tengo amigos con lo que diga que me voy a tomar un café, por lo mismo porque no tengo mucho tiempo de compartir con más personas.

-¿Qué lugar ocupa el ciclismo en su vida diaria, y cómo logra mantener la motivación a largo plazo?

-El ciclismo en mi vida diaria es muy importante para mí, porque ahorita como primera opción, como plan A es el ciclismo entonces pues hay voy y ya el otro año de pronto va a ser más duro porque voy a estudiar y tengo mi emprendimiento entonces las 3 cosas las tengo que llevar de la mano y pues nada cuando toca toca; y la motivación a largo plazo la mantengo siempre pensando en mis objetivos y no olvidarlos y no olvidar lo que quiero a futuro y esa es la idea siempre tratar de pensar en lo que quiero más adelante.

-¿De qué forma equilibra el ciclismo con tus otras responsabilidades tales como lo son trabajo, familia, amigos?

-Equilibrio el ciclismo con mis responsabilidades, yo siempre trato de entrenar todos los días, ser deportista de alto rendimiento, es de todos los días entonces pues siempre trato de entrenar en la mañana para hacer el resto en la tarde, como compartir con mi familia o hacer mi trabajo, entonces se trata de tener la mañana disponible para entrenar aunque a veces es difícil, toca madrugar más o aveces salir más tarde pero siempre tratar de tener tiempo para todo, es cuadrar el día a día.

-¿Cómo te proyectas o imagina su vida como ciclista dentro de 5 o 10 años?

-Como ciclista entre 5 o 10 años, me imagino en un equipo profesional aquí en Colombia o fuera de ella.

-¿Qué consejo le daría a alguien que está comenzando en el mundo del ciclismo?

-El consejo que le daría a alguien que está empezando, sería que sea muy resiliente, que le meta mucha berraquera que uno como ciclista van más días malos que buenos pero es cuestión de tener mucha actitud.

-¿Cuál cree que pueden ser los obstáculos, barreras, dificultades que les impiden a las mujeres tener un papel protagónico en el ciclismo?

-Yo creo que en el ciclismo femenino es muy difícil porque obviamente uno tiene muchas dificultades, muchas barreras porque en el ciclismo masculino siempre se ve esa diferencia que los hombres tienen mejor sueldo, tienen mejor premiación en las carreras, tienen más protagonismo, transmiten las carreras de los hombres; uno como mujer dice, es que las carreras son aburridas, son lentas, pero no se dan la oportunidad de conocer el ciclismo femenino y saber que también es duro entonces es eso, muchas personas menosprecian el ciclismo femenino por el hecho de ser femenino.

-¿Qué sueños o metas aún tiene por alcanzar dentro del ciclismo?

-Yo creo que todavía tengo muchos sueños y muchas metas dentro del ciclismo, por ejemplo ganar una gran vuelta, ser campeona nacional de pista, ruta creo que todavía tengo muchos objetivos que espero se cumplan el otro año o en 5 años o bueno cuando se tenga que cumplir pero pues es básicamente eso, ganar grandes vueltas, llegar al world tour, que son deportistas ya viven de esto entonces ese creo que sería mi sueño, vivir de esto algún día.

-¿Qué sueños o metas aún tiene por alcanzar dentro del ciclismo?

-Yo creo que si pudiera volver el tiempo no cambiaría nada porque ni haría nada diferente, creo que todo lo que hice antes pues fue lo que me forjó hoy en día, el ser disciplinada, entrenar todos los días, levantarme así no quiera, todo ha sido bueno entonces no cambiaría nada.

-¿Cómo estructura su rutina de entrenamiento semanal?

-Mi rutina de entrenamiento semanal ya la manejan mis entrenadores, tengo 2 entrenadores en este momento, es depende de las temporadas que tenga, en Diciembre se bajan las cargas que es como caminatas siendo la base para iniciar otro año en forma, después empiezan con fondos de 4 a 5 horas, trotes, trabajos de entrenamiento, los entrenamientos va en los entrenadores y los objetivos que se tenga.

-¿Prefiere entrenar solo o en grupo, y por qué?

-Prefiero entrenar en grupo porque como te digo me robaron la bicicleta, entonces desde ahí le cogí mucho miedo a salir sola y pues prefiero en grupo porque siento que rinde más.

-¿Cuál es el entrenamiento más desafiante que realiza y cómo le ayuda a mejorar como ciclista?

-En la temporada el entrenamiento más duro que me ha ayudado a mejorar ha sido el gimnasio, el gimnasio ahorita es como el que más pesado nos está dando y también hacemos trabajos de fuerza, agilidad en el parque y también son bastante duros pero así mismo sirve como bases para llegar mejor.

-¿Qué le motiva a seguir entrenando, especialmente en los días difíciles o cuando no ve resultados inmediatos?

-Lo que a mi me motiva a seguir entrenando son mis papás, quiero darles todo lo que se merecen, una vida mejor, también de pronto por eso no me rindo porque quiero darles una buena vida también me ayuda a no rendirme mi novio porque él siempre ha estado ahí, sabe de los días malos

que he pasado y pues siento que el día que yo llegue a ser la mejor pues se lo voy a agradecer mucho a ellos, eso es lo que me motiva a no rendirme.

-¿Qué papel juega el descanso y el sueño en su rutina de entrenamiento?

-El descanso y el sueño en mi rutina de entrenamiento es muy importante porque mi entrenador siempre me ha dicho que lo más importante para un ciclista ni siquiera son los trabajos que uno realice sino como uno descansa, si uno no descansa no hace nada, de esa manera es demasiado importante.

-¿Suele hacer entrenamiento específico para mejorar su resistencia, velocidad o fuerza? Si es así, ¿cómo varían sus entrenamientos en función de su objetivo principal?

-Mi objetivo principal el otro año es el nacional de pista porque este año fui 4ta, así mismo con este objetivo me programan mis entrenamientos, en este momento es mucho gimnasio y trabajos de fuerza y explosión para poder mejorar eso, muchos trabajos de saltos, repeticiones, intervalos, básicamente es eso, ahorita estamos en pretemporada, no es mucho el trabajo en bici.

-¿Cómo se prepara para una competencia o un evento importante? ¿Tiene algún plan de entrenamiento especial para la preparación previa?

-Nosotros principalmente siempre hacemos en pretemporada caminatas, escaleras, después de eso empezamos con fondos con volumen, hacemos 4 a 5 horas pero son más relativamente bajas como en zona 2, zona 3 máximo, entonces así empezamos nosotros hacer el volumen y la intensidad si se acerca una carrera se empieza a trabajar intensidad, intervalos de 5, 2 minutos dependiendo del entrenador y la carrera.

-¿Ha tenido alguna experiencia en la que un entrenamiento no haya salido como esperabas? ¿Cuál fue la lección que le dejó?

-Un entrenamiento que no haya salido bien, en el ciclismo es difícil porque hay días que uno se siente bien y otros que mal, la mayoría de veces es difícil, a mi me cuesta la subida entonces a veces uno se siente mal en la subida o siente que va muy lento o despacio, que uno nunca va a llegar a la casa, no he tenido días en donde me deje alguna lección, en carreras si, y yo pienso uno la pasa mal y sufre en el entrenamiento pero es por un buen para que las carreras todo salga de la mejor manera.

-¿Cómo se prepara para una competencia o un evento importante? ¿Tiene algún plan de entrenamiento especial para la preparación previa?

-La manera que me preparo para una competencia en sí cuidándome en la alimentación, a veces hay que hacer sacrificios para poder llegar bien a la carrera, los objetivos principales, de pronto uno corre cada mes pero como tal los objetivos principales de uno como ciclista femenina es vuelta Colombia, nacional, tour femenino, nacional de pista y ruta, entonces uno siempre trata de cuidar para esos objetivos que hay principalmente entonces se cuida la alimentación también los entrenamientos son depende de donde sea la carrera, si es en un lugar que es plano entonces se entrena arto plano sin dejar la subida.

-Muchas gracias, eso sería todo.

Entrevista Zharick

Listo zharick entonces como te comenté anteriormente daremos inicio a la entrevista, donde te hare unas preguntas sobre tu vida como ciclista profesional ¿Estás de acuerdo?

Zharick – dale, si

Para ti, ¿Quién fue tu modelo a seguir para iniciar a practicar ciclismo? ¿Tu familia? ¿o fue gusto personal?

Zharick -Mi papá y hermano mayor fueron como mi inspiración, ya que mi papá es muy aficionado al ciclismo y eso hizo que mi hermano y yo desde pequeño, tengamos ese gusto o como modelo a seguir en la casa y mi mamá siempre estuvo apoyando a mi papá en eso del ciclismo y eso llevo que también nos apoyara y tener más gusto.

Ah okey tu padre fue como el modelo a seguir desde casa al ciclismo

De acuerdo a lo que me acabaste de decir, ¿Qué fue lo que más te motivó a seguir practicando ciclismo y no perder el gusto?

Zharick-tener en la casa el apoyo y el gusto de aficionado de mi papá ,hizo que yo tuviera como más amor o más gusto al ciclismo y por decir el ciclismo es como el deporte del que más hablamos y seguirnos por televisión y en torneos.

Ah vale, de lo que me has dicho, para ti ¿Que significa el ciclismo, más allá de un deporte?

Zharick-un gusto, como mi vida, un estilo de vida que lo tomé desde muy pequeña y que me inculcaron.

Entonces ¿Cuál ha sido el mayor reto que has enfrentado como ciclista y cómo lo superaste? o si sientes que todavía estás en ese reto.

Zharick-Para mi cuando me hablas de reto, siempre va hacer llegar a las grandes competencias como lo fue el mundial en Nueva Zelanda, tener como un buen puntaje o tiempo también y tener

reconocimiento en el ciclismo, porque yo en competencia y mi fuerte es el ciclismo mtb como se le conoce que es el pasar rampas e ir por montaña como entorno natural, si esos son como mis retos más allá del practicarlos.

Ah listo , entonces esos retos que tu vez, son más a lo competitivo a los torneos y competencias .

Zharick -si

Y ¿Cómo haces para manejar esos días donde no hay motivación o no tienes cómo las ganas de entrenar?

Zharick-a veces me da mucha pereza por lo que es muy igual todos los días y semanas, entonces hay unos días que no me dan muchas ganas de entrenar y me impulso yo misma como al ir a entrenar y cuando ya estoy durante el entrenamiento cumplo con lo que mi entrenador me envía.

Ah okey muy bien.

De eso mismo que venimos hablando de retos ahora vamos para los obstáculos, ¿Alguna vez se ha encontrado con un obstáculo que pensaste que no podrías superar? Ya sea físico o en la vida cotidiana.

Zharick-cuando estaba pequeña lo digo de edad, me dijeron en un momento que iba a ser muy pequeña y delgada porque mis padres no son muy grandes, entonces que eso me costaría más, pero al pasar de los años digamos que fui creciendo y llegue a quedar con una buena estatura y además de ello estoy en el gimnasio para ser más fuerte.

Ese fue como el obstáculo que pensaste que te iba a constar para practicar

Zharick -si

¿Has tenido lesiones o contratiempos físicos que te hayan costado o tenido durante tu carrera?

Zharick-no he tenido lesiones de pronto dolores por caídas pero graves no, más que todo reposo y colocar hielo, pero graves no, o que me acuerde no he tenido.

Te ha ido bien con el tema de las lesiones

Zharick-Si la verdad muy bien

¿Cómo el ciclismo ha influido en tu vida social o en relaciones personales ?

Zharick -digamos que esto me ayudado a tener bastantes amigos en relación al deporte, también pude conocer grandes referente de acá con lo que he podido hablar y hasta conocer grandes ciclistas fuera del país.

Ahh okey.

¿De qué forma equilibras el ciclismo con otras responsabilidades ya sea el trabajo, estudio, amigos o la misma familia?

Zharick -siempre me ha ido bien, entreno todo el tiempo, tengo tiempo a veces de salir con mis amigas así sea el mismo entrenamiento, ahorita no estoy estudiando debido que me retire del curso del Sena porque no me gusto lo que estaba estudiando, entonces ahora acompaño a Miguel en el local arreglando o más que todo en el mundo del ciclismo y lo que él hace.

Ah ósea que estas mas tiempo para poder entrenar y hacer demás responsabilidad que te toca o te gusta hacer.

Zharick-si prácticamente

¿Cómo ves tu vida como ciclista en 5 o 10 años?

Zharick-salir a más torneos, ser más conocida en el mundo del mtb y quiero ir a más mundiales si todo se da.

¿Qué consejo le darías tú a un niño o alguien que está empezando en el ciclismo?

Zharick-que no desista, porque el ciclismo no tiene el mismo apoyo que el fútbol, que no desista y que haga lo que le gusta.

Hablando de los obstáculos y barreras, ¿Cuáles son esas barreras o obstáculos que pueden encontrar las mujeres para practicar este deporte?

Zharick-desde mi punto de vista, los hombres tienen mayor apoyo, publicidad que nosotros entonces eso hace más difícil que nos conozcan y nos apoyan.

¿Qué sueño o meta tienes todavía por cumplir?

Zharick -el estar en top 10 de un mundial de mtb y obviamente como sueño sería ganarlo, digamos que esa es mi meta y sueño.

Ah okay, ganar el mundial sería lo mejor para ti en el ciclismo.

Zharick -si a eso le apuesto

Si pudieras volver a tus primeros días como ciclista ¿Qué cambiarías o qué harías diferente?

Zharick-la verdad nada jajaja, no cambiaré nada me siento bien con lo que he hecho y como mis proceso y también con lo que mi familia ha hecho por mí.

Ah okey que bien, ya empezaría realizando preguntas sobre tu entrenamiento vale.

Zharick-dale

¿Cómo estructuras tu rutina de entrenamiento semanal?

Zharick-yo tengo un entrenador personal, que me envía las rutinas por WhatsApp o una plataforma que él maneja y yo solo tengo que salir y cumplirlas, digamos que de lunes a miércoles es bicicleta, entrené en una de ruta por la vía la mesa y hay cumplo con lo que el entrenador me envía, el viernes o algunos jueves entrené en el gimnasio, hago maquinas y un poco de cardio y ya-

Ah okey tienes como un entrenador virtual

Zharick -si algo así.

¿Prefieres entrenar sola o en grupo y por qué?

Zharick-siempre he entrenado sola, a veces salgo con una amiga y otra con mi hermano, pero digamos que siempre entreno sola y me siento bien así.

¿Cuál es el entrenamiento más exigente o desafiante que haces y cómo te ayuda a mejorar?

Zharick-cuando el entrenamiento es de cargas, ósea toca mantener la intensidad en subida o cambiar de velocidad y hacerlas varias veces durante un tiempo, entonces eso es como el más difícil.

¿Qué papel tiene el descanso y el sueño después de cada rutina o durante ?

Zharick-es necesario porque sin descanso no tengo el mismo desempeño, lo mismo o mucho peor si no tomo agua cuando estoy entrenando.

¿Sueles hacer entrenamientos específicos para la fuerza, velocidad o resistencia si es así, cuál es el objetivo principal?

Zharick-la verdad así no, como específico no, mi entrenador siempre me envía las rutinas y el sabe cómo el proceso y también lo que debo mejorar de acuerdo a lo que yo le digo que me fue difícil.

¿Cómo decide tu entrenador cuando es el momento adecuado para aumentar la intensidad o el volumen de sus entrenamientos?

Zharick-pienso y me he dado cuenta que planea el entrenamiento con mayor intensidad dos meses antes de una competencia al principio de temporada o descansos largos como vacaciones, iniciamos mucho más suave.

Y ¿Cómo te preparas para una competencia o antes de esa competencia?

Zharick -lo mismo el entrenador planea y decide cuando descanso un poco más él me dice, pero antes de una competencia digamos que los entrenamientos son más bajos para evitar cargas altas a mi cuerpo o lesiones.