

Impacto de la actividad física en la salud femenina: Consecuencias y ejercicios habituales

Impact of physical activity on women's health: Consequences and common exercises

Raquel Estefania Guachi Loma, Nelly Rosmery Ayala Garofalo, Josselyn Esthefanía Apolo Castillo, Yadira Abigail Ruiz Malla

Resumen

El presente artículo tiene como objetivo describir los efectos de la práctica de ejercicio físico en la salud femenina, abordando tanto aspectos físicos como mentales. Se empleó un enfoque cualitativo y el método bibliográfico para analizar la literatura científica, la cual fue recopilada de diversas bases de datos, destacando referencias a nivel nacional, regional e internacional en los campos de la salud, el deporte y la educación. El problema de investigación radica en la baja participación de la mujer en la actividad física, por lo que se abordan las barreras que enfrentan para realizar ejercicio y los beneficios de su práctica regular. Se concluye que la incorporación de la actividad física como hábito, especialmente en mujeres, tiene un impacto positivo en su participación social y promueve la mejora tanto de su salud física como mental.

Palabras clave: actividad física; salud; mujer; Bienestar social.

Raquel Estefania Guachi Loma

Universidad Estatal de Milagro | Lago Agrio | Ecuador | raquelestefania2015@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0004-0707-953X>

Nelly Rosmery Ayala Garofalo

Universidad Estatal de Milagro | Lago Agrio | Ecuador | nellyrosmery1971@outlook.com
<https://orcid.org/0009-0001-5125-9149>

Josselyn Esthefanía Apolo Castillo

Universidad Técnica de Machala | Santa Rosa | Ecuador | japolcas03@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-2181-0144>

Yadira Abigail Ruiz Malla

Universidad Técnica de Machala | El Guabo | Ecuador | ruiza3952@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0006-2666-4990>

<http://doi.org/10.46652/rgn.v9i41.1224>
ISSN 2477-9083
Vol. 9 No. 41 julio-septiembre, 2024, e2401224
Quito, Ecuador

Enviado: abril 08, 2024
Aceptado: junio 11, 2024
Publicado: junio 26, 2024
Publicación Continua



Abstract

The present article aims to describe the effects of physical exercise on women's health, addressing both physical and mental aspects. A qualitative approach and bibliographic method were used to analyze the scientific literature, which was collected from various databases, highlighting references at the national, regional, and international levels in the fields of health, sports, and education. The research problem lies in the low participation of women in physical activity; therefore, the barriers they face in exercising and the benefits of regular physical activity are addressed. It is concluded that incorporating physical activity as a habit, especially in women, has a positive impact on their social participation and promotes improvements in both their physical and mental health.

Keywords: physical activity; health; women; social well-being.

Introducción

La práctica de ejercicio y la actividad física constituyen pilares fundamentales de un modo de vida saludable, desempeñando un papel central en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades en la sociedad en su conjunto (Barbosa & Urrea, 2018). La relevancia de estas prácticas se vuelve aún más crucial al considerar la singularidad de las mujeres en el ámbito de la salud y el bienestar. A lo largo del tiempo, se ha observado un avance notable en la comprensión de cómo la actividad física afecta la vida de la población femenina. El propósito de esta revisión investigativa es examinar y resumir los datos sobre los impactos de la actividad física y el ejercicio en las mujeres, centrándose en su influencia en el bienestar físico, psicológico y social (Perea et al., 2019).

A lo largo de su trayectoria, las mujeres enfrentan desafíos biológicos, hormonales y sociales que pueden influir en su participación en la actividad física y el ejercicio. Además, los beneficios e implicaciones de estas prácticas varían según la etapa de la vida de la mujer, desde la infancia hasta la vejez. Por ende, resulta esencial abordar de manera integral la relación entre la actividad física, el ejercicio y la salud femenina para desarrollar estrategias de promoción de la salud adecuadas y respaldadas por evidencia.

Referente a nuestra sociedad, esta se encuentra en continua evolución, y sus progresos han proporcionado mayores comodidades en comparación con décadas pasadas. Resulta paradójico que, a pesar de esto, el ritmo de vida acelerado dificulte el acceso del individuo a actividades físicas, recreativas o de ocio (Barbosa & Urrea, 2018). En una sociedad que evoluciona constantemente, los progresos tecnológicos y los cambios en el estilo de vida han tenido una influencia notable en los hábitos de actividad física y ejercicio de la población en general. Estos cambios han afectado de manera especialmente significativa a las mujeres, presentando desafíos considerables en su intento por equilibrar las demandas cotidianas con el cuidado de su salud y bienestar.

Ha surgido un marcado incremento del sedentarismo y la inactividad física en la población en general (Medina et al., 2023), y específicamente entre las mujeres, debido a que la tecnología ha simplificado numerosas actividades cotidianas, desde labores laborales hasta tareas domésticas (Ospino, 2024). Estos fenómenos resultan preocupantes dado que están asociados con un aumento en diversos riesgos para la salud, incluyendo la prevalencia de enfermedades crónicas, la obesidad, trastornos metabólicos y el deterioro de la salud mental (Pastor et al., 2021).

La ausencia de actividad física en las mujeres plantea un desafío multifacético que demanda una comprensión profunda de sus causas y consecuencias (Franco et al., 2024). Las extensas jornadas laborales, las responsabilidades domésticas, la escasez de tiempo y las normas sociales restrictivas pueden contribuir al sedentarismo y la falta de ejercicio entre las mujeres. Por consiguiente, resulta fundamental abordar este tema desde una perspectiva científico-social que considere las influencias culturales y ambientales que inciden en las decisiones de las mujeres en relación con la actividad física y el ejercicio.

A partir del planteamiento anterior, se pone énfasis en las barreras que podrían dificultar, parcial o totalmente, el acceso de las mujeres a la práctica de actividad física y sus derivados. El término “barreras” alude a percepciones negativas u obstáculos personales (reales o imaginarios) que pueden obstaculizar la adopción de comportamientos saludables (Ochoa et al., 2018). En este punto, se subraya que la población femenina debe esforzarse por alcanzar niveles adecuados de actividad física para su salud, ya que enfrenta constantemente diversos impedimentos o “barreras” en los distintos contextos en los que se desenvuelven (Fernández et al., 2019).

Se debe destacar que esta investigación se rige en el objetivo principal de examinar y describir los beneficios de la actividad física en la salud femenina, abarcando tanto aspectos físicos como mentales; además, identificar las actividades físicas más frecuentes realizadas por la población femenina.

Metodología

Para llevar a cabo este trabajo, se adoptó un enfoque cualitativo que incluyó un nivel descriptivo, respaldado por los métodos bibliográfico y/o hermenéutico. El estudio cualitativo se relaciona con el método descriptivo, ya que su objetivo fue identificar y caracterizar el fenómeno en cuestión (Nizama & Nizama, 2020), así mismo, este enfoque persigue la comprensión dentro de un contexto socio-cultural, partiendo de las interpretaciones de los sujetos que se encuentran en dicho contexto (Sanjuán & Fábregues, 2022). Además, el método hermenéutico facilitó la comprensión de los textos encontrados, con el objetivo de elaborar interpretaciones (Mancilla, 2021), este método se presenta en 3 dimensiones: lectura, explicación y traducción (Quintana & Hermida, 2019).

En la selección de manuscritos (artículos y libros), se optó por aquellos relacionados con el ejercicio físico y las actividades más comunes en mujeres. Se priorizaron aquellos publicados en los últimos siete años y disponibles en revistas indexadas en bases de datos como *Dialnet*, *Scielo*, *Scopus*, *PudMed* y *Google Scholar*. Para agilizar la búsqueda, se utilizaron los descriptores:

- Beneficios de la actividad física
- Barreras en la actividad física
- Incidencia de la mujer en la actividad física
- Actividades desarrolladas por las mujeres

Criterios de inclusión y exclusión:

- Se consideraron publicaciones en español o inglés.
- Se incluyeron publicaciones de los últimos años (2018 – 2024)
- Se aceptaron trabajos relacionados con temas de actividad física y salud.
- Se excluyeron estudios publicados antes del 2018
- Se excluyeron trabajos en idiomas distintos al español o inglés.
- No se tomaron en cuenta trabajos que no fueran artículos originales, de revisión y libros.

Conducta de la búsqueda:

Para realizar una selección óptima de los estudios, estos debían destacarse mediante los siguientes filtros:

- Título: Se efectúa una evaluación de los títulos de las publicaciones en diversas bases de datos.
- Resumen: Después de seleccionar los títulos pertinentes, se procede a revisar y realizar una lectura crítica de los resúmenes asociados.
- Texto completo: Las publicaciones que han pasado el primer filtro son sometidas a una evaluación minuciosa a través de la lectura y un análisis exhaustivo de su contenido integral.

Desarrollo

El término “actividad física” a menudo se confunde con otros conceptos como el ejercicio y el fitness. Por esta razón, González y Rivas (2018), las distinguen, considerando la actividad física desde una perspectiva más amplia y definiéndola como cualquier movimiento corporal realizado por los músculos esqueléticos que resulta en un gasto energético. También definen el ejercicio como un subtipo de actividad física que es planificado, organizado y repetitivo. Finalmente, el fitness se describe como un conjunto de atributos relacionados con la salud y las habilidades físicas.

Según Aldas et al. (2021), la actividad física incluye todos los movimientos corporales que mejoran la salud funcional y ósea. Además, distinguen tres niveles de actividad:

Actividad leve: actividades que requieren un mínimo esfuerzo, como limpiar la casa, pasear, preparar comidas, etc.

Actividad moderada: en este nivel, el requerimiento energético aumenta, lo que incrementa la frecuencia respiratoria; incluye caminar, bailar, hacer jardinería, entre otros.

Actividad vigorosa o enérgica: en estas actividades, tanto la frecuencia cardíaca como la sudoración aumentan considerablemente, produciendo un alto gasto energético; ejemplos incluyen correr, trotar por largos periodos, saltar la cuerda, nadar, entre otros.

Beneficios en la mujer

La Organización Mundial de la Salud subraya la importancia fundamental de la actividad física para lograr un envejecimiento saludable y una alta calidad de vida. Según el informe global sobre envejecimiento y salud de 2015 de este organismo internacional, la actividad física a lo largo de la vida tiene como principal beneficio prolongar la vida y mejorar los estándares de salud. Los beneficios de la actividad física en el desarrollo del individuo son numerosos, ya que ayuda a mantener la fuerza mental y muscular, reduce los niveles de ansiedad y depresión, y aumenta significativamente la autoestima. Además, disminuye los riesgos de enfermedades crónicas, especialmente aquellas de origen vascular en diferentes partes del cuerpo (central, periférica y cerebral). También fomenta una mayor participación comunitaria y facilita el mantenimiento de conexiones sociales y relaciones intergeneracionales en el ámbito social (Martín, 2018).

La evidencia ha demostrado que la práctica de actividad física reduce el riesgo de diversas enfermedades no transmisibles (ENT) (Noa et al., 2021), que incluyen la hipertensión arterial, enfermedad de las arterias coronarias, derrame cerebral, diabetes mellitus, cáncer de colon y mama, así como la depresión, entre otras. La integración de la actividad física como parte de las estrategias de salud pública tiene el potencial de mejorar de manera significativa la salud de la población, especialmente en un contexto donde las infecciones respiratorias crónicas y las enfermedades cardíacas son las principales causas de mortalidad, ocupando el primer y segundo lugar, respectivamente (Bravo et al., 2020).

Rodríguez et al. (2018), señalan que las mujeres que realizan actividad física de manera regular y variada tienen hasta tres veces menos probabilidades de desarrollar riesgos de origen coronario. Además, muestran beneficios para las mujeres con osteoporosis, ya que un plan de actividad y ejercicio físico durante seis semanas les permite aumentar su fuerza muscular y la densidad mineral ósea.

Las ventajas de la actividad física y el ejercicio para la salud son aplicables tanto a hombres como a mujeres por igual. La evidencia que respalda la importancia de llevar un estilo de vida activo ha crecido significativamente (López et al., 2022). La actividad física regular y el ejercicio se reconocen ahora como medidas preventivas altamente efectivas para más de 25 condiciones médicas crónicas, incluyendo enfermedades cardiovasculares y la reducción de la mortalidad prematura. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la falta de actividad física contribuye a más de 3,2 millones de muertes anuales en todo el mundo, convirtiéndola en el cuarto factor de riesgo de mortalidad. Es preocupante observar que solo alrededor del 40% de las mujeres cumplen con las pautas mínimas de realizar 150 minutos de actividad física moderada por semana, según estudios (González & Rivas, 2018).

Debido al significativo impacto en la prevención de una amplia gama de problemas de salud y comportamiento, la participación en actividades físicas y recreativas es un tema de gran preocupación tanto en el ámbito educativo como en el sanitario (Noa et al., 2021). La práctica de actividad física promueve un estilo de vida activo y saludable, fomenta el desarrollo de hábitos que respaldan la participación continua en la actividad física, establece conductas saludables, previene enfermedades y contribuye al desarrollo integral de niños, jóvenes y adultos. A continuación, Rodríguez et al. (2020), detallan desde sus perspectivas los principales beneficios de estas actividades:

- Fomenta el crecimiento y desarrollo adecuado del sistema cardiovascular y musculoesquelético, reduciendo así los riesgos de enfermedades como la diabetes, hipertensión, hipercolesterolemia, entre otras.
- Mejora la función pulmonar al aumentar la capacidad de absorción de oxígeno por parte de los glóbulos sanguíneos.
- Estimula la capacidad motriz al trabajar los diferentes componentes corporales, desarrollando así diversas capacidades y habilidades físicas gracias a la estimulación a nivel óseo-muscular.
- Promueve habilidades y funciones cognitivo-nerviosas, lo que permite al individuo mejorar su autoestima, rendimiento y concentración, al mismo tiempo que reduce significativamente los niveles de estrés, depresión, insomnio y ansiedad.
- Mejora la capacidad socio-afectiva al fomentar la comunicación, cooperación, disciplina, liderazgo y retención de información, además de alejar al individuo de problemáticas sociales como la delincuencia, consumo de sustancias ilícitas y violencia familiar, entre otras.

De acuerdo con Bravo et al. (2020), existe evidencia sólida que respalda los beneficios de la actividad física para la salud, especialmente cuando se realiza de acuerdo con las recomendaciones internacionales de al menos 150 minutos por semana de actividad física de moderada a vigorosa. Este enfoque coincide con lo establecido por la Guía de Actividad Física para Americanos del Departamento de Salud de los Estados Unidos, que sugiere que cualquier cantidad de actividad física es mejor que ninguna y que se pueden obtener beneficios a mediano y largo plazo realizando entre 150 y 300 minutos de ejercicio moderado cada semana. Además, se ha demostrado que la actividad física se asocia con una reducción significativa del riesgo de muerte prematura por varias enfermedades crónicas.

Por otro lado, la falta de actividad física tiene efectos perjudiciales para la salud en términos de problemas cardiovasculares, musculo-esqueléticos, cognitivos, de autonomía física, composición corporal y aumenta el riesgo de mortalidad por diversas causas (Sánchez et al., 2022).

Impedimentos en la práctica de actividad física

La participación de las mujeres en actividades físicas se ve afectada por múltiples desafíos que van más allá de lo físico. Estos obstáculos, enraizados en estereotipos de género y presiones sociales, influyen en su participación en deportes y ejercicio. A continuación, se analizarán los diversos desafíos que enfrentan las mujeres, con el objetivo de comprender su impacto en la realización de actividad física.

En la investigación de Pérez et al. (2022), sobre las barreras percibidas en las competiciones deportivas, participaron 45 mujeres divididas según sus edades y el deporte practicado. Las atletas del grupo de 45 años en adelante mencionaron “las primeras relaciones de pareja” y “lesiones” como determinantes en una posible exclusión de las actividades deportivas. Por otro lado, las atletas de 25 a 45 años enfrentaron desafíos adicionales, como “estereotipos de género, primeras parejas, equilibrio entre el deporte y el estudio, el desafío de vivir del deporte, equilibrio entre la vida laboral y personal, y otros sacrificios”. El último grupo de mujeres, menores de 25 años, también enfrentó desafíos similares a los otros grupos, pero añadieron “la presión de la competición” y excluyeron el aspecto de “vivir del deporte”.

El estudio de Martín et al. (2022), destaca que, independientemente de la edad de la mujer, aquellas que tienen responsabilidades laborales y de crianza enfrentan diversas barreras que dificultan su participación en la actividad física y el deporte. Este estudio identificó 11 barreras distribuidas en 4 dimensiones. Las barreras más predominantes bajo la influencia del empleo y la crianza fueron: “no genero tiempo para mí”, “mi empleo me lo impide” e “incompatibilidad de horarios”. Por otro lado, la edad también influyó en barreras como: “tener que cuidar de mi hijo(a)” y “tener que ocuparme de las labores domésticas”.

Siguiendo esta línea de investigación, Castro et al. (2023), tras analizar a 32 individuos (54% mujeres), concluyeron que el entorno familiar no favorece la participación en actividades físico-deportivas debido a la falta de motivación, la atención centrada en el entorno digital que lleva a un desinterés por la práctica física, y la falta de espacio o instalaciones deportivas que limitan la participación en ejercicio físico o deporte. Los autores validaron la existencia de barreras que condicionan la participación en actividad física y resaltaron la importancia de fomentar un estilo de vida activo desde edades tempranas.

Actividad física frecuente en la mujer

Según datos de la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia (ENSIN) del año 2010, solo el 46% de las mujeres entre 18 y 64 años encuestadas consideraron cumplir con las recomendaciones de actividad física. Este grupo también reportó participar con mayor frecuencia en actividades domésticas y de cuidado de niños(as) (González & Rivas, 2018).

En la investigación desarrollada por Rodríguez et al. (2019), que se enfocó en la relación entre la actividad física, la alimentación y la salud, reveló que aproximadamente la mitad de una muestra de 283 estudiantes lleva a cabo actividades físicas de manera regular. Además, una gran parte de la población femenina mencionó realizar actividad física por motivos estéticos (miedo a engordar) y de salud.

Haciendo referencia en los estereotipos de género, Alemany et al. (2019), utilizaron el Cuestionario “Creencias y Estereotipos de Género hacia la Actividad Física y Deporte” con una muestra de más de dos mil estudiantes. Descubrieron que son los hombres quienes tienen mayores estereotipos y que esta tendencia tiende a aumentar con la edad. En cuanto a la práctica de actividad física, aproximadamente el 73% indicó realizarla, pero de este porcentaje, solo el 47% corresponde a mujeres. Aquí es donde surge la preocupación, ya que menos del 28% de las mujeres alcanzan el mínimo recomendado de actividad física (150 minutos por semana). Es importante destacar que las mujeres que sí realizan actividad física lo hacen motivadas por mantener una buena salud, estar en forma y tener un buen aspecto físico.

Según lo determinado por Chávez et al. (2018), encontraron que, de los 1431 individuos estudiados, solo el 26% de las mujeres realizan como máximo 15 minutos de ejercicio al día. En cuanto a la intensidad, son las mujeres quienes más se vinculan con la ejecución de actividades de intensidad leve (47,9%) y moderada (39%), lo que se traduce en caminatas, trotes, ciclismo, aeróbicos, yoga y otras actividades similares.

De acuerdo Huaman y Bolaños (2020), en su investigación sobre la relación entre la obesidad y la actividad física, basada en un estudio con 142 estudiantes (tanto mujeres como hombres), cerca del 40% de las féminas se encuentran con sobrepeso, una cifra preocupante considerando el número total de mujeres observadas (130). En cuanto a la actividad física, la mayoría de las mujeres (124) se relacionan con la ejecución de actividades de intensidad baja y moderada. Además, se encontró una relación inversa entre el índice de masa corporal (IMC) y la actividad física, ya que a medida que aumenta el IMC, disminuye el porcentaje de participación en actividad física.

Otra investigación, realizada bajo un enfoque mixto, utilizó cuestionarios para obtener sus resultados. Estos resultados se relacionan con la concepción que tienen los individuos sobre la actividad física. Se descubrió que, aunque la mayoría de las personas estudiadas afirmaban realizar actividades físicas o relacionadas con ella, muchas de estas personas consideraban que caminar, trabajar, realizar labores domésticas (como barrer, lavar, etc.), saltar y hacer estiramientos eran actividades físicas. Esto sugiere que presentan concepciones erróneas sobre lo que realmente implica realizar una actividad física de régimen físico (Fuentes et al., 2018).

Haciendo énfasis en los tiempos de Covid-19, Martín (2020), destaca que los índices de sedentarismo prevalecieron tanto en hombres como en mujeres, pero con una mayor prevalencia en estas últimas. Además, se observó que las mujeres (31%) practicaban ejercicio físico en menor medida que los hombres (51%). En cuanto a la intensidad de las actividades, las mujeres (25,5%) estaban más vinculadas con la realización de actividades de intensidad baja, como la caminata, en comparación con los hombres (13%).

En otro estudio sobre las actividades más frecuentes en la población femenina, realizado por Martínez y Sauleda (2019), se encuestaron a 300 individuos. Los resultados mostraron que el porcentaje de práctica físico-deportiva en las mujeres era mucho menor que en los hombres, y que aproximadamente el 55% de ellas no cumplía con las recomendaciones de 150 minutos por semana de actividad física, ya que lo realizaban menos de tres veces por semana. Además, un grupo significativo de mujeres (29,8%) mencionó realizar actividades o ejercicios de bajo impacto, como natación, gimnasia rítmica, baile/danza y aeróbicos.

En relación al nivel de práctica de actividad o ejercicio físico en un estudio que incluye a población de tercer nivel educativo, se encontraron diferencias significativas según el género. El estudio muestra que el 50,4% de los hombres realizan una mayor práctica semanal en comparación con el 47% de las mujeres (Durán et al., 2019).

Espejo et al. (2018), quienes buscaron describir el nivel de práctica de actividad física en 452 estudiantes (50% mujeres). A través de cuestionarios sociodemográficos y de autoconcepto, encontraron que el 80% de las mujeres realizan actividad física de manera extraescolar, con un 19,4% que se vincula a actividades de gimnasio y "otros". Además, una investigación dirigida a determinar los niveles de actividad/ejercicio físico (Palomino et al., 2018), permitió aclarar que, en 652 mujeres observadas, presentaban mayores niveles de índice de masa corporal (IMC) en comparación con los hombres. Sin embargo, mostraron mayores niveles de actividad física moderada y vigorosa en comparación con la muestra masculina.

Giakoni et al. (2021), basados en un estudio con 244 estudiantes (161 mujeres), determinaron que, a pesar de que los hombres tenían mayores índices de masa corporal (IMC) en comparación con las mujeres, estos mostraron diferencias significativamente superiores en la realización de actividades físicas moderadas y vigorosas. Se destaca que el grupo femenino realizaba con mayor frecuencia actividades de intensidad ligera.

Relacionado al estudio anterior, Rico et al. (2019) demostraron que en 608 alumnos (64,6% mujeres), la duración de la práctica de actividad física era mayor en hombres (más de 1 hora) que en mujeres (de 10 minutos a 1 hora). Sin embargo, ambos grupos estaban relacionados con la realización de actividades como caminata, jogging, natación y ciclismo.

Se destaca otro escrito basado en 600 estudiantes (300 mujeres), donde se encontró que las mujeres mencionaban la “falta de tiempo y voluntad” y los “horarios muy apretados” como impedimentos para acceder a la actividad física. Además, se observó que el poco ejercicio realizado se relacionaba con actividades de intensidad baja y moderada, así como con ejercicios estéticos (Bover et al., 2020).

En un último estudio que aborda los niveles de sedentarismo y ejercicio físico, se analizaron a 110 mujeres con edades comprendidas entre los 25 y los 40 años. Se encontró que un 40% de ellas realiza ejercicio como máximo 2 veces al mes. De manera similar, otro grupo de mujeres (114 individuos) con edades entre 41 y 55 años, donde el 61% realiza ejercicio 2 veces al mes. Un punto relevante es que este estudio detalla las actividades más frecuentes realizadas por estos grupos, siendo las más comunes las actividades de descanso-ocio y las actividades de carácter social (Sotomayor et al., 2017).

Conclusión

Tras el análisis correspondiente, se confirma que los beneficios de la actividad física son compartidos tanto por hombres como por mujeres, resaltando la reducción del riesgo de enfermedades no transmisibles, mejoras en la salud mental y física, así como la promoción de una vida social activa. La baja participación femenina en actividades físicas se ve agravada por diversos factores, como las responsabilidades laborales, el cuidado de los hijos y las labores domésticas. Asimismo, la falta de espacios adecuados y la influencia negativa del entorno digital constituyen barreras significativas. A pesar de los beneficios reconocidos, solo alrededor del 40% de las mujeres cumplen con las recomendaciones mínimas de 150 minutos de actividad moderada por semana, lo cual es preocupante desde una perspectiva de salud pública. Las actividades más comunes entre las mujeres suelen ser de intensidad leve o moderada, como caminar, ejercicios de bajo impacto, actividades recreativas y tareas domésticas. Sin embargo, existe una tendencia entre las mujeres a considerar erróneamente estas actividades como suficientes para cumplir con las recomendaciones de actividad física, evidenciando una falta de comprensión sobre la necesidad de un régimen más riguroso.

La limitación principal de esta investigación se basa en la insuficiente profundidad del enfoque cualitativo, ya que se puede explorar más a fondo las experiencias personales y contextuales de las participantes en relación con la actividad física. De esta manera, se podría proporcionar una comprensión más detallada del impacto de la actividad física y los impedimentos enfrentados. Por otra parte, se destaca que actualmente se está desarrollando un libro que abordará exhaustivamente las barreras de la actividad física en la población femenina universitaria, lo cual representa un avance en la comprensión y solución de estos desafíos.

Referencias

- Aldas, C., Chara, N., Guerrero, P., & Flores, R. (2021). Actividad física en el adulto mayor. *Dominio de las Ciencias*, 7(5), 64-77. <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v7i5.2233>
- Aleman, I., Aguilar, N., Granda, L., & Granda, J. (2019). Estereótipos de género e práctica de actividad física. *Movimiento*, 25. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.93460>
- Barbosa, S., & Urrea, Á. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *KATHARSIS*, 25, 141-160.
- Bover, B., Arnal, B., Llarío, G., Miravet, E., & Fando, L. (2020). Motivaciones para el ejercicio físico y su relación con la salud mental y física: un análisis desde el género. *INFAD Revista de Psicología*, 1(1), 351-360. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2020.n1.v1.1792>
- Bravo, S., Kosakowski, H., Núñez, R., Sánchez, C., & Ascarruz, J. (2020). La actividad física en el contexto de aislamiento social por COVID-19. *GICOS: Revista del Grupo de Investigaciones en Comunidad y Salud*, 5(2), 6-22.
- Castro, S., Ochoa, S., & Amoretti, E. (2023). Barreras y motivaciones percibidas por escolares chilenos en relación con la actividad física y alimentación saludable. Un estudio cualitativo. *Retos*, 50, 1079-1084.
- Chávez, M., Salazar, S., Hoyos Graciela, Bautista, A., González, D., & Ogarrío, C. (2018). Actividad física y enfermedades crónicas no transmisibles de estudiantes mexicanos en función del género. *Retos*, 33, 169-174.
- Durán, M., Sánchez, S., & Feu, S. (2019). Influencia de la actividad físico-deportiva y la intención de ser físicamente activos en universitarios de la facultad de educación de la UEX. *Revista INFAD*, 1(5), 83-96. <http://dx.doi.org/10.17060/ijodaep.2019.n1.v5.1563>
- Espejo, T., Zurita, F., Chacón, R., Castro, M., Martínez-Martínez, A., & Pérez-Cortés, A. (2018). Actividad física y autoconcepto: dos factores de estudio en adolescentes de zona rural. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 13(2), 203-210.
- Fernández, I., Giné, M., & Canet, O. (2019). Barriers and motivations perceived by adolescents related to physical activity. Qualitative study through discussion groups. *Revista Española de Salud Pública*, 93. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31406103/>
- Franco, L., Robles, G., Montes, K., & Aguirre, J. (2024). Más allá del control glucémico: beneficios de la actividad física en la calidad de vida de personas con diabetes mellitus tipo 2: una revisión narrativa. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 53, 262-270.
- Fuentes, M., Romero, V., Gutiérrez, L., González, D., & Maytonera, M. (2018). El imaginario social de la práctica de la actividad física en estudiantes universitarias. *Documentos de trabajo social: Revista de trabajo y acción social*, 61, 351-379.
- Giakoni, F., Paredes, B., & Duclos, D. (2021). Educación Física en Chile: tiempo de dedicación y su influencia en la condición física, composición corporal y nivel de actividad física en escolares. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 39, 24-29.
- González, N., & Rivas, A. (2018). Actividad física y ejercicio en la mujer. *Revista Colombiana de Cardiología*, 25(51), 125-131. <https://doi.org/10.1016/j.rccar.2017.12.008>

- Huaman, L., & Bolaños, N. (2020). Sobrepeso, obesidad y actividad física en estudiantes de enfermería pregrado de una universidad privada. *Enfermería Nefrológica*, 23(2), 184-190. <https://dx.doi.org/10.37551/s2254-28842020018>
- López, B., Loria, V., González, L., & Fernández, E. (2022). Diet and lifestyle in cancer prevention. *Nutrición Hospitalaria*, 39(3), 74-77. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.04317>
- Mancilla, M. (2021). La actualidad del método hermenéutico de Friedrich Schleiermacher. *Escritos*, 29(62), 56-72. <http://dx.doi.org/10.18566/escr.v29n62.a04>
- Martín, M. (2020). COVID-19 y práctica de actividad física y deporte entre mujeres adultas españolas: Contexto y recomendaciones. *Sociología Del Deporte*, 1(2), 71-76. <https://doi.org/10.46661/socioldeporte.5429>
- Martín, M., Barriopedro, M., & Espada, M. (2022). Influencia de la edad, la maternidad y el empleo en las barreras para la práctica de actividad física y deporte de las mujeres adultas en España. *Retos*, 44, 667-675.
- Martín, R. (2018). Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor. Una revisión narrativa. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 17(5), 813-825.
- Martínez, J., & Sauleda, L. (2019). Diferencias de género en la actividad física y deportiva de los estudiantes de la Universidad Central de Ecuador. *Enseñanza & Teaching: Revista Interuniversitaria de Didáctica*, 37(2), 7-26. <https://doi.org/10.14201/et2019372726>
- Medina, C., Jáuregui, A., Hernández, C., González, C., Blas, N., Campos, I., & Barquera, S. (2023). Factores asociados con el cumplimiento de los comportamientos del movimiento en adultos mexicanos: Ensanut 2022. *Salud Publica Mex*, 65(6), 674-684. <https://doi.org/10.21149/15204>
- Nizama, M., & Nizama, L. (2020). El enfoque cualitativo en la investigación jurídica, proyecto de investigación cualitativa y seminario de tesis. *Vox Juris*, 38(2), 69-90. <https://doi.org/10.24265/voxxuris.2020.v38n2.05>
- Noa, B., Coll, J., & Echemendia, A. (2021). La actividad física en el adulto mayor con enfermedades crónicas no transmisibles. Podium. *Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(1), 308-322.
- Ochoa, A., Rodríguez, M., Malagón, Y., Vázquez, Y., Vázquez, A., & Vega, M. (2018). Barreras percibidas y actividad física en la población de un consultorio del Policlínico docente "José Trujillo". *Panorama Cuba y Salud*, 13(1), 150-155. <https://revpanorama.sld.cu/index.php/panorama/article/view/917>
- Ospino, S. (2024). Almost Human Machines: A small line between Artificial Intelligence and Robotics. *Multidisciplinary & Health Education Journal*, 6(1), 1016-1041. <http://journalmhe.org/ojs3/index.php/jmhe/article/view/131>
- Palomino, C., Reyes, F., & Sánchez, A. (2018). Niveles de actividad física, calidad de vida relacionada con la salud, autoconcepto físico e índice de masa corporal: un estudio en escolares colombianos. *Biomédica*, 38(2), 224-231. <https://doi.org/10.7705/biomedica.v38i0.3964>
- Pastor, J., Martínez, J., López, M., & Prieto, A. (2021). Recreos activos como estrategia de promoción de la actividad física: una revisión sistemática. *Retos*, 40, 135-144. <https://doi.org/10.47197/retos.vli40.82102>

- Perea, A., López, G., Perea, A., Reyes, U., Lagunes, S., Ríos, P., Lara, A., González, A., García, V., Hernández, M., Solis D., De la Paz. (2019). Importancia de la Actividad Física. *Salud Jalisco*, 6(2), 121-125. <https://lc.cx/iCuYY7>
- Pérez, B., Reina, A., & Álvarez-Sotomayor, A. (2022). Women and competitive sport: perceived barriers to equality. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 17(54), 63-73. <https://doi.org/10.12800/ccd.v17i54.1887>
- Quintana, L., & Hermida, J. (2019). La hermenéutica como método de interpretación de textos en la investigación psicoanalítica. *Perspectivas en Psicología: Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 16(2), 73-80. <https://www.redalyc.org/journal/4835/483568603007/>
- Rico, J., Arce, C., Padrón, A., Peixoto, L., & Abelairas, C. (2019). Motivaciones y hábitos de actividad física en alumnos universitarios. *Retos*, 36, 446-453.
- Rodríguez, A., Rodríguez, J., Guerrero, H., Arias, E., Paredes, A., & Chávez, V. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2).
- Rodríguez, A., Santi, M., Jiménez, A., & Novalbos, J. (2019). Educando con el ejemplo. Alimentación y actividad física en los futuros promotores de salud. *Revista española de nutrición comunitaria*, 25(4), 172-178.
- Rodríguez, Y., Darías, Y., & Rodríguez, R. (2018). El ejercicio físico para contrarrestar la osteoporosis. *Correo Científico Médico*, 22(3).
- Sánchez, J., Montoya, I., & Montoya, L. (2022). Efectos de la COVID-19 en la actividad física y deportiva: un estudio bibliométrico. *Lecturas: Educación Física Y Deportes*, 26(284), 184-205. <https://doi.org/10.46642/efd.v26i284.2677>
- Sanjuán, L., & Fábregues, S. (2022). Introducción a la metodología cualitativa de investigación en psicología. *Fundació Universitat Oberta de Catalunya*. <https://lc.cx/LUC-6u>
- Sotomayor, P., Sosa, D., & Parra, H. (2017). Diagnóstico del nivel de actividad física y el senderismo en Sangolquí: estudio por rango etario. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(3).

Declaración

Conflicto de interés

No tenemos ningún conflicto de interés que declarar.

Financiamiento

Sin ayuda financiera de partes ajenas a este artículo.

Notas

El presente artículo partió de la tesis denominada “Barreras al practicar actividad física en las estudiantes de pedagogía de la actividad física y deporte de la Utmach”, realizada por el Lic. Luis Fernando Quinde Zambrano, quien facilitó su acceso.