

## #EstaMujerPuede: la campaña que invita a miles de mujeres a iniciarse en el running sin miedo a ser juzgadas

*En su edición 19ª, la Carrera de la Mujer Colombia — el evento masivo de running femenino más importante del país — presenta una campaña construida desde la identidad real de la mujer colombiana, motivándola a romper las barreras que la alejan de la práctica del running.*

La Carrera de la Mujer Colombia cumple 19 años con una convicción que no ha cambiado: llevar cuantas más mujeres pueda a la práctica del running. Y este 2026 lo convierte en campaña, es por ello que este 09 de junio se lanza oficialmente **#EstaMujerPuede**, el slogan y hashtag central de la edición que se disputará el domingo **06 de septiembre en la ciudad de Bogotá**, en el parque Simón Bolívar, con distancias de 5K, 10K, 15K y 21K.

Aún hoy, a pesar de las políticas y actividades, las mujeres enfrentan más barreras que los hombres para acceder a la práctica de running o actividad física, así lo concluye una investigación que durante más de 3 meses llevó a cabo el equipo de la Carrera de la Mujer. Luego de entrevistas y encuestas a cerca de **3.000 mujeres colombianas**, el estudio reveló una paradoja: la mayoría de las mujeres quieren moverse más, quieren en especial correr, pero estructuras reales, no falta de voluntad, se lo impiden, por ello solo 3 de cada 10 mujeres practica actividad física.

Las mujeres enfrentan cuatro barreras documentadas que los hombres no tienen en la misma proporción:

**Economía del cuidado:** Las mujeres colombianas dedican 7 horas y 35 minutos diarios al cuidado no remunerado; los hombres, 3 horas y 12 minutos. Más de 4 horas de diferencia diaria que se llaman tiempo libre que nunca existió y evidentemente nunca se disfrutó. (DANE · ENUT 2023).

**Barreras culturales:** El 70% de las mujeres reporta que la influencia social las limita para mantenerse activas.

**Cuerpo y estereotipos:** El 83,8% cita la falta de habilidades e inseguridades sobre la figura como razón para no ejercitarse. Más de la mitad deja de hacerlo por miedo al juicio ajeno sobre su aspecto corporal. El 86% reporta que la mayoría de campañas de ejercicio y ropa deportiva es estereotipada a cierto tipo de mujeres.

**Violencia e inseguridad:** El 51,8% no se siente cómoda al pedir ayuda a los integrantes de su entorno para lograr tiempo para hacer ejercicio; el 88% no se siente segura en el espacio público ante el acoso.

Frente a ese diagnóstico, la Carrera de la Mujer Colombia tomó una decisión estratégica y es reconectar profundamente con su propósito fundamental de lograr que miles de mujeres se acerquen al running y a la actividad física. El Licenciado Juan Carlos González, director general de la Carrera de la Mujer, resumió así el espíritu de la campaña, **"#EstaMujerPuede no celebra el rendimiento: celebra el intento. No habla de atletas ni de tiempos perfectos — habla de la mujer que entrena sin ser deportista, que llega a la meta despeinada y feliz, que descubre al correr en la calle que puede más de lo que pensaba. El objetivo central de la campaña es motivar a las mujeres a romper las barreras culturales, físicas y**

***emocionales que las alejan de la práctica de actividad física, y convertir la CDLM en el primer paso de ese camino.”***

## CIFRAS DE MUJERES Y ACTIVIDAD FÍSICA

Los datos globales y colombianos respaldan la urgencia de la campaña:

1. **El 71%** de las mujeres en las Américas es físicamente inactiva, frente al 30% en hombres. (OMS · 2024).
2. **Solo 7,6%** de las adolescentes colombianas cumple las recomendaciones de actividad física vs. 18,7% en hombres.
3. El **37,6%** de quienes practican deporte en Bogotá son mujeres. Solo 3 de cada 10 se sienten seguras en parques públicos.

## ROSI LEMOS · MUJER IMAGEN 2026

Este 2026 la Carrera de la Mujer ha elegido a **Rosi Lemos**, presentadora de Canal RCN, como vocera y mujer imagen, cuya responsabilidad será promover la práctica del running entre las mujeres y motivarlas a ser más activas en el marco de la campaña **#EstaMujerPuede**.

Rosi es chocoana, periodista y la presentadora más actual y reconocida por la conexión real con millones de mujeres en toda Colombia gracias a su estilo real, descomplicado y empoderador.

Comunicadora social de la Pontificia Universidad Javeriana de Bogotá. Actualmente, la presentadora de Noticias RCN es reconocida como una de las voces más relevantes del periodismo nacional, es representante destacada de la comunidad afrocolombiana y ha logrado abrir espacios clave para visibilizar las realidades de las regiones y las poblaciones históricamente marginadas. Su labor le ha valido ser considerada como “La voz de nuestras regiones” en Noticias RCN.

Rosi, además, ha consolidado una fuerte presencia e influencia en redes sociales, donde cuenta con una comunidad de millones de seguidores, convirtiéndose en una de las periodistas más influyentes en el entorno digital.

Rosi estará a cargo de convencer a cada una de qué **#estamujerpuede** correr la Carrera de la Mujer y puede lograr todo lo que se proponga.

## PATROCINADORES DE LA CARRER DE LA MUJER 2026

Los grandes eventos se logran gracias al apoyo de grandes marcas, es así como la Carrera de la Mujer no sería posible sin el apoyo de marcas profunda y realmente comprometidas con el mejoramiento de la calidad de vida de las colombianas.

Es así como hace ya 10 años Colsubsidio acompaña la Carrera de la Mujer 2026 con el orgullo de quien lleva décadas trabajando por Colombia. Como empresa social líder del país, el compromiso de Colsubsidio es con la equidad, la calidad de vida y el cierre de brechas sociales por eso estamos convencidos que el deporte es un escenario poderoso para transformar vidas.

Este año 2026 una marca deportiva incursiona en el mundo del running, y es así como la participación de Skechers en la Carrera de la Mujer, reafirma su compromiso con el deporte femenino. A nivel global, la marca apoya a atletas de disciplinas como baloncesto, fútbol, pickleball, golf y running, incluyendo sus primeras corredoras firmadas en China. Esta apuesta se complementa con Skechers

AERO, una línea diseñada para ayudar a las corredoras a rendir mejor bajo la filosofía: "Compite con Comodidad".

Discovery Home & Health se suma por undécima ocasión a una nueva edición de la Carrera de la Mujer, celebrando el poder de la transformación. Como una marca que acompaña e inspira a las personas en su búsqueda de bienestar, equilibrio y su mejor versión, creemos en el deporte como un motor real de cambio y superación personal. A través de historias auténticas y cercanas, impulsamos a nuestra audiencia a derribar límites, cuidar de sí misma y transformar su vida, conectando profundamente con el espíritu de esta iniciativa que exalta la fuerza y determinación de las mujeres.

## INSCRIPCIONES A LA CARRERA DE LA MUJER 2026

El proceso de inscripciones a la Carrera de la Mujer se puede realizar a través de [www.carreradelamujercolombia.com](http://www.carreradelamujercolombia.com), en donde se puede comprar la inscripción de forma individual o grupal para el caso de empresas, clubes o grupos organizados.

La inscripción incluye la asistencia sin costo a 5 entrenamientos de alto nivel, un kit de carrera con la camiseta oficial, el número de competencia impreso, el chip de cronometraje, el certificado digital y una hermosa medalla de finalista.

### Contacto de Prensa

Sergio Ramírez

Cel. 320 4381364

Email : [dirdigital@ergofitnesscol.com](mailto:dirdigital@ergofitnesscol.com)