



Religación Press

Retos de la actividad física para la mujer universitaria: identificando y superando barreras

*Una guía para comprender y enfrentar los
desafíos en la actividad física académica*

Autores

Giovanni Jesus Heredia Arias, Luis Fernando Quinde Zambrano, Raquel Estefania Guachi Loma, Pierina Paola Franco Arroyo, Lilian Monserrate Coello Pinargote, Ariana Melissa Vargas Chamba, Domenica del Rocío Chamba Anguizaca, Eulalia Teudacia Machoa Salazar

Colección Educación

Retos de la actividad física para la mujer universitaria: identificando y superando barreras

Una guía para comprender y enfrentar
los desafíos en la actividad física académica

Giovanni Jesus Heredia Arias, Luis Fernando Quinde Zambrano,
Raquel Estefanía Guachi Loma, Pierina Paola Franco Arroyo,
Lilian Monserrate Coello Pinargote, Ariana Melissa Vargas
Chamba, Domenica del Rocío Chamba Anguizaca, Eulalia
Teudacia Machoa Salazar

Religación **P**ress

Education Collection

Physical Activity Challenges for College Women: Identifying and Overcoming Barriers.

A guide to understanding and addressing challenges in academic physical activity.

Giovanni Jesus Heredia Arias, Luis Fernando Quinde Zambrano, Raquel Estefania Guachi Loma, Pierina Paola Franco Arroyo, Lilian Monserrate Coello Pinargote, Ariana Melissa Vargas Chamba, Domenica del Rocío Chamba Anguizaca, Eulalia Teudacia Machoa Salazar

Religación **P**ress

Religación Press

Equipo Editorial / Editorial team

Eduardo Díaz R. Editor Jefe

Roberto Simbaña Q. | Director Editorial / Editorial Director |

Felipe Carrión | Director de Comunicación / Scientific Communication Director |

Ana Benalcázar | Coordinadora Editorial / Editorial Coordinator |

Ana Wagner | Asistente Editorial / Editorial Assistant |

Consejo Editorial / Editorial Board

Jean-Arsène Yao | Dilrabo Keldiyorovna Bakhronova | Fabiana Parra | Mateus Gamba Torres | Siti Mistima Maat | Nikoleta Zampaki | Silvina Sosa

Religación Press, es parte del fondo editorial del Centro de Investigaciones CICSHAL-RELIGACIÓN | Religación Press, is part of the editorial collection of the CICSHAL-RELIGACIÓN Research Center |

Diseño, diagramación y portada | Design, layout and cover: Religación Press.

CP 170515, Quito, Ecuador. América del Sur.

Correo electrónico | E-mail: press@religacion.com

www.religacion.com

Disponible para su descarga gratuita en | Available for free download at | <https://press.religacion.com>

Este título se publica bajo una licencia de Atribución 4.0 Internacional (CC BY 4.0)
This title is published under an Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license.



Retos de la actividad física para la mujer universitaria: identificando y superando barreras. Una guía para comprender y enfrentar los desafíos en la actividad física académica

Physical activity challenges for college women: identifying and overcoming barriers. A guide to understanding and addressing challenges in academic physical activity.

Desafios da atividade física para mulheres universitárias: identificando e superando barreiras. Um guia para entender e enfrentar os desafios da atividade física acadêmica.

Derechos de autor Copyright:	Religación Press© Giovanni Jesus Heredia Arias©, Luis Fernando Quinde Zambrano©, Raquel Estefania Guachi Loma©, Pierina Paola Franco Arroyo©, Lilian Monserrate Coello Pinargote©, Ariana Melissa Vargas Chamba©, Domenica del Rocío Chamba Anguizaca©, Eulalia Teudacia Machoa Salazar©
Primera Edición: First Edition:	2024
Editorial: Publisher:	Religación Press
Materia Dewey: Dewey Subject:	370 - Educación
Clasificación Thema: Thema Subject Categories	JNTC - Desarrollo de competencias / JNUM - Recursos y materiales didácticos para docentes
BISAC:	EDU033000 EDUCATION / Teaching / Subjects / Physical Education
Público objetivo: Target audience:	Profesional / Académico Professional / Academic
Colección: Collection:	Educación
Soporte/Formato: Support/Format:	PDF / Digital
Publicación: Publication date:	2024-09-21
ISBN:	978-9942-664-38-9

APA 7

Heredia Arias, G. J., Quinde Zambrano, L. F., Guachi Loma, R. E., Franco Arroyo, P. P., Coello Pinargote, L. M., Vargas Chamba, A. M., Chamba Anguizaca, D. del R., y Machoa Salazar, E. T. (2024). *Retos de la actividad física para la mujer universitaria: identificando y superando barreras. Una guía para comprender y enfrentar los desafíos en la actividad física académica*. Religación Press. <https://doi.org/10.46652/ReligacionPress.184>

[Revisión por pares]

Este libro fue sometido a un proceso de dictaminación por académicos externos (doble-ciego). Por lo tanto, la investigación contenida en este libro cuenta con el aval de expertos en el tema quienes han emitido un juicio objetivo del mismo, siguiendo criterios de índole científica para valorar la solidez académica del trabajo.

[Peer Review]

This book was reviewed by an independent external reviewers (double-blind). Therefore, the research contained in this book has the endorsement of experts on the subject, who have issued an objective judgment of it, following scientific criteria to assess the academic soundness of the work.

Sobre los autores/ About the authors

Giovanni Jesus Heredia Arias

Universidad Técnica de Machala | Machala | Ecuador

<https://orcid.org/0000-0002-5076-8726>

gheredia@utmachala.edu.ec

gihear.powertotal@hotmail.com

Docente en la Universidad Técnica de Machala. Licenciado en Ciencias de la Educación especialización "Cultura Física". Además, con maestrías en "Nutrición y Dietética" y "Cultura Física y Entrenamiento Deportivo".

Luis Fernando Quinde Zambrano

Universidad Bolivariana del Ecuador | Lago Agrio | Ecuador

<https://orcid.org/0000-0001-8044-6149>

lfquindez@ube.edu.ec

luisquindezambrano99@gmail.com

Licenciado por la Universidad Técnica de Machala y actualmente cursa una maestría en Educación Básica en la Universidad Bolivariana del Ecuador.

Raquel Estefania Guachi Loma

Ministerio de Educación del Ecuador | Lago Agrio | Ecuador

<https://orcid.org/0009-0004-0707-953X>

raquel.guachi@educacion.gob.ec

Licenciada por la UTMACH y Magíster en Educación Básica por la Universidad Estatal de Milagro. Actualmente, docente e inspectora general en la Unidad Educativa Fuerza Aérea Ecuatoriana.

Pierina Paola Franco Arroyo

Universidad Bolivariana del Ecuador | Esmeraldas | Ecuador

<https://orcid.org/0009-0006-3274-2828>

ppfrancoa@ube.edu.ec

Licenciada en Ciencias de la Educación y Relaciones Humanas, graduada de la Universidad Técnica Luis Vargas Torres en Esmeraldas.

Lilian Monserrate Coello Pinargote

Universidad Técnica Luis Vargas Torres | Esmeraldas | Ecuador

<https://orcid.org/0009-0002-3700-9407>

lilian.coello@utelvt.edu.ec

liliancoello24@gmail.com

Licenciada en Ciencias de la Educación, mención inglés (UTPL); Magister en docencia mención gestión en desarrollo del currículo (Universidad Luis Vargas Torres de Esmeraldas); actualmente cursando un programa de doctorado.

Ariana Melissa Vargas Chamba

Universidad Técnica de Machala | Arenillas | Ecuador

<https://orcid.org/0009-0004-9366-5913>

arijym97@gmail.com

Licenciada en la Universidad Técnica de Machala; actualmente estudia una maestría en educación básica en la Universidad Estatal de Milagro.

Domenica del Rocío Chamba Anguizaca

Ministerio de Educación del Ecuador | Arenillas | Ecuador

<https://orcid.org/0009-0006-0423-0059>

domenica.chamba@educacion.gob.ec

domenicarocio18@gmail.com

Licenciada por la Universidad de Guayaquil; actualmente Magister en Evaluación y acreditación de la educación, y es docente con nombramiento en la escuela Ciudad de Arenillas.

Eulalia Teudacia Machoa Salazar

Ministerio de Educación del Ecuador | Lago Agrio | Ecuador

<https://orcid.org/0009-0008-0656-0881>

eulalia.machoa@educacion.edu.gob.ec

trabajo02machoasalazar@hotmail.com

Licenciada en la Universidad Técnica de Ámbito en Ingeniería en Administración de Empresas. Actualmente maestrante en la Universidad Técnica de Guayaquil, en Herramientas Digitales en educación.

Resumen

Este libro analiza las barreras que enfrentan las estudiantes universitarias para participar en actividades físicas, buscando comprender estas limitaciones y promover una cultura positiva en torno al ámbito físico en la UTMACH. Utilizando un enfoque mixto y descriptivo, se recopila datos mediante entrevistas y encuestas (Auto-informe ABPEF) aplicadas a docentes y coordinador de la carrera, quienes aportan sus perspectivas sobre las barreras y las necesidades de infraestructura y capacitación. Los resultados revelan que las principales barreras son la falta de infraestructura y la necesidad de formación en el área. Como solución, se propone un blog metodológico para mejorar la participación de las estudiantes en actividades físicas, desarrollado en tres fases: implementación del blog, socialización y elaboración de contenido en línea. El libro ofrece una guía completa para entender y superar los desafíos que impiden la participación activa de las mujeres universitarias en actividades físicas, enfocándose en soluciones prácticas y viables.

Palabras clave: actividad de tiempo libre; Estudiante universitario; Mujer estudiante; Habilidad.

Abstract:

This book analyzes the barriers faced by female university students to participate in physical activities, seeking to understand these limitations and promote a positive culture around the physical realm at UTMACH. Using a mixed and descriptive approach, data is collected through interviews and surveys (ABPEF Self-Report) applied to teachers and career coordinator, who provide their perspectives on barriers and infrastructure and training needs. The results reveal that the main barriers are the lack of infrastructure and the need for training in the area. As a solution, a methodological blog is proposed to improve student participation in physical activities, developed in three phases: blog implementation, socialization and online content development. The book offers a comprehensive guide to understand and overcome the challenges that impede the active participation of university women in physical activities, focusing on practical and feasible solutions.

Keywords: leisure time activity; College student; Female student; Ability.

Resumo:

Este livro analisa as barreiras enfrentadas por estudantes universitárias para participar de atividades físicas, buscando entender essas limitações e promover uma cultura positiva em torno do domínio físico na UTMACH. Usando uma abordagem mista e descritiva, os dados são coletados por meio de entrevistas e pesquisas (ABPEF Self-Report) aplicadas a professores e coordenadores de carreira, que fornecem suas perspectivas sobre barreiras e necessidades de infraestrutura e treinamento. Os resultados revelam que as principais barreiras são a falta de infraestrutura e a necessidade de treinamento na área. Como solução, é proposto um blog metodológico para melhorar a participação dos alunos em atividades físicas, desenvolvido em três fases: implementação do blog, socialização e desenvolvimento de conteúdo on-line. O livro oferece um guia abrangente para compreender e superar os desafios que impedem a participação ativa de mulheres universitárias em atividades físicas, com foco em soluções práticas e viáveis.

Palavras-chave: atividade de lazer; Estudante universitário; Estudante do sexo feminino; Habilidade.

Contenido

[Peer Review]	6
Sobre los autores/ About the authors	8
Resumen	10
Abstract	10
Resumo	11
Prólogo	18

Capítulo 1 **20**

Entendiendo el terreno: La actividad física y la mujer universitaria	20
La actividad física, importancia y tipos	21
Actividad física, Ejercicio y Deporte	26
Beneficios de la actividad física para la salud	28
Actividad física y bienestar emocional	31
Consecuencias de la limitada actividad física	33
Nivel de actividad física recomendado	33
La mujer universitaria y su entorno: Perfil de la mujer universitaria	36
Desafíos académicos y sociales	37
Desafíos Académicos	37
Desafíos Sociales	39
Salud mental y estrés en el ámbito universitario	41
Factores Contribuyentes al Estrés	41
Impacto del Estrés en la Salud Mental	42
Barreras a la actividad física: Definición	43
Barreras psicológicas	44
Barreras sociales y culturales	45
Barreras físicas y ambientales	45
Barreras institucionales	46
Análisis de estudios previos	46

Capítulo 2 **49**

Descubriendo obstáculos: identificación de Barreras en la actividad física	49
Teoría del comportamiento planificado	50
Teoría de la autodeterminación	51
Modelo transteórico de cambio	53
Teoría de la autoeficacia	54
Investigación sobre las barreras específicas. Metodología de la investigación	56

Resultados y análisis cuantitativo–cualitativo	58
Resultados de la entrevista a los docentes:	58
Resultados de la encuesta en las estudiantes universitarias:	60
Dimensión 1. Tipos	60
Dimensión 2. Niveles	61
Dimensión 3. Factores	62
Capítulo 3	77
Caminos hacia el cambio: Estrategias para superar barreras	77
Blog metodológico: Un recurso innovador para la actividad física	78
Introducción al blog y sus objetivos	79
Recomendaciones generales	80
Ejercicios de movilidad articular – calentamiento	81
Movilidad articular en cuello y cabeza	82
Movilidad articular en hombros, brazos y muñecas.	84
Movilidad articular de cadera, rodillas y tobillos.	85
Calentamiento	86
Ejercicios aeróbicos y de fuerza	88
Ejercicios de Estiramiento (post-entrenamiento)	94
Metodología para crear rutinas de entrenamiento y adaptación según capacidades físicas	97
Ejemplos de rutinas para diferentes niveles	99
Capítulo 4	102
Mirando hacia adelante: Conclusiones, recomendaciones y futuras líneas de investigación	102
Conclusiones	103
Recomendaciones	104
Referencias	106

Tablas

Tabla 1. Objetos de estudio, dimensiones e indicadores.	57
Tabla 2. Distribución de series y repeticiones	98
Tabla 3. Series y repeticiones de la estudiante “Estefanía”	99
Tabla 4. Series y repeticiones del atleta “Fernando”	100

Figuras

Figura 1. Actividad física	22
Figura 2. ejercicio aeróbico	24
Figura 3. Ejercicios de fuerza	25
Figura 4. Yoga	26
Figura 5. Practica de deporte como juego	28
Figura 6. Principales beneficios de la actividad física	29
Figura 7. Estrés de una estudiante universitaria	39
Figura 8. Organización de la mujer frente a sus obligaciones	40
Figura 9. Burnout académico	43
Figura 10. Investigación académica	56
Figura 11. Tipos de actividades físicas más practicadas	61
Figura 12. Intensidades de la actividad física	61
Figura 13. Cansancio o temor a lesiones.	62
Figura 14. Desmotivación.	63
Figura 15. Inseguridad al usar prendas deportivas.	63
Figura 16. Ocupación laboral.	64
Figura 17. Incomodidad física.	65
Figura 18. Inseguridad personal.	65
Figura 19. Ocupaciones familiares.	66
Figura 20. Poca condición física.	67
Figura 21. Falta de motivación a largo plazo.	67
Figura 22. Compararse negativamente con los demás.	68
Figura 23. Falta de tiempo.	69
Figura 24. Cansancio generalizado.	69
Figura 25. Leve prevalencia de Trastorno de la personalidad.	70
Figura 26. Lejanía a infraestructura deportiva y/o recreativa.	71
Figura 27. Incomodidad social.	72
Figura 28. Timidez.	72

Figura 29. Inadecuada infraestructura.	73
Figura 30. Realización de actividad física	80
Figura 31. Movilidad del cuello	82
Figura 32. Giro de la cabeza	82
Figura 33. Rotación de la cabeza	83
Figura 34. Estiramiento del esternocleidomastoideo	83
Figura 35. Rotación de hombros.	84
Figura 36. Rotación de hombros	84
Figura 37. Movimiento de cadera	85
Figura 38. Movilidad articular en rodillas	85
Figura 39. Movilidad articular en tobillo.	86
Figura 40. Ejemplo de calentamiento	87
Figura 41. Sentadilla.	88
Figura 42. Sentadilla estilo sumo	89
Figura 43. Sentadilla Goblet.	89
Figura 44. Sentadilla Búlgara.	89
Figura 45. Estocadas o Zancadas	90
Figura 46. Zancada lateral	90
Figura 47. Elevación de cadera.	91
Figura 48. Elevación de cadera con una pierna.	91
Figura 49. Hip Thrust.o Empuje de cadera	92
Figura 50. Elevación de talón	92
Figura 51. Elevación de talón con un solo pie.	93
Figura 52. Ejecución de la flexión de codo.	93
Figura 53. Fondos en banco.	94
Figura 54. Estiramiento del cuello.	95
Figura 55. Estiramiento lateral del cuello.	95
Figura 56. Estiramiento de los pectorales.	96
Figura 57. Estiramiento de tríceps.	96
Figura 58. Estiramiento del muslo	96
Figura 50. Estiramiento interno del muslo.	97
Figura 60. Estiramiento del gastrocnemio (pantorrilla)	97

Retos de la actividad física para la mujer universitaria: identificando y superando barreras

Una guía para comprender y enfrentar los desafíos en la actividad física académica

Prólogo

La actividad física es una parte integral del bienestar general, pero muchas mujeres universitarias enfrentan barreras significativas que les impiden participar plenamente en ella. Este libro aborda estas barreras con un enfoque profundo y detallado, basado en la investigación realizada en la Universidad Técnica de Machala.

Desde hace varios años, he observado cómo las limitaciones en la infraestructura, la falta de tiempo y las percepciones sociales han afectado negativamente la participación de las mujeres en actividades físicas. Motivado por la necesidad de comprender y superar estos obstáculos, me embarqué en este proyecto de investigación.

A lo largo de este libro, el lector encontrará un análisis exhaustivo de los desafíos específicos que enfrentan las estudiantes universitarias y las estrategias propuestas para abordarlos. Agradezco a los colegas que participaron en este estudio y permitieron su culminación efectiva.

Invito a los lectores a explorar estas páginas con la esperanza de que este libro no solo informe, sino que también inspire cambios positivos en la promoción de la actividad física entre las mujeres universitarias.

Capítulo 1

Entendiendo el terreno: la actividad física y la mujer universitaria

La actividad física, importancia y tipos

A menudo, se confunden los conceptos de actividad física, aptitud física y ejercicio; sin embargo, la actividad física tiene un significado más amplio. Según González y Rivas (2018), esta se define como cualquier movimiento corporal producido por ciertos grupos musculares o por todo el cuerpo, resultando en un gasto energético para el individuo.

También es importante mencionar el deporte, cuyo término a menudo se utiliza como sinónimo de actividad física, y se le atribuyen beneficios tanto para el bienestar como para la salud. Barbosa y Urrea (2018), definen la actividad física como “un accionar corporal intencional del ser humano que produce un gasto de las reservas energéticas del cuerpo y que se exterioriza en la interacción con los demás seres y con el entorno” (p. 146). En cuanto al deporte, estos autores señalan que no tiene una definición única, ya que incluye muchas variaciones (competición, alto rendimiento, entre otras), cada una con características específicas según su finalidad y el gasto energético que implica para el ser humano.

Ramírez et al. (2017), señalan que, en el contexto de personas con cáncer de mama, la actividad física se define como un conjunto de ejercicios realizados de manera gradual y metódica. El individuo debe gestionar la intensidad, duración y carga de la actividad con el objetivo de mejorar sus indicadores de salud.

La actividad física abarca diversos elementos, factores y contextos que, al desarrollarse, mejoran los indicadores de bienestar y salud en las personas. En los últimos años, la salud pública se ha centrado en implementar estrategias y programas que fomenten la práctica de actividad física debido a los beneficios que esta proporciona a la salud individual (Barrera, 2017). Asimismo, la inactividad física se identi-

fica como una de las principales causas de enfermedades cardiovasculares y, en contextos adversos, de mortalidad. Tanto el entorno educativo como el laboral son considerados espacios adecuados para promover la actividad física, ya que son lugares donde los individuos tienden a pasar gran parte de su tiempo de forma sedentaria.

Figura 1. Actividad física



Fuente: elaboración propia

En cuanto a los niveles de actividad física, esta se clasifica en 3 (Rodríguez et al., 2020):

Actividad de intensidad ligera: Estas actividades son fundamentales, ya que introducen a los individuos en el ámbito de la actividad física de manera gradual. Es recomendable que quienes inician su travesía en la actividad física empiecen con ejercicios de menor complejidad, es decir, actividades físicas ligeras. Estas

actividades permiten el acondicionamiento y adaptación del cuerpo a las nuevas exigencias energéticas. Entre las actividades más conocidas se encuentran caminar, practicar yoga y andar en bicicleta. Estas actividades no solo preparan al cuerpo para esfuerzos mayores, sino que también promueven hábitos saludables y una base sólida para un estilo de vida activo.

Actividad moderada: Para pasar a este tipo de actividad, se recomienda que la persona haya comenzado con actividades de menor intensidad (ligeras). La experiencia previa en actividades físicas proporciona al individuo ciertas capacidades, habilidades y aptitudes necesarias para mantener su condición física sin experimentar cansancio excesivo o desmotivación. Las actividades moderadas incluyen bailar, trotar, caminar a paso rápido y actividades recreativas. Este nivel de actividad es ideal para mejorar la resistencia cardiovascular y la salud general, además de ser sostenible y motivador a largo plazo.

Actividad vigorosa: Estas actividades se distinguen de las moderadas por su mayor intensidad. Antes de embarcarse en ellas, el individuo debe tener buenas condiciones físicas y una capacidad de recuperación alta, ya que estas actividades demandan un gasto energético significativo. Se consideran actividades vigorosas los aeróbicos, deportes, juegos competitivos, correr y ascender a lugares altos. Participar en estas actividades contribuye significativamente a la mejora de la capacidad cardiovascular y muscular, además de ofrecer un reto físico que puede ser muy gratificante para aquellos que buscan llevar su condición física al siguiente nivel.

En referencia a los tipos de actividad física, esta se divide en los siguientes (Carcelén, 2021):

Actividad aeróbica: Una actividad que involucra el movimiento sostenido de los músculos grandes del cuerpo, mejorando la aptitud cardiorrespiratoria, se denomina actividad aeróbica. También conocida como actividad de resistencia o cardio, ejemplos de esta incluyen caminar, correr o andar en bicicleta a paso ligero. La actividad física aeróbica se compone de tres elementos: intensidad, frecuencia y duración. La intensidad se refiere al esfuerzo requerido para realizar la actividad, la frecuencia indica la regularidad con la que se practica, y la duración se refiere al tiempo dedicado a la actividad en cada sesión.

Figura 2. ejercicio aeróbico



Fuente: elaboración propia

Actividad de fortalecimiento muscular: Una actividad destinada a aumentar la fuerza, potencia, resistencia y masa del músculo esquelético se conoce como actividad de fortalecimiento muscular. Ejemplos de esta actividad incluyen el levantamiento de pesas o el entrenamiento de resistencia. La actividad de fortalecimiento muscular se caracteriza por tres componentes: intensidad, frecuencia,

y series y repeticiones. La intensidad se refiere a cuánto peso o fuerza se usa en comparación con la capacidad máxima de la persona. La frecuencia indica la regularidad con la que se practican estas actividades. Las series y repeticiones se refieren al número de veces que se realiza la actividad de fortalecimiento, como levantar una pesa o hacer flexiones.

Figura 3. Ejercicios de fuerza



Fuente: elaboración propia

Actividad de fortalecimiento óseo: Las actividades de fortalecimiento óseo, también conocidas como carga de peso o soporte, ejercen fuerza sobre los huesos del cuerpo, promoviendo su crecimiento y fortaleza. Esta fuerza suele generarse mediante el impacto con el suelo. Estas actividades pueden incluir tanto aspectos aeróbicos como de fortalecimiento muscular.

Actividad de balance: Estos tipos de actividades pueden mejorar la capacidad de resistir fuerzas dentro o fuera del cuerpo que

causan caídas mientras una persona está parada o en movimiento. El fortalecimiento de los músculos de la espalda, el abdomen y las piernas también mejora el equilibrio.

Figura 4. Yoga



Fuente: elaboración propia

Actividad física, Ejercicio y Deporte

La actividad física, el ejercicio y el deporte son términos que, aunque a menudo se utilizan indistintamente, poseen diferencias importantes en sus definiciones y objetivos. Comprender estas distinciones es esencial para valorar adecuadamente los beneficios específicos de cada uno y su impacto en la salud y el bienestar.

La actividad física se refiere a cualquier movimiento corporal intencional realizado con los músculos esqueléticos que resulta en un gasto de energía y proporciona una experiencia personal. Este tipo de actividad permite la interacción con otras personas y el entorno. Es una categoría amplia que incluye diversas formas de movimiento

y actividad.

Por otro lado, el ejercicio es un subgrupo dentro de la actividad física que se caracteriza por ser planificado, estructurado y repetitivo, con el objetivo específico de mejorar la capacidad atlética del individuo. Esta distinción subraya la intención y el propósito detrás de la actividad, diferenciándola de movimientos más espontáneos o cotidianos.

El deporte, en contraste, implica la realización de ejercicio físico bajo reglas de juego definidas y con una sistemática orientada hacia la competición. Las claras diferencias entre deporte, ejercicio y actividad física incluyen:

- La competición.
- La afirmación personal o colectiva, robusteciendo el “yo” personal.
- Su desarrollo según reglas preestablecidas.

El deporte saludable es aquel que contribuye al bienestar físico, psíquico y social del practicante, minimizando los riesgos asociados. Las cualidades de un deporte saludable incluyen la ausencia de efectos indeseables, con una mínima relación riesgo-beneficio, lo que depende del tipo de deporte, la edad, capacidad y morbilidad de la persona. Además, un deporte saludable mejora los componentes de la forma física relacionados con la salud, influyendo decisivamente en el control de factores de riesgo como obesidad, diabetes e hipertensión arterial.

Figura 5. Practica de deporte como juego



Fuente: elaboración propia

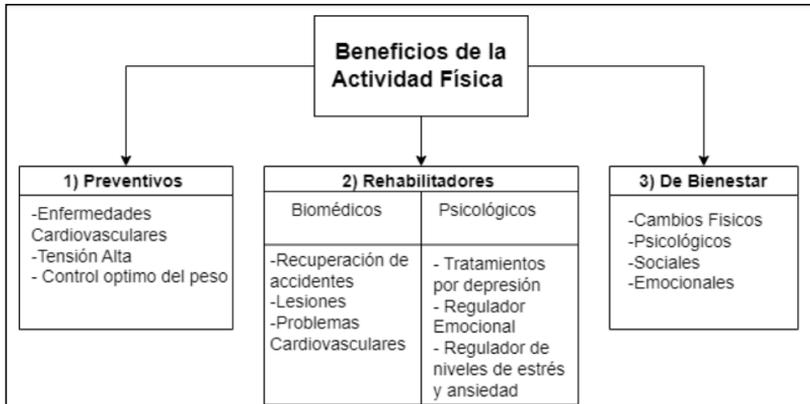
Beneficios de la actividad física para la salud

La actividad física regular promueve en el individuo la autoconfianza, una sensación general de bienestar y un mejor desarrollo de las estructuras cognitivas. Además, tiene efectos positivos en el aspecto psicológico, ayudando a contrarrestar el estrés, la ansiedad y la depresión (Barbosa & Urrea, 2018). Estos beneficios son particularmente importantes en un mundo donde el sedentarismo y las enfermedades mentales están en aumento, subrayando la necesidad de integrar la actividad física en la rutina diaria.

Un estudio clínico sobre el cáncer de mama demuestra que las mujeres que mantienen una actividad física regular tienen un riesgo significativamente menor de desarrollar esta enfermedad crónica en comparación con las mujeres sedentarias. Asimismo, en cuanto a los efectos de la menopausia, se encontró que las mujeres menores de

45 años pueden reducir estos padecimientos mediante la práctica de actividad física (Ramírez et al., 2017).

Figura 6. Principales beneficios de la actividad física



Fuente: tomado de Vidal et al. (2023).

Está comprobado que la realización de actividades físicas mejora las capacidades y habilidades del ser humano, repercutiendo positivamente en el estado anímico general. Estos beneficios también se extienden a personas de edad avanzada, quienes, a través de una práctica controlada y adaptada a sus necesidades individuales, pueden disfrutar de una vejez saludable (Vaca et al., 2017).

Según Rodríguez et al. (2020), la actividad física proporciona varios beneficios para la salud humana: reduce los niveles de morbimortalidad por hipertensión, cáncer de mama y colon, cardiopatías y diabetes. Además, el desarrollo muscular fortalecido por la actividad física impacta positivamente en las estructuras óseas, fortaleciéndolas. El gasto energético asociado con la actividad física también ayuda a controlar y mantener un peso saludable,

previniendo la obesidad. La integración de la actividad física en la vida cotidiana no solo mejora la salud física, sino también la calidad de vida en general.

Como beneficios puntuales específicos a la salud, la CHSCV (2019), destaca y detalla:

- Reduce el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares.
- Previene y/o retrasa el desarrollo de hipertensión arterial, y disminuye la presión arterial en personas hipertensas.
- Mejora la regulación de la glucosa y reduce el riesgo de diabetes tipo 2.
- Mejora la digestión y la regularidad del ritmo intestinal.
- Reduce el riesgo de ciertos tipos de cáncer, como el de colon, con fuerte evidencia científica.
- Aumenta la utilización de la grasa corporal y mejora el control del peso.
- Mantiene y mejora la fuerza y resistencia muscular, incrementando la capacidad para realizar actividades diarias.
- Preserva la estructura y función de las articulaciones; la actividad física moderada es beneficiosa para la artrosis.
- Es crucial para el desarrollo normal de los huesos durante la infancia y para mantener la masa ósea en adultos jóvenes.
- Mejora la calidad del sueño.

- Mejora la imagen personal y fomenta actividades compartidas con familia y amigos.
- Libera tensiones y mejora el manejo del estrés.
- Combate y mejora los síntomas de ansiedad y depresión, aumentando el entusiasmo y optimismo.
- Establece hábitos de vida saludables en los niños y combate factores de riesgo cardiovascular como obesidad, hipertensión e hipercolesterolemia.
- En adultos mayores, reduce el riesgo de caídas, retrasa o previene enfermedades crónicas y asociadas con el envejecimiento, mejorando la calidad de vida e independencia.
- Controla y mejora el pronóstico de enfermedades crónicas degenerativas como la osteoporosis.
- Disminuye la mortalidad en adultos jóvenes y mayores, incluso con actividad física moderada.
- Finalmente, todos estos beneficios contribuyen a la reducción del gasto sanitario, justificando el apoyo de las administraciones públicas y privadas en la promoción de la actividad física en la sociedad.

Actividad física y bienestar emocional

La relación entre la actividad física y el bienestar emocional ha sido ampliamente estudiada y reconocida en la literatura científica. Participar en actividades físicas regulares no solo contribuye a mejorar

la salud física, sino que también tiene efectos profundos y positivos en el estado emocional y mental de los individuos. El ejercicio físico desencadena la liberación de endorfinas, neurotransmisores conocidos como “hormonas de la felicidad”, que generan sensaciones de euforia y bienestar general.

Además, la actividad física reduce los niveles de cortisol, una hormona asociada con el estrés. La disminución del cortisol contribuye a una menor sensación de ansiedad y a un mejor manejo del estrés cotidiano. Estudios demuestran que las personas que practican ejercicio regularmente presentan menores índices de ansiedad y depresión en comparación con aquellas que llevan una vida sedentaria.

Otro aspecto importante es el impacto de la actividad física en la autopercepción y la autoestima. Al alcanzar metas y mejorar el rendimiento físico, los individuos experimentan una sensación de logro y autoeficacia. Esta mejora en la autoestima puede influir positivamente en otras áreas de la vida, fomentando una actitud más positiva y resiliente frente a los desafíos.

La interacción social derivada de actividades físicas grupales también es un factor crucial en el bienestar emocional. Participar en deportes de equipo o clases grupales de ejercicio facilita la creación de vínculos sociales y el apoyo mutuo, elementos esenciales para el bienestar emocional. Estos vínculos pueden proporcionar una red de apoyo, ayudando a las personas a sentirse más conectadas y menos aisladas.

Por último, la práctica de actividad física regular promueve hábitos de sueño saludables, que son fundamentales para mantener un buen estado emocional. Un sueño adecuado mejora la regulación emocional y la capacidad de enfrentar el estrés.

Consecuencias de la limitada actividad física

La limitada actividad física tiene repercusiones significativas en la salud y bienestar de los individuos. La falta de ejercicio regular contribuye a una serie de problemas de salud, como la obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer. Además, la inactividad física está asociada con el deterioro de la salud mental, aumentando el riesgo de depresión y ansiedad. Este estilo de vida sedentario también puede llevar a una disminución en la calidad de vida y en la esperanza de vida, resaltando la importancia de incorporar la actividad física en la rutina diaria.

La adopción de hábitos sedentarios desde la niñez, independientemente del contexto que permita o no la realización de actividades recreativas, sumerge al individuo en una vida propensa a constantes enfermedades relacionadas con el sistema cardiovascular y respiratorio (Guillamón et al., 2018).

En cuanto a los adultos mayores, se experimenta un proceso biológico natural donde la fuerza y la masa muscular disminuyen progresivamente con el envejecimiento. Este fenómeno, conocido como la “teoría del desgaste”, ocurre en todos los seres humanos a medida que envejecen. La degeneración muscular está estrechamente vinculada a los niveles de actividad física realizados en etapas anteriores de la vida. La falta de ejercicio acelera este proceso en los adultos mayores, afectando negativamente su capacidad motriz y su calidad de vida (Vaca et al., 2017).

Nivel de actividad física recomendado

Las directrices y recomendaciones de la OMS (2022), brindan información detallada sobre los niveles de actividad física necesarios

para mantener una buena salud, adaptadas a diferentes grupos de edad y poblaciones específicas. Estas pautas se presentan debido a su relevancia para la población universitaria, donde se incluyen mujeres de al menos 18 años de edad. Considerando la diversidad de esta población, las pautas abordan situaciones específicas, como el embarazo y posibles discapacidades, garantizando una guía integral para promover la salud y el bienestar en este grupo demográfico.

Para los adultos de 18 a 64 años, la OMS sugiere:

- Realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos, o actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos, o una combinación equivalente de ambas a lo largo de la semana.
- Realizar actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o alta, ejercitando todos los grupos musculares principales, al menos dos días a la semana, ya que aportan beneficios adicionales para la salud.
- Prolongar la actividad física aeróbica moderada más allá de 300 minutos, o realizar actividades aeróbicas intensas durante más de 150 minutos, o una combinación equivalente para obtener beneficios adicionales.
- Limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias, sustituyéndolas por actividades físicas de cualquier intensidad (incluidas las de baja intensidad), para mejorar la salud.
- Aumentar la actividad física moderada a intensa para contrarrestar los efectos negativos del sedentarismo.

Para mujeres durante el embarazo y el puerperio, la OMS recomienda:

- Realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 minutos a lo largo de la semana.
- Incorporar una variedad de actividades aeróbicas y de fortalecimiento muscular.
- Limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias, sustituyéndolas por actividades físicas de cualquier intensidad para mejorar la salud.

Para adultos con discapacidad, la OMS sugiere:

- Realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos, o actividades aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos, o una combinación equivalente a lo largo de la semana.
- Realizar actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o alta, ejercitando todos los grupos musculares principales, al menos dos días a la semana, para obtener beneficios adicionales.
- Adultos mayores deben realizar actividades variadas que incluyan equilibrio funcional y entrenamiento de fuerza muscular, tres o más días a la semana, para mejorar la capacidad funcional y prevenir caídas.
- Prolongar la actividad física aeróbica moderada más allá de 300 minutos, o realizar actividades aeróbicas intensas durante más de 150 minutos, o una combinación equivalente para obtener beneficios adicionales.

- Limitar el tiempo sedentario, sustituyéndolo por actividades físicas de cualquier intensidad, y aumentar la actividad física moderada a intensa para reducir los efectos negativos del sedentarismo.

La mujer universitaria y su entorno: Perfil de la mujer universitaria

El perfil de la mujer universitaria es un tema multifacético que abarca diversos aspectos relacionados con su vida académica, personal, social y emocional. Comprender este perfil es esencial para abordar de manera efectiva los retos y oportunidades que enfrenta en su recorrido educativo y más allá. A continuación, se exploran diferentes dimensiones que configuran el perfil de la mujer universitaria en el contexto contemporáneo.

La mujer universitaria representa una población diversa, con variaciones significativas en edad, origen étnico, antecedentes socioeconómicos, y orientación sexual. Aunque tradicionalmente se asocia a las estudiantes universitarias con un rango de edad de 18 a 25 años, la realidad es que muchas mujeres se matriculan en la educación superior en etapas diferentes de sus vidas. Esta diversidad etaria refleja una tendencia hacia la educación continua y el aprendizaje a lo largo de la vida. Además, la presencia de mujeres de distintas culturas y nacionalidades en los campus universitarios ha aumentado, enriqueciendo el ambiente académico con múltiples perspectivas.

El bienestar físico y emocional es una dimensión crucial del perfil de la mujer universitaria. La transición a la vida universitaria puede ser un periodo estresante, con demandas académicas, sociales y personales que pueden afectar la salud mental. Estudios han

mostrado que las estudiantes universitarias son particularmente vulnerables a condiciones como la ansiedad y la depresión. La presión para equilibrar estudios, trabajo y vida social puede resultar abrumadora. En respuesta a estos desafíos, muchas universidades han implementado servicios de salud mental y programas de bienestar diseñados para apoyar a las estudiantes. Estos incluyen asesoramiento psicológico, talleres sobre manejo del estrés y programas de promoción de la salud física, como actividades deportivas y recreativas.

Desafíos académicos y sociales

La vida universitaria representa una etapa crucial en el desarrollo personal y profesional de las mujeres. Durante estos años, las mujeres universitarias enfrentan una serie de desafíos académicos y sociales que pueden afectar tanto su rendimiento académico como su bienestar emocional y físico. Comprender estos desafíos es esencial para crear un entorno de apoyo que les permita no solo sobrevivir, sino prosperar en su vida universitaria.

Desafíos Académicos

Carga Académica Intensa: Las mujeres universitarias a menudo deben manejar una carga académica significativa, que incluye múltiples clases, tareas, proyectos y exámenes. Esta demanda constante puede generar altos niveles de estrés y ansiedad, especialmente cuando se sienten presionadas para mantener un alto rendimiento académico.

Expectativas Sociales y Familiares: Muchas mujeres universitarias enfrentan expectativas adicionales de sus familias y sociedades para sobresalir académicamente y, en algunos casos,

cumplir con roles tradicionales. Este doble estándar puede agregar una capa adicional de presión que dificulta el equilibrio entre los estudios y otras responsabilidades.

Falta de Recursos Académicos: No todas las estudiantes tienen acceso igualitario a recursos académicos, como tutorías, bibliotecas bien equipadas o materiales de estudio. Las disparidades en el acceso a estos recursos pueden afectar significativamente el rendimiento académico y la confianza en sus habilidades.

Estereotipos de Género: Las mujeres en ciertas disciplinas, especialmente en las áreas de ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas (STEM), a menudo enfrentan estereotipos de género y prejuicios que pueden desmotivarlas y hacerlas sentir que no pertenecen a esas áreas. Este sesgo puede reducir su participación y rendimiento en estos campos.

Equilibrio entre Estudios y Trabajo: Muchas mujeres universitarias trabajan a tiempo parcial o completo para financiar su educación. Este esfuerzo adicional puede interferir con su capacidad para dedicar tiempo suficiente a sus estudios, llevando a un ciclo de agotamiento y rendimiento académico reducido.

Figura 7. Estrés de una estudiante universitaria



Fuente: elaboración propia

Desafíos Sociales

Construcción de Identidad: La universidad es una etapa de exploración y autodescubrimiento, durante la cual las mujeres jóvenes desarrollan su identidad personal y profesional. Este proceso puede ser desafiante y, a veces, conflictivo, especialmente cuando las expectativas externas no coinciden con sus aspiraciones y valores internos.

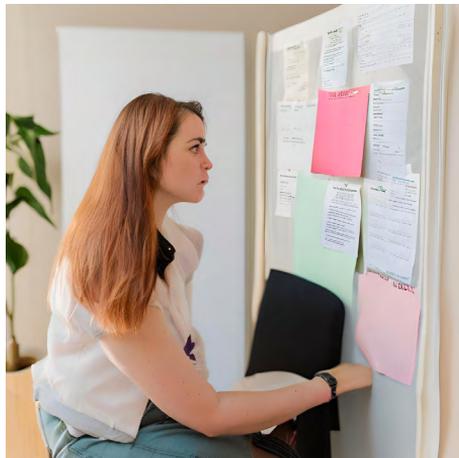
Presión Social y Relaciones: Las mujeres universitarias a menudo se enfrentan a presiones sociales relacionadas con mantener relaciones personales, ya sea amistades, relaciones románticas o redes sociales. Manejar estas relaciones mientras se mantienen concentradas en sus estudios puede ser complicado y estresante.

Salud Mental y Bienestar: La transición a la vida universitaria puede traer consigo problemas de salud mental, como ansiedad, depresión y estrés. La falta de apoyo adecuado y estigmas asociados a la búsqueda de ayuda pueden agravar estos problemas, afectando tanto el rendimiento académico como la calidad de vida.

Desigualdades y Discriminación: Las mujeres universitarias pueden enfrentar desigualdades de género y discriminación dentro del entorno académico y social. Esto incluye acoso sexual, discriminación en el aula y en actividades extracurriculares, y una falta general de representación femenina en posiciones de liderazgo.

Equilibrio Vida-Academia: La habilidad para equilibrar la vida académica con la vida personal es un desafío constante. Las mujeres universitarias deben aprender a gestionar su tiempo efectivamente, priorizando entre estudios, trabajo, vida social y autocuidado, lo cual puede ser una tarea abrumadora.

Figura 8. Organización de la mujer frente a sus obligaciones



Fuente: elaboración propia

Salud mental y estrés en el ámbito universitario

La salud mental de los estudiantes universitarios es un tema de creciente preocupación en el ámbito educativo y de salud pública. Durante los años universitarios, los estudiantes, especialmente las mujeres, enfrentan una serie de desafíos que pueden afectar significativamente su bienestar emocional y psicológico. El estrés, la ansiedad y la depresión son problemas comunes entre los universitarios, y es crucial abordar estos problemas para garantizar su éxito académico y su bienestar general.

Factores Contribuyentes al Estrés

Carga Académica: La presión de cumplir con los requisitos académicos, como exámenes, proyectos y presentaciones, puede ser abrumadora. Los estudiantes universitarios a menudo tienen que equilibrar múltiples asignaturas y cumplir con altos estándares de rendimiento, lo que puede generar altos niveles de estrés.

Expectativas Personales y Externas: Las expectativas propias y de la familia pueden añadir una presión adicional. Las mujeres universitarias, en particular, pueden sentir la necesidad de sobresalir tanto en sus estudios como en sus responsabilidades personales y sociales, lo que puede resultar en una carga emocional considerable.

Transición a la Vida Adulta: La universidad es una etapa de transición significativa donde los estudiantes dejan la seguridad del hogar y asumen nuevas responsabilidades. Adaptarse a la vida independiente, administrar el tiempo y tomar decisiones importantes sobre su futuro puede ser una fuente importante de estrés.

Problemas Financieros: Muchas estudiantes universitarias tienen que trabajar para financiar su educación y cubrir sus gastos personales. La preocupación por las finanzas y la necesidad de equilibrar el trabajo con los estudios puede aumentar los niveles de estrés y ansiedad.

Relaciones Interpersonales: Manejar relaciones personales, ya sean amistades, relaciones románticas o interacciones con compañeros y profesores, puede ser desafiante. Las dificultades en estas relaciones pueden contribuir significativamente al estrés emocional.

Impacto del Estrés en la Salud Mental

El estrés crónico y no gestionado puede llevar a una serie de problemas de salud mental. Entre los más comunes se encuentran:

Ansiedad: La ansiedad puede manifestarse en varias formas, desde la preocupación constante hasta ataques de pánico. Las estudiantes universitarias pueden experimentar ansiedad relacionada con el rendimiento académico, las relaciones sociales y las expectativas futuras.

Depresión: La depresión es otro problema de salud mental prevalente entre los universitarios. Los síntomas pueden incluir tristeza persistente, falta de interés en actividades, cambios en el apetito y el sueño, y dificultades para concentrarse.

Burnout Académico: El agotamiento académico es una forma específica de burnout (agotamiento mental) que afecta a los estudiantes que se sienten abrumados por las demandas académicas. Puede llevar a una disminución del rendimiento académico, fatiga emocional y un sentimiento de incompetencia.

Figura 9. Burnout académico



Fuente: elaboración propia

Barreras a la actividad física: Definición

Las barreras tienen múltiples definiciones según el contexto en que se aborden, pero su función principal es actuar como impedimentos, obstáculos o limitaciones que dificultan el acceso de las personas a ciertos lugares o generan estereotipos negativos sobre ellas. Esto se refleja en la manera de actuar, pensar y razonar de cada individuo, afectando su desarrollo personal y profesional. No solo limitan a las personas con discapacidad, sino también a todas aquellas que son marginadas y discriminadas por la sociedad. Estas barreras se encuentran en diversos ámbitos, como el político, religioso, escolar, familiar, comunitario, nacional e internacional, manifestándose de diferentes formas en todo el mundo (Quinde & Almeida, 2022).

En el ámbito de la actividad física, el ejercicio y el deporte, estas barreras se clasifican en internas y externas, dependiendo tanto

del ser humano como del contexto en el que se presentan. Una barrera externa puede ser la motivación de una persona para realizar actividad física o deporte al aire libre, impedida por condiciones climáticas desfavorables. En cambio, la desmotivación o el desinterés del individuo hacia la actividad física se consideran una barrera interna.

Como ejemplo de barrera externa e interna, se puede nombrar que si alguien está motivado para ir al gimnasio, pero no encuentra uno cerca de su casa, se enfrenta una barrera externa. Por otro lado, las barreras internas están relacionadas únicamente con la persona y su nivel de interés en la actividad física.

Barreras psicológicas

Las barreras psicológicas, como la falta de confianza en uno mismo, la baja autoestima o la percepción de limitaciones personales, actúan como obstáculos internos que impiden a las personas participar activamente en actividades físicas. Estas barreras afectan la autopercepción del individuo, llevándolo a considerarse incapaz o insuficiente para realizar ciertas actividades. Por lo tanto, tener un factor motivacional implica un empoderamiento del cuerpo en relación consigo mismo, entre sus pares y su entorno social en general.

El aspecto psicológico es crucial y de gran relevancia en la actividad y ejercicio físico, ya que influye tanto en el desarrollo del individuo como en su comportamiento. En el rendimiento físico, ya sea de manera individual o colectiva, las emociones y los sentimientos pueden desempeñar un papel determinante. Los estados de ánimo y los cambios de humor, por ejemplo, pueden afectar significativamente el rendimiento, y en algunos casos, para ciertos

individuos, representan grandes obstáculos. Muchos reconocen la importancia de establecer metas para superar este tipo de barreras autoimpuestas (Martínez, 2020).

Barreras sociales y culturales

Las barreras sociales y culturales son obstáculos significativos que limitan la participación en la actividad física. Estas barreras, basadas en estereotipos y prejuicios, crean entornos excluyentes y perpetúan actitudes discriminatorias, impidiendo una plena inclusión y afectando negativamente la salud y el bienestar de la población.

La superación de las barreras sociales es crucial para la inclusión de las personas. El imaginario colectivo sobre esta población se basa en estereotipos, prejuicios y falta de conciencia sobre sus capacidades, lo que genera actitudes discriminatorias y actos de exclusión. El desconocimiento de la sociedad sobre las necesidades y derechos de estas personas contribuye a la creación de entornos poco inclusivos y perpetúa estigmas que dificultan la inclusión efectiva.

Barreras físicas y ambientales

Las barreras físicas y ambientales dificultan o imposibilitan la práctica de actividad física. La falta de infraestructuras adecuadas y accesibles, como rampas y equipamientos adaptados, limita significativamente la participación, especialmente en regiones donde estas deficiencias son prevalentes, afectando el acceso a un estilo de vida activo y saludable.

Se refiere a cualquier elemento del entorno físico que dificulte o impida la realización de actividades físicas o deportivas. Este tipo de barrera es una de las más destacadas en Sudamérica, con un 94%. Esto se debe a la falta de infraestructuras y equipamientos accesibles, como rampas de acceso y vestuarios adaptados, lo que limita considerablemente la participación en actividades físicas y deportivas (Camargo et al., 2023).

Barreras institucionales

Las barreras institucionales se manifiestan en la carencia de políticas públicas inclusivas, financiamiento insuficiente y falta de coordinación entre actores. Estas barreras impiden el acceso equitativo a la actividad física y deportiva, especialmente para personas con discapacidades, limitando su participación y desarrollo en entornos accesibles y adaptados.

Las barreras institucionales se manifiestan en la ausencia de políticas públicas y programas de inclusión, la falta de financiamiento adecuado y la escasa coordinación entre diversos actores del sector público y privado. Estas barreras son la segunda más prevalente en Sudamérica, con un preocupante índice del 78%. Esta situación dificulta el acceso de todas las personas, especialmente aquellas con discapacidad, a oportunidades de participación en actividades físicas y deportivas (Camargo et al., 2023).

Análisis de estudios previos

En un estudio en la población española, que continúa en curso en colaboración con la Sociedad Española de Diabetes (SED), se utilizó el Cuestionario de autoinforme de barreras para la práctica

del ejercicio físico (ABPEF) y se reveló que las principales barreras mencionadas por los pacientes son la falta de tiempo, las obligaciones personales y familiares, y la fatiga asociada al ejercicio, lo que hace que eviten la actividad física por temor a sentirse más cansados de lo habitual. Además, la pereza, un entorno desfavorable, la falta de instalaciones adecuadas, una autoimagen negativa (cómo se verían haciendo ejercicio) y la ansiedad social (miedo a ser juzgados por su apariencia física) son factores que obtienen las puntuaciones más altas (Jaenes, 2022).

Otro estudio realizado en Ecuador buscó identificar las barreras percibidas para la actividad física en estudiantes de la Universidad Técnica de Machala y analizar diferencias según el sexo. Es una investigación descriptiva, transversal y cuantitativa, con una muestra de 526 estudiantes seleccionados por accesibilidad. Se utilizó la escala *Barriers to Being Active Quiz (BBAQ)* adaptada al castellano. Los principales obstáculos encontrados fueron la falta de tiempo, energía y recursos. Al comparar por sexo, se encontraron diferencias significativas en 11 de los 21 ítems y en cuatro de las siete categorías: influencia social, falta de energía, falta de voluntad y falta de habilidad, con mayor percepción de barreras en las mujeres. Los resultados sugieren que los estereotipos de género impactan negativamente en las mujeres, recomendando medidas de discriminación positiva y programas específicos para abordar estas diferencias. Este estudio se relaciona con las barreras sociales y culturales hacia la actividad física, destacando la influencia de estereotipos y roles de género (Bobo et al., 2024).

En un estudio descriptivo y transversal desarrollado en España, se clasificó el estado de cambio en el ejercicio físico de adolescentes y se analizaron las motivaciones, barreras y condición física en una muestra de 379 jóvenes de 12 a 16 años. Estos datos fundamentaron las propuestas para mejorar el cambio de hábito hacia el ejercicio.

Los resultados indican que la mayoría de los adolescentes (52.2%), están en la etapa de Mantenimiento, con una menor proporción de mujeres (38.3%). Además, se observa una alarmante disminución de la actividad física con el aumento de la edad. Las barreras más comunes son las obligaciones y la falta de tiempo. Así, los programas de intervención deben considerar estos factores, ofreciendo actividades compatibles con los horarios escolares y contextos motivadores, adaptados al estadio de cambio de los adolescentes. Este estudio se relaciona principalmente con las barreras físicas y ambientales hacia la actividad física, debido a la falta de tiempo y obligaciones (Planas et al., 2020).

Capítulo 2

Descubriendo obstáculos: identificación de barreras en la actividad física

Teoría del comportamiento planificado

Se presenta la Teoría del Comportamiento Planificado, que explica cómo las actitudes, normas subjetivas y el control percibido influyen en la intención de realizar actividad física. Esta teoría ayuda a identificar las barreras psicológicas y sociales que afectan la participación.

El enfoque teórico-metodológico de la Teoría del Comportamiento Planificado (TPB) propuesto por Ajzen en 1991 plantea que toda conducta se origina a partir de una intención. Esta intención, a su vez, se genera a partir de tres componentes principales: las actitudes hacia la conducta, las normas subjetivas y el control percibido sobre la misma (Cantero et al., 2022).

Según la Teoría del Comportamiento Planificado (TPB), los comportamientos importantes de las personas son intencionales. Aunque las limitaciones externas y personales pueden dificultar la acción, el determinante inmediato del comportamiento es la intención de la persona de llevarlo a cabo. La TPB identifica tres variables clave que influyen en las intenciones de comportamiento: la actitud, las normas subjetivas y el control percibido (Ordoñez et al., 2021).

La actitud se describe como una ruta psicossomática para evaluar algo de manera favorable o desfavorable. En otras palabras, la actitud hacia el comportamiento se refiere al grado en que una persona tiene una valoración positiva o negativa del comportamiento en cuestión.

Las normas subjetivas actúan cuando personas importantes para el individuo creen que este debería involucrarse en un comportamiento específico. Esto refleja la presión social percibida para realizar o no el comportamiento, siendo un factor social que influye en la intención de actuar.

El control percibido se relaciona con la percepción de un individuo sobre la facilidad o dificultad de realizar el comportamiento. Esta variable refleja la creencia del individuo sobre su capacidad para superar obstáculos y llevar a cabo la acción deseada.

La Teoría del Comportamiento Planificado (TPB), proporciona un marco sólido para entender las barreras que enfrentan las personas en la participación de la actividad física. Identifican tres componentes principales: actitudes, normas subjetivas y control percibido, destacando su influencia en la intención de realizar actividad física. Estos factores psicológicos y sociales son fundamentales para comprender las dificultades que pueden surgir al adoptar un estilo de vida activo. Al reconocer la importancia de la intención y su relación con estas variables, se abre la puerta a estrategias efectivas para superar las barreras y promover una participación más activa en la actividad física.

Teoría de la autodeterminación

Aquí se aborda la Teoría de la Autodeterminación, que se centra en la motivación intrínseca y extrínseca. Se examina cómo la satisfacción de las necesidades de autonomía, competencia y relación puede afectar la adherencia a la actividad física y superar barreras motivacionales.

La Teoría de la Autodeterminación (TAD), se presenta como una macroteoría de la motivación humana, cuyo objetivo es lograr una comprensión de los comportamientos que sea aplicable a todos los contextos en los que los individuos se desenvuelven, permitiendo su extrapolación a diversas culturas. Esta teoría ha demostrado ser relevante en ámbitos educativos, deportivos, laborales y clínicos, como se detallará más adelante (Stover et al., 2017).

La Teoría de la Autodeterminación (SDT, por sus siglas en inglés) es una macro-teoría de la motivación humana que examina diversos aspectos, como el desarrollo personal, la autorregulación, las metas, la energía, la vitalidad y las aspiraciones de vida. También abarca las necesidades psicológicas universales, las influencias culturales en la motivación y el impacto de los entornos sociales en el comportamiento, el afecto y el bienestar. Las personas pueden ser dinámicas, activas y comprometidas, o por el contrario, calmadas y apacibles, en gran medida dependiendo de las condiciones sociales en las que se encuentran (Ivette et al., 2022).

A diferencia de la mayoría de las teorías históricas y contemporáneas, que consideraban la motivación como un constructo unitario, la TAD sostiene que, aunque la cantidad total de motivación es importante, su tipo o cualidad lo es aún más. Así, la motivación se estructura jerárquicamente en tres niveles de generalización: global, contextual y situacional.

La Teoría en mención se posiciona como una macroteoría de la motivación humana que aborda tanto la motivación intrínseca como la extrínseca. Examina cómo la satisfacción de las necesidades de autonomía, competencia y relación puede influir en la adhesión a la actividad física y superar las barreras motivacionales. Este enfoque no solo busca comprender los comportamientos humanos, sino que también aspira a ser aplicable en diversos contextos, desde el ámbito educativo hasta el deportivo, laboral y clínico. Así, la TAD se convierte en un marco teórico relevante y adaptable a distintas culturas y circunstancias.

Modelo transteórico de cambio

Este modelo describe las etapas del cambio de comportamiento, desde la pre-contemplación hasta el mantenimiento. Se analiza cómo las personas pueden progresar a través de estas etapas y las estrategias efectivas para superar barreras en cada fase del proceso de cambio.

En el contexto de las barreras a la actividad física en estudiantes universitarias, el modelo transteórico se presenta como un marco conceptual de cambio conductual altamente efectivo. Este modelo facilita a las estudiantes identificar su disposición al cambio de comportamientos, como incrementar su participación en actividades físicas y adoptar hábitos alimenticios saludables. En última instancia, este enfoque contribuye a superar las barreras y promueve una vida más activa y saludable entre las estudiantes (Berra & Muñoz, 2018).

El Modelo Transteórico (MT), describe el cambio en términos de cinco etapas. Esta conceptualización es fundamental, ya que a través de estas etapas se producen los procesos de cambio y una serie de transiciones. Las cinco etapas son (Rondón & Reyes, 2019):

- **Precontemplación:** En esta etapa, los individuos no consideran el cambio y pueden no reconocer que tienen un problema.
- **Contemplación:** Aquí, los individuos empiezan a pensar en cambiar, reconociendo los beneficios y desafíos del cambio.
- **Preparación:** En esta etapa, los individuos se preparan activamente para el cambio, desarrollando planes específicos.
- **Acción:** Los individuos implementan cambios concretos en su comportamiento.
- **Mantenimiento:** Esta etapa se centra en consolidar los cambios realizados y prevenir recaídas.

El Modelo Transteórico (MT), ofrece una estructura detallada que abarca las etapas del cambio de comportamiento, desde la pre-contemplación hasta el mantenimiento. Esta secuencia proporciona un marco comprensible para entender cómo las personas pueden avanzar a través del proceso de cambio y las estrategias efectivas para superar las barreras en cada fase. En el contexto de las barreras a la actividad física en estudiantes universitarias, este modelo se revela como una herramienta valiosa. Facilita a las estudiantes la identificación de su disposición al cambio, promoviendo tanto una mayor participación en actividades físicas como la adopción de hábitos alimenticios saludables. En última instancia, este enfoque contribuye significativamente a superar las barreras y fomentar un estilo de vida más activo y saludable entre las estudiantes.

Teoría de la autoeficacia

La Teoría de la Autoeficacia se centra en la confianza en la propia capacidad para realizar actividades físicas. Se exploran los factores que influyen en la autoeficacia y cómo esta percepción puede ser fortalecida para superar obstáculos y fomentar una mayor participación en la actividad física.

Inicialmente, la autoeficacia se entiende como un conjunto de creencias personales sobre las propias habilidades, lo que fomenta la confianza en uno mismo, las habilidades y una mentalidad orientada al éxito. Esto capacita a las personas para emplear procesos cognitivos, conductuales y sociales, lo que les permite desarrollar estrategias y perseverar en la resolución de desafíos (Yupanqui et al., 2021).

Según la teoría social cognitiva, la autoeficacia representa un componente cognitivo crucial que permite a las personas ejercer control sobre sus pensamientos y comportamientos. Se refiere a las

creencias individuales sobre la capacidad para llevar a cabo acciones específicas o alcanzar resultados deseados en un contexto particular, así como la evaluación de la capacidad para enfrentar situaciones desafiantes o estresantes. Estas creencias son fundamentales para el sentido de logro y actúan como predictores importantes del comportamiento y éxito (Gaeta et al., 2021).

La Teoría de la Autoeficacia ofrece un enfoque esencial en la confianza en la capacidad personal para participar en actividades físicas. Explora los diversos factores que influyen en esta autoconfianza y cómo fortalecer esta percepción puede ayudar a superar obstáculos y fomentar una mayor participación en la actividad física. Inicialmente, se concibe la autoeficacia como un conjunto de creencias personales sobre las propias habilidades, lo que promueve la confianza en uno mismo y una actitud positiva hacia el éxito. Esta perspectiva capacita a las personas para emplear procesos cognitivos, conductuales y sociales, permitiéndoles desarrollar estrategias efectivas y perseverar en la resolución de desafíos.

Investigación sobre las barreras específicas. Metodología de la investigación

Figura 10. Investigación académica



Fuente: elaboración propia

Se emplea un enfoque descriptivo-analítico, detallando las características de la población estudiada a partir de los objetos de estudio con sus dimensiones e indicadores, analizando cada elemento desde la revisión literaria. Paralelamente, se realizó una investigación de campo involucrando a estudiantes y docentes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Técnica de Machala. Esta investigación es no experimental, ya que no se aplicaron experimentos ni se probaron hipótesis, sino que se enfocó en las preguntas de investigación, tanto generales como específicas.

La población considerada incluye 15 docentes y 75 estudiantes de sexo femenino de la mencionada carrera, aunque la muestra final consistió en 6 docentes y las 75 estudiantes. La técnica de muestreo utilizada fue probabilística, siguiendo los postulados de Otzen y Manterola (2017), que enfatizan la importancia de que todos

los sujetos de una población tengan la misma probabilidad de ser seleccionados, asegurando así una representatividad adecuada.

Dado el tamaño relativamente pequeño de la población de estudio, se decidió incluir a todos los integrantes disponibles, garantizando una muestra representativa. Las técnicas de investigación empleadas fueron la entrevista y la encuesta. Las entrevistas se dirigieron a los docentes de la carrera, específicamente al coordinador y a otro docente, utilizando una guía de preguntas para obtener una visión clara de la realidad universitaria en relación con las barreras y la actividad física. Para las estudiantes, se aplicó el “ABPEF: AUTOINFORME DE BARRERAS PARA LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO” de Maymí et al. (2006), que consiste en un cuestionario con preguntas cerradas cuyos resultados fueron procesados mediante análisis estadístico.

Los datos recopilados se organizaron según los objetos de estudio, clasificados en diversas dimensiones o factores. De estos surgieron los indicadores que se utilizaron como referencia para el diseño de los instrumentos de investigación, los cuales se estructuraron de la siguiente manera:

Tabla 1. Objetos de estudio, dimensiones e indicadores.

Objetos de estudio	Dimensiones	Indicadores
Actividad Física	Tipos	Actividades aeróbicas
		Fortalecimiento muscular
		Fortalecimiento óseo
		Equilibrio y flexibilidad
	Niveles	Leve
		Moderada Vigorosa
Barreras	Factores	Imagen corporal/Ansiedad física social
		Fatiga/Pereza
		Obligaciones/Falta de tiempo
		Ambiente /Instalaciones

Fuente: tomado de Quinde y Almeida (2022).

Resultados y análisis cuantitativo–cualitativo

Resultados de la entrevista a los docentes:

En cuanto a las dimensiones, se obtuvo el siguiente análisis:

Dimensión 1. Tipos

Pregunta 1: ¿Cuáles son los beneficios que consiguen las estudiantes universitarias al realizar actividad física durante las clases prácticas?

Interpretación: Los docentes están de acuerdo que las estudiantes universitarias adquieren una mejor calidad de vida, mejores capacidades físicas, combaten enfermedades, dominio de los ejercicios, entre otros, además al realizar actividad física van adquiriendo conocimientos en estrategias, metodologías y didáctica, que las ayudará en su carrera pre-profesional para ser Docentes de calidad.

Dimensión 2. Niveles

Pregunta 2: La UTMACH a través de la Carrera de P.A.F.D, ¿Cómo promueven la incursión de las estudiantes universitarias hacia la actividad física?

Interpretación: Los docentes recalcan que hacen competencias deportivas en la cual promueven la inclusión de la mujer en dichas competencias, así mismo resaltan la participación activa por parte de

docentes de nuestra carrera en actividades recreativas o turísticas que ayudan a fomentar la actividad física.

Dimensión 3. Factores

Pregunta 3: ¿Bajo su conocimiento, que estrategias se puede utilizar para contrarrestar las barreras que limitan a las estudiantes en la práctica de la actividad física?

Interpretación: Los docentes plantean la capacitación o contratación de docentes con mayor experiencia para impartir clases afines a las ciencias de la actividad física y deporte, para dar mayor seguridad a nuestras estudiantes; así mismo la remodelación de las áreas deportivas.

Pregunta 4: ¿Cree usted que, si estas barreras no son tratadas correctamente provocarán consecuencias irreparables en las estudiantes universitarias?

Interpretación: Los docentes concuerdan que afectará consecutivamente en el desarrollo profesional por lo que, las estudiantes se están preparando para cumplir un rol en la docencia, sin embargo, manifiestan que dentro de las clases prácticas los docentes dan el ejemplo y seguridad de cómo impartir o saber sobrellevar una clase.

Pregunta 5: Remarcando su experiencia y labor docente en la carrera de P.A.F.D. ¿Cuáles han sido los motivos o causas más usadas por las estudiantes universitarias para incurrir en la no realización de las actividades físicas en el desarrollo de las clases prácticas?

Interpretación: Existen diversas causas que usan las estudiantes para no realizar actividad física, las más común es el periodo menstrual, mientras que algunas chicas exigen ser tratadas por igual que sus compañeros y en algunos casos no tienen bien desarrollada sus capacidades físicas las cuales no les permiten tener una mejor movilidad en ciertos ejercicios.

Pregunta 6: De acuerdo a su criterio. ¿Cree que hay barreras que impiden la actividad física en estudiantes universitarias?, ¿Cuáles serían?

Interpretación: Los docentes manifiestan que muchas veces las estudiantes muestran desinterés personal hacia la actividad física o piensan que los ejercicios son únicamente para los hombres, recalcando que cierta parte de las estudiantes no tienen destrezas deportivas, lo que les provoca alejarse de ciertas prácticas o ejecuciones de actividades.

Pregunta 7: ¿Considera que las instalaciones a las que pueden acceder las estudiantes en la Universidad son adecuadas para realizar actividad física? ¿Por qué?

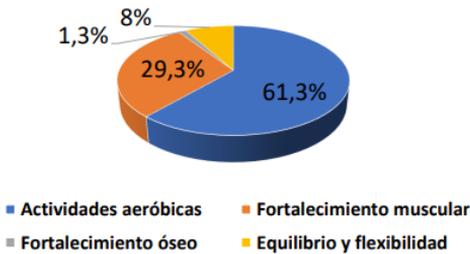
Interpretación: Los docentes manifiestan que la Universidad cuenta con instalaciones al margen de lo requerido, sin embargo, están de acuerdo que se necesita hacer remodelaciones e implementar nuevos accesorios, maquinarias y mejores estructuras en la cual las estudiantes tengan mayor facilidad para realizar actividad física.

Resultados de la encuesta en las estudiantes universitarias:

Dimensión 1. Tipos

Actividad física que más realiza.

Figura 11. Tipos de actividades físicas más practicadas



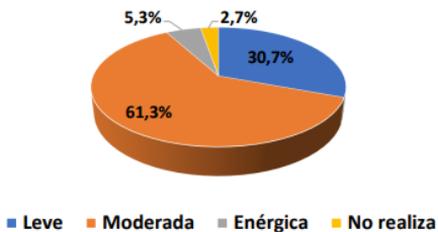
Fuente: elaboración propia

Se puede evidenciar que una gran parte de las estudiantes optan por realizar actividades aeróbicas las cuales les ayuda a mantener un óptimo estado físico, mientras que algunas prefieren el fortalecimiento muscular, además ciertas chicas practican el fortalecimiento óseo y una pequeña parte de ellas hace actividades de equilibrio y flexibilidad que les ayuda a tener un mejor estiramiento en su cuerpo.

Dimensión 2. Niveles

A qué intensidad realiza la actividad física.

Figura 12. Intensidades de la actividad física



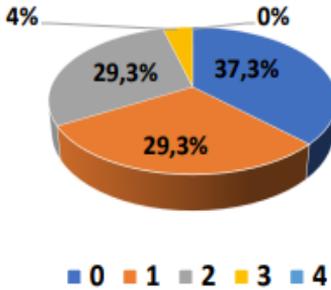
Fuente: elaboración propia

Se puede manifestar que las estudiantes realizan actividad física de una manera moderada, llevando un buen control del conocimiento adquirido en sus clases, mientras que algunas lo realizan de forma más leve y ciertas que prefieren practicarlo con un carácter más enérgico llevando sus capacidades físicas a niveles altos, que las ayudará a tener un mejor rendimiento.

Dimensión 3. Factores

Pregunta 1: Cansarme demasiado durante el ejercicio o tener miedo a lesionarme.

Figura 13. Cansancio o temor a lesiones.

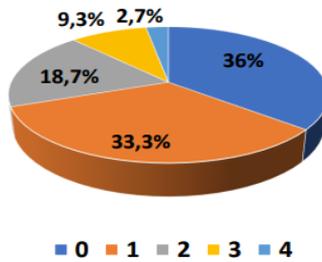


Fuente: elaboración propia

Una gran parte de estudiantes manifiesta que no se cansan demasiado ni tienen miedo a lesionarme al momento de realizar ejercicios, mientras un porcentaje de las chicas son precavidas ya que se cansan rápido y sienten temor a una lesión.

Pregunta 2: Tener pereza.

Figura 14. Desmotivación.

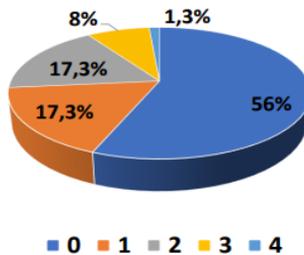


Fuente: elaboración propia

Se puede constatar que las estudiantes han demostrado no sentir pereza al realizar la actividad física, ya que esto activa todo su cuerpo, por otro lado, una parte asegura sentir pereza hacia algunas actividades físicas.

Pregunta 3: Sentir incomodidad por el aspecto que tengo con ropa deportiva.

Figura 15. Inseguridad al usar prendas deportivas.

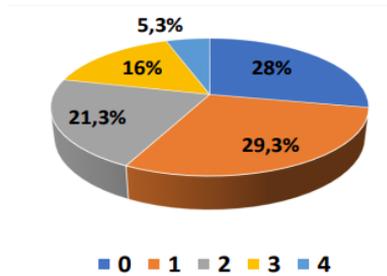


Fuente: elaboración propia

Se presentó una gran cantidad de estudiantes que manifiestan el no sentirse incómodas con la ropa deportiva, ya que utilizan la vestimenta que ellas crean adecuada para realizar actividad física, pero aun así una considerable parte de chicas se sienten incómodas por el entorno que las rodea.

Pregunta 4: Tener demasiado trabajo.

Figura 16. Ocupación laboral.

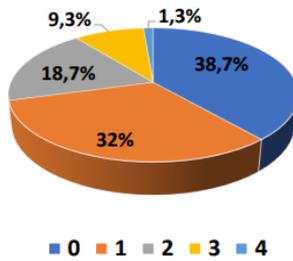


Fuente: elaboración propia

Se puede observar que una buena parte de las estudiantes no tienen mucha ocupación de trabajo dedicándose a sus estudios, mientras una cantidad del conjunto de chicas mantienen una agenda ocupada en la cual tienen que distribuir su tiempo para enfocarse en el trabajo y estudio, demostrando rasgos de superación personal.

Pregunta 5: Tener “agujetas” o dolores musculares a consecuencia del ejercicio.

Figura 17. Incomodidad física.

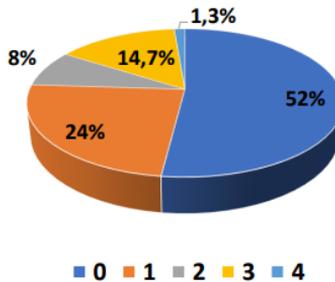


Fuente: elaboración propia

Se puede decir que gran parte de las estudiantes no sienten dolores musculares al realizar de manera correcta los ejercicios, mientras que una cantidad de chicas sufren dolores musculares consecuencia de realizar ejercicios.

Pregunta 6: Sentir que mi aspecto físico es peor que el de los demás.

Figura 18. Inseguridad personal.

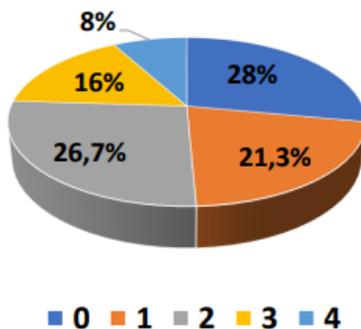


Fuente: elaboración propia

Interpretación: la mayoría manifiesta que cuida su aspecto físico, por lo que están ligadas a una carrera de carácter deportivo y deben ser un ejemplo para las demás personas, por otro lado, una parte de las chicas no logra mantener un aspecto físico adecuado para ellas, lo que las conlleva a alejarse de la actividad física.

Pregunta 7: Tener demasiadas obligaciones familiares.

Figura 19. Ocupaciones familiares.

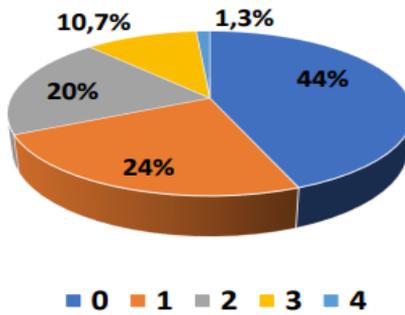


Fuente: elaboración propia

Interpretación: Se puede evidenciar que cierta parte de las estudiantes manifestaron el no tener demasiadas obligaciones familiares siendo un punto clave para ella, sin embargo, gran parte de las demás chicas tienen demasiadas obligaciones que cumplir fuera de su horario académico.

Pregunta 8: No estar “en forma” para practicar ejercicio.

Figura 20. Poca condición física.

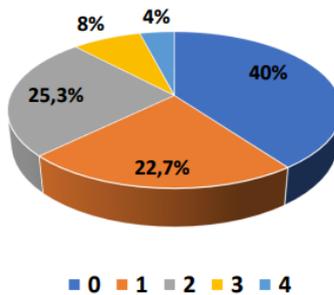


Fuente: elaboración propia

Interpretación: Una gran cantidad de estudiantes universitarias manifiestan que se sienten en forma para practicar ejercicios, mientras que algunas chicas no logran estar en una forma física adecuada que les permita realizar actividad física.

Pregunta 9: Falta de voluntad para ser constante.

Figura 21. Falta de motivación a largo plazo.

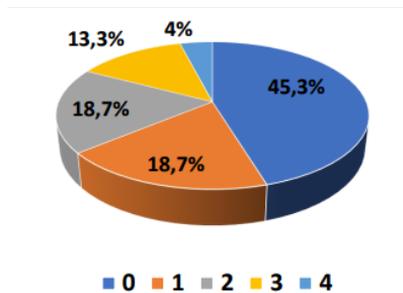


Fuente: elaboración propia

Se observó mediante las respuestas de las estudiantes que una gran parte tienen una motivación intrínseca para ejecutar la actividad física, por ser lo que más les apasiona realizar; por otro lado, una considerable parte de estudiantes aluden a la falta de voluntad como factor que las aleja y desmotiva en la práctica continua.

Pregunta 10: Pensar que la otra gente está en mejor forma que yo.

Figura 22. Compararse negativamente con los demás.

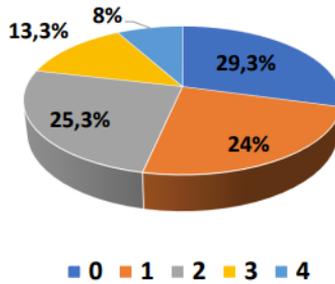


Fuente: elaboración propia

Se puede evidenciar mediante las respuestas de las chicas que la mayor parte de ellas mantiene una seguridad plena lo que las vincula con la realización de las actividades físicas, manteniendo un estado y aspecto físico que les ayuda a estar seguras de sí mismas; mientras que una buena parte de estudiantes expresan sentir inseguridad de cómo se ven en comparación con la demás.

Pregunta 11: No encontrar el tiempo necesario para el ejercicio.

Figura 23. Falta de tiempo.

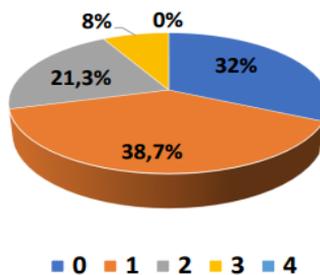


Fuente: elaboración propia

Poco más de la mitad de las estudiantes universitarias expresaron poder contar con el suficiente tiempo para practicar la actividad física; por otro lado, la parte restante de las mujeres percibió a la falta de tiempo como causal que les imposibilita realizar actividad física.

Pregunta 12: Notar cansancio o fatiga de forma habitual a lo largo del día.

Figura 24. Cansancio generalizado.

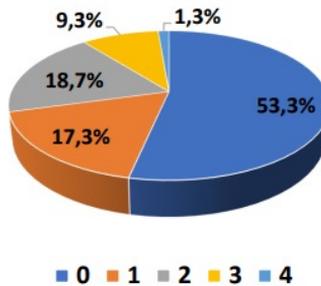


Fuente: elaboración propia

Se logró evidencia que gran parte del conjunto de estudiantes no sienten fatiga a lo largo del día, ya que mantienen una vida activa, mientras que una pequeña parte de las chicas siente cansancio al finalizar su jornada.

Pregunta 13: Pensar que los demás juzgan mi apariencia física.

Figura 25. Leve prevalencia de Trastorno de la personalidad.

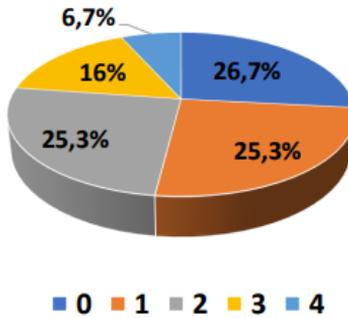


Fuente: elaboración propia

La seguridad de las estudiantes se ha manifestado por medio de sus respuestas, que llevan consigo un alto nivel de autoestima y superación, las cual las ayuda a verse reflejadas como modelos a seguir, mientras que una parte de las chicas se sienten juzgadas por la sociedad que las rodea.

Pregunta 14: Estar demasiado lejos del lugar donde puedo hacer ejercicio.

Figura 26. Lejanía a infraestructura deportiva y/o recreativa.

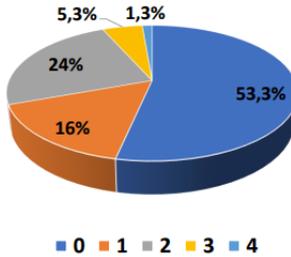


Fuente: elaboración propia

Mediante esta pregunta la mayoría de las chicas aseguran tener espacios o lugares donde pueden realizar ejercicio adecuadamente, por otra parte, algunas estudiantes manifiestan que no cuenta con áreas recreativas o lugares seguros para realizar ejercicio.

Pregunta 15: Encontrarme a disgusto con la gente que hace ejercicio conmigo.

Figura 27. Incomodidad social.

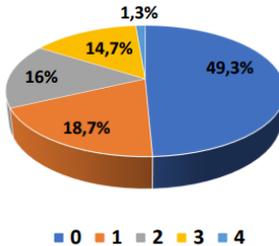


Fuente: elaboración propia

Se evidenció que algunas chicas mantienen contacto con personas que las ayudan a sentirse cómodas cuando realizan actividad física, así mismo una parte de ella no cuentan con personas que las motiven o las hagan sentir seguras en la práctica deportiva.

Pregunta 16: Sentir vergüenza porque me están mirando mientras hago ejercicio.

Figura 28. Timidez.

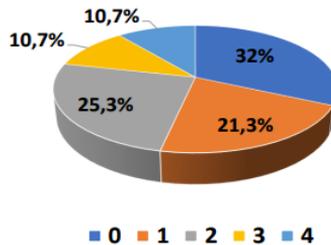


Fuente: elaboración propia

Se analizó que las chicas al estar con personas de confianza a su alrededor mantienen confianza para realizar diferentes ejercicios, así mismo una gran parte siente vergüenza de la realización de algunos ejercicios porque varias personas que no son parte de su círculo social las observan de manera indebida.

Pregunta 17: Que las instalaciones o los monitores no sean adecuados.

Figura 29. Inadecuada infraestructura.



Fuente: elaboración propia

Se evidenció mediante las respuestas, que una gran parte logra acceder a lugar deportivos con buenas instalaciones y entrenadores, mientras que algunas chicas no logran tener cerca lugares deportivos adecuados que manejan una buena infraestructura de su establecimiento o los entrenadores no tengan una buena metodología de enseñanza en los ejercicios físicos.

Análisis de los resultados y discusión

Al comparar los resultados obtenidos de la información proporcionada por los docentes, se determinó que las instalaciones no son completamente adecuadas, aunque se consideran dentro del margen estipulado por el reglamento. Matos et al. (2022), señalan

que “en las instalaciones y actividades deportivas, las personas comparten no sólo espacios sino también objetos, ya sean una pelota en deportes como el baloncesto o el balonmano, o barras que las personas utilizan para realizar flexiones” (p. 230). Por lo tanto, las instalaciones deportivas no sólo se perciben como lugares para hacer ejercicio, sino que también proporcionan mayor seguridad y facilidades a sus usuarios.

Los datos proporcionados por los entrevistados revelan la necesidad de una mayor capacitación docente en temas relacionados con la superación de las barreras que limitan la actividad física entre las estudiantes universitarias. Colaciuri (2022), sostiene que “la capacitación permite trabajar en el contexto de comunidades de aprendizajes, promueve espacios en donde se puede teorizar sobre su trabajo cotidiano y lo conectan con aspectos sociales diversos, federales, culturales y políticos más amplios que su propio entorno” (p. 7). Esto subraya la importancia de contar con un personal docente bien capacitado para apoyar a las jóvenes en su participación en actividades físicas.

En cuanto a la metodología, el método analítico permitió discernir la perspectiva de los docentes que imparten clases prácticas, enfocándose en las barreras que enfrentan las estudiantes. Por otro lado, el método sintético facilitó la identificación precisa de las barreras que se presentan en las clases prácticas para las estudiantes.

Los resultados obtenidos de la información proporcionada por las estudiantes revelaron que la falta de tiempo es una de las principales barreras que enfrentan. Después de sus clases, muchas estudiantes tienen diversas obligaciones laborales o familiares. Al respecto, García (2020), señala que “la falta de tiempo es considerada como una de las razones que más influye para no practicar deporte y, conforme aumenta la edad y la escolaridad, es común que se abandone

la práctica de actividades físico-deportivas” (p. 8). Esta barrera tiene un gran impacto en el contexto social de las estudiantes, llevándolas a desarrollar una vida sedentaria que puede afectar su salud futura.

Además, las estudiantes manifestaron que su aspecto físico tiene un impacto significativo en la sociedad, generando inseguridades. Peña y Sánchez (2020), explican que este “aspecto no solo la niega como sujeto, sino que la cosifica, la convierte en objeto de uso y le arrebató su valor” (p. 335). Esto subraya el gran impacto que tiene la percepción del aspecto físico en la sociedad, especialmente en la población femenina; la falta de seguridad en sí mismas puede llevar a que sean subestimadas por otras personas.

Metodológicamente, el método analítico permitió identificar las barreras que afectan a las estudiantes cuando consideran realizar actividad física. Por otro lado, el método sintético facilitó la recapitulación de cada barrera, comprendiendo el grado de impacto que cada una tiene en las estudiantes.

Capítulo 3

Caminos hacia el cambio: estrategias para superar barreras

Blog metodológico: Un recurso innovador para la actividad física

En la actualidad, el uso de tecnologías de la información y la comunicación ha revolucionado múltiples campos, y la actividad o ejercicio físico no es una excepción. El «blog metodológico» emerge como un recurso innovador y eficaz para fomentar la actividad física entre estudiantes universitarios. Este recurso digital ofrece una plataforma accesible y dinámica donde los docentes pueden compartir metodologías, estrategias de enseñanza, planes de entrenamiento, y recursos motivacionales adaptados a las necesidades y características específicas de los estudiantes.

Un blog metodológico proporciona un espacio interactivo donde se pueden publicar artículos, videos tutoriales, infografías, y estudios de caso, permitiendo a los estudiantes acceder a una variedad de contenidos de manera flexible y a su propio ritmo. Este formato no solo facilita la difusión de conocimientos actualizados y prácticas innovadoras en el campo de la actividad física, sino que también promueve una comunidad de aprendizaje colaborativa. Los estudiantes pueden comentar, hacer preguntas, y compartir sus propias experiencias, enriqueciendo el proceso educativo con una retroalimentación constante y bidireccional.

Además, un blog metodológico puede integrarse con redes sociales y otros recursos digitales, ampliando su alcance y atractivo. La capacidad de incorporar multimedia, enlaces a recursos adicionales, y herramientas de evaluación online permite a los docentes diseñar un entorno de aprendizaje más completo y atractivo. Al utilizar este recurso, se pueden superar algunas de las barreras tradicionales en la actividad física, como la falta de tiempo y la disponibilidad de recursos, proporcionando una alternativa flexible y moderna que se adapta a las exigencias y estilos de vida de los estudiantes universitarios.

De manera concreta, el blog metodológico representa una herramienta poderosa y versátil para innovar en la enseñanza de la actividad física, promoviendo un aprendizaje más efectivo y comprometido en un entorno digital acorde con los tiempos actuales.

Introducción al blog y sus objetivos

Para gozar de una vida saludable, es de vital importancia la realización de ejercicios y actividades físicas, que pueden desarrollarse mediante diversas rutinas. Estas actividades incluyen ejercicios aeróbicos, fortalecimiento muscular (entrenamiento de fuerza), y actividades que promuevan la flexibilidad y el equilibrio. Estas prácticas no solo contribuyen al bienestar físico, sino que también tienen un impacto positivo en la salud mental y emocional.

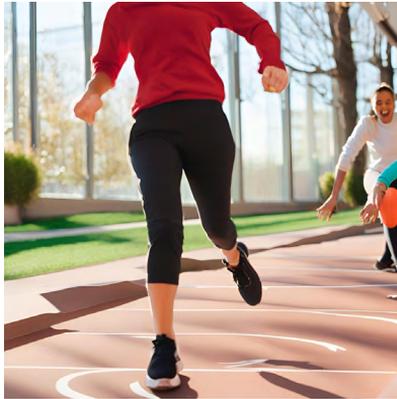
La realización de esta gama de actividades permite al individuo obtener beneficios significativos, como el desarrollo y mantenimiento de hábitos de cuidado físico y mental, la reducción de lesiones, y la mejora del bienestar socioemocional. La Organización Mundial de la Salud (2022), recomienda al menos 150 minutos de actividad física por semana para personas adultas, lo que equivale a unos 22 minutos diarios. Además de estos beneficios, la actividad física regular puede mejorar la calidad del sueño, aumentar la energía diaria y fortalecer el sistema inmunológico.

Para los estudiantes universitarios, en particular, la actividad física puede ser una herramienta crucial para manejar el estrés, mejorar la concentración y aumentar el rendimiento académico. La incorporación de rutinas de ejercicio en la vida cotidiana ayuda a combatir el sedentarismo, un problema creciente en la población estudiantil.

Los objetivos plasmados en la propuesta del blog metodológico son los siguientes:

- Orientar la práctica de actividades físicas a partir del uso de un blog con orientaciones metodológicas para incentivar la práctica de actividades físicas en las estudiantes universitarias.
- Impulsar una cultura activa en las estudiantes mediante su incursión en las actividades físicas y sus variaciones en la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Técnica de Machala.

Figura 30. Realización de actividad física



Fuente: elaboración propia

Recomendaciones generales

Para la realización de actividades físicas, presentamos esta guía con ejercicios que se pueden llevar a cabo en casa o en cualquier espacio cómodo. Antes de comenzar, es importante seguir las siguientes recomendaciones:

- Busca y establece un lugar seguro, amplio y bien ventilado para realizar los ejercicios.
- Inicia con ejercicios de movilidad articular, calentamiento y estiramiento, los cuales están detallados en esta guía.
- Usa vestimenta y calzado adecuados para la práctica de ejercicios y actividades físicas.
- Asegúrate de seguir las indicaciones para cada ejercicio y adapta las variantes según tus necesidades.
- Escoge los ejercicios que consideres apropiados para tus rutinas, ajustando el esfuerzo e intensidad de acuerdo a tus capacidades.
- Es recomendable la utilización de una toalla para secar el sudor, y una hidratación oportuna durante todo el proceso de la rutina.

Siguiendo estas recomendaciones, podrás realizar tus actividades físicas de manera segura y efectiva, maximizando los beneficios para tu salud y bienestar.

Ejercicios de movilidad articular – calentamiento

Es necesaria la preparación del cuerpo antes del desarrollo de los ejercicios, y para esto, se inicia con la movilidad articular; esta movilidad permite calentar los distintos segmentos corporales a través de las articulaciones, nos evita el sufrir de lesiones y mejora nuestros rangos articulares.

Recomendación: Se presentan diferentes tipos de ejercicios de movilidad articular, los cuales se recomiendan ejecutarse en un máximo de 2 series de 10 a 20 repeticiones por cada ejercicio.

Movilidad articular en cuello y cabeza

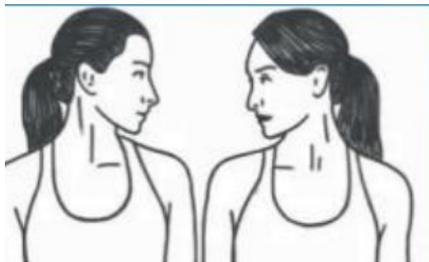
Figura 31. Movilidad del cuello



Fuente: elaboración propia

Mueve tu cabeza de manera que intentes tocar cada oreja con el hombro del lado respectivo, es decir, la oreja izquierda toca el hombro izquierdo. Realizar un movimiento controlado.

Figura 32. Giro de la cabeza



Fuente: tomada de Quinde y Almeida (2022).

Realizar giros del cuello de lado a lado, de manera que con el movimiento de la cabeza se estuviera diciendo “que no”.

Figura 33. Rotación de la cabeza



Fuente: tomada de Quinde y Almeida (2022).

Mover de la cabeza de tal forma que se realice un círculo imaginario con el movimiento ejecutado. Realizar el movimiento de manera controlada.

Figura 34. Estiramiento del esternocleidomastoideo

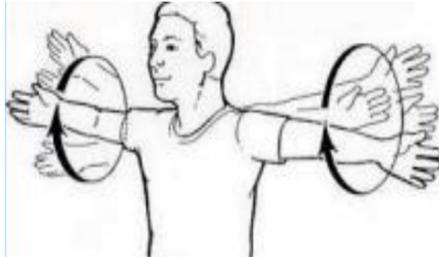


Fuente: entrenamientos (2019).

Inclinar la cabeza hacia uno de los dos lados (izquierda o derecha), luego girarla hacia el lado opuesto de manera controlada; repetir este movimiento desde ambos lados.

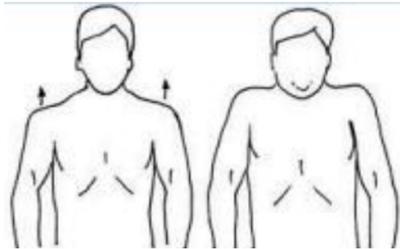
Movilidad articular en hombros, brazos y muñecas.

Figura 35. Rotación de hombros.



Fuente: tomada de Quinde y Almeida (2022).

Extender los brazos semi-flexionados hacia los costados y moverlos de tal manera que con las manos realizamos círculos imaginarios. Realizar la rotación hacia delante y hacia atrás.

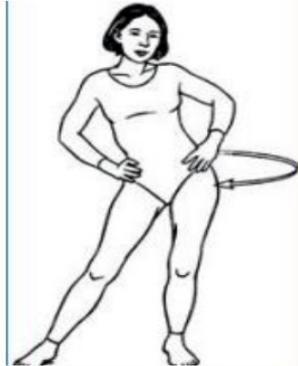


Fuente: tomada de Quinde y Almeida (2022).

De pie o sentado y con los brazos a los costados de manera natural, realizar círculos moviendo los hombros hacia arriba, hacia al frente, hacia abajo y atrás.

Movilidad articular de cadera, rodillas y tobillos.

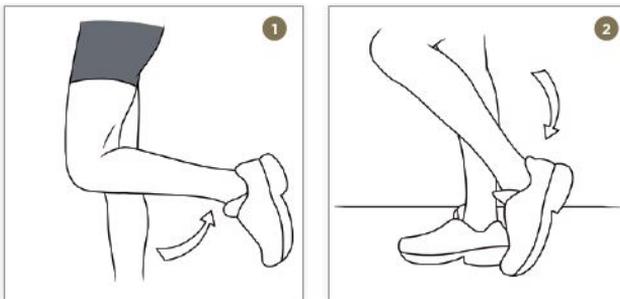
Figura 37. Movimiento de cadera



Fuente: tomada de Quinde y Almeida (2022).

Con las manos en la cadera, rotar esta última de izquierda a derecha y viceversa, de manera que se forme un círculo imaginario con el movimiento.

Figura 38. Movilidad articular en rodillas



Fuente: tomada de Ponce Vargas (2017).

Realizar movimientos de flexión y extensión de rodilla de manera pausada y controlada.

Figura 39. Movilidad articular en tobillo.



Fuente: INFOWOD (2024).

Realizar movimientos de flexión, extensión, inversión, eversion y circunducción de la rodilla con los dos pies.

Calentamiento

El calentamiento además de ser un mecanismo para el incremento de la temperatura del cuerpo humano, también integra varias funciones, las cuales se destinan a que, con la realización de actividades físicas, las pulsaciones se encuentren entre las 110 y 130 pulsaciones por minuto.

Con el calentamiento, disponemos de nuestro cuerpo de la elasticidad necesaria en la musculatura para su contracción y extensión, evitando a la par las lesiones.

Figura 40. Ejemplo de calentamiento



Fuente: Oriol (2022).

Recomendación: Cada uno de los ejercicios propuestos a continuación se recomienda ejecutarlos en intervalos de 20 segundos con 20 segundos de descanso. Dependiendo de tu capacidad física, puedes mermar el tiempo de descanso y aumentar el tiempo de ejecución del ejercicio. También puedes realizarlos en formato de repeticiones, y te recomendamos empezar con 4 series de 10 repeticiones para cualquier ejercicio

Los ejercicios de calentamiento más conocidos y utilizados son:

- Rodillas arriba o Skipping
- Talones al glúteo
- Polichinelas o saltos de payaso
- Plancha abdominal

Ejercicios aeróbicos y de fuerza

Este tipo de ejercicios son altamente recomendables cuando el objetivo es la pérdida de grasa y la reducción de medidas corporales. Esto se debe a que estos ejercicios utilizan las grasas, junto con los carbohidratos y el oxígeno, para proporcionar la energía necesaria durante todo el ciclo del entrenamiento aeróbico. (Jaramillo & Ramírez, 2019)

Figura 41. Sentadilla.



Fuente: tomada de Quinde y Almeida (2022).

La sentadilla se debe realizar de pie con los pies separados al ancho de la cadera o de los hombros, y con los brazos extendidos hacia delante o en posición que no afecte la realización del ejercicio. Al descender debemos tomar aire, para luego expulsarlo poco a poco en el ascenso; debes mantener tu espalda recta durante toda la ejecución del ejercicio.

La sentadilla es un ejercicio destinado al desarrollo de la musculatura del tren inferior, con una gran acentuación en el trabajo de los cuádriceps.

Figura 42. Sentadilla estilo sumo



Fuente: tomada de Quinde y Almeida (2022).

Figura 43. Sentadilla Goblet.



Fuente: tomada de Quinde y Almeida (2022).

Figura 44. Sentadilla Búlgara.



Fuente: tomada de Quinde y Almeida (2022).

Esta sentadilla se enfoca en el desarrollo o entrenamiento individual para piernas; desarrollando principalmente los cuádriceps y apoyándose en el glúteo mayor.

Figura 45. Estocadas o Zancadas



Fuente: tomada de Quinde y Almeida (2022).

Empezamos con las piernas separadas al ancho de los hombros y con uno de los dos pies, damos un paso hacia delante y descendemos teniendo siempre la espalda recta, y sin levantar el talón de la pierna flexionada. Repetimos la ejecución con la otra pierna

Figura 46. Zancada lateral



Fuente: tomada de Quinde y Almeida (2022).

Figura 47. Elevación de cadera.



Fuente: tomada de Quinde y Almeida (2022).

Para realizar este ejercicio, empezamos acostados con la espalda en el suelo, espalda recta, apoyando los brazos en el suelo y rodillas flexionadas. Levantamos la pelvis formando un puente, contrayendo los glúteos en la parte ascendente, luego realizamos un descenso controlado sin chocar glúteos con el suelo.

Figura 48. Elevación de cadera con una pierna.



Fuente: tomada de Quinde y Almeida (2022).

Figura 49. Hip Thrust.o Empuje de cadera



Fuente: tomada de Quinde y Almeida (2022).

El ejercicio se puede realizar tanto solo con una pierna como con las dos al mismo tiempo.

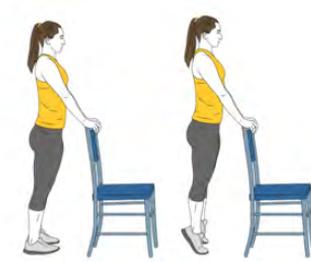
Figura 50. Elevación de talón



Fuente: tomada de Quinde y Almeida (2022).

Este ejercicio trabaja y desarrolla los músculos de la pantorrilla. Para la realización de este ejercicio, nos ubicamos de pie separando los pies a la anchura de la cadera, procediendo a elevar nuestros talones hasta quedar casi en puntillas para luego descender el talón sin golpearlo con el suelo; realizar el ejercicio de manera controlada.

Figura 51. Elevación de talón con un solo pie.



Fuente: tomado de Entrenamientos (2019).

Se puede agregar un peso extra sea convencional o no, para la realización del ejercicio.

Figura 52. Ejecución de la flexión de codo.



Fuente: tomada de Quinde y Almeida (2022).

Empezamos acostados tocando nuestro abdomen en el suelo, apoyándonos tanto en nuestras manos separadas a la anchura de nuestros hombros, en las puntas de los pies o en nuestras rodillas (dependiendo de la intensidad a ejecutar), empujamos el suelo con nuestras manos ascendiendo nuestro tronco y descender sin tocar el

suelo; mantener recto nuestro tronco durante toda la ejecución del ejercicio, apretar el abdomen y con una mirada firme hacia el frente.

Figura 53. Fondos en banco.



Fuente: tomada de Quinde y Almeida (2022).

Este ejercicio se enfoca primordialmente en el desarrollo del tríceps. Empezamos sentados en el filo del banco a utilizar, para posteriormente apoyarnos en nuestras manos (en el filo del banco y separadas un poco más de la anchura de la cadera) y con nuestros pies en el suelo un poco más alejados a la posición inicial; procedemos a descender nuestro tronco realizando una flexión de codo y durante el descenso la espalda debe rozar, pero no tocar el banco, ascender en el punto antes donde el descenso implique una molestia en la ejecución del ejercicio.

Ejercicios de Estiramiento (post-entrenamiento)

Los ejercicios de estiramientos después de la ejecución de la actividad física o del entrenamiento, sirven para recuperarnos de la fatiga post-entreno y para la relajación de los distintos segmentos musculares utilizados.

Se debe destacar, que no es recomendable la ejecución de estiramientos como parte previa al desarrollo de las rutinas de actividad física, ya que diversos estudios indican que tanto los estiramientos estáticos como dinámicos, reducen la producción de fuerza y el rendimiento muscular (Espinoza et al., 2021).

Recomendación: los ejercicios expuestos a continuación, deben ejecutarse entre un lapso de tiempo desde los 10 hasta los 20 segundos por cada ejercicio.

Figura 54. Estiramiento del cuello.



Fuente: tomada de Quinde y Almeida (2022).

Figura 55. Estiramiento lateral del cuello.



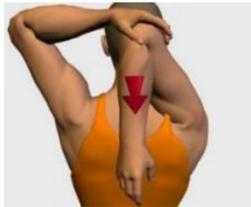
Fuente: tomada de Quinde y Almeida (2022).

Figura 56. Estiramiento de los pectorales.



Fuente: tomada de Quinde y Almeida (2022).

Figura 57. Estiramiento de tríceps.



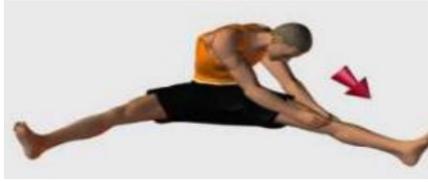
Fuente: tomada de Quinde y Almeida (2022).

Figura 58. Estiramiento del muslo



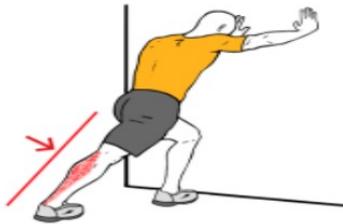
Fuente: tomada de Quinde y Almeida (2022).

Figura 50. Estiramiento interno del muslo.



Fuente: tomada de Quinde y Almeida (2022).

Figura 60. Estiramiento del gastrocnemio (pantorrilla)



Fuente: tomada de Quinde y Almeida (2022).

Metodología para crear rutinas de entrenamiento y adaptación según capacidades físicas

Si no sabes cómo distribuir tus ejercicios en series y repeticiones, puedes utilizar el siguiente método basado en las repeticiones máximas.

1. Calcula las máximas repeticiones que puedes realizar en la ejecución de un ejercicio, en otras palabras, llega “al fallo” de manera que no puedas realizar una repetición más.
2. Identifica tu capacidad física mediante las siguientes intensidades: baja (60 – 70% de la capacidad máxima), media (70 – 80 %) y alta (80 – 90%).

3. Establece una intensidad y trabaja según ella, desarrollando de 3 a 5 series; ejemplo:

Supongamos que realizó en una sola serie un máximo de 20 repeticiones de flexiones de codo, y como tengo cierta capacidad física trabajaré en una intensidad media (70 – 80%); de esta intensidad sacaré 4 series, las mismas que se establecerán según mis repeticiones máximas.

Aquí se debe recalcar que se establece trabajar en base a una “intensidad media”, es decir, del 70% al 80% de la capacidad máxima establecida (20 reps.).

Tabla 2. Distribución de series y repeticiones

Repeticiones máximas	Intensidad media			
	70%	72%	75%	79%
20 repeticiones	1° serie (20x0,7)	2° serie (20x0,72)	3° serie (20x0,75)	4° serie (20x0,79)
	14 reps	14 reps	15 reps	16 reps

Fuente: elaboración propia

De esta forma determino que, para trabajar con flexiones de codo, realizaré en mis próximas rutinas unas 4 series (14 – 14 – 15 – 16 repeticiones), descansando entre series de 30 segundos a 2 minutos.

Ejemplos de rutinas para diferentes niveles

Ejemplo 1:

La estudiante “Estefanía” quiere desarrollar fuerza y resistencia en su tren inferior, así que se dispone a desarrollar sentadillas. En primer lugar, realiza la serie al fallo de sentadillas, obteniendo 24 repeticiones; en segundo lugar, la estudiante expresa tener una capacidad física baja ya que hace meses no realiza actividades físicas, por ende, se dispone a realizar 3 series. Por último, ya tenemos los datos primarios para la obtención de las series y repeticiones.

Tabla 3. Series y repeticiones de la estudiante “Estefanía”

	Intensidad baja		
Repeticiones máximas	60%	63%	68%
24 repeticiones de sentadillas	1° serie (20x0,6)	2° serie (20x0,63)	3° serie (20x0,68)
	14 reps	15 reps	16 reps

Fuente: elaboración propia

De esta manera la estudiante pudo determinar que para sus siguientes rutinas de entrenamiento para el fortalecimiento de sus piernas, tendrá que realizar 3 series sentadillas de 14, 15 y 16 repeticiones respectivamente. Descansando entre series de 30 segundos a 2 minuto aproximadamente.

Ejemplo 2:

El atleta “Fernando” está a 1 mes de competir en un campeonato de resistencia muscular, en donde se realiza todo tipo de ejercicios con el peso corporal, sin embargo, por no entrenar ha perdido fuerza en sus tríceps y pectorales. Es por esto, que utilizará el método de repeticiones máximas para su entrenamiento previo a la competición. El atleta se identifica con una capacidad física alta, a la par, que se motiva en la realización de flexiones de codo (40 repeticiones máximas) y fondos en banco (32 repeticiones Máximas) en un mínimo de 4 series por ejercicios.

Tabla 4. Series y repeticiones del atleta “Fernando”

		Intensidad alta		
	Repeticiones máximas	Porcentajes dentro de la intensidad	Cálculo (reps. Máximas X %)	Resultados
Flexiones de codo	40 reps	80%	32	1° serie de 32 reps
		83%	33	2° serie de 33 reps
		86%	34	3° serie de 34 reps
		90%	36	4° serie de 36 reps
Fondos en banco	32 reps	80%	25	1° serie de 25 reps
		83%	26	2° serie de 26 reps
		86%	27	3° serie de 27 reps
		90%	28	4° serie de 28 reps

Fuente: elaboración propia

Capítulo 4

Mirando hacia adelante: conclusiones, recomendaciones y futuras líneas de investigación

Conclusiones

Se determina que las barreras son factores que limitan o impiden la participación de las mujeres en actividades físicas, ejercicios y otras acciones relacionadas con la recreación y el ocio, las cuales, a largo plazo, contribuyen al gasto energético en el ser humano. Estas barreras pueden surgir tanto del entorno en el que se desenvuelve el individuo como de factores internos, como la motivación.

De acuerdo con los resultados obtenidos a través del ABPEF aplicado a las estudiantes universitarias, se identificaron varias barreras significativas, determinadas por el nivel de percepción de las estudiantes y las características propias de dichas barreras. Entre las más relevantes se encuentran: “tener demasiado trabajo”, “experimentar agujetas o dolores musculares como resultado del ejercicio”, “sentir que mi aspecto físico es peor que el de los demás”, “tener demasiadas obligaciones familiares”, “estar demasiado lejos del lugar donde puedo hacer ejercicio” y “que las instalaciones o monitores no sean adecuadas”.

Se estableció que la finalidad del blog desarrollado es proporcionar a las estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte una herramienta con orientaciones metodológicas que las ayude a integrarse en el contexto de las actividades físicas. No obstante, aunque la propuesta está dirigida a esta población específica, cualquier otra población interesada puede beneficiarse de los fundamentos, actividades y ejercicios contenidos en el blog metodológico.

Recomendaciones

En primer lugar, es fundamental mejorar las instalaciones deportivas. Las universidades deben asegurarse de que sus

instalaciones sean adecuadas, seguras y accesibles para todas las estudiantes. Esto implica garantizar que los equipos y monitores estén en condiciones óptimas para facilitar la práctica de actividades físicas, brindando así un entorno favorable para el ejercicio y el deporte.

La capacitación docente es otra área crucial que requiere atención. Se recomienda implementar programas de capacitación continua para los docentes en temas relacionados con la superación de barreras que limitan la actividad física. Este enfoque educativo debe considerar las necesidades específicas de las estudiantes y motivarlas a participar activamente en actividades deportivas, promoviendo un ambiente inclusivo y de apoyo.

La gestión del tiempo y las obligaciones de las estudiantes también debe ser abordada. Proporcionar herramientas y estrategias para la gestión efectiva del tiempo puede ayudar a las estudiantes a equilibrar sus obligaciones académicas, laborales y familiares con la práctica de actividades físicas. Desarrollar programas y horarios flexibles que permitan la incorporación del ejercicio en sus rutinas diarias es esencial para fomentar una participación constante.

Finalmente, desarrollar y utilizar recursos educativos innovadores es esencial. Implementar recursos como blogs metodológicos, que ofrezcan orientaciones prácticas y metodológicas para la realización de actividades físicas, puede ser de gran ayuda. Es fundamental que estos recursos sean accesibles y utilizables por una amplia variedad de poblaciones, no limitándose únicamente a las estudiantes de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, para maximizar su impacto positivo en la comunidad universitaria.

Futuras líneas de investigación

Las futuras líneas de investigación incluyen el análisis de la efectividad de programas de capacitación docente en la reducción de barreras para la actividad física en estudiantes universitarias. Además, es relevante investigar el impacto de las intervenciones tecnológicas, como aplicaciones y blogs, en la motivación y la adherencia a la actividad física. Otra línea de investigación podría centrarse en la relación entre la gestión del tiempo y la participación en actividades físicas, proporcionando insights valiosos para diseñar programas más efectivos y accesibles. Finalmente, sería pertinente examinar cómo las diferencias culturales y socioeconómicas influyen en la percepción y superación de barreras para la actividad física, ofreciendo una comprensión más profunda de los factores que afectan la participación en diferentes contextos.

Referencias

- Barbosa, S., & Urrea, Á. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental. *Katharsis: Revista de Ciencias Sociales*, (25), 141-160.
- Barrera, R. (2017). Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ). *Revista Enfermería del Trabajo*, 7(2), 49-54
- Berra, E., & Muñoz, S. (2018). El modelo transteórico aplicado al cambio de conductas relacionadas con la reducción del peso corporal. *Revista Digital Internacional de Psicología y Ciencia Social*, 4(1), 21-31. https://lc.cx/4GL_vf
- Bobo, M., Saavedra, M., & Ordoñez, L. (2024). Análisis de las barreras percibidas para la actividad física en universitarios ecuatorianos: comparación por sexo. *Retos*, 55, 857–866. <https://doi.org/10.47197/retos.v55.105607>
- Camargo, D., Delgado, J., García, V., Estupiñán, L., Medina, P., Muñoz, F., & Torres, L. (2023). Estado del arte de la investigación en discapacidad y actividad física en Sudamérica Una Revisión Narrativa. *RETOS*, 48, 945–968. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.95286>
- Cantero, M., Magaña, C., & Martínez, A. (2022). Teoría del comportamiento planificado aplicada a prácticas de compra de alimentos en supermercados. *ReHuSo*, 7(2), 1-15. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6521694>
- Carcelén, H. (2021). *Actividad física y barreras para la práctica de ejercicio en tiempo de Crisis-Covid19 en grupos de estudiantes de la Universidad Yachay Tech* [Tesis de maestría, Universidad Técnica del Norte]. <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/11458>
- CHSCV. (2019). *Manual para la Actividad Física*. Sociedad Uruguaya de Medicina del Deporte. C. H. cardiovascular. <https://lc.cx/x1NjWO>

- Colaciuri, J. (2022). Las capacitaciones y los cambios de actitudes frente a la inclusión educativa. *SaDe-revista de ciencias de la salud y el deporte*, (2), 19-31. <https://publicaciones.unpaz.edu.ar/OJS/index.php/sade/article/view/1248>
- Entrenamientos. (2019, 20 de Enero). Elevación de talones de pie apoyado. https://lc.cx/-kTk1_
- Entrenamientos. (2019, 29 de octubre). Estiramiento esternocleidomastoideo. <https://lc.cx/O7W2fV>
- Espinoza, G., Sánchez, B., Rojas, D., Gutiérrez, J., Cordero, K., & Blanco, L. (2021). Efecto agudo del estiramiento estático y dinámico sobre el rendimiento y la percepción de esfuerzo en ejercicio contrarresistencia. *MHSalud*, 18(1), 1-15. <https://doi.org/10.15359/mhs.18-1.1>
- Gaeta, M., Rodríguez, M., & Gaeta, L. (2021). Autoeficacia, estado emocional y autorregulación del aprendizaje en el estudiantado universitario durante la pandemia por COVID-19. *Revista Actualidades Investigativas en Educación*, 21(3), 1-24.
- García, J. (2020). Barreras para la práctica del ejercicio físico en estudiantes mexicanos. *Sinergias educativas*, 5(2). <http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/382/3821580013/index.html>
- González, N., & Rivas, A. (2018). Actividad física y ejercicio en la mujer. *Revista Colombiana de Cardiología*, 25(51), 125-131. <https://lc.cx/LJLMQX>
- Guillamón, A., García, E., & Carrillo, P. (2018). Percepción de salud, actividad física y condición física en escolares. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(3), 179-189. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/330901/250751>
- INFOWOD. (2024). Tobillos, la base del éxito en crossfit. <https://lc.cx/J-pWHC>

- Ivette, M., García, J., Téllez, A., & Zamarripa, J. (2022). Teoría de la Autodeterminación. Una perspectiva teórica para el estudio del trabajo social. *Realidades*, 11(2). <https://realidades.uanl.mx/index.php/realidades/article/view/141>
- Jaenes, J. (2022, 3 de octubre). ¿Cómo superar las barreras físicas y psicológicas para realizar ejercicio en las personas con diabetes? Sociedad Española de Diabetes. <https://lc.cx/kpxPhw>
- Jaramillo, M., & Ramírez, J. (2019). *Efectos del ejercicio físico aeróbico, anaeróbico y mixto, en personas mayores de 18 años, sobre los factores de riesgo asociados al síndrome metabólico (LDL, HDL, colesterol, triglicéridos, hipertensión arterial, diabetes tipo II y obesidad)* [Tesis de licenciatura, Universidad del Valle]. <https://hdl.handle.net/10893/12974>
- Martínez, M. (2020). *Factores psicoogicos que afectan al rendimiento deportivo* [Tesis de licenciatura, Universidad de Almería]. <https://lc.cx/G-sCYO>
- Matos, R., Amaro, N., Antunes, R., & Rosa, M. (2022). Portuguese adults' concerns on the return to indoor sports practice after confinement due to COVID-19 pandemic—mitigation strategies proposals. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(2), 227-241.
- OMS. (2022, 5 de octubre). Actividad física. Organización Mundial de la Salud. <https://lc.cx/zq3mk0>
- Ordoñez, D., Calderón, J., & Padilla, L. (2021). Revisión de literatura de la teoría del comportamiento planificado en la decisión de compra de productos orgánicos. *Revista Nacional de Administración*, 12(1). <http://dx.doi.org/10.22458/rna.v12i1.3178>
- Oriol, V. (11 de febrero de 2022). *Corriendo Voy*. Obtenido de 9 ejercicios de movilidad articular para calentar: <https://corriendovoy.com/ejercicios-movilidad-articular/>
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *Int. J. Morphol.*, 35(1), 227-232.

- Planas, A., Reig, F., Palmi, J., Del Arco, I., & Prat, J. (2020). Motivaciones, barreras y condición física en adolescentes según el estadio de cambio en ejercicio físico. *Revista de Psicología del Deporte, 29*(2), 125-134.
- Ponce Vargas, A. (2017, 7 de julio). Ejercicios para la artrosis de rodilla. Dr. Ponce. <https://www.doctorponce.com/ejercicios-para-la-artrosis-de-rodilla/>
- Quinde, L., & Almeida, A. (2022). *Barreras al practicar actividad física en las estudiantes de pedagogía de la actividad física y deporte de la Utmach* [Tesis de licenciatura, Universidad Técnica de Machala]. <http://repositorio.utmachala.edu.ec/handle/48000/20066>
- Ramírez, K., Acevedo, F., Herrera, M., Ibáñez, C., & Sánchez, C. (2017). Actividad física y cáncer de mama: un tratamiento dirigido. *Revista médica de Chile, 145*(1), 75-84.
- Rodríguez, Á., Cusme, A., & Paredes, A. (2020). El sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes. *Polo del Conocimiento, 5*(9). <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/1778>
- Rondón, J., & Reyes, B. (2019). Introducción al modelo transteórico: rol del apoyo social y de variables sociodemográficas. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 22*(3). <https://lc.cx/4hnyJc>
- Stover, J., Bruno, F., Uriel, F., & Fernández, M. (2017). Teoría de la Autodeterminación: una revisión teórica. *Perspectivas en Psicología, 14*(2), 105-115.
- Vaca, M., Gómez, R., Cosme, F., Mena, F., Yandún, S., & Realpe, Z. (2017). Estudio comparativo de las capacidades físicas del adulto mayor: rango etario vs actividad física. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, 36*(1). <https://revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/40/0>
- Vargas, M., & Nájjar, O. (2020). Mujer, fútbol e inequidad. *Utopía y Praxis Latinoamericana, 25*(11), 333-348.

- Vidal, N., Rivera, R., & Palominos, J. (2023). Barreras de inclusión para la práctica de actividad física en personas con discapacidad intelectual en Chile. *Revista Peruana de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 10(4), 1786-1797.
- Yupanqui, D., Mollinedo, F., & Montealegre, A. (2021). Modelo explicativo de la autoeficacia académica: autorregulación de actividades, afecto positivo y personalidad. *Propósitos y Representaciones*, 9(2). <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2021.v9n2.755>



Religación

Press

Ideas desde el Sur Global



Religación Press

ISBN: 978-9942-664-38-9

