

## **INCIDENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA MUJER: IMPLICACIONES PARA LA SALUD Y ACTIVIDADES MÁS FRECUENTES**

*INCIDENCE OF PHYSICAL ACTIVITY AND EXERCISE  
IN WOMEN: IMPLICATIONS FOR HEALTH AND MOST  
COMMON ACTIVITIES*

**URL:**

<https://vgcivs.uaw.edu.ec/articulo-cientifico-7/>

**Artículo de revisión**

Recibido: (25/09/2023)

Aceptado: (10/11/2023)

**ISSN:**  
3028-8584

**e - ISSN:**  
3028-8592

**VOL. 1**  
**NÚMERO 1**

**P. 99-113**

**NOV - 2023**

Sección:  
**ARTÍCULOS  
CIENTÍFICOS**

**Luis Fernando Quinde Zambrano**

<https://orcid.org/0000-0001-8044-6149>  
Universidad Técnica de Machala  
Machala- Ecuador  
luisquindezambrano99@gmail.com

**Raquel Estefanía Guachi Loma**

<https://orcid.org/0009-0004-0707-953X>  
Universidad Técnica de Machala  
Machala-Ecuador  
raquelestefania2015@gmail.com

**Mayra Alejandra Alvear Coronel**

<https://orcid.org/0009-0006-3312-3519>  
Universidad Casa Grande  
El Triunfo-Ecuador  
mayraalvear72@gmail.com

**Elsa Yolanda Yanza Quito**

<https://orcid.org/0009-0000-6804-0322>  
Universidad Tecnológica ECOTEC  
El Triunfo-Ecuador  
yolandayanza19@gmail.com

## **INCIDENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA MUJER: IMPLICACIONES PARA LA SALUD Y ACTIVIDADES MÁS FRECUENTES**

*INCIDENCE OF PHYSICAL ACTIVITY AND EXERCISE IN WOMEN: IMPLICATIONS FOR HEALTH AND MOST COMMON ACTIVITIES*

### *RESUMEN*

El presente artículo tiene por objetivo la descripción de los beneficios derivados de la práctica de actividad física en relación con el estado de salud de la mujer, haciendo énfasis tanto en el nivel físico como mental. Se partió de un enfoque cualitativo y del método bibliográfico para la ejecución del análisis de la literatura científica, la misma que fue recopilada de artículos indexados en bases de datos tales como Redalyc, Scielo, Dialnet y Google Scholar, destacando referentes nacionales, regionales e internacionales vinculados al ámbito de la salud, deporte y educación. Se concluye que la actividad física al ser integrada como un hábito en las personas especialmente en las mujeres, influyen de manera positiva en su accionar social y fomentan la mejoría de su salud física y mental.

### **PALABRAS CLAVE:**

Actividad física, salud, mujer, bienestar social

### **ABSTRACT**

The purpose of this article is to describe the benefits associated with the practice of physical activity in relation to women's health, emphasizing both physical and mental aspects. A qualitative approach and bibliographic method were employed to conduct an analysis of scientific literature, which was gathered from articles indexed in databases such as Redalyc, Scielo, Dialnet, and Google Scholar, highlighting national, regional, and international references related to the fields of health, sports, and education. It is concluded that when physical activity is integrated as a habit in individuals, especially in women, it has a positive influence on their social behavior and promotes improvements in their physical and mental health.

### **KEYWORDS:**

Physical activity, health, women, social welfare

**ISSN:**  
3028-8584

**e - ISSN:**  
3028-8592

**VOL. 1**  
**NÚMERO 1**

**P. 99-113**

**NOV - 2023**

Sección:

**ARTÍCULOS  
CIENTÍFICOS**

## INTRODUCCIÓN

El ejercicio y la actividad física son componentes esenciales de un estilo de vida saludable, y son elementos clave en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades en la población en general (Barbosa & Urrea, 2018). La importancia de estas prácticas se vuelve aún más trascendental cuando se tiene en cuenta la singularidad de la mujer en el contexto de la salud y el bienestar. A lo largo de los años, se ha presenciado un avance significativo en la comprensión de cómo la actividad física incide en la vida de la población femenina. El objetivo de esta revisión investigativa es analizar y sintetizar los datos sobre los efectos de la actividad física y el ejercicio en las mujeres, centrándose en cómo repercuten a su bienestar tanto físico, psicológico y social. (Perea et al., 2019)

A lo largo de su vida, las mujeres experimentan desafíos biológicos, hormonales y sociales que pueden afectar su grado o niveles de práctica de actividad física y ejercicio. Además, las ventajas e implicaciones de estas prácticas varían según la etapa de la vida de la mujer, desde la niñez hasta su vejez. Por lo tanto, es crucial abordar la relación entre la actividad física, el ejercicio y la salud de la mujer de manera integral para desarrollar estrategias de promoción de la salud apropiadas y basadas en evidencia.

Haciendo alusión a nuestra sociedad, esta se encuentra en constante desarrollo y sus avances han brindado mayores facilidades de vida en comparación a décadas atrás; se vuelve paradójico que el ser humano se encuentre en un ritmo de vida tan acelerado, lo que dificulte su acceso a actividades físicas, recreativas o de ocio. (Barbosa & Urrea, 2018) En una sociedad en constante evolución, los avances tecnológicos y los cambios en el estilo de vida han ejercido un impacto significativo en los patrones de actividad física y ejercicio de la población general. Asimismo, estos cambios han tenido un impacto particularmente notable en la población femenina, planteando desafíos sustanciales en su búsqueda de un equilibrio entre las exigencias diarias y el mantenimiento de su salud y bienestar.

Se ha producido un notable aumento del sedentarismo y la inactividad física entre la población en general, y entre las mujeres en particular, ya que la tecnología ha facilitado muchas tareas diarias, desde el trabajo hasta las tareas del hogar. Estos fenómenos se vuelven preocupantes ya que están relacionados con el aumento de una serie de riesgos para la salud, incluida la prevalencia de enfermedades crónicas, la obesidad, los trastornos metabólicos y el deterioro de la salud mental. (Pastor et al., 2021)

La falta de actividad física en las mujeres plantea un desafío multifacético que requiere una comprensión profunda de sus causas y efectos. Las largas jornadas de trabajo, las responsabilidades domésticas, la falta de tiempo y las normas sociales restrictivas pueden contribuir al sedentarismo y la falta de actividad física de las féminas. Por lo tanto, es crucial abordar este tema

ISSN:  
3028-8584

e - ISSN:  
3028-8592

VOL. 1  
NÚMERO 1

P. 99-113

NOV - 2023

Sección:  
**ARTÍCULOS  
CIENTÍFICOS**

desde una perspectiva científico-social que tenga en cuenta las influencias culturales y ambientales que impactan en las decisiones de las mujeres con respecto a la actividad física y el ejercicio.

A partir del postulado previo, se hace énfasis en aquellas barreras que podrían o no dificultar tanto de manera parcial o total el acceso de la mujer en la práctica de la actividad física y sus derivaciones. El término “barreras” se refiere a percepciones mentales negativas u obstáculos personales (reales o imaginarios), que pueden dificultar la adopción de un comportamiento saludable. (Ochoa et al., 2018) En este punto, se destaca que la población femenina debe reunir esfuerzos por alcanzar umbrales de actividad física idóneos para su salud, ya que se encuentra en constante lucha por contrarrestar los diversos impedimentos o “barreras” que se les presentan en los diferentes contextos en los que se desarrollan.

## METODOLOGÍA

Para la ejecución del presente trabajo, se hizo uso del enfoque cualitativo, contemplando un nivel descriptivo y con apoyo de los métodos bibliográfico y/o hermenéutico. El estudio cualitativo está relacionado con el método descriptivo ya que buscó identificar y caracterizar el fenómeno presentado (Nizama & Nizama, 2020); así mismo, este enfoque busca la comprensión dentro de un contexto socio-cultural partiendo de las interpretaciones de los sujetos dentro de éste (Sanjuán & Fábregues, 2022). Por otra parte, el método hermenéutico posibilitó la comprensión de los textos encontrados con el fin último de desarrollar interpretaciones (Mancilla, 2021); este método se presenta en tres dimensiones: lectura, explicación y traducción (Quintana & Hermida, 2019).

En la selección de los manuscritos de carácter científico (artículos y libros), se acogió aquellos relacionados con el ejercicio físico y las actividades más comunes efectuadas por las mujeres, además, que hayan sido publicados en los últimos cinco años y tomando en consideración aquellos trabajos publicados en revistas científicas indexadas en bases de datos como: Dialnet, Scielo, Scopus y por último Google Scholar. Para una agilización de la búsqueda, se emplearon descriptores tales como:

- Beneficios de la actividad física
- Actividad física en mujeres
- Barreras en la actividad física
- Incidencia de la mujer en la actividad física
- Ejercicio o actividades desarrolladas por las mujeres

### Planteamiento Teórico

- Fueron elegibles publicaciones en idioma español o inglés.
- Se incluyeron publicaciones de los últimos cinco años (2018 - 2023)
- Se aceptaron trabajos relacionados a temáticas de la actividad física,

ISSN:  
3028-8584

e - ISSN:  
3028-8592

VOL. 1  
NÚMERO 1

P. 99-113

NOV - 2023

Sección:

**ARTÍCULOS  
CIENTÍFICOS**

deporte y salud.

- Se excluyeron artículos y estudios publicados antes del 2018
- Se excluyó todo trabajo en otro idioma que no sea el español o inglés.
- Se excluyeron aquellos que no estén ligados al deporte y la salud.
- No se consideraron trabajos que no sean artículos originales, de revisión y libros.

### Conducta de la búsqueda:

Para llevar a cabo una óptima selección de los estudios o trabajos, estos tuvieron que sobresalir de los siguientes filtros:

- Filtro N° 1:

Título: se realiza una evaluación de los títulos de las publicaciones en las diferentes bases de datos.

Resumen: tras la selección de los títulos pertinentes, se procede a la revisión y lectura crítica del "Abstract" o resúmenes asociados.

- Filtro N°2:

Texto completo: las publicaciones que hayan superado el primer filtro son objeto de una evaluación minuciosa mediante la lectura y análisis exhaustivo de su contenido integral.

## DESARROLLO

La calidad de vida y el bienestar en la mujer se encuentra condicionado por diferentes factores. En la presente revisión se han considerado investigaciones de los últimos años, relacionadas con la actividad física y las barreras con mayor percepción en la población femenina.

### La actividad física

El término "actividad física" suele relacionarse y confundirse con otras terminologías como el ejercicio y el fitness, es por ello que González & Rivas (2018) las diferencian, tratando a la actividad física desde un enfoque más amplio y definiéndola como todo tipo de movimiento corpóreo ejercido por los músculos esqueléticos resultando en un gasto energético para el individuo; también definen al ejercicio como un subtipo de la actividad física pero que se ajusta a las caracterizaciones de ser planificado, organizado y repetitivo; por último, el fitness es visto como un conglomerado de atributos vinculados a la salud y las habilidades físicas.

Para Aldas et al., (2021), la actividad física son todos aquellos movimientos corpóreos vinculados a la mejora de la salud funcional y ósea; además, distinguen tres niveles de actividad:

**Actividad leve:** se relaciona a actividades que demanden un mínimo esfuerzo, tales como limpiar el hogar, dar un paseo, preparar comidas, etc.

**Actividad moderada:** en este nivel el requerimiento energético aumenta, por

ISSN:  
3028-8584

e - ISSN:  
3028-8592

VOL. 1  
NÚMERO 1

P. 99-113

NOV - 2023

Sección:

**ARTÍCULOS  
CIENTÍFICOS**

lo que aumentará la frecuencia respiratoria; aquí se vinculan la caminata, el baile, la jardinería, entre otros.

**Actividad vigorosa o enérgica:** en estas actividades, tanto la frecuencia cardíaca como la sudoración aumentan drásticamente, produciendo un gasto energético elevado; estas actividades pueden ser el correr, el trote por gran cantidad de tiempo, saltar la cuerda, nadar, y más.

## Beneficios de la actividad física en la mujer

La Organización Mundial de la Salud enfatiza la importancia básica de la actividad física para lograr un envejecimiento saludable y una alta calidad de vida. Según el informe global sobre envejecimiento y salud de 2015 de este organismo internacional, la actividad física a lo largo de la vida tiene el principal beneficio de alargar la vida y sus estándares de salud. Los beneficios de la actividad física en el desarrollo del individuo son numerosos ya que ayuda a mantener la fuerza mental y muscular, disminuye los niveles de ansiedad y depresión, y aumenta significativamente la autoestima. Así mismo, reduce los riesgos de enfermedades crónicas, particularmente aquellas de etiología vascular en diversas partes del cuerpo (central, periférica y cerebral). Promueve una mayor implicación comunitaria y facilita el mantenimiento de conexiones sociales y relaciones intergeneracionales en el ámbito social (Martín R. , 2018).

Se ha demostrado que la práctica de actividad física reduce el riesgo de una variedad de enfermedades no transmisibles (ENT), incluyendo la hipertensión arterial, enfermedad de las arterias coronarias, derrame cerebral, diabetes mellitus, cáncer de colon y mama, depresión, entre otras. La inclusión de la actividad física como estrategia de salud pública tiene el potencial de mejorar significativamente la salud de la población, particularmente en un entorno donde las infecciones respiratorias crónicas y las enfermedades cardíacas ocupan el primer y segundo lugar en términos de las principales causas de mortalidad, respectivamente (Bravo et al., 2020).

Rodríguez et al., (2018) expone que aquellas mujeres que practican la actividad física y sus variaciones de manera habitual disminuyen hasta tres veces la probabilidad de desarrollar algún riesgo de origen coronario; así mismo, demuestra beneficios en mujeres con osteoporosis, ya que a partir de un plan de actividad y ejercicio físico por seis semanas les permiten incrementar su fuerza muscular y los minerales del tejido óseo.

Las ventajas de la actividad física y el ejercicio para la salud se aplican tanto a hombres como a mujeres por igual. El conjunto de evidencia que respalda la necesidad de llevar un estilo de vida activo ha aumentado significativamente, y la actividad física regular y el ejercicio ahora se reconocen como medidas preventivas primarias y secundarias altamente efectivas para más de 25 afecciones médicas crónicas, incluidas las enfermedades cardiovasculares y la reducción de la mortalidad prematura. Según la Organización Mundial

ISSN:  
3028-8584

e - ISSN:  
3028-8592

VOL. 1  
NÚMERO 1

P. 99-113

NOV - 2023

Sección:  
**ARTÍCULOS  
CIENTÍFICOS**

de la Salud (OMS), la falta de actividad física es responsable de más de 3,2 millones de muertes anualmente en todo el mundo, lo que la sitúa como el cuarto factor de riesgo de mortalidad. A partir de esto, se torna más preocupante observar que los estudios muestran que sólo alrededor del 40% de las mujeres cumplen con las pautas mínimas de realizar 150 minutos de actividad física moderada por semana (González & Rivas, 2018).

Debido al importante impacto en la prevención de una amplia gama de problemas de salud y comportamiento, la participación en actividades físicas y recreativas es un tema de gran preocupación tanto para el ámbito educativo como para el sanitario. La práctica de actividad física promueve un estilo de vida activo y saludable, fomenta el desarrollo de hábitos que apoyan la participación continua en la actividad física, establece conductas saludables, previene enfermedades y contribuye al desarrollo integral de niños, jóvenes y adultos. A continuación, Rodríguez et al., (2020) detallan bajo sus perspectivas los principales beneficios de estas actividades en el individuo:

- Incentiva el crecimiento y desarrollo adecuado tanto del sistema cardiovascular como del músculo-esquelético, además de reducir riesgos referentes a enfermedades tales como la diabetes, hipertensión, hipercolesterolemia, y demás.
- Mejora la función pulmonar al incrementar la capacidad de absorción del oxígeno de parte de los glóbulos.
- La capacidad motriz es incentivada, ya que mediante el trabajo de los diferentes componentes corporales son desarrolladas las diferentes capacidades y habilidades físicas, esto debido a la estimulación producida a nivel óseo-muscular.
- La ejecución de actividades físicas promueve las habilidades y funciones cognitivo-nerviosas, permitiéndole al individuo mejorar sus niveles de autoestima, desempeño y concentración, a la par que, disminuye drásticamente los índices de estrés, depresión, insomnio y ansiedad.
- Se mejora la capacidad socio-afectiva del ser humano, ya que promueve la comunicación, la cooperación, la disciplina, el liderazgo y la retención de información, además de que aleja al individuo de problemáticas sociales como la delincuencia, el consumo de sustancias ilícitas, violencia familiar, entre otras.

Según lo estipulado por Bravo et al., (2020) existe una evidencia sólida que respalda los beneficios de la actividad física para la salud, particularmente cuando se realiza de acuerdo con las recomendaciones internacionales de al menos 150 minutos por semana de actividad física de moderada a vigorosa. Este enfoque está en línea con lo estipulado por la Guía de Actividad Física para Americanos del Departamento de Salud de los Estados Unidos, que afirma que cualquier cantidad de actividad física es mejor que ninguna y que se pueden obtener beneficios a mediano y largo plazo realizando entre 150 y 300 minutos de intensidad moderada en ejercicios cada semana. Además, se ha demostrado que la actividad física está relacionada con una reducción

ISSN:  
3028-8584

e - ISSN:  
3028-8592

VOL. 1  
NÚMERO 1

P. 99-113

NOV - 2023

Sección:  
**ARTÍCULOS  
CIENTÍFICOS**



significativa del riesgo de muerte prematura en varias enfermedades crónicas. Por otro lado, la falta de actividad física tiene efectos perjudiciales para la salud en términos de problemas con el corazón y los vasos sanguíneos, los músculos y las articulaciones, la función cognitiva, la autonomía física, la composición corporal y el riesgo de morir por diversas causas.

## Barreras en la práctica de actividad física

La participación femenina en este tipo de actividades se ve afectada por múltiples desafíos que van más allá de lo físico. Estos obstáculos, arraigados en estereotipos de género y presiones sociales, influyen en su involucramiento en deportes y ejercicio. A continuación, se analizará los diversos desafíos que enfrentan las mujeres, buscando comprender el impacto en la realización de la actividad física.

En la investigación de Pérez et al., (2022) acerca de las barreras percibidas en las competiciones deportivas, participan 45 mujeres divididas según edades y el deporte practicado; las atletas del grupo de 45 años en adelante supieron mencionar a “las primeras relaciones de pareja” y “lesiones” como determinantes en una posible exclusión de las actividades deportivas; por otra parte, las atletas de 25-45 años presentaron mayores desafíos tales como “estereotipos de género, primeras parejas, equilibrar el deporte y el estudio, el desafío de vivir del deporte, equilibrio entre la vida laboral y personal, y otros sacrificios”; el último grupo de féminas menores de 25 años fueron quienes más presentaron desafíos, aludiendo a los ya mencionados por los otros grupos, pero añadiendo “la presión de la competición” y excluyendo el “vivir del deporte”.

El estudio de Martín et al., (2022) enfatiza que independientemente de la edad de la mujer, si ésta sobrelleva alguna ocupación ligada al empleo y la crianza, encontrará en su camino diferentes barreras que le impidan el acceder a la actividad física y el deporte. Esta investigación presentó 11 barreras divididas en 4 dimensiones; las barreras que mayor predominancia tuvieron bajo la influencia del empleo y la crianza fueron: “no genero tiempo para mí”, “mi empleo me lo impide” e “incompatibilidad de horarios”. Por otra parte, la edad logró incidir en barreras como: “tener que cuidar de mi hijo(a)” y “tener que ocuparme de las labores domésticas”.

Siguiendo esta línea investigativa, Castro et al., (2023) a partir del análisis de 32 individuos (54% féminas) obtienen como resultados que el entorno familiar no favorece en la búsqueda por actividades físico-deportivas debido a la poca motivación, el entorno digital se lleva toda la atención lo que conlleva a un desinterés del individuo hacia la práctica física, por último, la falta de espacio y/o instalaciones deportivas no permite la incursión al ejercicio físico o deporte. Dicho esto, los autores pueden validar que existen barreras que condicionan al ser humano a la hora de realizar la actividad física, además, recalcan la importancia de incentivar una vida activa desde edades tempranas.

ISSN:  
3028-8584

e - ISSN:  
3028-8592

VOL. 1  
NÚMERO 1

P. 99-113

NOV - 2023

Sección:  
**ARTÍCULOS  
CIENTÍFICOS**



## Actividad física frecuente en la mujer

Partiendo de una encuesta ejecutada en Colombia denominada ENSIN en el año 2010, se demostró que del total de la población encuestada solo el 46% de las mujeres entre edades de 18 a 64 años contemplaron cumplir con las recomendaciones de actividad física, además de que este grupo reportó desarrollar con más frecuencia actividades de índole doméstico y de cuidado de niños(as), (González & Rivas, 2018).

En la investigación desarrollada por Rodríguez et al., (2019) que enfatiza la relación entre la actividad física, la alimentación y la salud, se obtuvo como resultados que de una muestra de 283 estudiantes universitarios, aproximadamente la mitad realiza las actividades continuamente; además, una gran parte de la población femenina aludió el realizar la actividad física por motivos de estética (miedo a engordar) y salud.

Haciendo referencia en los estereotipos de género, Alemany et al., (2019) efectuaron su investigación con más de dos mil estudiantes como muestra haciendo uso del Cuestionario “Creencias y Estereotipos de Género hacia la Actividad Física y Deporte”; obtuvieron que son los hombres quienes reflejan mayores estereotipos y mientras mayor es la edad, la tendencia tiende a aumentar. Por otra parte, al abordar la práctica de actividad física aproximadamente el 73% indicó sí realizarla, de este porcentaje solo el 47% alude a las mujeres y aquí el panorama recae, ya que menos del 28% son mujeres que realizan el mínimo recomendado (150 min. por semana) de actividades físicas y/o ejercicios. Por último, se debe destacar que las mujeres que si realizan las actividades están motivadas por tener una buena salud, por estar en forma y tener un buen aspecto corpóreo.

Según lo determinado por Chávez et al., (2018) en su artículo acerca de la actividad física y enfermedades crónicas, estos autores encuentran que de los 1431 individuos estudiados, el 26% de las féminas realizan como máximo 15 minutos de ejercicio al día; en cuanto a la intensidad, son las mujeres quienes más se vinculan con la ejecución de actividades de intensidad leve (47,9%) y moderada (39%), lo que se traduce en caminatas, trotes, ciclismo, aeróbicos, yoga y demás.

De acuerdo Huaman y Bolaños (2020), en su trabajo científico donde determinan la relación entre la obesidad y la actividad física, estos investigadores a partir del estudio con 142 universitarios (mujeres y hombres), detallan en sus hallazgos que cerca del 40% de las universitarias se encuentran con sobrepeso, una cifra preocupante debido al número de mujeres observadas (130). Con respecto a la actividad física, la gran mayoría de féminas (124) se relacionan con la ejecución de actividades de intensidad baja y moderada; además, se corrobora una relación inversa entre el IMC y la actividad física, ya que mientras mayor es el IMC el porcentaje de realización de esta actividad disminuye.

Otra investigación desarrollada bajo el enfoque mixto, hizo uso de

ISSN:  
3028-8584

e - ISSN:  
3028-8592

VOL. 1  
NÚMERO 1

P. 99-113

NOV - 2023

Sección:  
**ARTÍCULOS  
CIENTÍFICOS**

cuestionarios para la obtención de sus resultados. Estos se vinculan con la concepción que tienen los individuos respecto a la actividad física, pudiendo esclarecer que aunque la gran mayoría de las personas estudiadas aludían realizar actividades físicas o relacionadas a ésta, estas mismas concebían el caminar, el trabajar, las labores domésticas (barrer, lavar, etc.), el saltar y los estiramientos como actividades físicas, por lo que se concibe que presentan concepciones erróneas a lo que en verdad significa el realizar una actividad de regimiento físico. (Fuentes et al., 2018)

Haciendo énfasis en los tiempos de Covid-19 y su repercusión en la población femenina, Martín (2020), recoge como hallazgos que la pandemia hizo prevalecer los índices de sedentarismo tanto en hombres como mujeres, pero con mayor prevalencia en estas últimas. Así mismo, las mujeres (31%) se sitúan muy debajo de los hombres (51%) con respecto a la práctica del ejercicio físico; por último, son las féminas (25,5%) quienes más se vinculaban con la realización de actividades de intensidad baja (caminata) a diferencia de los hombres (13%).

Siguiendo en la búsqueda de las actividades más frecuentes en la población femenina, se ubica el trabajo investigativo de Martínez y Sauleda (2019), quienes a partir de 300 universitarios encuestados lograron recabar los siguientes resultados: el porcentaje de práctica física-deportiva de las universitarias es mucho menor que el de los hombres, no llegando a cumplir con las recomendaciones de 150 min./semana de actividad física, ya que aproximadamente el 55% de éstas lo realiza menos tres veces por semana; por otra parte, un buen grupo de chicas (29,8%) aluden el realizar actividades o ejercicios de bajo impacto tales como la natación, gimnasia rítmica, baile/danza y aeróbicos.

En relación al nivel de práctica de actividad o ejercicio físico en un estudio que acoge población universitaria, se recaba que existen diferencias significativas en función del género, ya que demuestra que el 50,4% de hombres realizan una mayor práctica semanal a diferencia de las mujeres quienes representan un 47%. (Durán et al., 2019)

La ruta de investigación permite identificar otros estudios, tales como el de Espejo et al., (2018) quienes buscando describir el nivel de práctica de actividad física en 452 estudiantes (50% mujeres) a partir de cuestionarios sociodemográficos y de auto-concepto, detallan como resultados que el 80% de las mujeres realiza la actividad física de manera extraescolar, surgiendo un 19,4% que se vincula a actividades de gimnasio y "otros". Así mismo, una investigación encaminada a determinar los niveles de la actividad/ejercicio físico (Palomino et al., 2018), permitió esclarecer que en 652 féminas observadas, estas comprendían mayores niveles de IMC en comparación con los hombres, sin embargo, mostraron mayores niveles de actividad física moderada y vigorosa a diferencia de la muestra masculina.

Giakoni et al., (2021) a partir del estudio de 244 estudiantes (161 mujeres) determinaron que a pesar de que los hombres arrojaban mayores índices de IMC en comparación con las mujeres, estos obtuvieron diferencias superiores

ISSN:  
3028-8584

e - ISSN:  
3028-8592

VOL. 1  
NÚMERO 1

P. 99-113

NOV - 2023

Sección:

**ARTÍCULOS  
CIENTÍFICOS**

significativas en la realización de actividades moderadas y vigorosas; se destaca que el grupo femenino realizaba con mayor frecuencia actividades de intensidad ligera.

Relacionado al estudio previo, Rico et al., (2019) demuestran que en 608 alumnos (64,6% grupo femenino) la duración de práctica de actividad física es mayor en hombres (a partir de 1 hora) que en mujeres (10 min. - 1 h.), cabe destacar que ambos grupos se encontraban relacionados en la realización de actividades como la caminata, el jogging, natación y ciclismo.

Se destaca otro escrito de carácter investigativo donde a partir de 600 estudiantes universitarios (300 féminas), se refleja como hallazgos que las universitarias aludían a la “falta de tiempo y voluntad” y a “horarios muy apretados” como impedimentos para acceder a la actividad física, por otra parte, el poco ejercicio realizado se relacionaba a actividades de intensidad baja y moderada, y a ejercicios estéticos (Bover et al., 2020).

En un último estudio que abarca los niveles de sedentarismo y ejercicio físico, se analizan a 110 mujeres en edades de entre 25 a 40 años, esclareciendo que un 40% realiza ejercicio como máximo 2 veces al mes, de igual forma otro grupo femenino (114 individuos) de entre 41 a 55 años, el 61% realiza ejercicio 2 veces por mes. Un punto importante, es que este estudio detalla aquellas actividades de mayor ejecución de parte de estos grupos, siendo así: actividades de descanso - ocio y actividades de carácter social (Sotomayor et al., 2017).

## CONCLUSIONES

La actividad física desempeña un papel fundamental en la salud y el bienestar, siendo un componente esencial para un envejecimiento saludable y una mejor calidad de vida, como destaca la Organización Mundial de la Salud (OMS). A partir del análisis respectivo, se consolida que los beneficios de la actividad física son compartidos tanto por hombres como por mujeres, destacando la reducción del riesgo de enfermedades no transmisibles, mejoras en la salud mental y física, así como la promoción de una vida social activa.

Las mujeres, sin embargo, enfrentan múltiples barreras que limitan su participación en actividades físicas. Estos obstáculos, arraigados en estereotipos de género y presiones sociales, van más allá de lo físico, dificultando su involucramiento en deportes y ejercicio. Los estudios revelan una serie de desafíos específicos según la edad: desde la presión de la competición en mujeres jóvenes hasta la gestión del equilibrio entre el trabajo, la familia y el estudio en mujeres de mediana edad, hasta la influencia de las primeras relaciones de pareja y las lesiones en mujeres mayores.

La escasa participación en actividades físicas entre las mujeres se ve agravada por múltiples factores, como las obligaciones laborales, el cuidado

ISSN:  
3028-8584

e - ISSN:  
3028-8592

VOL. 1  
NÚMERO 1

P. 99-113

NOV - 2023

Sección:  
**ARTÍCULOS  
CIENTÍFICOS**

de los hijos y las labores domésticas. Además, la falta de espacios adecuados y la influencia negativa del entorno digital también actúan como barreras significativas.

A pesar de los beneficios conocidos de la actividad física, se observa que solo alrededor del 40% de las mujeres cumplen con las pautas mínimas de 150 minutos de actividad moderada por semana, lo que es preocupante en términos de salud pública.

Las actividades más comunes entre las mujeres tienden a ser de intensidad leve o moderada, como caminar, ejercicios de bajo impacto, actividades de ocio y tareas domésticas. Sin embargo, las mujeres muestran una tendencia a concebir erróneamente estas actividades como suficientes para cumplir con la recomendación de actividad física, lo que refleja una falta de comprensión de la actividad física como un regimiento más riguroso.

Como conclusión final, si bien la actividad física conlleva innumerables beneficios para la salud de las mujeres, las barreras sociales, laborales, familiares y culturales siguen siendo obstáculos significativos para su participación, lo que destaca la necesidad de abordar estas barreras para fomentar un estilo de vida más activo y saludable en la población femenina.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aldas, C., Chara, N., Guerrero, P., & Flores, R. (2021). Actividad física en el adulto mayor. *Dominio de las Ciencias*, 7(5), 64-77. doi:<http://dx.doi.org/10.23857/dc.v7i5.2233>

Aleman, I., Aguilar, N., Granda, L., & Granda, J. (2019). ESTEREÓTIPOS DE GÉNERO E PRÁCTICA DE ACTIVIDADE FÍSICA. *Movimento*, 25. doi:<https://doi.org/10.22456/1982-8918.93460>

Barbosa, S., & Urrea, Á. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *KATHARSIS*(25), 141-160. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6369972>

Bover, B., Arnal, B., Llarío, G., Miravet, E., & Fando, L. (2020). MOTIVACIONES PARA EL EJERCICIO FÍSICO Y SU RELACIÓN CON LA SALUD MENTAL Y FÍSICA: UN ANÁLISIS DESDE EL GÉNERO. *INFAD Revista de Psicología*, 1(1), 351-360. doi:<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2020.n1.v1.1792>

Bravo, S., Kosakowski, H., Núñez, R., Sánchez, C., & Ascarruz, J. (2020). La actividad física en el contexto de aislamiento social por COVID-19. *GICOS: Revista del Grupo de Investigaciones en Comunidad y Salud*, 5(2), 6-22. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7400127>

Castro, S., Ochoa, S., & Amoretti, E. (2023). Barreras y motivaciones percibidas por escolares chilenos en relación con la actividad física y alimentación

ISSN:  
3028-8584

e - ISSN:  
3028-8592

VOL. 1  
NÚMERO 1

P. 99-113

NOV - 2023

Sección:  
**ARTÍCULOS  
CIENTÍFICOS**

saludable. Un estudio cualitativo. *Retos*(50), 1079-1084. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9079379>

Chávez, M., Salazar, S., Hoyos Graciela, Bautista, A., González, D., & Ogarrio, C. (2018). Actividad física y enfermedades crónicas no transmisibles de estudiantes mexicanos en función del género. *Retos*(33), 169-174. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6367747>

Durán, M., Sánchez, S., & Feu, S. (2019). Influencia de la actividad físico-deportiva y la intención de ser físicamente activos en universitarios de la facultad de educación de la UEX. *Revista INFAD*, 1(5), 83-96. doi:<http://dx.doi.org/10.17060/ijodaep.2019.n1.v5.1563>

Espejo, T., Zurita, F., Chacón, R., Castro, M., Martínez - Martínez, A., & Pérez - Cortéz, A. (2018). ACTIVIDAD FÍSICA Y AUTOCONCEPTO: DOS FACTORES DE ESTUDIO EN ADOLESCENTES DE ZONA RURAL. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 13(2), 203-210. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6543402>

Fuentes, M., Romero, V., Gutiérrez, L., González, D., & Maytonera, M. (2018). El imaginario social de la práctica de la actividad física en estudiantes universitarias. *Documentos de trabajo social: Revista de trabajo y acción social*(61), 351-379. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7200600>

Giakoni, F., Paredes, B., & Duclos, D. (2021). Educación Física en Chile: tiempo de dedicación y su influencia en la condición física, composición corporal y nivel de actividad física en escolares. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*(39), 24-29. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7586489>

González, N., & Rivas, A. (2018). Actividad física y ejercicio en la mujer. *Revista Colombiana de Cardiología*, 25(51), 125-131. doi:<https://doi.org/10.1016/j.rccar.2017.12.008>

Huaman, L., & Bolaños, N. (2020). Sobrepeso, obesidad y actividad física en estudiantes de enfermería pregrado de una universidad privada. *Enfermería Nefrológica*, 23(2), 184-190. doi:<https://dx.doi.org/10.37551/s2254-28842020018>

Mancilla, M. (2021). La actualidad del método hermenéutico de Friedrich Schleiermacher. *Escritos*, 29(62), 56-72. doi:<http://dx.doi.org/10.18566/escr.v29n62.a04>

Martín , R. (2018). Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor. Una revisión narrativa. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 17(5), 813-825. Obtenido de <http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1729->

ISSN:  
3028-8584

e - ISSN:  
3028-8592

VOL. 1  
NÚMERO 1

P. 99-113

NOV - 2023

Sección:  
**ARTÍCULOS  
CIENTÍFICOS**

519X2018000500813&script=sci\_arttext&tlng=en

Martín, M. (2020). COVID-19 y práctica de actividad física y deporte entre mujeres adultas españolas: Contexto y recomendaciones. *Sociología Del Deporte*, 1(2), 71-76. doi:<https://doi.org/10.46661/socioldeporte.5429>

Martín, M., Barriopedro, M., & Espada, M. (2022). Influencia de la edad, la maternidad y el empleo en las barreras para la práctica de actividad física y deporte de las mujeres adultas en España. *Retos*(44), 667-675. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8210772>

Martínez, J., & Sauleda, L. (2019). Diferencias de género en la actividad física y deportiva de los estudiantes de la Universidad Central de Ecuador. *Enseñanza & Teaching: Revista Interuniversitaria de Didáctica*, 37(2), 7-26. doi:<https://doi.org/10.14201/et2019372726>

Nizama, M., & Nizama, L. (2020). El enfoque cualitativo en la investigación jurídica, proyecto de investigación cualitativa y seminario de tesis. *Vox Juris*, 38(2), 69-90. doi:<https://doi.org/10.24265/voxjuris.2020.v38n2.05>

Ochoa, A., Rodríguez, M., Malagón, Y., Vázquez, Y., Vázquez, A., & Vega, M. (2018). Barreras percibidas y actividad física en la población de un consultorio del Policlínico docente "José Trujillo". *Panorama Cuba y Salud*, 13(1), 150-155. Obtenido de <https://revpanorama.sld.cu/index.php/panorama/article/view/917>

Palomino, C., Reyes, F., & Sánchez, A. (2018). Niveles de actividad física, calidad de vida relacionada con la salud, autoconcepto físico e índice de masa corporal: un estudio en escolares colombianos. *Biomédica*, 38(2), 224-231. doi:<https://doi.org/10.7705/biomedica.v38i0.3964>

Pastor, J., Martínez, J., López, M., & Prieto, A. (2021). Recreos activos como estrategia de promoción de la actividad física: una revisión sistemática. *Retos*, 40, 135-144. doi:<https://doi.org/10.47197/retos.vi40.82102>

Perea, A., López, G., Perea, A., Reyes, U., Lagunes, S., Ríos, P., . . . de la Paz. (2019). Importancia de la Actividad Física. *Salud Jalisco*, 6(2), 121-125. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=91852>

Pérez, B., Reina, A., & Álvarez-Sotomayor, A. (2022). Women and competitive sport: perceived barriers to equality. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 17(54), 63-73. doi:<https://doi.org/10.12800/ccd.v17i54.1887>

Quintana, L., & Hermida, J. (2019). La hermenéutica como método de interpretación de textos en la investigación psicoanalítica. *Perspectivas en Psicología: Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 16(2), 73-80. Obtenido de

**ISSN:**  
3028-8584

**e - ISSN:**  
3028-8592

**VOL. 1**  
**NÚMERO 1**

**P. 99-113**

**NOV - 2023**

Sección:  
**ARTÍCULOS**  
**CIENTÍFICOS**



<https://www.redalyc.org/journal/4835/483568603007/>

Rico, J., Arce, C., Padrón, A., Peixoto, L., & Abelairas, C. (2019). Motivaciones y hábitos de actividad física en alumnos universitarios. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 36, 446-453. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7260939>

Rodríguez, A., Rodríguez, J., Guerrero, H., Arias, E., Paredes, A., & Chávez, V. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2). Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21252020000200010&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21252020000200010&script=sci_arttext)

Rodríguez, A., Santi, M., Jiménez, A., & Novalbos, J. (2019). Educando con el ejemplo. Alimentación y actividad física en los futuros promotores de salud. *Revista española de nutrición comunitaria*, 25(4), 172-178. doi:10.14642/RENC.2019.25.4.5301

Rodríguez, Y., Darías, Y., & Rodríguez, R. (2018). El ejercicio físico para contrarrestar la osteoporosis. *Correo Científico Médico*, 22(3). Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1560-43812018000300001&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1560-43812018000300001&script=sci_arttext&tlng=pt)

Sanjuán, L., & Fábregues, S. (2022). *Introducción a la metodología cualitativa de investigación en psicología*. Barcelona: Fundació Universitat Oberta de Catalunya. Obtenido de [https://www.researchgate.net/publication/360412452\\_Introduccion\\_a\\_la\\_metodologia\\_cualitativa\\_de\\_investigacion\\_en\\_psicologia](https://www.researchgate.net/publication/360412452_Introduccion_a_la_metodologia_cualitativa_de_investigacion_en_psicologia)

Sotomayor, P., Sosa, D., & Parra, H. (2017). Diagnóstico del nivel de actividad física y el senderismo en Sangolquí: estudio por rango etario. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(3). Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03002017000300007](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002017000300007)

**ISSN:**  
3028-8584

**e - ISSN:**  
3028-8592

**VOL. 1**  
**NÚMERO 1**

**P. 99-113**

**NOV - 2023**

Sección:  
**ARTÍCULOS**  
**CIENTÍFICOS**