

Situaciones que generan sensación de inseguridad en mujeres que realizan actividad física, ejercicio y deporte al aire libre en los municipios de Cundinamarca (Sopó y Tocancipá)

Angela Juliane Mesa Castañeda

Luana Melo Cysne

Asesor

Ana María Collazos Zorrilla

Universidad Santo Tomás

Proyecto de Opción de Grado

2024

Resumen

El siguiente proyecto habla acerca de las situaciones que le generan sensación de inseguridad a las mujeres que realizan práctica deportiva al aire libre en dos municipios aledaños a la ciudad, con el fin de conocer cuáles son esas situaciones y por qué se llegan a dar las mismas, para esto se realizan 20 entrevistas a mujeres que residen y practican actividad al aire libre en los municipios de Cundinamarca, Sopó y Tocancipá; donde se encuentra que la principal situación que genera inseguridad es el acoso callejero y que este normalmente es producido por personas de sexo masculino, entre los factores que influyen en la aparición de esta situación se encuentran la vestimenta, el horario y la ubicación y por esto algunas de las estrategias que utilizan las mujeres para evitar esta sensación son el acompañamiento de otras personas en su actividad, abstenerse de salir con ropa corta o pegada e intentar salir realizar ejercicio en horas del día y lugares con vigilancia o una gran cantidad de personas.

Palabras clave

Mujer, Inseguridad, deporte, actividad física al aire libre, ejercicio físico al aire libre, acoso callejero, entorno, contacto físico directo, contacto físico indirecto.

Abstract

The following project talks about the situations that generate a feeling of insecurity for women who practice outdoor sports in two municipalities surrounding the city, in order to know what these situations are and why the same situations occur. , for this, 20 interviews are carried out with women who reside and practice outdoor activities in the municipalities of Cundinamarca, Sopó and Tocancipá; where it is found that the main situation that generates insecurity is street harassment and that this is normally produced by male people, among the factors that influence the appearance of this situation are clothing, time and location and for this reason Some of the strategies that women use to avoid this sensation are accompanying other people in their activity, refraining from going out in short or tight clothing, and trying to go out and exercise at times of day and in places with surveillance or a large number of people.

Keywords

Women, Insecurity, Sport, outdoor physical activity, outdoor physical exercise, Street harassment, environment, Direct physical contact, indirect physical contact.

Introducción

Con el pasar de los años se han visto algunos cambios en el rol de la mujer en la sociedad, en la antigüedad no tenían los mismos derechos que cualquier ciudadano, debían obedecer a los hombres de la familia, quedarse en casa y realizar los deberes del hogar, no tenían voz ni voto; esta idea de que la única función de la mujer en la sociedad era procrear y hacerse cargo del hogar se veía mundialmente. Dakduk, S (2010)

Es muy viable que la mujer en la sociedad conociera cuál era su papel, Según Falquer, C (2020) su participación se basaba en ser una pieza en un contrato matrimonial que le diera beneficio a la familia, siendo un ser pasivo sin carácter, alguien débil que se dejaba manejar, pues la razón, la justicia y los derechos solamente eran apoderados por el "fuerte" en este caso, el hombre; los asirios las vendían en forma de subasta, los hebreos las cambiaban por objetos, en pueblos griegos o romanos no podían hablar sin el permiso de su esposo, en África las tenían encerradas, en China eran menospreciadas, todas esas tradiciones del mundo antiguo, no tenían ni el más mínimo respeto hacia la mujer.

Durante mucho tiempo las sociedades trataron a las mujeres de forma violenta y discriminatoria, en Colombia según Fiscó (2005) en el siglo XX las violaciones contra las mujeres ocurrieron incluso de manera sistemática, pues en el conflicto armado se utilizaban a las mujeres para calmar y premiar a las tropas o para humillar al enemigo pues las mujeres casadas con personas del otro bando eran utilizadas para torturas, las cuales consistían en amarrar su cuerpo y ser violadas al frente de su esposo o familia, o incluso las mataban, entre los años 80 y 90 la cifra de mujeres víctimas directas de desapariciones y asesinatos sobrepaso el 12% del total de las víctimas y teniendo en cuenta que estas casi nunca eran reportadas, pues no hay registros ni estadísticas que evidencien estos actos de violencia contra la mujer.

Las mujeres en Colombia empiezan a luchar por sus derechos desde 1930 con el fin de tener una vida digna, acceso a la educación superior y a cargos públicos, seguido a esto en el año 1944 lucharon por la voz y el voto y entre 1949 al 1957 por la violencia y la muerte; de ahí en adelante empezaron algunos movimientos por parte de las mujeres, todo para lograr todos los cambios que se tienen hoy en día con respecto al trato de la mujer en la sociedad. Luna (1985)

En la actualidad las mujeres se han tenido en cuenta cada vez más, se han escuchado más y respetado; pero para que esto sea así han tenido que enfrentar una lucha durante muchos años y aunque se han logrado muchas cosas socialmente aún existen falencias en aspectos como la seguridad, el acoso, la violencia, etc. El acoso hoy en día es un tema muy hablado, y aunque este trabajo se centrará en el acoso callejero hacia las mujeres que realizan ejercicio físico en espacios públicos como parques, calles, etc. También existen muchos tipos de acoso ya sea escolar, laboral, cibernético, psicológico, sexual, etc.

El acoso callejero como lo menciona López (2018) es una interacción en un lugar público que trae con ella comentarios, insinuaciones, observaciones, acercamientos físicos, todo con una connotación sexual y sin consentimiento; es evidente que el género que más sufre este tipo de acoso es el femenino y según el estudio que realiza López (2018) las mujeres empiezan a experimentar este tipo de acoso entre los 11 y 17 años, que es normalmente la edad en la que están en la pubertad y empiezan a ser más notorios los cambios corporales por su desarrollo; también menciona que la frecuencia en la que se ven involucradas en este tipo de situaciones es bastante alta, pues de las mujeres encuestadas la mayoría afirmó que sufren esto una o más veces al día.

Teniendo en cuenta lo que dice el Congreso de la República de Colombia (2021), en Colombia y varios países más, las mujeres y niñas no pueden concurrir por espacios públicos

con tranquilidad, porque la intimidación y la vivencia de este tipo de violencia afectan a sus actividades sociales, de educación, deportivas, empleo, etc, la ONU, por motivo de esta problemática creó la iniciativa de “ciudades seguras y espacios públicos” que se lanzó en el 2010 y se ha implementado en más de 30 ciudades. Porque la Comisión de la Condición Jurídica y Social de la Mujer de las Naciones Unidas equiparó el acoso sexual y otras formas de violencia sexual en zonas públicas como un área de preocupación específica para tomar medidas preventivas. Las cifras que han mostrado son dramáticas, evidenciando que la mayoría de las víctimas son las jóvenes, en Bogotá y Ciudad de México 6 de cada 10 mujeres ha vivido alguna agresión sexual (2014).

Según varios estudios, indagaciones y grupos focales que se desarrollaron por instituciones de la Red de Mujer y Hábitat de América Latina, las mujeres perciben hostigamiento verbal, violación y acoso sexual en plazas, parques, calles y transportes públicos. Por lo que, las mujeres tienden a sentir más miedo que los hombres frente a lo que les pueda pasar en la ciudad y de esta manera no van a disfrutar el derecho al espacio público, impidiendo o dificultando su participación en la ciudad, en este caso en el ámbito deportivo Según (UNIFEM, 2004), citado por Galvis (2021)

De acuerdo con lo mencionado anteriormente Garrido, J, et al (2017) dice que la sociedad reafirma la superioridad del género masculino y la inferioridad del femenino en prácticas como la limitación a espacios, actividades o recursos por el estereotipo que se tiene que la mujer es caracterizada por ser débil, pasiva, “objeto” de deseo y para la satisfacción sexual y los hombres, por el contrario, son fuertes, conquistadores, activos, etc. Y este tipo de acoso del que se hablaba anteriormente se fortalece con estos estereotipos, donde el hombre se siente superior y ve a la mujer como un objeto de satisfacción sexual, y como cree que es débil y pasiva se sienten confiados en hacer comentarios, persecuciones, acercamientos físicos, insinuaciones, etc. hacia las mujeres, generando situaciones de acoso, haciendo que

pueda ser peligroso para las mujeres estar en estos sitios de dominio masculino haciendo que se restrinjan de ir a estos lugares a realizar práctica deportiva.

Planteamiento del problema

La sociedad actual ha cambiado gracias a las tradiciones que se adquieren año tras año como lo menciona Miranda (2005) la tradición es un proceso de transmisión que viene del pasado al presente, mediante una cadena de repeticiones que no son iguales, sino que van cambiando e innovando con el pasar del tiempo para lograr grandes tradiciones, debido a que es algo que se hereda y forma parte de la identidad manteniendo intactos valores a lo largo del tiempo; una costumbre pasa de generación en generación y así se forma una sociedad con ideales y tradiciones establecidas, proporcionando un marco cultural y social que moldea las normas, valores y comportamientos de las personas; actualmente se observan varias tradiciones del pasado, como lo menciona Avendaño, P; et al, (2008) el papel que cumple la mujer, es un ser que debía dedicarse a los trabajos domésticos, tenía que cuidar de los niños y su esposo, no era bien visto que una mujer realizara actividades fuera de su hogar y menos si estas requerían capacidades físicas, porque biológicamente en comparación a los hombres hay muchas deficiencias.

El deporte, según Teijeiro (2005) nace siendo una actividad excluyente ya que solo podía ser practicado por personas que formarían parte de la elite y únicamente podían ser hombres, pues el deporte desarrollaba valores como el coraje y la “hombria” que según Barbera (1993) citado por Teijeiro (2005) hacía referencia a una auténtica forma de ser resaltando el valor, la firmeza y valentía como sus características principales, estas cualidades eran tenidas en cuenta por la sociedad para hacer a un hombre merecedor de respeto; y las mujeres eran vistas desde un punto de vista más frágil, por ende las cualidades que debían resaltar en ellas era la delicadeza, elegancia, fragilidad y dependencia, es decir todo lo contrario a los valores que formaba el deporte, por esto que una mujer realice deporte iba en contra de los ideales de la sociedad ya que le quitaba su feminidad.

De igual modo, es evidente que la mujer desde épocas pasadas era vista, según Ordoñez (2011) con fortalezas en el ámbito espiritual y moral, pero intelectual y físicamente eran débiles, la única actividad física que realizaban, eran algunos ejercicios preventivos suaves de gimnasia básica pero solo con el fin de cuidar sus funciones reproductivas. A medida que fueron pasando los años se empezaron a hacer ciertas excepciones y los primeros deportes que fueron permitidos para la mujer fueron la hípica o la caza, pero solamente podían ser practicados por las que pertenecieran a la clase alta.

El deporte ha sido desde la antigüedad una actividad que atrae a mucha gente, no solo a los que practican sino también a personas externas que solo observaban, por esto el deporte es considerado un espectáculo, desde la primera realización de las olimpiadas fue un evento que llamó la atención de toda la sociedad, pero en este momento los hombres eran los únicos que tenían el derecho a participar de ellas, y no solamente como deportistas sino como espectadores, las mujeres eran prohibidas de participar en los juegos, las solteras podían ingresar pero solo como espectadoras y las que se encontraban casadas no se les permitía el ingreso.

Como se mencionó anteriormente en 1896 cuando se realizaron los primeros Juegos Olímpicos, sólo habían participantes masculinos, pues según Ordoñez (2011) Pierre de Coubertin quien fue el creador de estos juegos insistía en que la práctica deportiva y el género femenino no iban de la mano ya que esta las alejaba de su objetivo de ser madres; sin embargo, estos ideales y discriminaciones no impidieron que las mujeres quienes deseaban practicar algún deporte pudieran hacerlo, ellas mismas crearon sus propias olimpiadas y con el tiempo este evento atrajo a más personas, por lo cual el Comité Olímpico Internacional se vio presionado a dejar participar a las atletas de género femenino en los Juegos Olímpicos.

Desde entonces empieza a aumentar la participación de las mujeres en las actividades deportivas, pero eso no quiere decir que la sociedad haya aceptado y apoye esta idea, así no sea prohibido, por tradiciones y pensamientos de años atrás aún se juzga y se excluye a una mujer de hacer deportes o hacer actividades donde la mayoría de los participantes son masculinos.

A pesar de esto las mujeres a través de los años han luchado para que esto ya no suceda más, y han conseguido muchos logros, como Charlotte Cooper quien fue la primera mujer en ganar una medalla olímpica tras ganar la final de tenis, y logró inspirar a muchas deportistas femeninas mostrando que es posible ser reconocida en el ámbito deportivo, y así como ella muchas más como Nadia Comaneci, Edurne Pasaban, Kathrine Switzer, entre otras, cada una en su disciplina, que han hecho historia en el deporte y han contribuido para que en la actualidad no haya tanta discriminación y tabúes hacia el género femenino en el deporte.

Lastimosamente el ser discriminadas o excluidas en el ámbito deportivo no es el único problema por el cual las mujeres han venido luchando año tras año, según Teijeiro (2005) también se enfrentan a los estereotipos sexistas que van muy de la mano con lo que se mencionó anteriormente, por ejemplo, que una mujer practique un deporte como patinaje artístico es bien visto por la sociedad, pues por sus capacidades físicas y cualidades como mujer debe realizar movimientos delicados, perfectos, coordinados y a la vista se percibe como un deporte pulcro donde se busca la perfección, pero si practica un arte marcial o un deporte de contacto, se ve como una mujer masculinizada, se dice que no es femenina porque existen estereotipos que dicen que el hombre es fuerte y la mujer débil, que el hombre puede pelear por su valentía, en cambio la mujer es delicada y necesita de un hombre para

protegerse, etc. De acuerdo con los estereotipos que genera la sociedad se discrimina o no a la mujer por su práctica deportiva.

Por otra parte, hay otro motivo que condiciona a la mujer para realizar actividad física o deporte y es la seguridad y comodidad que sienta en el lugar de práctica, como se sabe hoy en día se conocen muchos casos de acoso y violencia hacia las mujeres, y esto sin duda es un motivo por el cual las Naciones Unidas habla de la Violencia a la mujer como todo acto que pueda tener daño a nivel psicológico, físico y sexual generando privación de la libertad en cuanto a la vida pública o privada; esto se realiza debido a que ven a la mujer como débil o inferior y de esta manera la afectan negativamente, este problema se genera en varios aspectos de la vida como en el núcleo familiar, la comunidad, relaciones interpersonales, entre otras. Generando así una incomodidad o desconfianza de realizar deporte al aire libre por los diferentes aspectos que se pueden obtener de las personas alrededor y por cuidar la integridad de cada una, a tal punto de no volver a realizar actividades que les gustan al aire libre por miedo, con precaución y cierto grado de incomodidad.

Este proyecto de investigación tendrá lugar en Sopó y Tocancipá, ya que, al ser municipios, la actividad física que se realiza al aire libre suele ser en zonas solitarias y no hay presencia de mucha gente como en la ciudad lo que puede generar una mayor sensación de inseguridad en las deportistas. Según la revisión bibliográfica que se ha realizado se ha encontrado información y varios artículos acerca del acoso callejero y el acoso sexual hacia las mujeres en una sociedad, pero no se encuentra mayor información de estos aspectos situados en el ámbito deportivo o de actividad física. Para el grupo investigador es pertinente realizar la siguiente pregunta para desarrollar el proyecto de investigación.

Desde las perspectivas de las mujeres que practican actividad física, ejercicio físico o deporte al aire libre, ¿Qué situaciones les generan sensación de inseguridad en el momento que realizan su práctica?

Justificación

Teniendo en cuenta que el ejercicio y la actividad físicas son fundamentales para la salud de las personas ya sea en lugares cerrados o al aire libre, influye positivamente en la vida de cada una previniendo riesgos a tener enfermedades cardiovasculares, degenerativas, cáncer, osteoporosis, de otro tipo como las mentales, ya sea depresión, ansiedad, entre otras y de esta manera mantener o descubrir un estilo de vida saludable ayudando a manejar progresos a nivel rehabilitador y preventivo. En efecto, realizar 30 minutos de ejercicio físico de alta intensidad o moderada al día, ayuda a obtener beneficios importantes en la salud (Jacoby, Bull, y Neiman, 2003, p. 223).

Desde un punto de vista físico, el ejercicio, la actividad física y el deporte mejora el funcionamiento del sistema cardiovascular, endocrino, respiratorio y digestivo, ayuda a disminuir el colesterol, evitar la obesidad, aumentar la flexibilidad, fortalecer los huesos, entre otras; desde una perspectiva psicológica ayuda a tolerar el estrés, obtener mejores hábitos y ayuda a la autoestima, aumentando la sensación de bienestar, esto no depende de dónde lo realice sino de mantenerse activo para evitar riesgos.

Por las razones mencionadas anteriormente y por muchas otras como querer mejorar aspectos físicos o estéticos, el sentirse bien con su cuerpo o simplemente por realizar una actividad que les sea placentera en su tiempo libre, muchas personas deciden empezar a cambiar su estilo de vida, algunas prefieren ir a un gimnasio, entrar a una academia o equipo de algún deporte, hacer ejercicio en su propia casa; y otras prefieren realizarlo al aire libre, en parques públicos, en las calles, etc. Es ahí donde este trabajo quiere realizar un enfoque ya que al realizar estas actividades al aire libre las personas están expuestas y existe posibilidad de sufrir acoso callejero, lastimosamente y como se evidencia en un estudio realizado por el OCAC (2021) las mujeres son las que sufren este tipo de acoso con más frecuencia.

Las razones por las cuales se realiza este proyecto de investigación son para poder entender y conocer qué situaciones generan inseguridad a las mujeres que realizan actividad física, ejercicio o deporte al aire libre en dos municipios de Cundinamarca, Sopo y Tocancipá, debido a que en ambos municipios se ofrecen varios espacios abiertos al público para la realización de este tipo de actividades y bastantes personas acuden a ellos.

Es importante llevar a cabo este proyecto para conocer las percepciones de las mujeres que realizan actividades al aire libre, ya que esta sensación de inseguridad puede traer muchas consecuencias tanto físicas como psicológicas para la persona, puede hacer que el gusto que tenía por la actividad, ejercicio o deporte disminuyan y hasta que lo abandonen y no vuelvan a realizarlo por evitar sentir incomodidad, miedo o alguna sensación negativa. (COI, 2008)

Sin embargo, hay muchas situaciones que intimidan o hacen que las mujeres no se sientan seguras de estar en ese lugar, ya sea por la manera en que estén vestidas, por la hora en la que entrenan, porque el lugar este muy solo, porque sea algo peligroso debido a la zona en que se encuentre, pues el uso de los lugares depende mucho de las actitudes, percepciones, representaciones, imaginarios que se hayan hecho sobre este y que no solamente se limitan en datos estadísticos (Aguilar, 2008).

Como se mencionaba anteriormente, existen muchas situaciones que hacen que la mujer se sienta insegura, y esto también tiene que ver con la violencia que ha existido contra ellas desde hace mucho tiempo, pues socialmente las mujeres siempre han sido vistas como el sexo débil, y es ahí donde la violencia urbana y la violencia de género se encuentran, como lo menciona (Urvio, 2012) quien hace referencia hacia la violencia urbana como la que es visible para la sociedad, lo que incluye lugares específicos por ejemplo de abandono, y personas en específico.

Entonces, haciendo referencia a la relación entre la violencia urbana y de género, se puede evidenciar que la sensación de inseguridad por esta violencia urbana como los robos, atracos, secuestros, violaciones, etc. Aumenta siendo mujer, y aunque no se evidencie que realmente estas situaciones de violencia les pasen más a las mujeres, puede que estas se sientan más vulnerables o susceptibles a estas ya que la sociedad, que incluye tanto mujeres como hombres, sigue el estereotipo de una mujer como una persona débil, delicada, deseada, frágil, etc. Lo que da a pensar a una persona con la intención de realizar un mal y ejercer algún tipo de violencia que es más fácil realizarlo a una persona de sexo femenino.

Por otra parte, el impacto que se quiere generar con este proyecto de investigación es conocer qué situaciones generan inseguridad a las mujeres en los espacios públicos al realizar deporte, actividad física o ejercicio y de qué manera se puede concientizar a una población a que estas cosas que vienen desde hace años no pasen, porque no es agradable que una mujer no pueda realizar de manera tranquila sus actividades, esto, por miedo a los comentarios o actitudes de las personas, o que no estén a una hora específica, en un lugar determinado por el miedo a la sociedad.

Objetivos

Objetivo General

Identificar las situaciones que generan sensación de inseguridad en las mujeres que realizan práctica deportiva al aire libre

Objetivos Específicos

Distinguir que factores influyen en la presentación de las situaciones que generan sensación de inseguridad en mujeres que realizan actividad física al aire libre

Comparar las causas de la sensación de inseguridad en mujeres que practican actividad física al aire libre en sopó y Tocancipá

Describir las estrategias utilizadas por las mujeres para sentirse seguras en la práctica deportiva al aire libre

Marco conceptual

El deporte según Garrote Escribano (1993); Annicchiarico Ramos (2002) es un hábito de vida que se practica todos los días de manera sostenida, para que tenga importancia en la mente y el organismo; por otra parte, se puede decir que es una actividad que tiene normas y se lleva a cabo en un lugar determinado y es de carácter competitivo. Según Weineck (2001), existen varios tipos de deporte, de competencia, donde importa el rendimiento físico, el deporte para la salud, que es para obtener un mejor estado físico y de carácter recreativo y el de alto rendimiento, que pasa los límites del rendimiento humano.

De acuerdo con lo mencionado anteriormente, juega un papel muy importante las actividades al aire libre que según Bernadet (1991) citado por Gutiérrez (2014) son las actividades físico-deportivas que tiene como objetivo común desplazarse de manera individual o grupal hacia un fin próximo, luchando con los elementos del entorno físico, gracias a esto muchas personas eligen el aire libre como entorno deportivo, para realizar actividad física en este medio, que como lo menciona Cala & Navarro (2011) la actividad física es todo aquel movimiento corporal que ejecuta el ser humano en el transcurso de un determinado periodo de tiempo, ya sea en su trabajo o en sus momentos de ocio, que aumenta el consumo de energía considerablemente o simplemente para salir a realizar ejercicio físico ya que Peiró et al; (2011) dice que la práctica de este es crucial para mantener la capacidad funcional de la persona y así prevenir la incapacidad ya que esto conlleva a las ECNT y las consecuencias del envejecimiento.

La práctica deportiva a lo largo de los años se ha inclinado más por los géneros, que según Lamas (2000) se entiende como un concepto taxonómico útil para catalogar a qué especie, tipo o clase pertenece alguien o algo; como conjunto de personas con un sexo común se habla de las mujeres y los hombres como género femenino y género masculino, es por ello

que la práctica deportiva se lleva a cabo mediante estereotipos sobre el cuerpo y lo que pueden o no hacer con él. La mayoría de las mujeres deportistas son representadas como objetos, para ser visualizadas si no realizan una práctica deportiva de "mujer", como la gimnasia, patinaje, etc.

En consecuencia, de las sensaciones de inseguridad presentadas, se puede hablar del tema del acoso callejero que según Botero et al (2022) son comportamientos inapropiados que atentan contra la salud física, mental y psicológica de la víctima, es una acción que realiza una persona a otra y genera incomodidad, ya sea una palabra o una acción que haga referencia al cuerpo de otra persona, de manera irrespetuosa o que haga sentir incomodidad frente a esa acción o comentario, es lo que ocurre en la mayoría de los casos hacia las mujeres, generándoles cierto grado de miedo o intimidación en cualquier espacio pues como dice Echeverría et al (2017) el acoso es una manifestación de violencia que sucede en distintos contextos, que visualiza la posición de desigualdad y del ejercicio del poder, en donde la condición de género desempeña un papel central, es por ello que el género femenino tiende a ser quien recibe estos tratos o comportamientos, pues los hombres al tener el "poder" por ser hombres, abusan de las mujeres por medio de comentarios o acciones que generan sensaciones de inseguridad.

Esta problemática que viene pasando desde hace muchos años genera diferentes sensaciones en las deportistas, las sensaciones según Sánchez (2019) son la entrada y exploración de la información que se ha registrado y recibido por los receptores sensoriales que están acogidos en los órganos sensoriales; es decir, que se dan fuera del cerebro, esto quiere decir que es un proceso mediante el cual el SNC y los receptores sensoriales representan la energía que se recibió de estímulos exteriores o el proceso que realiza el cerebro después de haber recibido una información a través de los sentidos.

Teniendo en cuenta que hay sensaciones buenas, también hay sensaciones incómodas o de inseguridad, la incomodidad según Shoshana; et al (2014) es un malestar emocional, que tiene diferentes respuestas de acuerdo a las situaciones de la vida cotidiana, el contexto donde se desenvuelva y las actividades que realice en su vida diaria, esta incomodidad es una sensación que toda persona ha experimentado a lo largo de su vida, debido a que es algo que sale de la zona de confort, que es nuevo para cada uno y es allí donde debe haber una relación de mente-cuerpo, puesto que la información la recibe el cerebro que luego de ser activada el cuerpo la recibe en forma de emociones; es por esto que, las sensaciones de incomodidad se perciben según la persona, de su experiencia personal pues de esa misma manera hay sensaciones, actos, situaciones que generan incomodidad pero a otras no.

Así, las sensaciones de inseguridad según Mendoza (2014) son una alteración abrumadora del ánimo por un riesgo que desarrolla emociones específicas, como el miedo, la angustia, la ansiedad y las que llevan consigo trastornos de personalidad característicos. Por eso se deben considerar las sensaciones de inseguridad, más que todo en mujeres, pues se generan en la vida cotidiana de estas, principalmente en los lugares públicos, causando daños psicológicos, físicos o mentales.

Dicho esto, cabe resaltar otro concepto fundamental para el desarrollo de esta investigación, el cual es el de los “estereotipos”, estos parafraseando a Alfaro et al (2015) pueden definirse como una idea simplificada y fija que generaliza ciertas características o roles a un grupo de personas, tomando en cuenta aspectos externos como género, raza o edad. Estas representaciones simplificadas a menudo se basan en prejuicios y creencias arraigadas en la sociedad, lo que puede resultar en percepciones erróneas o incompletas de la diversidad individual.

En términos de sexos, también como lo definen Alfaro et al, (2015), los estereotipos son imágenes mentales predefinidas que asignan roles, habilidades y comportamientos específicos a hombres y mujeres, pasando por alto la amplia gama de variaciones y potencialidades dentro de cada género. Estas concepciones pueden tener consecuencias negativas al limitar las oportunidades y expectativas de las personas, y al contribuir a la discriminación y desigualdad de género. En este contexto, es importante examinar cómo los estereotipos pueden influir en diversos aspectos, incluyendo las percepciones sociales, las elecciones individuales y las dinámicas de poder en diferentes contextos, como el deporte.

Las nociones preconcebidas sobre las capacidades de hombres y mujeres pueden afectar la percepción y la participación en los deportes. Estos estereotipos, al evaluar las habilidades de un género en relación con otro, impactan en la igualdad de oportunidades y contribuyen a una reducción del poder. Por ejemplo, la creencia de que ciertos deportes son más apropiados para un género en particular puede hacer que las personas eviten actividades que no cumplan con estas expectativas. Además, los estereotipos pueden moldear las percepciones de la capacidad física y la capacidad atlética, reforzando la idea de que algunos deportes están asociados con características masculinas tradicionales, mientras que otros están asociados con características femeninas.

Este enfoque puede conducir a la exclusión de gran cantidad de mujeres que podrían llegar a desarrollar un gran potencial pero que, dado el contexto social, no se ajustan a estos estereotipos, limitando así equitativamente su participación en el deporte. Por lo tanto, comprender cómo se manifiestan los estereotipos de género en el contexto deportivo y su impacto en la percepción, la elección y la accesibilidad es un aspecto importante para promover la igualdad de género y empoderar a todos en diferentes campos.

Explorar cómo estos estereotipos influyen en las oportunidades disponibles, en la confianza individual y en la creación de entornos deportivos más inclusivos puede contribuir a un cambio significativo en las percepciones y actitudes hacia la práctica deportiva. Esta comprensión permite identificar áreas en las que se requiere intervención y sensibilización para desafiar los estereotipos dañinos y promover un entorno en el que todas las personas, independientemente de su género, tengan la libertad de explorar y disfrutar de las actividades deportivas sin limitaciones autoimpuestas o impuestas por la sociedad (espinosa, Vargas 2005).

Metodología

Según Herrera (2017), este ejercicio de investigación es cualitativo, es un diseño de investigación basado en la observación mediante entrevistas, grabaciones, narraciones, transcripciones de audio, notas de campo, etc. para profundizar en un problema y recopilar datos no numéricos, lo que significa que estas investigaciones se basan en percepciones, imaginarios, creencias, vivencias, pensamientos, etc. de la población elegida para realizar el trabajo.

El enfoque metodológico de este proyecto de investigación se orienta a la etnometodología, que según Firth (2010) está enfocada en la acción social, la comunicación y la intersubjetividad, lo que quiere decir, que se caracteriza por observar las acciones que realizan las personas de un contexto social específico que son vistas con normalidad y se entienden como comunes pero que hacen parte de una construcción de carácter social. Con este método se aspira explicar las formas y procedimientos que construye un grupo social para afrontar un fenómeno que los vincula.

Como estrategia de recolección de datos se utilizó la entrevista a 20 mujeres de los municipios de Cundinamarca, Sopó y Tocancipá, esta permitió obtener la información necesaria para la realización del proyecto de investigación. Según Monje (2011) la entrevista está diseñada para obtener respuestas de forma verbal entre el entrevistado y el entrevistador. Por otra parte, se realizó una entrevista semiestructurada, la cual según Lopezosa (2020) tiene menor rigidez que una entrevista estructurada, ya que cuenta con preguntas fijas, y los entrevistados pueden contestar libremente sin tener que responder algo específico, también los entrevistadores pueden adaptarse a las respuestas de los entrevistados para poder interactuar mejor y tener una entrevista más dinámica y flexible; por otro lado, esta entrevista se realizó en base a unas categorías y subcategorías las cuales fueron escogidas en relación a

los conceptos de mayor relevancia para este trabajo, como se puede observar en la siguiente tabla.

Tabla 1

Categorías y Subcategorías

CATEGORIA		SUBCATEGORIA		APLICACIÓN
Concepto	Definición	Concepto	Definición	
Sexo	Según la OMS, el sexo de una persona hace referencia a las características fisiológicas y biológicas que definen a una persona como hombre o mujer.	Mujer (Reyes, C. 2015)	Según Reyes, C 2015 existen dos tipos de sexo, el femenino y el masculino; entre estos dos existes algunas diferencias como la configuración cromosomática, donde los de las mujeres serán XX, en la anatomía de los genitales que en el caso del sexo	

			femenino será la vagina y este género segrega más hormonas llamadas estrógenos y progesterona.	Entrevista semiestructurada
Estereotipos	Páez (2003) define un estereotipo como una imagen o idea general que es construida por la sociedad que se tiene de algo o alguien			
Actividad al aire libre García (2014)	Según García (2014), son las actividades que se realizan teniendo contacto con la naturaleza, desenvolviéndose	Actividad física: Sánchez Bañuelos (1996)	Según Bañuelos (1996), esta hace referencia a cualquier movimiento del cuerpo sin ser planificado, que	

	e en ese entorno y respetando el cuidado y equilibrio de este.		sobrepase el gasto energético metabólico basal	
		Ejercicio físico Martín (1995)	Como lo define Martín (1995) el ejercicio físico es cualquier movimiento del cuerpo que se haga de forma voluntaria y consciente que gasta más energía de la que se gasta normalmente, este debe ser planificado y tener un objetivo	

		Deporte: Parlebas (1988)	Según Parlebas (1988) el deporte es un conjunto de situaciones motrices que están caracterizadas por ser competitivas e institucionalizadas.	
Sensaciones Correa (2012)	Según Muñoz y Velarde (2000); Hardin (2002) citado por Correa et al (2012), las sensaciones son un tipo de interpretación directa e inmediata que genera estados	Inseguridad: Caviedes (2015)	Según Caviedes, E; et al. (2015), la inseguridad es un desafío psicosocial que ha tenido un impacto negativo, representando una amenaza potencial para el	

	mentales no basados en proposiciones, los cuales comunican información no conceptual y se provocan por la estimulación de órganos sensoriales		desarrollo individual, social y económico, tanto en familia como en los entornos donde se desenvuelven.	
Acoso: Universidad de la Rioja (2017)	El acoso según la Universidad de la Rioja (2017) se define como cualquier comportamiento por acción u omisión que se mantiene durante un tiempo, sea física o verbal con el fin de	Acoso callejero Muñoz (2021)	Según Muñoz (2021), es una de las diversas manifestaciones de violencia a las que se enfrentan las mujeres, debido a que su origen se encuentra en ámbitos privados, su presencia en el	

	atentar contra la dignidad de una persona.		ámbito público ha generado una tolerancia y perpetuación de la violencia, esta práctica esta arraigada en un machismo predominante.	
--	---	--	--	--

Resultados

Luego de analizar las respuestas dadas a las entrevistas que se aplicaron a 20 mujeres que realizan actividades físicas, deportivas o ejercicio al aire libre en los municipios de Cundinamarca, Sopó y Tocancipá, se presentan los resultados en base a los objetivos, tanto general como específicos y en las categorías, por lo tanto, se darán a conocer las situaciones que generan sensación de inseguridad, los factores que influyen en estas, una comparación entre los dos municipios de acuerdo a las situaciones mencionadas y finalmente algunas estrategias que utilizan o aconsejan las mujeres para sentirse seguras cuando salen a realizar su actividad al aire libre.

Como se mencionó anteriormente la entrevista fue realizada a 20 mujeres, 10 que habitan en el municipio de Sopó y 10 en el municipio de Tocancipá; la mayoría de estas son practicantes de running, otras realizan deportes como patinaje, porrismo, ciclo montañismo, entre otros y otras actividades como caminatas o aeróbicos, lo cual muestra que todas las entrevistadas realizan algún tipo de actividad al aire libre y viven en uno de los dos municipios escogidos, lo que hace sus respuestas válidas para el presente trabajo.

De acuerdo con el objetivo general el cual es identificar las situaciones que generan sensación de inseguridad en las mujeres que realizan actividad física, deportiva o ejercicio al aire libre, con la categoría de acoso y sensaciones y sus sub categorías acoso callejero e inseguridad respectivamente, se evidencia que el 100% de las entrevistadas no se sienten totalmente seguras al momento de realizar su actividad y la razón de esto mayormente es por los comentarios, miradas o acercamientos que vienen por parte de los hombres desconocidos mientras se encuentran en su práctica; normalmente estos comentarios se realizan de manera irrespetuosa, haciendo alusión a su cuerpo, sexualizándolo, utilizando el morbo y palabras grotescas; las miradas suelen ser intimidantes, invasivas ya que suelen ser hacia partes

específicas del cuerpo de la mujer como las piernas, la cola y los senos; y los acercamientos inapropiados, sin razón alguna y normalmente viene acompañado con las dos anteriores. Por otra parte, la inseguridad “común” del robo, los atracos, secuestros, entre otros, también es una situación que genera sensación de inseguridad a las mujeres que realizan actividades al aire libre, pues varias mencionan que prefieren salir sin el celular o cualquier aparato electrónico, la billetera, cualquier cosa de valor para evitar una situación como estas y algunas mencionan que el hecho de ser mujer las hace sentir más vulnerables en este aspecto; como lo menciona la entrevistada número 16 *“Siento que los hombres tienen las de ganar en todas las situaciones, en cambio a uno lo ven como más indefenso”* y en la entrevista número 6 *“No hay nada que yo pueda hacer directamente por que si me enfrento a alguna persona que me esté molestando puedo salir hasta herida, no se me puede pasar algo”*

Teniendo en cuenta la categoría de estereotipos, sexo y subcategoría mujer; y respondiendo al primer objetivo específico el cual era distinguir que factores influyen en la presentación de las situaciones que generan sensación de inseguridad en mujeres que realizan actividad física al aire libre, se pueden rescatar varios factores teniendo en cuenta la respuesta que dieron las entrevistadas en la pregunta número 8 y 9 que tratan acerca de las situaciones de inseguridad que han podido vivenciar mientras realizan su práctica al aire libre, dentro de estos están la vestimenta, el horario, la ubicación y los implementos de valor.

La vestimenta es un factor que todas las mujeres mencionaron en la entrevista, el hecho de utilizar ropa deportiva, la cual normalmente es pegada al cuerpo para mayor comodidad al momento de realizar alguna actividad física es un factor de relevancia en la sensación de inseguridad de las mujeres pues mencionan que cierto tipo de ropas, que realmente son la mayoría, llaman la atención de muchos hombres como lo son las pantalonetas, licras, faltas, tops, esqueletos, entre otros, lo que conduce a que estos hombres

hagan comentarios, sonidos, acercamientos que las hacen sentir incómodas e inseguras como lo menciona en su entrevista el sujeto número 5 quien vive en Sopó *“Yo practico un deporte que me hace entrenar con poca ropa para mejor movilidad y pues acá es un municipio que hace mucho frío entonces la gente anda muy tapada y cuando entrenas así la gente te mira muchísimo y es como la vulnerabilidad de estar en el momento ahí entrenando”* la entrevistada número 1 *“cuando voy a entrenar, los comentarios de como estoy vestida o de que me están mirando las piernas o el cuerpo o me dicen cosas groseras”* el sujeto 13 residente de Tocancipá *“En ocasiones salgo con mi hermana y de pronto al usar ropa muy ajustada o tan solo tan si quiera leggings las personas del exterior, mayormente hombres no como que nos sueltan comentarios o piropos”* y la mujer de la entrevista 14 *“Normalmente una mujer sale en licra, en shorts, en top y los hombres son morbosos y pues no faltan las vulgaridades y las personas que se acercan a hacerte daño o decirte malas palabras”*

El horario en el que se realiza la actividad física, ejercicio o deporte es otro factor para considerar por estas mujeres, pues varias de ellas coinciden en que cuando hay menos luz, empieza a oscurecer, es de noche o madrugada la sensación de inseguridad aumenta en comparación a cuando se realiza actividad en horarios del día pues a esas horas no hay mucha gente en las calles, hay poca vigilancia lo que hace pensar a las personas que en caso de que suceda algo no podrán recurrir a un externo para buscar ayuda; es por esto que la gran mayoría de las mujeres entrevistadas realizan su actividad física en momentos del día donde haya luz y gente al rededor, pero en algunos casos por obligaciones o estilo de vida hay mujeres que solo tienen un corto tiempo para poder ejercitarse al aire libre y deben hacerlo en la noche o madrugada, como es el caso de la entrevistada número 19 quien relata *“Generalmente yo hago ejercicio digamos antes en la madrugada puede ser antes de que amanezca o en las tardes porque pues yo laboro entonces son mis horarios que pues yo*

acomodo y pues digamos que ya cuando esta oscuro pues es un poco inseguro porque no sabes con quien te vas a encontrar”

Por otra parte, la ubicación donde se realizan las practicas también es un punto bastante importante, pues al ser municipios y estar ubicados a las afueras de la ciudad, muchas de las mujeres que por ejemplo realizan running o ciclismo deben hacer sus recorridos por veredas o por carretera donde no hay muchas personas a su alrededor y son bastante alejadas el centro del municipio donde se concentre toda la gente; al realizar las entrevistas se evidencia que muchas de ellas prefieren hacer su actividad en espacios donde haya vigilancia o por lo menos otras personas realizando ejercicio para evitar encontrarse solas en una situación de peligro; acerca de este factor la entrevistada número 18 mencionó lo siguiente *“Normalmente cuando corro lo realizo en sitios donde no hay tanta población, son sitios solos entonces ahí me siento un poco insegura y realmente cuando también lo realiza donde hay mucha población si me siento un poco observada”* y *“Ese día salí a las 5:30 de la mañana e iba en licra y un hombre en una bicicleta se acercó mucho, me decía muchas groserías y me quería tocar y todo el tema entonces pues me sentí muy muy agobiada, me di mucho miedo”* contó la entrevistada número 14 quién vive en Tocancipá.

Por último, un factor que tiene que ver más con la segunda situación que genera sensación de inseguridad según los resultados del objetivo general, el cual es la inseguridad “callejera” común, son los implementos de valor con los que las mujeres salen a realizar su actividad, ya que actualmente es común que las personas que salen a realizar ejercicio al aire libre salen con audífonos, celular, relojes, entre otros implementos que ayudan al rendimiento del practicante pero que desafortunadamente atraen atención de muchas personas con malas intenciones; es por esto que muchas de las mujeres entrevistadas mencionan que prefieren dejar sus cosas de valor en casa y salir sin ningún objeto para evitar que las roben, las

atraquen o les hagan daño por un intento de hurto; esto es lo que dijeron algunas de ellas, *“No me siento segura por la cantidad de personas que te están rodeando todo el tiempo haciéndote comentarios intentando quitarte tus pertenencias porque no hay respeto de ningún tipo tanto de hombres como de mujeres”* el sujeto 16 *“Para las cosas de robo pues sería más como irme con música pero prefiero dejar el celular en la casa y esas cosas e irme literalmente sin nada”* y la entrevistada 18 *“Cuando terminaba de realizar un entrenamiento en la calle si me abordaron un par de muchachos a robarme a atracarme”*

Dicho esto, y dando respuesta al segundo objetivo específico el cual está relacionado con la categoría actividad al aire libre y sus tres sub categorías, comparando las entrevistas de las 10 mujeres de Tocancipá y las 10 mujeres de Sopó se puede evidenciar que a pesar de que son municipios diferentes y sus instalaciones deportivas como los parques públicos y centros deportivos son distintas en ninguno de los dos lugares se encontraron respuestas refiriendo sensación de seguridad al momento de realizar sus prácticas al aire libre, todas las mujeres dieron a conocer que se sienten inseguras y sus razones eran similares, en ambos municipios las respuestas variaban entre sensación de inseguridad por comentarios, miradas, sonidos, acercamientos realizado por personas externas, mayormente hombres y por miedo a ser víctimas de robos, atracos, secuestros, etc. También se encuentra similitud en los factores que influyen es estas situaciones, es decir, que no hay aspectos que las mujeres que residen en Tocancipá no los mencionen las que viven en Sopó, ni viceversa. El único aspecto que se pudo evidenciar es que, de las mujeres entrevistadas, las del municipio de Tocancipá mencionan con más frecuencia en sus respuestas respecto a sus vivencias la inseguridad “común” que se vive en las calles con respecto a los robos; es decir que a pesar de que las mujeres entrevistadas en Sopó mencionan sentir miedo a ser víctimas de esto solamente una menciona que lo vivenció, en cambio de las respuestas de las mujeres de Tocancipá fue más

frecuente escuchar historias con respecto a este tema, pues en total 3 de las 10 mujeres entrevistadas dieron a conocer que esta situación lamentablemente les sucedió.

Con relación al último objetivo específico que hace referencia a las estrategias utilizada por las mujeres que hacen deporte al aire libre para sentirse seguras, las entrevistadas mencionaron algunas cosas que realizan para evitar sentirse inseguras, entre estas están evitar salir en horarios de la noche o horarios donde no haya mucha luz o poca gente, mandar la ubicación a tiempo real por medio de un dispositivo móvil a algún familiar o conocido para que este pueda estar pendiente de por dónde va y en caso de que suceda algo se tenga la idea de donde estaba la deportista, también se menciona el evitar utilizar ropa que deje a la vista el cuerpo de la mujer, no utilizar pantalones, faldas, tops, entre otros, y si se utiliza colocarse por encima un saco o una sudadera, por otro lado varias entrevistadas mencionaron que evitan salir solas, si tienen la oportunidad piden a alguien que las acompañe mientras realizan su actividad física ya sea trotando o “escoltando” en algún vehículo, mencionan también evitar llevar cosas de valor, no llevar nada que “llame la atención” para que no las roben, sino dejar todo en la casa y salir a realizar la actividad física sin ningún implemento, otra estrategia mencionada en las entrevistas fue que así como algunas mencionan el comportamiento agresivo como una estrategia, es decir, cuando alguien dice algo o se acercan a las mujeres mientras hacen su actividad deciden actuar de manera agresiva ya sea con gestos o palabras (nunca de manera física) para alejar a la persona y generar un tipo de presión social para poder salir de la situación que les genera sensación de inseguridad, otras hacen totalmente lo contrario y deciden ignorar la situación, hacer como si no escucharan y seguir con su actividad por el miedo a la reacción de las personas si se llegara a hacer algún reclamo; y por ultimo algunas tienen medios físicos de prevención como alcohol, un pito, y algunos llaveros que hoy en día se venden como “Kit de defensa personal” el cual tiene diferentes herramientas para la protección de la mujer.

Discusión

De acuerdo con los resultados obtenidos por las 20 entrevistadas, un análisis previo, varios autores y la pregunta de investigación ¿Qué situaciones les generan sensación de inseguridad en el momento que realizan su práctica?, se dice que las mujeres que practican actividad física, ejercicio físico o deporte al aire libre se ven enfrentadas a varias situaciones que les genera sensación de inseguridad, una de esta es el acoso callejero, entendiéndose como comportamientos inapropiados que pueden hacer daño a la salud física o psicológica de una persona, según un estudio nacional titulado “Measuring Metoo” (2019) hay cinco formas de acoso callejero o sexual más frecuentes que pueden variar en sus estadísticas según la cultura y sociedad, estos comentarios son irrespetuosos o perjudiciales para las mujeres que los experimentan, como por ejemplo, hola bebé, perra, puta, mamacita, que toquen intencionalmente, que hablen de sus partes del cuerpo o preguntas inapropiadas, estas 5 formas de acoso se presentan todos los días en los que las entrevistadas van a realizar práctica deportiva al aire libre, por lo que no se sienten respetadas en los espacios públicos.

Según Vásquez (2022) el acoso sexual callejero al aire libre [ASC] es una práctica muy común que se lleva a cabo en todas partes del mundo y puede darse de diferentes maneras, como acoso físico, ofensas verbales, toques o silbidos, esto solía ser muy normal en espacios públicos como una interacción social, creando inseguridad en el ambiente y de este modo incomodando a las mujeres que lo transcurren. Es exactamente lo que ocurre en nuestro caso, pues las mujeres se sienten muy inseguras de salir a entrenar solas porque los hombres les hacen comentarios de mal gusto, les chiflan, les faltan al respeto, las miran de una manera intimidante, las persiguen o asustan entre otras cosas y de esta manera se puede decir que se minimiza la negativa de las mujeres o se les ignora sin entender que es una forma de violencia a la cual se debería prestar mucha atención para que no siga ocurriendo.

Por otra parte, el artículo de Urvio (2012) dice que en la violencia de género se ven las vulnerabilidades del espacio público y privado para las mujeres y que este cada vez incrementa los delitos como violencia doméstica, psicológica, sexual y física y estos delitos se ejecutan a determinadas horas, y esto conlleva a comportamientos humanos como no salir a determinadas horas y así empiezan a abandonar el espacio, inhibirse, en el caso de las entrevistadas es totalmente cierto, pues al sentirse tan acosadas o inseguras de que el espacio esté tan solo o los actos que toman los hombres en ciertos lugares.

Según esto Vásquez (2022) dice que el acoso no se expresa solo en comportamientos que involucren contacto físico, aproximaciones corporales, sino que se manifiesta mediante comentarios inapropiados, insinuaciones, gesticulaciones, actuaciones donde no haya contacto físico directo y en el caso de las entrevistadas estas son las situaciones que les generan más inseguridad pues se siente acoso sin necesidad de escuchar un comentario que sobra o no hace falta escuchar.

De igual manera, el contacto físico directo o indirecto genera inseguridad en la mujer, pues es incómodo y perjudicial que destruye la integridad y seguridad de las mujeres, es fundamental tratarlo de manera efectiva para crear entornos seguros para cada una. Del mismo modo el mismo autor Vásquez (2022) dice que el acoso sexual callejero se ha reconocido como una forma de violencia contra la mujer y no siempre tiene como objetivo la posesión sexual sino que busca dominar o sentirse superior como figura masculina sobre las mujeres esto va asociado a la sumisión y debilidad como lo menciona cada una de las entrevistadas, que a veces por miedo se sienten como un sexo débil que no puede hacer nada frente a estas situaciones y debe callarse, no decir nada, pasando por experiencias aterradoras en cuanto a sus derechos y deberían alzar la voz para que se pueda llegar a condenar todas estas formas de acoso.

En este contexto, es esencial reconocer que la sensación de inseguridad que enfrentan las mujeres al realizar actividad física, ejercicio físico o deporte al aire libre va más allá de la simple impresión individual, sino que involucra la propagación de roles de género estereotipados que extienden la vulnerabilidad de las mujeres en espacios públicos. En consecuencia, con los aportes de autores como Teijeiro (2005) y Ordoñez (2002), la construcción social de la masculinidad y la feminidad juega un papel crucial en la configuración de estas experiencias.

En relación con las reflexiones de Berenzon (2014), la experiencia de las mujeres al realizar deportes al aire libre no solo está marcada por la amenaza física sino también por la percepción constante de su entorno, por esto las estrategias adoptadas por las entrevistadas, como evitar ciertos horarios o modificar su vestimenta, revelan la manera en que estas mujeres adaptan su comportamiento para minimizar la sensación de inseguridad sin embargo, plantea interrogantes sobre la verdadera libertad y autonomía de las mujeres en el espacio público.

Al contextualizar estas problemáticas en un marco más amplio autores como Codina y Pestana (2012) y Mendoza (2014) se evidencia la necesidad de estrategias y políticas que aborden de manera integral la seguridad de las mujeres al realizar deporte, actividad y ejercicio físicos al aire libre. Esto incluye campañas de concientización que desafíen las actitudes normalizadas hacia el acoso callejero y acciones concretas para mejorar la seguridad en los espacios públicos utilizados para la práctica deportiva. La colaboración entre las autoridades locales, las instituciones deportivas y la comunidad en general son esencial para implementar medidas efectivas y sostenibles.

Conclusiones

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos se puede concluir que las mujeres que realizan deporte al aire libre en los municipios de Sopó y Tocancipá no se sienten seguras cuando salen a realizar su práctica, esto tiene distintas razones y varios factores que inciden en estas como lo son principalmente el solo hecho de ser mujer, la forma en la que salen vestidas, la hora del día o de la noche en la que salen a realizar su práctica, el llevar con ellas objetos de valor y los sitios en donde realizan su actividad ya que al ser municipios estos lugares suelen ser bastante solos; estos son algunos factores que inciden en las situaciones que les generan sensación de inseguridad a las mujeres que practican deporte al aire libre, también se pudo determinar que estas situaciones normalmente son generadas por acciones irrespetuosas por parte de personas del género masculino de las cuales las más comunes son escuchar comentarios, piropos, sonidos, etc. mientras se está realizando la actividad, haciendo alusión al cuerpo de la mujer y sexualizándolo, el acercamiento o perseguiimiento indebido sin razón alguna y el contacto físico sin autorización; por otra parte también se determina la inseguridad común de ser atracado o ser víctima de robo como una de las situaciones que más generan inseguridad en las deportistas, pues por ser mujeres existe un sentimiento de vulnerabilidad mayor que al de los hombres al ir solas por la calle.

Al momento de comparar los dos municipios de Sopó y Tocancipá no se encontró mayor diferencia entre las respuestas en las entrevistas, pues en general todas las mujeres entrevistadas han vivido situaciones similares al momento de realizar actividad física al aire libre, aunque todas las historias contadas y respuestas dadas fueron distintas, todas iban enfocadas hacia los mismos factores y situaciones que les generan sensación de inseguridad cuando hacen sus actividades al aire libre.

Por otra parte, se lograron determinar algunas estrategias de estas deportistas para evitar sentir esta sensación de inseguridad, entre ellas no salir en horarios muy tardes o muy temprano donde no hay mucha luz ni gente, utilizar la tecnología y enviar la ubicación a tiempo real para que alguien de confianza esté pendiente de donde se encuentra, evitar usar ropa que deje a la vista alguna parte del cuerpo o colocarse por encima prendas grandes y sueltas, salir acompañada ya sea una persona que esté realizando la misma actividad o como escolta en algún vehículo.

Por las acciones de la sociedad, las mujeres han tenido que encontrar estrategias para sentirse seguras al realizar su actividad física al aire libre, pero todas se basan en la abstención de acciones o prácticas, colocarse ropa que muestre parte del cuerpo, no sacar objetos de valor, no salir sola, no salir tarde; como se observa todo lo que se dejan de hacer por miedo.

Aportes y recomendaciones

El aporte que deja este trabajo es principalmente a la investigación que existe hoy en día acerca del acoso callejero, pero enfocado en el ámbito deportivo y en ambientes al aire libre, pues es evidente que existen diversas investigaciones sobre el acoso callejero y sobre acoso en el deporte, pero no se encuentra información acerca de estos casos en la práctica de actividad física, deportiva o ejercicio al aire libre; por otra parte, también se espera que este trabajo de investigación pueda dar a conocer algunas estrategias utilizadas por las propias mujeres para evitar sentir inseguridad al momento de salir a realizar sus actividades físicas o deportivas para que si en algún momento una persona llega a sentirse agobiada por las situaciones de acoso que suceden día a día tenga en cuenta estas estrategias que realmente son acciones comunes que suelen tomar las mujeres para evitar esta sensación, cabe aclarar que estas estrategias mencionadas en el presente trabajo son dadas por las mujeres entrevistadas en los municipios de Sopó y Tocancipá y que son tomadas de acuerdo a lo que cada una piensa que es lo correcto y pertinente, y que estas son utilizadas en situaciones que no son de gravedad, si no situaciones “simples” y lamentablemente comunes que suceden con frecuencia cuando una mujer realiza deporte o ejercicio al aire libre.

Al mismo tiempo, queremos que este trabajo ayude a concientizar a la sociedad acerca de este tema, que se ha convertido en un problema en la actualidad, pues todas las personas sin importar su sexo deberían poder realizar sus actividades de manera segura y tranquila, socialmente debería haber respeto hacia todas las personas en todos los ámbitos, y con respecto al tema trabajado en este texto, las mujeres no deberían tener que abstenerse o cohibirse de utilizar la ropa que deseen para realizar su ejercicio físico, deberían sentirse libres y seguras de salir a cualquier hora del día o la noche sin sentirse temerosas, no deberían tener que pensar en estrategias para sentirse seguras, sino que en si la sociedad brinde esta

sensación de seguridad; concientizar mayormente al sexo masculino a que no realice comentarios inapropiados, sonidos o miradas irrespetuosas porque esto genera bastante incomodidad e inseguridad a las mujeres que realizan actividad física al aire libre, y probablemente si esta persona no se siente tranquila practicando su deporte o ejercicio en los espacios públicos y al aire libre podrían estar abandonando estas actividades las cuales pueden estar haciendo un bien tanto para la salud física como mental de las personas.

Referencias

A National Study on Sexual Harassment and Assault. (2019). Measuring #Metoo: UC Center San Diego Center on Gender Equity and Health Stop Street Harassment.

<https://gehweb.ucsd.edu/wp-content/uploads/2019/05/2019-metoo-national-sexual-harassment-and-assault-report.pdf>

Garrido J, Billi M, & González M. (2017). ¡Tu 'piropo' me violenta! Hacia una definición de acoso sexual callejero como forma de violencia de género. *Revista Punto Género*, (7), pp. 112–137. <https://doi.org/10.5354/2735-7473.2017.46270>

Avendaño, P et al; (2008). Mujer y deporte. Hacia la equidad e igualdad. *Revista Venezolana de estudios de la Mujer*. *Scielo*.

https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-37012008000100004

Barbosa. S, Urrea. A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Revista KATHARSIS*.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6369972>.

Berenzon, S. (2014). Exploración del malestar emocional expresado por mujeres que acuden a centros de atención primaria de la Ciudad de México. *Un estudio cualitativo*.

https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252014000400005

Botero, C et al; (2022). Acoso callejero en Bogotá: Causas y propuestas para su erradicación.

<https://repository.universidadean.edu.co/bitstream/handle/10882/12327/CarvajalCarolina2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Cala, O & Navarro, Y. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. *Revista digital*.

Buenos Aires, Argentina. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4684607.pdf>

Cárdenas O'Byrne, S. (2017). Medir el uso del espacio público urbano seguro. *Sociedad y*

Economía. *Scielo*, (33), 34-54. <http://www.scielo.org.co/pdf/soec/n33/1657-6357-soec-33-00034.pdf>

Congreso de la República de Colombia. (2021). *Informe de ponencia para primer debate del proyecto de Ley No.483 de Cámara*.

<https://www.camara.gov.co/sites/default/files/2021-03/PONENCIA%20PRIMER%20DEBATE%20PL.%2048320C%20CON%20FIRMAS.pdf>

Codina, N., Pestana, JV. (2012). Estudio de la relación del entorno psicosocial en la práctica deportiva de la mujer. *Revista de Psicología del Deporte*, 21 (2), 243-251. <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/36361/1/604773.pdf>

Caviedes, E; et al. (2015). La inseguridad: Tensión desde el desarrollo humano a partir de cambios emocionales y comportamentales. *UNAD*.

<https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/3752/52243725.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Correa,F et al. (2012). Sensación y percepción en la construcción del conocimiento. *Redalyc*.

<https://www.redalyc.org/pdf/4418/441846102006.pdf>

Dakduk, Silvana. (2010). Envejecer en casa: el rol de la mujer como cuidadora de

familiares mayores dependientes. *Revista Venezolana de Estudios de la Mujer*, 15(35), 73-90. Recuperado en 04 de marzo de 2024, de

http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-37012010000200005&lng=es&tlng=es

Declaración del consenso del COI, acoso y abuso sexuales en el deporte (2006). De:

<https://www.apunts.org/es-declaracion-consenso-del-coi-acoso-articulo-X021337170825209X>

Echeverría et al; (2017). Acoso y hostigamiento sexual en estudiantes universitarios: un acercamiento cuantitativo. *Redalyc*.

<https://www.redalyc.org/pdf/292/29251161002.pdf>

Fiscó Sonia . Atroces realidades: la violencia sexual contra la mujer en el conflicto armado colombiano. *Papel Político* [en línea]. 2005, (17), 119-159

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77720407004>

Flaquer, C. (2020). La mujer en la antigüedad y en nuestros días. Alicante: *Biblioteca virtual*

Miguel de Cervantes. https://www.cervantesvirtual.com/obra-visor/la-mujer-en-la-antigüedad-y-en-nuestros-dias-997457/html/e1d5ce8d-80bd-4274-a287-5f7d8b14adcb_2.html

Firth, A. (2010). Etnometodología. *Discurso & Sociedad*, 4(3), 597-614.

<http://sociologia.ucecentral.cl/wp-content/uploads/2016/08/ETNOMETODO.pdf>

Galvis, J. (2021). *Acoso sexual callejero: Obstáculo para el goce efectivo de las mujeres al derecho a la ciudad*. Universidad del Externado Colombia.

<https://bdigital.uexternado.edu.co/server/api/core/bitstreams/7d53a063-2071-4004-8d1a-28a2c6417a69/content>

Garcia, C. (2014). Actividades al aire libre.

<https://es.slideshare.net/camigarcia161/actividades-al-aire-libre>

Gutiérrez, G. (2014) Actividades al aire libre. Universidad de Pamplona.

https://www.unipamplona.edu.co/unipamplona/portalIG/home_109/recursos/octubre2014/educacionfisica/semestre9/27102014/actividadesal aire libre.pdf

Herrera, J. (2017). La investigación cualitativa.

<http://biblioteca.udgvirtual.udg.mx/jspui/bitstream/123456789/1167/1/La%20investigaci%3%b3n%20cualitativa.pdf>

IDRD (2023). Investigación sobre obstáculos sociales y personales percibidos por niñas y mujeres en la ciudad, para participar del deporte, la recreación y la actividad física.

IDRD. <https://www.idrd.gov.co/noticias/machismo-estereotipos-y-falta-de-tiempo-entre-las-barreras-de-acceso-al-deporte-para-las>

Lamas, M (2000). Diferencias de sexo, género y diferencia sexual. *Redalyc*.

<https://www.redalyc.org/pdf/351/35101807.pdf>

Lopezosa, C. (2020). Entrevistas semiestructuradas con NVivo: pasos para un análisis

cualitativo eficaz. *Lopezosa C, Díaz-Noci J, Codina L, editores Metodos Anuario de Métodos de Investigación en Comunicación Social, 1. Barcelona: Universitat Pompeu Fabra; 2020. p. 88-97*

https://repositori.upf.edu/bitstream/handle/10230/44605/Lopezosa_Methodos_08.pdf?sequence=1&isAllowed=y

López Gil, M. C. (2018). Acoso sexual callejero: Evaluación de su percepción cultural en el Valle de Aburrá y análisis de género de las formas de sanción en Colombia, en las últimas dos décadas. *Revista Indisciplinas*, 4(7), 79–100.

<http://publicaciones.unaula.edu.co/index.php/indisciplinas/article/view/670>

Luna, L. G. (1985). Los movimientos de mujeres: feminismo y feminidad en Colombia (1930-1943). *Boletín americanista*, 169-190.

Mendoza A. (2014). Miedo en las calles: principal emoción de la inseguridad pública delictiva. Un estudio criminológico y de género. *Revista IUS*.

https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-21472014000200006#_ftn4

Miranda, M. (2005). Algunas consideraciones en torno al significado de la tradición. México.

<https://www.redalyc.org/pdf/281/28150907.pdf>

Muñoz, A. (2021). Acoso sexual callejero en el centro histórico de Juárez. Percepciones, manifestaciones distribución geográfica y aproximaciones. <https://immuj.gob.mx/wp-content/uploads/2021/07/Investigacion-acoso-callejero-version-final.pdf>

Ordóñez, A. (2011). Género y deporte en la sociedad actual. *Polémika*, 3(7).

<https://revistas.usfq.edu.ec/index.php/polemika/article/view/404/381>

Peiró, P et al; (2011). Ejercicio físico.

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3401250.pdf>

Sánchez, N. (2019). Sensación y percepción: Una revisión conceptual.

<https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/10f3f672-b24e-4bca-aa00-419f5873d508/content>

Teijeiro, D. R., Patiño, M. J. M., & Padorno, C. M. (2005). Identidad y estereotipos de la mujer en el deporte: una aproximación a la evolución histórica. *Revista de investigación en educación*, 2, 109-126.

<https://www.redalyc.org/pdf/3330/333051591001.pdf>

Urvio. (2012). Barrios seguros para las mujeres. *Revista Latinoamericana de seguridad ciudadana*. <https://revistas.flacsoandes.edu.ec/urvio/article/view/33-42/1725>

Vasquez, E. (2022). Mujer, Deporte y Derecho penal: Análisis y desafíos actuales en Chile con especial énfasis en el acoso sexual dentro del ámbito deportivo.
[https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/185525/Mujer-deporte-y-derecho-penal-analisis-y-desafios-actuales-en-Chile-con-especial-
enfasis.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/185525/Mujer-deporte-y-derecho-penal-analisis-y-desafios-actuales-en-Chile-con-especial-enfasis.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Anexos

Formato / esquema de entrevista

Hola (buenos días, buenas tardes) mi nombre es _____ estudiante de Cultura Física, deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás, en este momento estoy en noveno semestre y me encuentro realizando un proyecto de investigación que se titula "situaciones que generan sensación de inseguridad en mujeres que realizan actividad física, ejercicio y deporte al aire libre en los municipios de Cundinamarca (Sopó y Tocancipá), y para esto estoy realizando la siguiente entrevista que cuenta de 13 preguntas en total, con el objetivo de poder dar respuesta a la pregunta del proyecto.

1. ¿Cuál es su nombre?
2. ¿Qué edad tiene?
3. ¿En qué municipio vive?
4. ¿Qué actividad realiza?
5. ¿Cuándo usted realiza esa actividad se siente totalmente segura?

5.1 ¿Por qué?

6. ¿Cuándo fue la última vez (que recuerde) que se sintió insegura haciendo actividad física al aire libre?
7. ¿Puede describir la sensación que tuvo en ese momento? Si no recuerda, ¿Puede describir la sensación que ha sentido en algún momento donde se haya sentido insegura haciendo actividad física al aire libre?
8. ¿Desde sus vivencias puede nombrar 2 situaciones que le hayan generado inseguridad al momento de hacer actividad física al aire libre?

9. En las situaciones de inseguridad que ha vivenciado, ¿Qué acciones tomó para sentirse segura?
10. Si ha tenido situaciones que le generen inseguridad, ¿De qué manera ha logrado salir de ellas?
11. ¿Cómo cree usted que debe comportarse una mujer al realizar actividad física al aire libre?
12. ¿Cómo cree usted que debe vestirse una mujer al salir a realizar actividad física al aire libre?
13. Como mujer, ¿Tiene alguna estrategia para prevenir sentirse insegura al momento de realizar actividad física al aire libre, cual(e)s? Si no tiene, ¿Cuáles cree que le servirían para sentirse segura cuando sale a realizar actividad física al aire libre?

Consentimiento informado

Este proyecto de investigación se realiza con un fin educativo, como requisito de grado para culminar la carrera profesional Cultura física, Deporte y Recreación en la universidad Santo Tomas; Yo _____ al firmar este consentimiento autorizo y estoy de acuerdo con que mi nombre aparezca en la matriz de resultados del proyecto, que mi voz sea grabada y que mis respuestas a la entrevista sean utilizadas para la realización de un análisis.

Nombre: _____

Firma: _____