



Beneficios del Ciclismo de Montaña para Deportistas en Cochabamba: Una Ventaja Saludable

Marjim Gabriela Soto

**KIPUS
CIENTÍFICOS**
Entrelazando Ciencia




UMSS Editorial
HUMANIDADES

 **Juan Araos**
FHCE

Beneficios del Ciclismo de Montaña para Deportistas en Cochabamba: Una Ventaja Saludable

Marjim Gabriela Soto Ramos¹

Resumen

El ciclismo de montaña es una disciplina deportiva que implica recorrer senderos naturales con bicicletas diseñadas específicamente para terrenos variados. Este deporte ofrece múltiples beneficios, además, promueve una conexión más profunda con la naturaleza, sensibilizando a los ciclistas sobre la importancia de la conservación del medio ambiente. Practicar ciclismo de montaña no solo enriquece la salud física y mental de los deportistas, sino que también fomenta el respeto y cuidado por los ecosistemas naturales. En este entendido, se tiene como propósito principal conocer los beneficios que obtienen quienes practican el ciclismo de montaña, identificar sus características principales y analizar los efectos derivados de su práctica.

Para alcanzar estos objetivos, se llevaron a cabo encuestas a una muestra de 72 deportistas del Club de Ciclismo de Montaña Todo Terreno. La investigación adoptó un enfoque cuantitativo y tuvo un alcance exploratorio y descriptivo.

Los resultados revelan que los deportistas iniciaron la práctica del ciclismo de montaña principalmente para realizar ejercicio y mejorar su salud física. Además, perciben múltiples beneficios asociados con la práctica de este deporte, incluyendo mejoras en la salud física, mental y emocional, así como beneficios sociales y una mayor conexión con la naturaleza.

Las conclusiones del estudio indican que la práctica constante del ciclismo de montaña ofrece una variedad de ventajas tanto para los

¹ Estudiante de séptimo semestre de la carrera de Ciencias de la Actividad Física y Deportes de la UMSS.

<https://orcid.org/0009-0003-3457-8011>

Correo electrónico: marjimsotoramos@gmail.com

individuos como para el medio ambiente, ya que es una actividad que no contribuye a la contaminación atmosférica.

Palabras claves: Ciclismo de montaña, Cross Country Maratón, ventajas saludables

1. Introducción

Actualmente, es muy notable los cambios climáticos que existen por la contaminación ambiental a nivel mundial. Como sociedad, es esencial buscar actividades o formas de reducir el impacto que se está ocasionando en todo el ecosistema. Se puede indicar que, al realizar este deporte, además de contribuir de cierta manera con el medio ambiente, también se realiza un aporte a la salud. Uno de los deportes que ha ido ganando popularidad tanto como actividad recreativa como deporte competitivo en las últimas décadas a nivel mundial es el ciclismo de montaña, una rama de ciclismo que se realiza en terrenos accidentados y naturales. Este deporte no solo ofrece un desafío físico y emocional considerable, sino que también conlleva beneficios significativos para la salud de los individuos en todos sus aspectos, así como también para la sostenibilidad del medio ambiente. La bicicleta no emite gases contaminantes ni produce ruidos intensos que puedan contribuir a la contaminación sonora o atmosférica. Además, el ciclismo de montaña fomenta un mayor contacto con la naturaleza, promoviendo una mayor conciencia ambiental entre los practicantes. Explorando en detalle cuáles son los beneficios exactos en la salud y cómo puede ayudar a la conservación del medio ambiente, se podrá destacar la importancia de incluir prácticas deportivas responsables y sostenibles en la gestión de los recursos naturales y la promoción del bienestar humano, como en nuestro caso lo puede proporcionar el ciclismo de montaña. Es en este sentido que el presente artículo tiene como objetivo identificar estos beneficios que brinda la práctica del ciclismo de montaña en los practicantes de este deporte.

2. Marco conceptual

El ciclismo de montaña se originó a principios de la década de los 70 del siglo pasado, donde se inició la moda de utilizar bicicleta en caminos de tierra, desde entonces se ha venido practicando este

fenomenal deporte que contiene muchos riesgos, pero a la vez mucha sensación de libertad y poder (Feraud, 2015, pág. 26). Este deporte se practica en terrenos naturales y accidentales, como montañas, bosques o senderos. Consiste en recorrer estos terrenos con una bicicleta especialmente diseñada para resistir las condiciones adversas del terreno, con características como neumáticos más anchos y con mayor agarre, suspensiones especiales y un cuadro resistente. Este tipo de ciclismo ofrece desafíos físicos y técnicos, ya que los ciclistas deben sortear obstáculos naturales como rocas, raíces, pendientes pronunciadas y terrenos irregulares. Combina la aventura, la destreza técnica y el contacto directo con la naturaleza.

La modalidad del ciclismo de montaña, que se puede practicar tanto de forma recreativa como competitiva, existiendo circuitos y carreras, es el ciclismo de montaña XCM. Por lo que, cabe indicar que el XCM (Cross Country Maratón) es una modalidad de fondo en la que los ciclistas recorren largas distancias, desde 60 km hasta 160 km. Esta disciplina se desarrolla en diferentes paisajes y exige resistencia y estrategia por parte de los corredores (Real Federación Española de Ciclismo, pág. 9).

Por lo tanto, al ser un deporte que se desarrolla en entornos naturales, contribuye a la sostenibilidad y al cuidado del medio ambiente fomentando las prácticas responsables, como el respeto por la naturaleza y la minimización de residuos, contribuyendo a la conservación de los ecosistemas naturales.

En este entendido, esta actividad física, ofrece una variedad de beneficios tanto para la salud como para el medio ambiente. Se puede considerar como una forma efectiva de promover la actividad física, especialmente en adultos. Por lo que, según la Organización Mundial de la Salud, se recomienda una cantidad mínima de actividad física semanal para obtener efectos sustanciales en la salud. Sobre este aspecto, el director general de la OMS, Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus indica que la actividad física es fundamental para la salud y el bienestar, ya que puede ayudar a añadir años a la vida y vida a los años (OMS, 2020).

Al ser el ciclismo de montaña una actividad física que se puede practicar en diferentes niveles de intensidad, es accesible para una

amplia gama de personas. Además, puede ser una forma de reducir la mortalidad por enfermedades cardiovasculares, la mortalidad por cualquier causa, los incidentes de hipertensión, los cánceres específicos del órgano en que se produce el incidente (vejiga, mama, colon, endometrio, adenocarcinoma esofágico y cánceres gástricos y renales), los incidentes de diabetes de tipo 2, la salud cognitiva, el sueño y también pueden mejorar la medición de la adiposidad, la salud mental (reducción de los síntomas de ansiedad y depresión), mejorando la calidad de vida de una persona adulta o adulto mayor (ONU, 2022). En este entendido, la práctica del ciclismo de montaña puede ser beneficiosa para la salud corporal al ayudar a mitigar los efectos negativos del estrés, evitando así consecuencias adversas. Esto se debe a que es un deporte que tiene todos los ingredientes para mejorar la salud mental de quien lo practica (Fraser, 2018).

Por lo tanto, la práctica del ejercicio físico facilita la liberación de endorfinas en el cuerpo, hormonas que mejoran el estado de ánimo, disminuyen el estrés y la ansiedad. Además, tal como lo indica Fraser (2018) el ejercicio entrena al cuerpo para enfrentar niveles más altos de cortisol, la hormona del estrés, lo que contribuye a reducir la ansiedad. Varios estudios han demostrado que el ejercicio puede disminuir el riesgo de depresión hasta en un 20 por ciento. Además, el ciclismo de montaña se lleva a cabo en entornos naturales y al aire libre, lo que brinda la oportunidad de conectar con la naturaleza y favorece la salud mental de quienes lo practican. Así mismo, ofrece la oportunidad de desarrollar confianza en uno mismo, lo que puede potenciar la capacidad para lograr metas personales. Superar obstáculos como senderos complicados o pendientes pronunciadas durante la práctica de este deporte puede generar un impulso emocional significativo.

Así como hay deportistas profesionales, que practican este deporte, también hay deportistas amateurs, que son aquellos que compiten sin recibir compensación económica, se centra en la recreación, el acondicionamiento físico y el placer, sin ser un medio de subsistencia. Además, la práctica deportiva tiene lugar durante el tiempo libre, ya sea de manera individual o en grupo, con el objetivo de obtener satisfacción personal o fomentar relaciones sociales, a diferencia del profesional, el cual conlleva prestaciones y obligaciones distintas, como contratos laborales, controles médicos periódicos y un rígido

plan de entrenamiento (Suarez, 2024). Al experimentar la sensación de libertad, disfrutar del compañerismo y explorar nuevos entornos, se hace evidente que el ciclismo de montaña en Bolivia no solo es una actividad recreativa, sino también un medio para fomentar la salud y la sostenibilidad en las comunidades locales. En este entendido, el objetivo del presente artículo de investigación es conocer las ventajas que tiene el ciclismo de montaña en los deportistas del departamento de Cochabamba, de la Zona Metropolitana.

3. Marco metodológico

La investigación de campo realizada para este trabajo en los ciclistas amateurs de montaña XCM (Cross Country Maratón), tuvo un enfoque cuantitativo y con un alcance exploratorio, debido a que no hay alguna investigación realizada en el ámbito de este estudio.

Como técnicas de recolección de datos en la investigación se emplearon encuestas. Los participantes del estudio fueron deportistas amateurs, tanto hombres como mujeres de diversas edades, que practican ciclismo de montaña XCM (Cross Country Maratón) en la región Metropolitana del departamento de Cochabamba. Estos ciclistas realizan rutas como las del Parque Tunari y senderos en Tiquipaya.

El objetivo de la encuesta fue identificar las principales características de los deportistas amateurs de ciclismo de montaña XCM (Cross Country Maratón) y evaluar los efectos positivos que ellos perciben de la práctica de este deporte. La muestra se extrajo de una población finita de 88 individuos pertenecientes al Club de Ciclismo de Montaña Todo Terreno, un club que promueve la visión del ciclismo como una experiencia de libertad y disfrute, más allá de la simple acción de pedalear. Se seleccionó una muestra de 72 deportistas activos en Cochabamba para participar en el estudio. El instrumento de recolección de datos consistió en un cuestionario autoadministrado, diseñado y distribuido a través de Google Formularios.

4. Resultados

En esta sección se presentan los resultados obtenidos luego del procesamiento de la información en el programa estadístico SPSS. En este entendido, iniciando con los resultados, en primera instancia

se tiene la información que del grupo de los 72 encuestados, el 67% (48 personas) son integrantes del sexo masculino, siendo este el que tiene más participación en el Club Todo Terreno, además también se pudo notar que el sexo femenino con un 33% (24 personas), tiene una participación considerable.

Con respecto a la edad en la que iniciaron con este deporte, se tienen información relevante, el cual se presenta en la siguiente tabla.

Tabla 1

Edad a la que inician la práctica de ciclismo de montaña

Edad	Frecuencia	Porcentaje
<= 15 años	5	6,9
16 - 21 años	14	19,4
22 - 27 años	8	11,1
28 - 33 años	12	16,7
34 - 39 años	12	16,7
40 - 45 años	9	12,5
46 - 51 años	10	13,9
52 - 57 años	1	1,4
58 - 63 años	1	1,4
Total	72	100,0

Nota. Datos expresados en una tabla de frecuencias.

Al analizar los resultados de la encuesta, se pudo observar que el 19% de los integrantes, correspondiente a 14 personas, empezó la práctica de ciclismo de montaña, entre 16 – 21 años, pero también hay un porcentaje notable de 17% (12 personas) que iniciaron este deporte entre los 28 y los 33 años y en proporción similar entre 34 – 39 años, pudiendo decir que este deporte se puede iniciar a cualquier edad. Sin embargo, se observa dos tendencias mayoritarias, los cuales son una edad juvenil (16 a 21 años) y una edad más adulta (28 a 39 años). No se observan iniciantes con edades superiores a los 50 años.

Con el propósito de conocer la frecuencia de esta práctica se les consultó el número de veces a la semana que lo practicaban, en este entendido los resultados están plasmados en la tabla 2.

Tabla 2

Frecuencia con que realizan ciclismo de montaña

Edad	Diariamente	Una vez a la semana	Una vez al mes	Varias veces a la semana	Total
<= 21 años		3		1	4
22 - 27 años	2	2		3	7
28 - 33 años	3	1	1	5	10
34 - 39 años	3	4	2	11	20
40 - 45 años	1	6		3	10
46 - 51 años	1	3	1	3	8
52 - 57 años		2		7	9
58 - 63 años		1	2	1	4
Total	10	22	6	34	72

Nota. Cruce de variables entre la edad y la frecuencia con que realizan ciclismo de montaña.

Los resultados muestran diversos niveles de participación en la práctica de ciclismo de montaña. En primer lugar, se observa que 34 personas (47.22%) lo practican varias veces a la semana, 22 personas (30.56%) una vez a la semana, 10 personas (13.89%) diariamente, y 6 personas (8.33%) una vez al mes. La mayoría de los encuestados realiza ciclismo de montaña varias veces a la semana, seguido por un grupo significativo que lo hace una vez a la semana. Un grupo menor participa diariamente, y el grupo más pequeño lo practica una vez al mes.

Al analizar la frecuencia de práctica en relación con la edad, se observa que la mayor parte de quienes practican ciclismo de montaña varias veces a la semana tienen entre 30 y 34 años. Los grupos más jóvenes y los mayores tienden a practicar esta actividad con menor frecuencia. Este patrón indica que las personas de 30 a 34 años pueden

tener un mayor interés o disponibilidad para practicar ciclismo de montaña con alta frecuencia en comparación con otros grupos etarios.

Dentro del Club Todo Terreno, 34 miembros practican ciclismo de montaña varias veces a la semana, siendo la mayoría de ellos de entre 34 y 39 años, con 11 personas en este rango. Es notable que también 7 deportistas de 52 a 57 años optaron por esta frecuencia. Además, 22 encuestados realizan esta actividad una vez a la semana.

Con respecto a la duración de cada sesión de ciclismo de montaña, se les consultó el tiempo que le dedican diariamente, cuyos resultados se presentan en la tabla 3.

Tabla 3

Tiempo de duración de cada sesión de ciclismo de montaña

Edad	Entre 30				Total
	Entre 1 y 2 horas	Entre 30 minutos y 1 hora	Más de 2 horas	Menos de 30 minutos	
<= 21 años	2		2		4
22 - 27 años	3		3	1	7
28 - 33 años	4	1	5		10
34 - 39 años	8	2	10		20
40 - 45 años	5	1	4		10
46 - 51 años	5		3		8
52 - 57 años	3		6		9
58 - 63 años	1	1	2		4
Total	31	5	35	1	72

Nota. Cruce de variables entre la edad y el tiempo que dura típicamente cada sesión de ciclismo de montaña.

En la tabla 3 se puede observar que la mitad de la población encuestada dedica más de 2 horas a la práctica del ciclismo de montaña. En cuanto a la edad de este grupo de personas, se destaca que las personas entre 34 y 39 años tienden a dedicarle este tiempo de práctica. Por otro lado, también se observa una proporción similar de personas que practican entre 1 a 2 horas, y la tendencia en la edad es

igualmente similar, es decir, las personas entre 34 y 39 años tienden a dedicarle entre 1 a 2 horas.

Este dato indica que la práctica del ciclismo de montaña es popular entre la población encuestada, con la mitad dedicando más de 2 horas a esta actividad, destacando particularmente las personas entre 34 y 39 años. Además, una proporción similar de encuestados dedica entre 1 a 2 horas, con una tendencia de edad igualmente marcada en el mismo rango, lo que sugiere que este grupo etario tiene un alto nivel de compromiso y motivación hacia esta actividad, independientemente del tiempo disponible.

Respecto a las motivaciones para la práctica del ciclismo de montaña, se indagó sobre los motivos que llevaron a los participantes a comenzar con este deporte. Los resultados de esta consulta se presentan en la figura 1.

Figura 1

Motivo para que comiencen a practicar ciclismo de montaña.

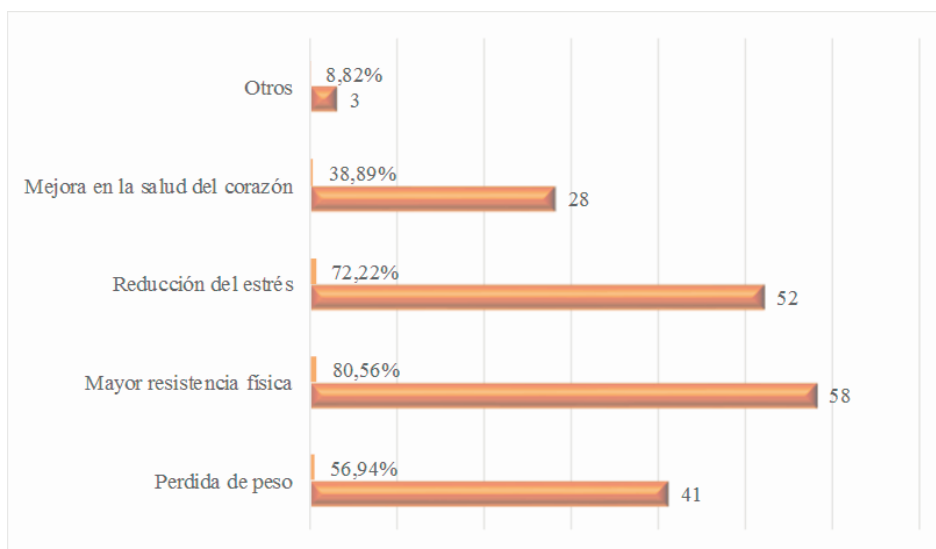


La figura 1 muestra que la mayoría de los encuestados, es decir, 41 personas (56,94%), indicó que uno de los principales motivos para comenzar a practicar el ciclismo de montaña fue el deseo de realizar ejercicio y mejorar su salud física. Además, 32 personas (44,44%) señalaron que comenzaron a practicar este deporte para disfrutar de la naturaleza y el paisaje. Por otro lado, 30 personas (41,67%) mencionaron que iniciaron el ciclismo de montaña con el objetivo de reducir el estrés y buscar paz mental. Estos datos reflejan que, además de sus beneficios para la salud física, el ciclismo de montaña también actúa como una terapia psicológica y promueve el contacto con la naturaleza.

Se llevó a cabo una investigación sobre los beneficios percibidos por los deportistas que practican ciclismo de montaña. Los hallazgos obtenidos se ilustran en la figura 2.

Figura 2

Beneficios obtenidos con la práctica del ciclismo de montaña.



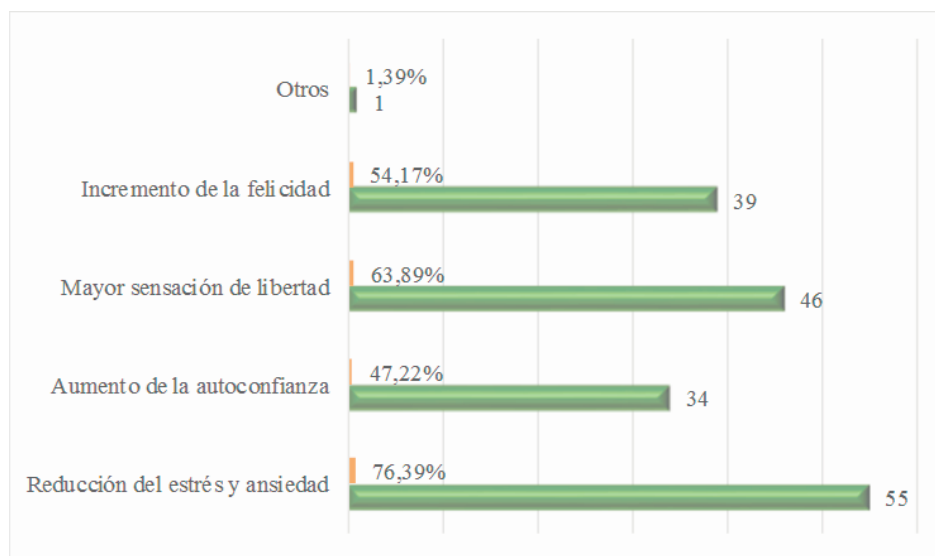
Según los datos recopilados, 60 personas (83,33%) reportaron haber experimentado beneficios físicos significativos derivados de la

práctica del ciclismo de montaña. Como se ilustra en la figura 2, uno de los beneficios más notables es el aumento de la resistencia física, mencionado por 58 participantes (80,56%). Asimismo, el mismo número de 60 personas (83,33%) identificaron mejoras específicas en su salud, como un incremento en la resistencia cardiovascular. Además, 55 individuos (76,39%) destacaron el fortalecimiento de la musculatura de las piernas y el abdomen. Estos beneficios no solo contribuyen a una mejora en el aspecto físico general, sino que también optimizan las capacidades físicas fundamentales, especialmente en términos de resistencia.

Asimismo, fue crucial recopilar información sobre los cambios emocionales que los participantes experimentan principalmente como resultado de la práctica de este deporte.

Figura 3

Cambio emocional específico experimentado más notable, gracias al ciclismo de montaña.

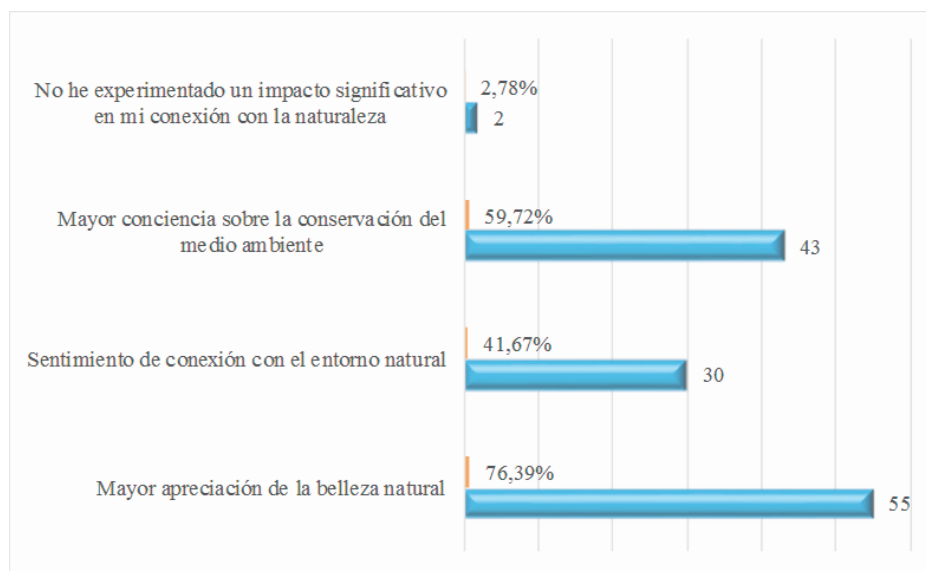


En el Club Todo Terreno, 56 personas (77,78%) identifican beneficios mentales y emocionales asociados con la práctica del ciclismo de montaña. Según la figura 3, el beneficio más destacado es la reducción del estrés y la ansiedad, experimentado por 55 personas (76,39%). Este beneficio es seguido por una mayor sensación de libertad, reportada por 46 personas (63,89%). Estos resultados sugieren que la práctica del ciclismo de montaña contribuye a la liberación de endorfinas, conocidas como hormonas de la felicidad, lo que a su vez facilita la disminución del estrés y la ansiedad.

Es importante resaltar que el entorno natural, como el escenario en el que se practica el ciclismo de montaña, facilita una conexión significativa entre los deportistas y la naturaleza. Con el fin de evaluar este impacto, se recopiló información sobre cómo el ciclismo de montaña afecta esta conexión, cuyos resultados se presentan en la Gráfica 4.

Figura 4

Impacto más notable del ciclismo de montaña en la conexión con la naturaleza.



La evaluación de los beneficios del ciclismo de montaña en relación con la conexión con la naturaleza reveló que 44 personas (61,11%) del Club Todo Terreno reconocieron impactos positivos en este aspecto. De acuerdo con la figura 4, la mayor parte de los encuestados, específicamente 55 personas (76,39%), destacaron una mayor apreciación de la belleza natural como el beneficio más relevante, mientras que 43 personas (59,72%) señalaron un incremento en la conciencia sobre la conservación del medio ambiente.

Además, 68 personas (94,44%) indicaron que la exploración de nuevos senderos y paisajes naturales fortalece su conexión con la naturaleza. Este vínculo también tiene efectos favorables en el bienestar emocional de los deportistas, proporcionando una mayor sensación de calma y tranquilidad a 47 personas (65,28%), aliviando el estrés y las preocupaciones a 46 personas (63,89%), y aumentando la vitalidad y energía a 44 personas (61,11%). Estos resultados sugieren que, de manera indirecta, el ciclismo de montaña no solo contribuye a la reducción de la contaminación, sino que también fomenta un sentido de responsabilidad hacia la conservación ambiental.

Por otro lado, 32 personas (44,44%) reconocieron beneficios sociales asociados con la práctica del ciclismo, destacando que 58 personas (80,56%) han formado nuevas amistades, lo que ha mejorado sus relaciones sociales.

5. Discusión

Los resultados obtenidos a partir de la encuesta aplicada a los miembros del Club de Ciclismo de Montaña Todo Terreno son de gran relevancia. La encuesta reveló que la práctica de este deporte proporciona beneficios significativos en aspectos físicos, mentales, emocionales, sociales y en la conexión con la naturaleza. Esta información confirma que la mayoría de los ciclistas del club, independientemente de su edad, perciben beneficios asociados con la práctica del ciclismo de montaña. Se observó que el 19% de los miembros del club comenzó a practicar ciclismo entre los 16 y 21 años. Además, 34 personas reportaron practicar ciclismo de montaña varias veces a la semana, mientras que 22 lo hacen una vez por semana. De

estos, 10 ciclistas de entre 34 y 39 años indicaron que sus sesiones de entrenamiento duran más de 2 horas.

El principal motivo para iniciar la práctica del ciclismo de montaña fue el ejercicio y la mejora de la salud física, con un 56.94% de los encuestados citando este factor. Además, el 80,56 % reportó un aumento en la resistencia física. En cuanto a los beneficios emocionales, el 76,39 % notó una reducción en el estrés y la ansiedad, mientras que el 76,39 % experimentó una mayor apreciación de la belleza natural, lo que les permitió una conexión más profunda con el entorno natural.

Estos resultados destacan que la práctica del ciclismo de montaña conlleva beneficios significativos en diversas áreas de la salud. Estos hallazgos están en consonancia con estudios previos, como los realizados por la ONU (2022) y Fraser (2018), que también identifican múltiples beneficios derivados de la práctica deportiva. Además, el ciclismo de montaña no solo contribuye positivamente a la salud individual, sino que también fomenta una mayor conciencia sobre la conservación del medio ambiente.

Las implicaciones de estos resultados son diversas. En primer lugar, los practicantes de ciclismo de montaña pueden experimentar mejoras en su bienestar emocional y físico, los cuales pueden verse afectados por factores cotidianos como el trabajo, los estudios y la alimentación. La creación de escuelas de ciclismo de montaña podría resultar beneficiosa. Asimismo, las autoridades locales podrían contribuir mediante la construcción de más senderos o rutas para la práctica de este deporte. Estas medidas no solo proporcionarían una variedad de lugares seguros para la práctica del ciclismo, sino que también podrían aumentar su popularidad y fomentar una mayor participación en el deporte.

Desde un punto de vista metodológico, este estudio presenta algunas limitaciones que deben ser consideradas. La muestra se limitó a los miembros del Club de Ciclismo de Montaña Todo Terreno, lo que puede restringir la generalización de los resultados. Además, el estudio se basa en encuestas autogestionadas, lo que puede introducir desviaciones en las respuestas. Investigaciones futuras podrían ampliar la muestra y emplear métodos de recolección de datos más variados para obtener una visión más completa. Sería igualmente útil

realizar exámenes médicos para entender mejor los efectos corporales y psicológicos específicos asociados con la práctica del ciclismo de montaña. Así, investigaciones futuras podrían explorar en mayor profundidad los beneficios que experimentan los practicantes de este deporte y cuáles son los más notables según las diferentes edades.

De tal manera, este estudio subraya los aspectos positivos del ciclismo de montaña, destacando también su contribución a la conservación del medio ambiente. Los hallazgos reflejan la importancia de esta actividad en la vida de las personas, sin importar su edad, y cómo puede permitirles alcanzar su máximo potencial sin comprometer su salud y bienestar. Promover el ciclismo de montaña entre un mayor número de personas podría no solo mejorar su salud, sino también reducir significativamente la contaminación ambiental en el municipio de Cochabamba. Es fundamental que tanto las instituciones deportivas departamentales como las autoridades gubernamentales fomenten y motiven a la población para que practique este deporte, que es accesible y sostenible para la naturaleza.

6. Conclusiones

La práctica del ciclismo de montaña presenta numerosas ventajas tanto para los deportistas aficionados como para el medio ambiente, como se evidenció en el estudio realizado. Este estudio permitió identificar las principales características de los deportistas y evaluar los efectos del ciclismo de montaña sobre ellos. Se observó que, además de los beneficios físicos, este deporte ofrece significativas ventajas para la salud mental, destacándose como una efectiva terapia para combatir el estrés y la ansiedad generados por factores externos. La inmersión en la naturaleza y el enfrentamiento a desafíos en el terreno brindan una sensación de logro y bienestar, favoreciendo una recuperación emocional profunda.

Desde el punto de vista físico, el ciclismo de montaña constituye una excelente forma de ejercicio cardiovascular que mejora la resistencia, la fuerza muscular y la coordinación. El terreno variado de las rutas montañosas proporciona un entrenamiento más intenso y exigente, lo que contribuye a una mejora integral de la condición física y al desarrollo de habilidades motoras.

Adicionalmente, se comprobó que la práctica de este deporte puede fomentar una mayor conexión con la naturaleza, dado que se realiza en entornos abiertos y naturales, promoviendo así una actitud respetuosa hacia el medio ambiente y la sostenibilidad.

Por lo tanto, se puede decir, que el ciclismo de montaña no solo fortalece el cuerpo y mejora la salud física, sino que también ofrece una experiencia enriquecedora que contribuye significativamente al bienestar mental y emocional, además de favorecer una relación armónica con la naturaleza.

Referencias bibliográficas

- Feraud, P, (2015). *Realización de un video documental acerca del ciclismo de montaña como deporte extremo para practicarlo dentro de la provincia del Guayas*. Universidad Católica de Santiago de Guayaquil Facultad de Artes y Humanidades, carrera de ingeniería en producción y dirección en artes audiovisuales. Disponible en: repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/3211
- Real Federación Española de Ciclismo, (2019). *Reglamento UCI del deporte ciclista*. Disponible en: www.copaci.org/pdfs/es/REGLAMENTO%20MTB%20ESPANOL.pdf
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). *Cada movimiento cuenta para mejorar la salud – dice la OMS*. Disponible en: www.who.int/es/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says-who#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20regular%20es,y%20potenciar%20la%20salud%20cerebral.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). *Actividad física*. Disponible en: www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20actividad%20f%C3%ADsica,el%20consiguiente%20consumo%20de%20energ%C3%ADa.
- Fraser, N, (2018). *El mountain bike tiene muchos beneficios en el aspecto físico, pero, ¿has pensado en cómo influye en tu salud mental?*

Disponible en: <https://www.redbull.com/int-es/7-maneras-en-las-que-el-mtb-puede-ayudar-a-tu-salud-mental>

Suarez, L, (2024). ¿Qué significa ser un deportista amateur?
Disponible en: www.meer.com/es/77406-que-significa-ser-un-deportista-amateur