

# UTMACH

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

**BARRERAS PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE  
EN LAS ESTUDIANTES DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y  
DEPORTE**

**YOBER EMANUEL CABRERA LOAYZA  
LICENCIADO EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

**JHORDAN JAVIER MANZABA RAMIREZ  
LICENCIADO EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

**MACHALA**

**2021**



**UTMACH**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

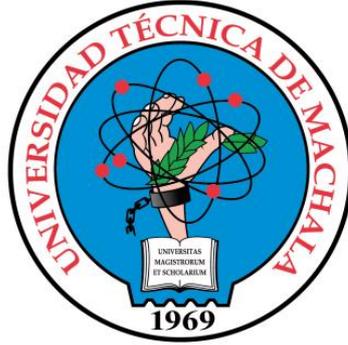
**BARRERAS PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE  
EN LAS ESTUDIANTES DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y  
DEPORTE**

**YOBER EMANUEL CABRERA LOAYZA  
LICENCIADO EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

**JHORDAN JAVIER MANZABA RAMIREZ  
LICENCIADO EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

**MACHALA**

**2021**



# **UTMACH**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

**TRABAJO TITULACIÓN  
PROYECTO INTEGRADOR**

**BARRERAS PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE EN LAS  
ESTUDIANTES DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

**YOBER EMANUEL CABRERA LOAYZA  
LICENCIADO EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

**JHORDAN JAVIER MANZABA RAMIREZ  
LICENCIADO EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

**FELIPE MONTERO ORDOÑEZ**

**MACHALA, 11 DE MAYO DE 2021**

**MACHALA  
2021**

**III**

## Reporte de prevención de coincidencia y/o plagio académico

### TITULACIÓN

#### INFORME DE ORIGINALIDAD

6%

INDICE DE SIMILITUD

6%

FUENTES DE INTERNET

1%

PUBLICACIONES

1%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

#### FUENTES PRIMARIAS

1

[prezi.com](https://prezi.com)

Fuente de Internet

<1%

2

[repositorio.ufes.br](https://repositorio.ufes.br)

Fuente de Internet

<1%

3

[siu.poligran.edu.co](https://siu.poligran.edu.co)

Fuente de Internet

<1%

4

[www.delrioabogados.com](http://www.delrioabogados.com)

Fuente de Internet

<1%

5

[www.nutrar.com](http://www.nutrar.com)

Fuente de Internet

<1%

6

[library.olympic.org](https://library.olympic.org)

Fuente de Internet

<1%

7

[repositorio.unap.edu.pe](https://repositorio.unap.edu.pe)

Fuente de Internet

<1%

8

[scielosp.org](https://scielosp.org)

Fuente de Internet

<1%

9

[www.uflo.edu.ar](http://www.uflo.edu.ar)

Fuente de Internet

<1%

## **Cláusula de cesión de derecho de publicación en el repositorio digital institucional**

Los que suscriben, CABRERA LOAYZA YOBER EMANUEL y MANZABA RAMÍREZ JHORDAN JAVIER, en calidad de autores del siguiente trabajo escrito titulado BARRERAS PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE EN LAS ESTUDIANTES DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE, otorgan a la Universidad Técnica de Machala, de forma gratuita y no exclusiva, los derechos de reproducción, distribución y comunicación pública de la obra, que constituye un trabajo de autoría propia, sobre la cual tienen potestad para otorgar los derechos contenidos en esta licencia.

Los autores declaran que el contenido que se publicará es de carácter académico y se enmarca en las disposiciones definidas por la Universidad Técnica de Machala.

Se autoriza a transformar la obra, únicamente cuando sea necesario, y a realizar las adaptaciones pertinentes para permitir su preservación, distribución y publicación en el Repositorio Digital Institucional de la Universidad Técnica de Machala.

Los autores como garantes de la autoría de la obra y en relación a la misma, declara que la universidad se encuentra libre de todo tipo de responsabilidad sobre el contenido de la obra y que asume la responsabilidad frente a cualquier reclamo o demanda por parte de terceros de manera exclusiva.

Aceptando esta licencia, se cede a la Universidad Técnica de MACHALA EL derecho exclusivo de archivar, reproducir, convertir, comunicar y/p distribuir la obra mundialmente en formato electrónico y digital a través de su Repositorio Digital Institucional, siempre y cuando no se le haga para obtener beneficio económico.

Machala, 11 de mayo de 2021



**CABRERA LOAYZA YOBER**  
**0704282961**



**MANZABA RAMÍREZ JHORDAN**  
**0705893659**

## **Dedicatoria**

A mi madre, a mi tía, a mi hermano y mis primos, por ser mi apoyo e inspiración y a todos los que de alguna manera me apoyaron en mi formación profesional. También lo dedico a mi novia Mishel Valdiviezo por su amor, su confianza y por enseñarme a ser perseverante.

Jhordan Javier Manzaba Ramírez

A mis padres, hermana, hermanos que de forma incondicional me han apoyado e inspirado a seguir adelante, y a aquellos amigos y familiares que de alguna u otra manera me han apoyado en todos los sentidos en mi formación profesional.

Yober Cabrera Loayza

## **Agradecimiento**

A toda mi familia, que con mucho cariño, comprensión y paciencia me ayudaron a concluir esta etapa de mi vida, en especial a mi madre Mirian Ramírez que hizo hasta lo imposible para que alcanzara este logro, pues sin ella no habría llegado hasta aquí, ni sería quien soy ahora.

A mi tía Erlinda Ramírez quien es mi segunda madre y quien estuvo siempre pendiente de mí y me brindó su amor como si fuera un hijo. A mi hermano y mis primos Dora, Johanna y Joel cariño, por su confianza, aprecio y lealtad.

Al amor de mi vida, por haberme dado su amor y apoyo incondicional durante todos estos años y creer siempre en mí, sin duda un pilar muy importante en mi vida, Mishel Valdiviezo.

Jhordan Manzaba Ramírez

A todas aquellas personas tanto familiares como amistades, en especial a mi madre y mi padre Elsa y Marcelo que a través de su gran esfuerzo estoy culminando otra etapa más de mi vida esta vez convirtiéndome en un profesional, a mi hermana y hermanos que han sido un apoyo y que con su cariño me apoyaron y guiaron durante toda esta etapa de estudios.

También a aquellos docentes que gracias a su paciencia y dedicación nos han formado de la mejor manera posible compartiéndonos conocimientos y experiencias para en lo posterior poder desenvolvernos como profesionales.

Yober Cabrera Loayza

## Resumen

### BARRERAS PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE EN LAS ESTUDIANTES DE PAFD DE LA UTMACH

Autores:

Yober Cabrera Loayza  
Jhordan Manzaba Ramírez

Tutor:

Lic. Felipe Montero Ordóñez, Mgs.

Este estudio tuvo como propósito conocer las barreras percibidas por las mujeres en el ámbito de la práctica de actividades física-deportivas de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física Deporte de la UTMACH, cuyos objetivos específicos se dirigieron a determinar la importancia que tiene la actividad física y deporte en la mujer, identificar las principales barreras para la actividad física y al planteamiento de una propuesta que contribuya a la superación de las barreras frecuentes en la práctica de actividades físicas y deportivas. Los objetos de estudio se direccionaron a las prácticas de actividades físicas y deportivas en referencia a los beneficios de la actividad física y deporte para la salud de la mujer, deporte y equidad de género y las barreras percibidas a la hora de ser más activas físicamente. Respecto al tipo de investigación, fue no experimental y descriptiva, con un enfoque cuantitativo y cualitativo, habiendo aplicado una investigación bibliográfica y de campo, teniendo como métodos el analítico y sintético, mismos que aportaron en la revisión de la literatura y en el análisis de resultados, a partir de las preguntas de investigación. Los instrumentos que se utilizaron fueron: el test BBAQ-21 en las estudiantes y una entrevista aplicada al coordinador de la carrera. La población estuvo constituida por 68 estudiantes, las cuales estaban dentro de los grupos etarios de, menos de 19 años, de 19 a 23, de 24 a 28 y más de 28 años, dónde la mayor parte de las estudiantes correspondían al grupo etario de 19 a 23 años. En cuanto a los resultados se pudo determinar que la mayoría de las estudiantes percibieron una de las siete barreras presentadas en el test y frente a estas barreras la más presentada fue la de falta de recursos, lo que se podría inferir que en Ecuador las estudiantes universitarias no cuentan con los recursos económicos necesarios para realizar actividades físico deportivas, lo que constituiría también una problemática socioeconómica, además la falta de entrega y falta de tiempo fueron dos de las barreras más presentes en el estudio y la falta de habilidad siendo la barrera menos percibida de todas, dónde la falta de habilidad o aptitudes no representan una limitación para participar en dichas actividades; además se concluyó que quienes presentaron mayor número de barreras fueron las estudiantes de 19 a 24 años en comparación a las estudiantes de mayor edad, lo que evidencia que actualmente los jóvenes presentan varias limitaciones para ser más activos, limitaciones que podrían ser simplemente psicológicas, de voluntad o barreras reales en comparación a las estudiantes que tienen mayor edad. Finalmente se consideró que es necesario desarrollar un taller de capacitación, el cual puede ser orientado desde las diferentes asignaturas prácticas, para concientizar sobre la percepción de barreras para la práctica de actividades físico deportivas en su vida cotidiana y su formación profesional. Se consideró importante enfatizar en que la comunidad universitaria continúe con el estudio llevando esta investigación hacia un punto más profundo, abarcando otros ámbitos y variables posibles.

**Palabras clave:** mujer, deporte, actividad física, barreras, salud

## Abstract

### BARRIERS TO THE PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY AND SPORT IN PAFD STUDENTS OF THE UTMACH

Authors:  
Yober Cabrera Loayza  
Jhordan Manzaba Ramírez

Tutor:  
Mr. Felipe Montero Ordóñez, Mgs.

This study aimed to understand the barriers perceived by women in the practice of physical-sports activities of the UTMACH's Career pedagogy of Physical Activity Sport, whose specific objectives were aimed at determining the importance of physical activity and sport in women, identifying the main barriers to physical activity and the approach of a proposal that contributes to overcoming the barriers common in the practice of physical and sporting activities. The objects of study were directed to physical and sports practices in reference to the benefits of physical activity and sport for women's health, sport and gender equity and perceived barriers to being more physically active. Regarding the type of research, it was non-experimental and descriptive, with a quantitative and qualitative approach, having applied bibliographic and field research, taking as methods the analytical and synthetic, which they contributed in the revision of literature and in the analysis of results, based on research questions. The instruments used were: the BBAQ-21 student test and an interview applied to the career coordinator. The population consisted of 68 students, who were among the age groups of, less than 19 years, from 19 to 23, from 24 to 28 and more than 28 years old, where most of the students corresponded to the age group of 19 to 23 years. As for the results it was possible to determine that most students perceived one of the seven barriers presented in the test and in the face of these barriers the most presented was that of lack of resources, which could be inferred that in Ecuador university students do not have the necessary economic resources to carry out physical sports activities, which would also constitute a socio-economic problem, in addition to the lack of delivery and lack of time were two of the most present barriers in the study and the lack of skill being the least perceived barrier of all, where lack of skill or skills do not represent a limitation to participate in such activities; it was further concluded that the students with the greatest number of barriers were students aged 19 to 24 compared to older students, evidence that young people currently have several limitations to be more active, limitations that could simply be psychological, will or real barriers compared to older students. Finally, it was considered necessary to develop a training workshop, which can be oriented from the different practical subjects, to raise awareness of the perception of barriers to the practice of sports physical activities in their daily life and their professional training. It was considered important to emphasize that the university community continues the study by taking this research to a deeper point, covering other possible areas and variables.

**Keywords:** women, sport, physical activity, barriers, health

## Índice de contenido

Portada.....	II
Carátula.....	III
Reporte de prevención de coincidencia y/o plagio académico.....	IV
Cláusula de cesión de derecho de publicación en el repositorio digital institucional.....	V
Dedicatoria.....	VI
Agradecimiento.....	VII
Resumen.....	VIII
Abstract.....	IX
Índice de contenido.....	X
Índice de gráfico .....	XII
Índice de tablas.....	XII
Introducción .....	13
<b>CAPÍTULO I DIAGNÓSTICO DEL OBJETO DE ESTUDIO .....</b>	<b>10</b>
1.1 Enfoques diagnósticos.....	10
1.1.1 Tipo de investigación .....	10
1.1.2 Diseño metodológico.....	10
1.1.2.1 Población.....	10
1.1.2.2 Métodos, técnicas e instrumento.....	11
1.2 Descripción del proceso diagnóstico.....	11
1.3 Recopilación de la información.....	12
1.4 Análisis del contexto y desarrollo de la matriz de requerimientos. ....	12
1.4.1 Procesamiento y análisis de los resultados de la investigación .....	12
1.4.2 Punto débiles y fortalezas como resultados de la investigación.....	21
1.4.3 Matriz de requerimientos.....	22
1.5 Selección de requerimientos y justificación .....	22
<b>CAPÍTULO II PROPUESTA INTEGRADORA. ....</b>	<b>23</b>
2.1 Descripción de la propuesta .....	23
2.2 Componentes estructurales.....	24
2.3 Objetivos.....	26
2.3.1 Objetivo general.....	26
2.3.2 Objetivos específicos .....	26
2.4 Fundamentación legal y conceptual.....	27
2.4.1 Fundamentación legal.....	27
2.4.2 Fundamentación conceptual.....	27

2.5 Fases de implementación.....	27
2.6 Recursos logísticos.....	28
<b>CAPITULO III VALORACIÓN DE LA FACTIBILIDAD.....</b>	<b>29</b>
3.1 Análisis de la dimensión técnica de implementación de la propuesta.....	29
3.2 Análisis de la dimensión Económica de implementación de la propuesta .....	29
3.3 Análisis de la dimensión Social de implementación de la propuesta.....	29
3.4 Análisis de la dimensión Ambiental de implementación de la propuesta .....	29
<b>CAPÍTULO IV CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....</b>	<b>30</b>
4.1 Conclusiones.....	30
4.2 Recomendaciones .....	31
Referencias.....	32
Anexos .....	34

## **Índice de gráfico**

Gráfico 1 POBLACIÓN DE ACUERDO A LA EDAD.....	13
Gráfico 2 PERCEPCIÓN DE BARRERAS EN LAS ESTUDIANTES DE PAFD.....	13
Gráfico 3 PERCEPCIÓN DE BARRERAS PARA LA AF .....	14
Gráfico 4 PERCEPCIÓN DE BARRERAS POR EDAD .....	14

## **Índice de tablas**

Tabla 1 POBLACIÓN DE ESTUDIO.....	11
Tabla 2 BARRERA FALTA DE RECURSOS .....	14
Tabla 3 BARRERA FALTA DE ENTREGA .....	15
Tabla 4 BARRERA FALTA DE TIEMPO .....	16
Tabla 5 BARRERA FALTA DE HABILIDAD.....	17
Tabla 6 BARRERA INFLUENCIA SOCIAL .....	17
Tabla 7 BARRERA FALTA DE VOLUNTAD.....	18
Tabla 8 BARRERA MIEDO A LESIONARME.....	18

## Introducción

La temática que se trató en este proyecto se basó en el poco interés existente en las estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, debido a que se ha podido evidenciar que, durante las clases prácticas, las mujeres presentan menor participación en relación con los varones, lo cual incita a varias interrogantes para hallar las causas de esa desmotivación.

El motivo de realizar este estudio se debe a que como estudiante, en la asignatura de prácticas preprofesionales, en el escenario real se pudo denotar que las niñas de diferentes niveles de educación, sienten ese desgano por participar en las clases de educación física y este fenómeno puede incrementarse a medida que van creciendo, cuyo interés es su cuidado en aspectos como el rostro y su cuerpo de manera general, pudiendo ser este uno de los factores que influyen en la limitación de la práctica deportiva.

Existen muchos factores que reducen el interés en las estudiantes para involucrarse en actividades deportivas, constituyéndose en barreras que deben ser superadas y a la vez incrementar la participación de las mujeres en distintos deportes, contribuyendo en su formación profesional, en referencia a las estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Técnica de Machala, quienes más adelante se convertirán en docentes, asumiendo el rol de modelo frente a sus estudiantes, como lo expresa Bandura con su modelo de aprendizaje social, mencionado por Acosta (2018) al expresar que el aprendizaje humano se deriva del medio social a través de la observación, imitación o modelado, donde al menos participan dos personas: el modelo que realiza la conducta determinada y el sujeto que realiza la observación de dicha conducta.

Otra de las razones para asignar importancia en la práctica de deporte en mujeres es que en la adultez presenten menor capacidad psicomotriz que los varones al no haber desarrollado adecuadamente las capacidades y competencias en la etapa correspondiente, las falencias se pueden evidenciar a la hora de realizar alguna carrera o de intentar practicar algún deporte, en donde la diferencia de coordinación y conocimiento será notoria en comparación con el género opuesto.

A través de diferentes investigaciones realizadas para fundamentar este proyecto, se pudo encontrar que existen diversos estudios relacionados y que fueron de gran ayuda y soporte para los antecedentes.

A través de este proyecto, lo que se buscó es determinar cuáles son las barreras que predominan en las mujeres de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Técnica de Machala, para la realización de actividades físicas y/o deportivas. Y una vez definida la barrera, poder realizar una capacitación que ayude a los docentes y a las estudiantes a superarla para así llevar una vida diaria más activa, mejorando de esta manera su salud.

## Antecedentes conceptuales

El prejuicio en relación con la participación de la mujer en actividades deportivas se remonta a la Grecia Antigua, cuando se les prohibía incluso asistir a los Juegos Olímpicos. Durante mucho tiempo fue excluida de la práctica de deportes por la creencia de que el ejercicio podría ser perjudicial para su salud. Posteriormente, fue permitido su ingreso en algunas modalidades de ejercicios leves, que no producían “riesgo” de complicaciones a un grupo que en aquel entonces eran considerado frágil y probablemente no resistirían esfuerzos más intensos.

Las prácticas deportivas entre mujeres surgieron a finales del siglo XIX en Europa, principalmente en caminatas, práctica de ciclismo y del tenis. Del Priore, (2000) resaltó que este comportamiento era visto como “una novedad inmoral, una degeneración y hasta un pecado”. La vida de la mujer en esa época mejoró, sin embargo, continuaban prácticamente privadas del mundo. La condición femenina consistía en el hecho de que una mujer solo podía hacer aquello sobre los acuerdos “positivos” y una aprobación social. En otras palabras, la vida de la mujer estaba determinada por las formas sociales, estrictamente canalizadas a un conjunto de posibilidades muy limitadas.

En aquel entonces, el ciclismo fue el deporte que ejerció mayor influencia en la emancipación física de las mujeres inglesas y americanas. Actividad importada de Inglaterra en 1870, se tornó muy popular en los Estados Unidos a finales de 1880 e inicios de 1890, ya que esta ofrecía a las mujeres el potencial para movilidad física y los beneficios de una recreación activa y saludable (Mourão, 2003).

La primera participación de la mujer en los Juegos Olímpicos fue en 1900 en París, pero con un número de participantes muy reducido y en disciplinas restrictivas como el tenis y el golf considerados bellos estéticamente y que no ofrecían contacto físico entre las participantes (Rubio & Simões, 1999). Hasta 1924 la participación femenina solo llegó a un 5% del total de participantes. Ya en 1928 la participación femenina tuvo inicio en gimnasia y pruebas de pista de atletismo. Para los Juegos Olímpicos de Los Ángeles en 1932 y Berlín en 1936 tuvieron un aumento considerable de su asistencia llegando al 10% del total de participantes.

Según Alonso (2003), fue a partir del cuestionamiento de los roles sociales provocados por el movimiento feminista en la década de 1960 que criticaba los prejuicios de que las mujeres deberían dedicarse exclusivamente a la casa, a la familia y cultivar su feminidad, a que las mujeres pasen a participar de más actividades deportivas. La fuerza y músculos femeninos pasaron a ser más aceptados en la década de los 70, con el desarrollo del movimiento fitness, que cultiva la belleza y la juventud del cuerpo femenino. Sin embargo, los deportes de contacto y equipos eran aún asociados a la celebración de la masculinidad e inaceptable para el género femenino.

Ya en el año 2000 en los Juegos Olímpicos de Sídney la participación femenina alcanzó la marcar de 38,3% del número total de participantes mujeres, pero aun así recibiendo una menor presencia de participación debajo de la media.

Desde la década de los 90, seminarios y congresos para mujeres administradoras deportivas y técnicas, vienen siendo un incentivo potencial para la evolución de la mujer en el área deportiva mundial, sin embargo, barreras económicas, culturales, políticas y

religiosas aún están presentes e impiden que muchas adopten la práctica deportiva en su vida cotidiana.

Como lo indica la historia, desde tiempo remotos las mujeres han tenido constantes obstáculos hasta en el deporte convencional y el adaptado, incluso en el área de la Educación Física como profesión esta se encuentra con mayor presencia y estereotipada típicamente para los hombres, tanto en el campo de la docencia como en el deporte competitivo. Es así que todos estos factores han contribuido a la escasa participación de la mujer en actividades físico-deportivas como en el área profesional de la docencia en Educación Física.

No obstante, hoy en día la figura de la mujer frágil ya parece cosa del pasado, principalmente en el área deportiva. Ahora la tendencia femenina puede sobrepasar los límites físicos en el deporte y colocarse al mismo nivel que los atletas masculinos, situación que de cierta forma ha mejorado poco a poco gracias al empuje de la mujer.

Así mismo, hoy en día, las personas tienen determinadas ventajas respecto a generaciones pasadas ya que poseen mayor información y acceso sobre la práctica de actividades físicas y deportivas. A pesar de eso, la sociedad en general está lejos de ser tan saludables como deberían, donde sus estilos de vida ponen en riesgo su salud, ya sea por el estrés, alimentación inadecuada o el sedentarismo.

Los beneficios que trae la actividad física ya han sido comprobados en hombres y mujeres. En la mujer este enfoque adquiere características propias que incluyen desde las diferencias hormonales, pasando por las incidencias patológicas, hasta las respuestas y adaptaciones al ejercicio. Por ejemplo, en las mujeres se han encontrado estudios que muestran una reducción de la presión arterial a través del ejercicio, y presenta reducción de los niveles de tensión más eficiente que en los hombres.

### **Prácticas físico deportivas**

“El deporte puede ser considerado como una actividad física realizada por una persona que se somete a determinados reglamentos, participando o no de competiciones” (Brandão, 2017). Como nos dicen Benítez & Santiago (2016) “la práctica físico deportiva recreativa ha estado vinculada al desarrollo humano a través de los tiempos, de una u otra forma” permitiéndole desenvolverse a lo largo de la historia ya sea desde el hombre primitivo a través de la caza, o con el hombre medieval en su participación de torneos y cruzadas, sin embargo, en cualquiera de estos escenarios aquellas prácticas no estaban reguladas ni mucho menos organizadas como lo están en la actualidad, por lo que su práctica se basaba en el desarrollo de supervivencia dentro de condiciones naturales y de batallas entre poblaciones.

Cuando hablamos de las prácticas físico-deportivas es importante destacar que para que esta forme parte de la vida cotidiana de una persona tiene que existir la atracción y satisfacción hacia la misma, por eso Teles & Henrique (2016), mencionan que:

Gustar o no de las prácticas que el área de Educación Física enseña, desarrolla y sistematiza, la práctica regular o sistemáticamente, preferir una modalidad deportiva u otra, escoger deportes más o menos violentos son ejemplos de un

comportamiento estimado o deseado, elementos esenciales en la composición de los hábitos. (PONER NÚMERO DE PÁGINA)

El hábito es, la referencia por la cual percibimos la realidad y el productor de nuestras prácticas. Preferir fútbol antes que voleibol, correr antes que nadar, gustar de deportes de mayor o menor contacto, preferir musculación antes que danzar, andar con el tronco erguido o curvado, son productos de los hábitos. Hábitos que se fortalecen primero desde su hogar en sus primeras etapas de desarrollo psicomotor, y luego desarrolladas de mejor manera en las instituciones educativas por medio de las clases de educación física, clases que tienen como finalidad la adherencia de hábitos activos y saludables basados en actividades físicas, juegos y deportes.

### **Participación de la mujer en el deporte**

#### **Beneficios de la actividad física para la salud**

Es de conocimiento general para todas las personas que la realización de actividad física y deportiva en todas las edades trae consigo un sin número de beneficios para nuestra salud, la cual es definida por la OMS (2001, p.1) como "un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades" (como se citó en Barbosa & Urrea, 2018), siempre y cuando se lo realiza de la mejor manera y en muchas ocasiones bajo supervisión de algún profesional de la actividad física. En un estudio realizado por Lopes da Silva et al. (2017), el cual se trataba en una revisión sistemática de varias investigaciones sobre la actividad física, se identificó en sus resultados que la actividad física de ocio está en su mayoría relacionada al bienestar físico, aunque también hay estudios que relacionan la actividad física con la salud.

Sin embargo, a pesar de esto, los niveles de actividad física en la población son cada vez más bajos, García-Calvo & et al. (2016) "uno de los principales problemas del siglo XXI es la inactividad física de la población, conocida como sedentarismo". Factores como la tecnología, la inseguridad en las calles, provocan que poco a poco se realice menos actividades físicas. Y teniendo en cuenta que del número de personas que realizan actividades físicas y deportivas, la mayoría son hombres, entonces el número actual de mujeres que realizan este tipo de actividades es aún más bajo de lo normal, "[...]que solo cerca del 40% de la población femenina cumple con las recomendaciones mínimas de 150 minutos de actividad física moderada a la semana." (Belza & Warms, 2004)

Como nos menciona O'Donovan & et al. (2010) "en el ámbito científico existen numerosos estudios empíricos que evidencian que la práctica regular de actividad física (AF) moderada-vigorosa conlleva un gran número de beneficios saludables tanto a nivel físico, psicológico, como social en todos los grupos de edad". Dentro de los beneficios fisiológicos o físicos tenemos que previene enfermedades como la diabetes, hipertensión, obesidad, además de ayudar a controlar nuestro peso, fortalece nuestros huesos y músculos y mejora nuestra capacidad física además como menciona De Miguel- Calvo et al (2011), citado por Reynaga & et al. (2016):

La actividad física incide positivamente en la disminución del riesgo cardiovascular, el cáncer de colon, la depresión y la ansiedad; y es eficaz para reducir el sobrepeso, obtener grandes mejoras en la condición física, influyendo en el mantenimiento y la mejora de la salud (p.204).

En ese sentido, Romero et al. (2017), señala que “conocer los beneficios de la actividad física es importante, ya sea para mantenerse saludable, permanecer con un cuerpo bonito, aliviar el estrés del día a día o simplemente para sentirse bien, siempre habrá algo que produzca adquirir tal comportamiento” (pág. 77).

Aparte de los beneficios fisiológicos también tenemos los psicológicos en donde ayuda a mejorar el estado de ánimo y la autoestima, así como reduce el riesgo de depresión, ansiedad y nos ayuda a liberar nuestro estrés acumulado. Desde el punto de vista de Brandt (2019), “los beneficios proporcionados por la AF en la salud mental y emocional puede estar relacionada con la conquista de objetivos, sensación de competencia y reconocimiento” (p. 20).

Los beneficios sociales como el aumento de la autonomía y la integración social, pues ayuda a fomentar la sociabilidad entre las personas creando nuevos vínculos entre ellas.

Todo ello es especialmente importante en la infancia y adolescencia ya que se consideran periodos críticos para la adopción de una serie de hábitos y un estilo de vida saludable y activo que puedan persistir en la transición a la etapa adulta. (Telama & et al. 2014)

Y es que como se acaba de mencionar en la etapa infantil y de adolescente, es cuando se le puede inculcar a los chicos y chicas una cultura en la que esté inmersa la realización actividad física, haciéndola ver ya no solo como un beneficio para la salud sino también un beneficio social, pues gracias a la práctica de algún deporte o de la realización de actividad física se pueden romper las barreras de la timidez entre los niños y niñas, permitiéndoles crear lazos de amistad con otros y otras de la misma edad.

Sin embargo, promover la práctica de AF puede ser considerado uno de los grandes desafíos en la actualidad tanto en el medio académico como salud pública, lo que se puede alcanzar por medio de la creación de ambientes de estudio y trabajo con facilidades para prácticas saludables entre otras intervenciones que conduzcan a una percepción valorativa de las conductas saludables. (Vilella, 2017) (PONER NÚMERO DE PÁGINA)

Además, otros autores afirman también que:

Se distinguen beneficios como el aprender a seguir reglas, establecer una o más reglas de autoridad, abrirse a los pares y superar la timidez, aumentar habilidades motoras mientras se favorece el crecimiento de músculos y huesos, disminuir el riesgo de obesidad y ENT, potenciar la creación y regularización de hábitos, en algunos casos la formación de disciplinas, también el desarrollo del placer por el ejercicio y la actividad así como una mejoría en la salud general que puede impactar en el rendimiento escolar. (O'Malley & et al. 2017, como se citó en Perea, A., et al. 2019)

Por todo esto Sallis & et al. (2012) y “en este sentido, el entorno escolar y principalmente la asignatura de Educación Física (EF), en otros ámbitos, juegan un papel destacado en el cumplimiento de los niveles de actividad física moderada-vigorosa recomendados por la Organización Mundial de la Salud (OMS)”, además de permitir que exista la integración de niños y niñas en el desarrollo de las clases, debido a que muchas

veces las niñas se retraen de realizar educación física por miedo a ser lastimadas, Murillo & et al. (2013) “por tanto, el docente de educación física se exige como una figura prioritaria como educador, facilitador y promotor de actitudes y experiencias positivas relacionadas con la práctica y adherencia a la actividad física”. creando los espacios adecuados para que todos los niños y niñas disfruten de esta maravillosa asignatura, sin que ningún infante tenga temor a ser lastimado por otro o ser excluido del grupo de trabajo por algún tipo de índole.

## **Deporte y equidad de género**

La equidad de género hace referencia a que las necesidades e intereses de las mujeres y hombres sean considerados por igual, es un concepto compuesto por factores, de ahí la posibilidad de utilizar el deporte como uno para luchar contra los retrasos y dificultades que las desigualdades generan para el desarrollo de los países.

Considerando lo que Vicente & et al. (2016) nos dicen acerca del deporte “hablamos de deporte cuando la AF se ejerce como juego o competición, cuya práctica está sujeta a unas normas reglamentarias”, es común que este, como otras actividades, refleje problemas que afectan a toda la sociedad, y es que el deporte podría ser una vía de igualación de condiciones de aprendizaje sociales y formación de nexos saludables, a tal punto que inclusive la ONU reconoce en septiembre de 2015 su trascendencia para el desarrollo universal al hacer hincapié en incrementar el poder decisorio a las damas.

Cómo se cita en Dosa & et al. (2015) La participación femenina en el deporte formativo o recreativo es de sobra limitada en la actualidad (Bittman y Wajcman, 2000). Debido a que todos los focos de atención están puestos siempre en el deporte masculino, a pesar de existir casi las mismas competiciones en ambos géneros.

Esto debido a que desde un principio la mujer no ha tenido la libertad de poder participar o competir en algún deporte, sino es a partir de las olimpiadas de París en 1960 dónde el acceso femenino aumenta proporcionalmente en muchos deportes. Sin embargo, y a pesar de la importancia dada a la práctica sistemática, los aportes o avances en este tema han sido lentos y en muchos casos incluso nulos

Para apoyar aún más la intención de masificar la participación de las mujeres en el deporte y poder apoyarlas, existe la declaración de Brighton (Grupo de Trabajo Internacional, 1994) la cuál expresa que:

Su intención era complementar todos los estatutos, leyes, códigos, normas y reglamentos deportivos, locales, nacionales e internacionales relacionados con la equidad en el deporte y la actividad física, al mismo tiempo que establece un punto de referencia aún más alto relacionado con la inclusión total de mujeres y niñas en todos los aspectos de la sociedad. Aquellos que respaldan la Declaración se comprometen a defender los 10 principios que permiten a las mujeres y niñas participar, competir y construir carreras en el deporte y la actividad física de forma libre y segura. (p.1)

En 2014 esta declaración tuvo una actualización la cual pasó a llamarse Declaración de Helsinki más Brighton y en la que detallan los siguientes principios:

- Principio 1: Equidad e igualdad en la sociedad y el deporte
- Principio 2: Instalaciones
- Principio 3: Escuela y deporte juvenil
- Principio 4: Desarrollo de la participación
- Principio 5: Deporte de alto rendimiento
- Principio 6: Liderazgo en el deporte
- Principio 7: Educación, Formación y Desarrollo.
- Principio 8: Información e investigación deportiva
- Principio 9: Recursos
- Principio 10: Cooperación nacional e internacional

### **Barreras para la práctica de actividad física y/o deportiva**

Las barreras u obstáculos para la actividad física complican la práctica rutinaria de la misma, de modo que, los programas o planes que promuevan las actividades físico deportivas, probablemente no alcancen su objetivo sino tienen en cuenta dichas barreras. Por tanto, los estudios sobre esta problemática en distintos lugares van en aumento, aun cuando se conoce la importancia de la AF, múltiples estudios señalan varios impedimentos o barreras en las personas para realizarla.

Según Pate et al. (2002) definen las barreras desde una visión más global como, “la existencia de fenómenos que dificultan la aparición de los hábitos hacia la práctica de AF y que suelen denominarse –barreras-“. Así pues, se refiere que probablemente las barreras serían una de los motivos para la inactividad física en nuestra sociedad.

Desde un punto de vista psicosocial Capdevila et al. (2006) interpretan a las barreras como “una serie de circunstancias que presentan determinadas conductas relacionadas a la inactividad física, que pueden ser reales o imaginarias dependiendo del estilo de vida que lleve una población”.

En resumen, se puede deducir que, el concepto de barreras asocia las limitaciones, obstáculos, factores, excusas y elementos que dificultan la práctica regular de actividades físicas, y por consiguiente perjudican el estado de salud de cualquier persona. Por ello, algunos autores recalcan que, estas pueden ser imaginarias (psicológicas) o reales (tangibles).

### **Antecedentes referenciales**

De acuerdo a la investigación bibliográfica, revisando varias publicaciones sobre informes de estudios realizados en otros contextos, a nivel nacional e internacional, se

ubicaron varios trabajos en diferentes niveles por localidad, que se expone en los siguientes párrafos:

En España en la Universidad de Oviedo, Cecchini & Gonzáles (2008) identificaron las siguientes barreras: “falta de tiempo, falta de instalaciones y pereza”, en hombres tanto como en mujeres, destacando que, los alumnos de la muestra no realizan ningún tipo de actividades físico deportivas. Por ello, al presentarse estas 3 barreras en los alumnos tienen menor probabilidad de convertirse en personas activas físicamente.

Así mismo, en el estudio de Capdevila et al. (2006) sobre las barreras presentadas por la población universitaria en España en la Universidad Autónoma de Barcelona, se obtuvieron como resultados que “la mayor parte de los sujetos de la muestra manifestaron obstáculos para realizar ejercicio o actividades físicas relacionados con la falta de motivación y/u organización, como “tener demasiadas obligaciones” o “tener pereza”. En efecto, dicha población universitaria percibió dos barreras como limitaciones principales.

Por otra parte, González & Tamayo (2012), establecieron los principales obstáculos para la práctica de actividades físicas en estudiantes de las Universidades: Nacional, de Caldas, Católica, de Manizales y Autónoma. Donde las principales barreras fueron, “la falta de conocimientos sobre la actividad física y la incidencia negativa de la formación recibida en la infancia”. Así mismo, Flores & Ruiz (2010) analizaron los motivos para que los alumnos de la Universidad de Guadalajara en México, nunca realicen actividades físico deportivas, obteniendo como resultado que un 52,5% no cuenta con aptitudes para la práctica de actividades físico deportivos, siendo esta la principal barrera, seguida por la “falta de tiempo y pereza” con 49,2% de predominio. Por lo tanto, se deduce que además del predominio de las barreras vinculadas a la falta de tiempo y pereza, los alumnos mencionan en mayor parte razones de tipo motriz.

En adición a esos estudios, Quiñones et al.(2011) estudiaron las dificultades y barreras para la realización de actividades físicas en los estudiantes de la carrera de medicina de la Universidad ICESI en Cali (Colombia). En donde los resultados mostraron: “falta de tiempo, falta de conocimiento y falta de motivación” como los principales obstáculos para la Actividad Física. Igualmente, según los estudios nacionales (Colombia) infieren que la falta de conocimiento difiere de las barreras identificadas en estudios europeos (España).

En definitiva, se puede decir que las principales barreras que son identificadas por la población universitaria están relacionadas directamente con la falta de tiempo y la pereza, que en algunos casos se asocia con tener muchas obligaciones. En el caso de los estudios europeos el factor tiempo y pereza son los principales obstáculos presentados, a diferencia de los estudios realizado en América Latina, las principales barreras se relacionan al factor cognitivo y motriz. Así pues, las diferentes barreras presentadas por los estudiantes universitarios dependerán del contexto en el que se desenvuelvan.

## **Problema de investigación**

Uno de los principales problemas del siglo XXI es la inactividad física de la población, conocida como sedentarismo (García-Calvo & et al. 2016). Por otra parte, se puede asumir que la poca participación en la práctica de la actividad física y deportiva en las mujeres se debe a otros factores, que se detallan a continuación:

Durante su etapa estudiantil, las mujeres tuvieron una limitada formación en la práctica de la actividad física, provocando un escaso desarrollo psicomotriz.

Otra de las causas definidas está relacionada a la motivación por parte del docente de educación física para hacer que sus estudiantes participen en sus clases, dando como resultado una diferencia de competencias entre hombres y mujeres.

Además, otra de las causas estaría relacionada con la limitada cultura deportiva en las mujeres desde el hogar, provocando una escasa participación de ellas en el deporte. A su vez, esto también ocasiona que existan pocas mujeres deportistas que puedan ser tomadas como ejemplo de aquellas niñas o jóvenes que tengan la intención de iniciar en alguna disciplina deportiva.

El temor de las mujeres hacia las posibles agresiones o lesiones durante la prácticas físicas o deportivas ocasiona frustración en ellas para su realización, haciendo que se enfoquen en otras actividades menos riesgosas y que no involucren tanto roce o choque.

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

Conocer las barreras percibidas por las mujeres en el ámbito de la práctica de actividades físicas-deportivas de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Técnica de Machala.

### **Objetivos específicos**

- Determinar la importancia que tiene la actividad física y deporte para la salud de la mujer.
- Identificar las principales barreras que se presentan en la práctica de actividades físicas y deportivas en estudiantes mujeres de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Técnica de Machala.
- Plantear una propuesta que contribuya en la superación de las barreras frecuentes en la práctica de actividades físicas y deportivas en estudiantes mujeres de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deportes de la Universidad Técnica de Machala

## CAPÍTULO I

### DIAGNÓSTICO DEL OBJETO DE ESTUDIO

#### 1.1 Enfoques diagnósticos

##### 1.1.1 Tipo de investigación

La presente investigación es de tipo transversal descriptivo, donde el objetivo es analizar la incidencia que tienen una o más variables en una población de estudio. Así mismo, el desarrollo consiste en situar a un grupo de estudio bajo una o diversas variables, y de esa manera permitir su descripción (Hernández Sampieri et al., 2010).

Por ello, se ha intentado identificar las principales barreras que se presentan en la práctica deportiva en las estudiantes mujeres de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Técnica de Machala.

##### 1.1.2 Diseño metodológico

En esta sección se detallan los pasos realizados para la elaboración de la presente investigación, basados en términos de investigación. Es así que, según Hernández, Fernández, & Baptista (2010), el diseño metodológico se refiere al plan o estrategia utilizada para obtener la información necesaria para la investigación, incluidos los procedimientos y actividades destinados a responder las preguntas de la investigación.

Para el presente estudio es importante identificar cuáles son los tipos de barreras que se presentan en las estudiantes de la carrera de PAFD de la UTMACH, determinadas por el test “Percepción de Barreras para la Práctica de la Actividad Física” (BBAQ, “Barriers to Being Active Quiz”) creado y utilizado por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos y Centro de Control y Prevención de las Enfermedades (CDC). El cuestionario indaga la percepción de barreras para la realización AF por medio de los dominios: falta de tiempo, influencia social, falta de energía, falta de voluntad, miedo a lesionarse, falta de habilidad y falta de recursos (U.S. Department of Health and Human Services et al., 1999).

Este instrumento ha sido usado por algunos organismos norteamericanos como los Centros de Prevención de Enfermedades (CDC) y el Departamento de Salud y Servicio Humanos de los Estados Unidos (USDHHS). El mismo fue traducido al español por quienes fue diseñado, si bien no se han encontrado estudios que aporten evidencias de validez de las puntuaciones del instrumento, cuenta con unos valores de consistencia interna (alfa de Cronbach) cerca al 0,7 y 0,8.

##### 1.1.2.1 Población

La población correspondiente a este estudio la comprendieron todas las mujeres matriculadas en la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte (PAFD) de la Universidad Técnica de Machala (UTMACH) en el Periodo 2020-D2, siendo este un total de 68 estudiantes que se encuentran distribuidas de la siguiente manera:

**Tabla 1 POBLACIÓN DE ESTUDIO**

POBLACIÓN	
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE	
SEMESTRE	N° ESTUDIANTES
1° Semestre	12
2° Semestre	11
3° Semestre	7
4° Semestre	8
5° Semestre	4
6° Semestre	14
7° Semestre	4
8° Semestre	8
TOTAL	68

### **1.1.2.2 Métodos, técnicas e instrumento**

En el presente estudio se aplicó una metodología mixta, a través de la aplicación del cuestionario Barriers to Being Active Quiz o BBAQ-21 que estuvo constituido por dos partes, la primera: preguntas sobre la edad y el semestre cursa; y la segunda el cuestionario BBAQ-21 con 21 ítems agrupados en 7 categorías: Falta de tiempo (ítem 1, 8, 15), Influencia social (ítem 2, 9, 16), Falta de energía (ítem 3, 10, 17), Falta de voluntad (ítem 4, 11, 18), Miedo a lesionarse (ítem 5, 12, 19), Falta de habilidad (ítem 6, 13, 20) y Falta de recursos (ítem 7, 14, 21), dirigido a las estudiantes. Las opciones de respuesta de este cuestionario fueron planteadas en escala de Likert, las respuestas fueron: “Muy probable”, “Algo probable”, “Algo improbable”, “Muy poco probable” correspondientes a los puntajes: 3, 2, 1 y 0 respectivamente.

Y como instrumento cualitativo una entrevista al Coordinador de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Técnica de Machala.

### **1.2 Descripción del proceso diagnóstico**

El cuestionario fue enviado por medio del correo institucional a cada estudiante para su aplicación, previo a una breve explicación a través de Zoom, haciendo énfasis para que se preste la atención necesaria en la lectura de los ítems, además de enfatizar que sus respuestas sean con la mayor sinceridad y seriedad posible.

Para la percepción de las barreras, se sumaron los datos de las 3 preguntas relacionadas a una barrera, donde si el resultado era igual o mayor a 5 se valora como una barrera importante. En este caso la suma de los resultados de cada barrera es la siguiente:

1. Falta de tiempo: suma ítems 1, 8 y 15.
2. Influencia social: suma ítems 2, 9 y 16.
3. Falta de energía: suma ítems 3, 10 y 17.
4. Falta de voluntad: suma ítems 4, 11 y 18.
5. Miedo a lesionarse: suma ítems 5, 12 y 19.
6. Falta de habilidad: suma ítems 6, 13 y 20.
7. Falta de recursos: suma ítems 7, 14 y 21.

Para la parte cualitativa se aplicó una entrevista al coordinador de carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, seleccionado por su carácter representativo en la población de estudio. Las preguntas elaboradas estuvieron relacionadas a la práctica de actividades físicas y deportivas, motivaciones y las barreras que se presenta hacia la realización de las mismas.

### **1.3 Recopilación de la información**

Tema: Barreras para la práctica de actividad física y deporte en las estudiantes de pedagogía de la actividad física y deporte

Diálogo preliminar: A continuación, indicamos una lista de razones que las personas dan para justificar el por qué no realizan tanta actividad física como deberían. Lea cada oración e indique qué probabilidad tiene usted de decir las siguientes excusas:

Objetivo: Identificar las principales barreras que se presentan en las estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte para la práctica de actividades físico-deportivas

Datos informativos: edad y semestre que cursa.

Dimensiones y preguntas: el test está conformado por 21 preguntas que están relacionadas a siete barreras diferentes, para lo cual cada barrera está representada por tres preguntas, con un orden aleatorio.

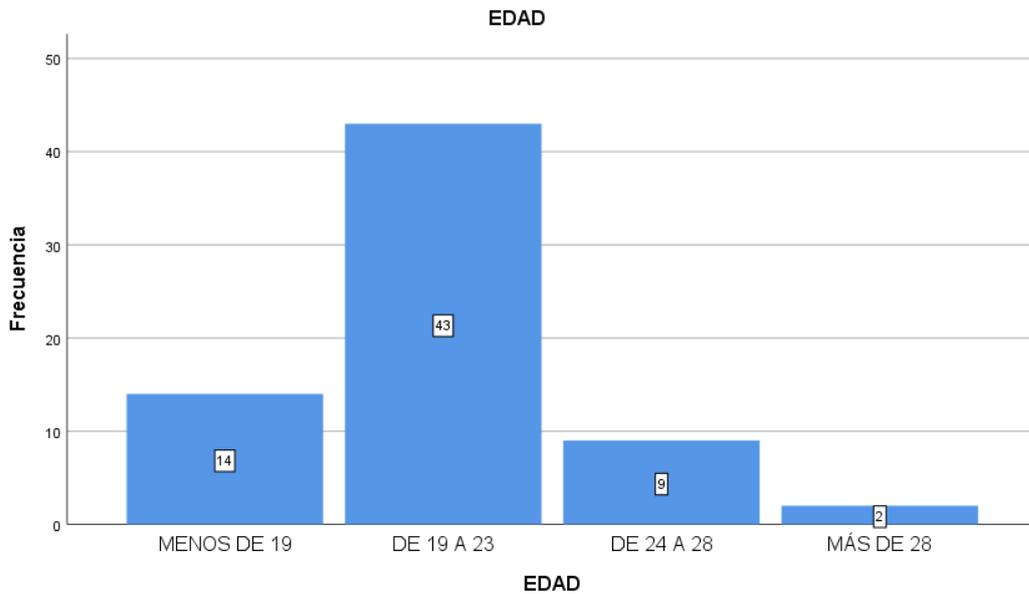
### **1.4 Análisis del contexto y desarrollo de la matriz de requerimientos.**

#### **1.4.1 Procesamiento y análisis de los resultados de la investigación**

Los resultados obtenidos en base a las barreras para la realización de actividades físicas percibidas por las estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Técnica de Machala siguiendo la estructura de respuesta del cuestionario aplicado tal como se muestra en el capítulo de metodología (ver anexo 1) además se incluyen en los resultados una entrevista realizada al Coordinador de la misma carrera en base a su percepción sobre la importancia de la actividad física y la barreras que se pueden presentar.

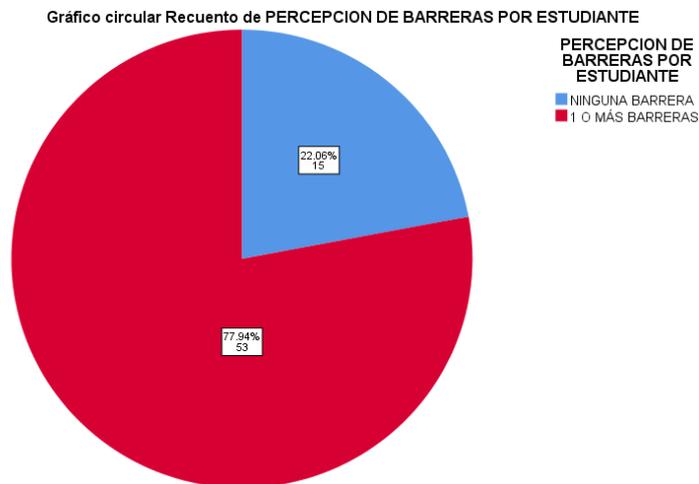
A continuación se realizó un análisis descriptivo donde se resumen los resultados obtenidos. Seguidamente se muestra un análisis de diferencia entre los diferentes grupos etareos e contrastando con investigaciones realizadas por diferentes autores en diferentes países y así mismo tomando el punto de vista del Coordinador de la Carrera.

**Gráfico 1 POBLACIÓN DE ACUERDO A LA EDAD**



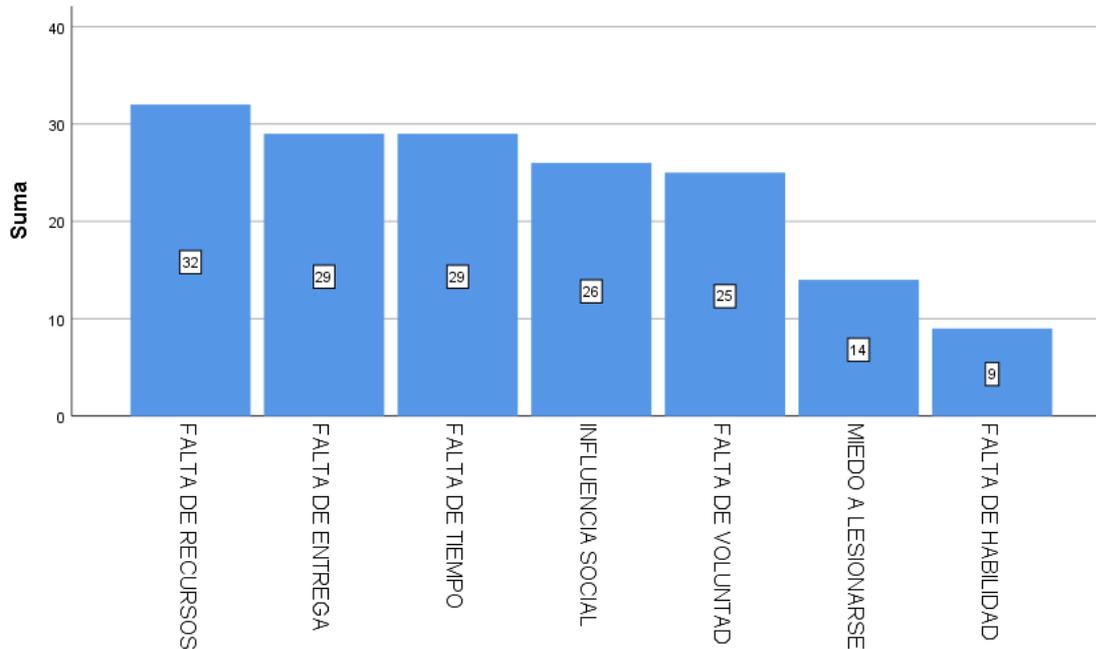
En su mayoría el estudio contó con una población en el grupo etario (De 19 a 23 años) de 43 estudiantes, 14 de (menos de 19 años), 9 de (24 a 28 años) y 2 de (más de 28).

**Gráfico 2 PERCEPCIÓN DE BARRERAS EN LAS ESTUDIANTES DE PAFD**



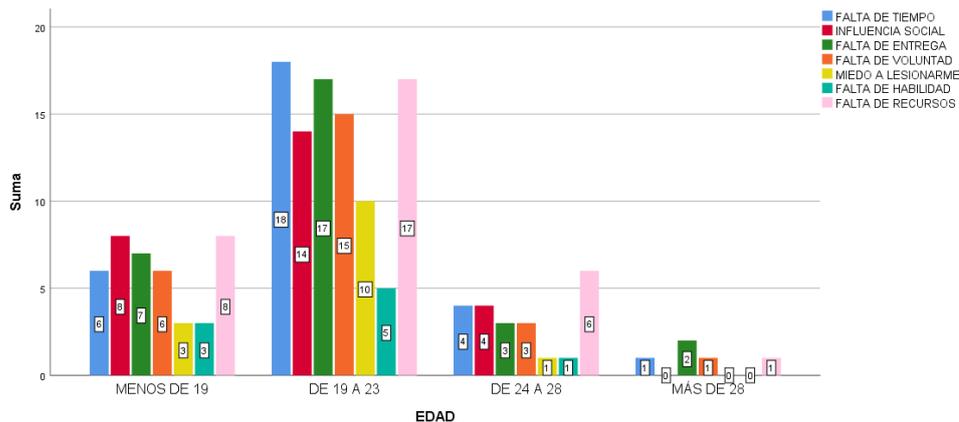
En relación a las barreras percibidas por las estudiantes es importante mencionar que el 78% de la población percibió al menos una de las 7 barreras determinadas en el BBAQ. Eso quiere decir que el 22% no presentó ninguna barrera u obstáculo para la realización de AF.

**Gráfico 3 PERCEPCIÓN DE BARRERAS PARA LA AF**



Frente a las barreras percibidas por las estudiantes, se puede mencionar que, las más presentadas fueron: Falta de recursos, Falta de entrega y Falta de tiempo, lo que limitaría la práctica regular de actividades físicas.

**Gráfico 4 PERCEPCIÓN DE BARRERAS POR EDAD**



Con respecto al grupo etario, se evidencia que las estudiantes de entre 19 a 23 años presentan mayor cantidad de barreras para las actividades físicas, mientras que las estudiantes de 24 años en adelante presentan menos obstáculos. También es importante mencionar que existen mayor cantidad de estudiantes de 19 a 23 años siendo esta un total de 43 estudiantes.

**Tabla 2 BARRERA FALTA DE RECURSOS**

Tabla cruzada EDAD*FALTA DE RECURSOS			
	FALTA DE RECURSOS		Total
	NO	SI	

EDAD	MENOS DE 19	Recuento	6	8	14
		% del total	8.8%	11.8%	20.6%
	DE 19 A 23	Recuento	26	17	43
		% del total	38.2%	25.0%	63.2%
	DE 24 A 28	Recuento	3	6	9
		% del total	4.4%	8.8%	13.2%
	MÁS DE 28	Recuento	1	1	2
		% del total	1.5%	1.5%	2.9%
Total		Recuento	36	32	68
		% del total	52.9%	47.1%	100.0%

Según los resultados obtenidos, para el 47% de la población la barrera más predominante fue la de Falta de Recursos.

**Tabla 3 BARRERA FALTA DE ENTREGA**

Tabla cruzada EDAD*FALTA DE ENTREGA					
			FALTA DE ENTREGA		Total
			NO	SI	
EDAD	MENOS DE 19	Recuento	7	7	14
		% del total	10.3%	10.3%	20.6%
	DE 19 A 23	Recuento	26	17	43
		% del total	38.2%	25.0%	63.2%
	DE 24 A 28	Recuento	6	3	9
		% del total	8.8%	4.4%	13.2%
	MÁS DE 28	Recuento	0	2	2

		% del total	0.0%	2.9%	2.9%
Total		Recuento	39	29	68
		% del total	57.4%	42.6%	100.0%

En este caso para el 42% de la población percibieron como obstáculo significativo la Falta de entrega.

**Tabla 4 BARRERA FALTA DE TIEMPO**

Tabla cruzada EDAD*FALTA DE TIEMPO						
			FALTA DE TIEMPO		Total	
			NO	SI		
EDAD	MENOS DE 19	Recuento	8	6	14	
		% del total	11.8%	8.8%	20.6%	
	DE 19 A 23	Recuento	25	18	43	
		% del total	36.8%	26.5%	63.2%	
	DE 24 A 28	Recuento	5	4	9	
		% del total	7.4%	5.9%	13.2%	
	MÁS DE 28	Recuento	1	1	2	
		% del total	1.5%	1.5%	2.9%	
	Total		Recuento	39	29	68
			% del total	57.4%	42.6%	100.0%

Al igual que la Barrera Falta de Entrega, la Barrera falta de tiempo es percibida por el 42% de las estudiantes.

**Tabla 5 BARRERA FALTA DE HABILIDAD**

Tabla cruzada EDAD*FALTA DE HABILIDAD					
			FALTA DE HABILIDAD		Total
			NO	SI	
EDAD	MENOS DE 19	Recuento	11	3	14
		% del total	16.2%	4.4%	20.6%
	DE 19 A 23	Recuento	38	5	43
		% del total	55.9%	7.4%	63.2%
	DE 24 A 28	Recuento	8	1	9
		% del total	11.8%	1.5%	13.2%
	MÁS DE 28	Recuento	2	0	2
		% del total	2.9%	0.0%	2.9%
	Total	Recuento	59	9	68
		% del total	86.8%	13.2%	100.0%

En base a esta berrera se evidencia que tan solo es percibida por el 13% de estudiantes, mientras que para el 87% no representa una limitación.

**Tabla 6 BARRERA INFLUENCIA SOCIAL**

Tabla cruzada EDAD*INFLUENCIA SOCIAL					
			INFLUENCIA SOCIAL		Total
			NO	SI	
EDAD	MENOS DE 19	Recuento	6	8	14
		% del total	8.8%	11.8%	20.6%
	DE 19 A 23	Recuento	29	14	43
		% del total	42.6%	20.6%	63.2%
	DE 24 A 28	Recuento	5	4	9
		% del total	7.4%	5.9%	13.2%

	MÁS DE 28	Recuento	2	0	2
		% del total	2.9%	0.0%	2.9%
Total		Recuento	42	26	68
		% del total	61.8%	38.2%	100.0%

**Tabla 7 BARRERA FALTA DE VOLUNTAD**

<b>Tabla cruzada EDAD*FALTA DE VOLUNTAD</b>						
			FALTA DE VOLUNTAD		Total	
			NO	SI		
EDAD	MENOS DE 19	Recuento	8	6	14	
		% del total	11.8%	8.8%	20.6%	
	DE 19 A 23	Recuento	28	15	43	
		% del total	41.2%	22.1%	63.2%	
	DE 24 A 28	Recuento	6	3	9	
		% del total	8.8%	4.4%	13.2%	
	MÁS DE 28	Recuento	1	1	2	
		% del total	1.5%	1.5%	2.9%	
	Total		Recuento	43	25	68
			% del total	63.2%	36.8%	100.0%

**Tabla 8 BARRERA MIEDO A LESIONARME**

<b>Tabla cruzada EDAD*MIEDO A LESIONARME</b>					
			MIEDO A LESIONARME		Total
			NO	SI	
EDAD	MENOS DE 19	Recuento	11	3	14
		% del total	16.2%	4.4%	20.6%
	DE 19 A 23	Recuento	33	10	43
		% del total	48.5%	14.7%	63.2%
	DE 24 A 28	Recuento	8	1	9
		% del total	11.8%	1.5%	13.2%
	MÁS DE 28	Recuento	2	0	2

		% del total	2.9%	0.0%	2.9%
Total		Recuento	54	14	68
		% del total	79.4%	20.6%	100.0%

## ENTREVISTA

1. ¿Cuáles considera usted que son las barreras por las cuales las mujeres no realizan las actividades físicas y deportivas, considerando que estas generan un beneficio para su salud?

Una de las barreras es el aspecto sociológico, desde pequeños nos meten en la cabeza que la educación física debe pasar a segundo plano, la falta de tiempo, nivel socio económico, los prejuicios de que las mujeres no deben hacer ejercicios porque se ponen musculosas etc.

2. ¿Supone usted que el uso de la palabra barreras es justificado para excusar la poca participación de las estudiantes dentro de Actividades Físicas y deportivas o es un hecho real, el cual impide mayor participación en las mismas?

No es la palabra adecuada, considero que se debería utilizar mejor la palabra motivación.

3. Bajo su perspectiva y su experiencia como docente y coordinador de la carrera de PAFD, ¿Cuáles han sido las razones más usadas por las estudiantes durante el desarrollo de las clases prácticas para justificar el no realizar actividades físicas y/o deportivas?

Su nivel socio económico, el trabajo, falta de tiempo.

4. De acuerdo a las barreras percibidas por las estudiantes, ¿cree usted que se las pueden superar de manera estratégica dentro de la universidad? Y ¿Cómo se lo podría realizar?

Tenemos que hacer un gran esfuerzo primero educando a nuestros conciudadanos, emprender en sendos programas de recreación, ocio, deportes y ejercicios de acondicionamiento físico.

5. ¿Cree usted que, en caso de no ser superadas estas barreras por parte de las estudiantes repercutiría en su salud y estilo de vida?

Indudablemente el ejercicio físico y todo lo que tiene que ver con acciones motrices contribuyen en nuestra salud. Recordemos que la UNESCO lanza en el 2006 un proyecto denominado Educación física de calidad preocupada por la salud de los habitantes del mundo.

6. ¿Cuáles son los aportes que obtienen las estudiantes al realizar Actividades Físicas y deportivas durante su formación profesional en el área de EF?

No se puede prescribir ejercicio sin antes haber tenido una vivencia o experiencia, y ello te hace ganar en conocimientos respecto a las ciencias de la actividad física y deporte.

## Interpretación de resultados

De nuestra población de estudio fue evidente que en la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte está constituida en mayor parte de mujeres con un rango de edad de entre 19 a 23 años. A partir de los hallazgos encontrados se determinó que el 78% de las estudiantes perciben al menos una de las 7 barreras determinas en el BBAQ, lo que quiere decir que para las mujeres presentan obstáculos que dificultan el desarrollo normal de actividades físicas y deportivas de manera regular, por ende, es muy probable que mantenga un estilo de vida menos saludable y activo que el 22% de estudiantes que no percibieron ninguna barrera para realizar actividades físicas.

Frente a las barreras percibidas por las estudiantes, se puede mencionar que, las barreras más presentadas en ellas son: Falta de recursos, Falta de entrega y Falta de tiempo, lo que limitaría la práctica regular de actividades físicas. Por lo tanto, se puede deducir que la Falta de habilidad no representa un obstáculo o barrera para tener un estilo de vida saludable y más activo.

Con respecto al grupo etario, se puede evidenciar que las estudiantes de 19 a 23 años presentan mayor cantidad de barreras para la actividad física, mientras que las estudiantes de 24 años en adelante presentan menos obstáculos. También es importante mencionar que existen mayor cantidad de estudiantes de 19 a 23 años. Sin embargo, se puede deducir que la idea de que una persona adquiere más responsabilidades o compromisos al tener más edad y que podrían concurrir en presentar barreras para hacer prácticas físicas, no siempre se cumple.

Muchas investigaciones confirman que el mantener una vida activa, con buenos hábitos de actividad física, ayudan en el mejoramiento de la calidad de vida de la persona, previniendo de esa manera un sinnúmero de enfermedades físicas y psicológicas que se presentan hoy en día tales como, la obesidad, hipertensión, depresión, estrés, baja autoestima.

El mantener un nivel de actividad física moderado en nuestro diario vivir nos permite tener huesos y músculos sanos, previniendo posibles lesiones en cualquier otra actividad que desarrollemos, además de que a través de diferentes actividades físicas y deportivas se pueden crear lazos socio afectivos con nuevas personas, esto ayudando en mayor medida a los niños que son los que más desarrollan actividades recreativas.

Según los resultados obtenidos, la Falta de Recursos es la barrera más predominante en la población de estudio con un 47%. A comparación con los estudios realizados en países como México y Colombia donde predominan otras barreras, podríamos inferir que en Ecuador las estudiantes universitarias no cuentan con los recursos económicos necesarios para realizar actividades físico-deportivas, que en este caso constituirían también una problemática socioeconómica, pues es muy probable que en su ciudad no existan programas que promuevan la AF organizados por el Ministerio del Deporte, alcaldías, o programas realizados por parques o en su lugar de trabajo.

En este caso el 42% de la población percibió como obstáculo la Falta de entrega, donde se puede deducir que estas estudiantes presentan una falta de motivación para realizar AF. Estos resultados guardan relación a lo que sostiene Capdevilla et al. (2006) en estudiantes universitarios los cuales también percibían la falta de motivación como obstáculo para la actividad física. Si bien la situación actual en la que existe una pandemia mundial, complica la práctica regular de AF, la motivación es parte fundamental para todo en la vida, y mucho más cuando hablamos de mantener una vida saludable y activa, esta motivación se puede dar de manera intrínseca o extrínseca en cada persona de manera distinta y con mayor o menor intensidad, lo que hará que supere o no dicha barrera.

Al igual que la Barrera Falta de Entrega, la Barrera falta de tiempo es percibida por el 42% de las estudiantes, en este caso se encontraron similares hallazgos en el estudio de Quiñones et al. (2011) en Colombia donde predominaban las barreras de falta de tiempo, falta de conocimiento y falta de motivación como principales obstáculos para la actividad física.

En relación a la barrera de Falta de habilidad se evidencia que tan solo es percibida por el 13% de las estudiantes. A diferencia del estudio realizado por González & Tamayo (2012)

en tres universidades, las principales barreras fueron la falta de conocimientos sobre la actividad física y la incidencia negativa de la formación recibida en la infancia. Junto a estos resultados también están los de Flores & Ruiz (2010) en la Universidad de Guadalajara en México donde los resultados con un 52% mencionaron que no cuentan con aptitudes para la práctica de actividades físico-deportivas. Es decir, a diferencias de las estudiantes de la Universidad Técnica de Machala, la falta de habilidad o aptitudes no representan una limitación para participar en estas actividades.

En adición, el coordinador de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Técnica de Machala mencionó que la palabra barrera es una limitación sociológica que muchas veces se establece desde la infancia de las mujeres bajo prejuicios que indican que ellas no deben hacer ejercicios físicos porque hipertrofiarían su cuerpo. Es así que, durante su trayecto como docente especializado en la Educación Física ha percibido barreras en sus estudiantes como falta de recursos y falta de tiempo. Así mismo recalcó que se debe realizar un gran esfuerzo desde las instituciones educativas básicas para romper estas limitaciones y además emprender programas de recreación, ocio, deportes y acondicionamiento físico para así generar hábitos saludables en los estudiantes y en la sociedad en general.

Además, el coordinador resaltó que el ejercicio físico es indudablemente importante para la salud ya que se relacionan las acciones psicomotrices del cuerpo humano. Por ello, la UNESCO lanzó en el 2006 un proyecto denominado Educación Física de Calidad enfocado a la salud de los habitantes del mundo. De la misma manera, mencionó que las estudiantes como futuras docentes en el área de la Educación Física no podrían prescribir ejercicios sin antes haber tenido experiencias en las mismas, por lo que las actividades físicas y deportes aportan conocimientos relevantes para las ciencias de la actividad física y deporte.

#### 1.4.2 Punto débiles y fortalezas como resultados de la investigación

Fortalezas	Debilidades
Las estudiantes de mayor edad perciben menos número de barreras.	Las estudiantes más jóvenes perciben más barreras para la actividad.
Realizar actividades físico deportivas de manera habitual trae consigo beneficios para el bienestar físico y de la salud de la mujer.	La posible ausencia de la práctica de actividades físico deportivas trae consigo la posibilidad de padecer enfermedades tales como la obesidad, hipertensión y diabetes entre otras.
Incluir en su rutina diaria actividades físico deportivas, aportaría además de los beneficios físicos y de la salud, también conocimientos para la competencia docente en el área de educación física.	La ausencia de práctica de actividades físicas provoca desconocimiento a la hora de enseñar, lo que repercutiría en el desarrollo integral de los docentes.

### 1.4.3 Matriz de requerimientos

<b>Debilidades (problemas identificados)</b>	<b>Causas</b>	<b>Estrategias de solución</b>
Percepción de barreras para la práctica de actividades físico deportivas.	Falta de recursos, falta de entrega y falta de tiempo como las barreras más percibidas.	Taller de capacitación.
La escasa práctica de actividades físico deportivas provoca deficiencia en la competencia docente en el área de educación física.	Falta de cultura física y/o hábitos relacionados con la actividad física.	Taller de capacitación.

## 1.5 Selección de requerimientos y justificación

### Selección de requerimientos

Percepción de barreras para la práctica de actividades físico-deportivas y su deficiente formación universitaria para su competencia docente en el área de educación física.

### Justificación

El presente estudio se realiza con la finalidad de conocer las limitaciones que presentan las mujeres en su vida cotidiana para ser personas más activas dentro del ámbito de actividades físico-deportivas, puesto que en la actualidad es de vital importancia mantener un buen estado físico y mental debido a la pandemia y las enfermedades que podrían provocar el no realizar actividades físicas. Sin duda alguna esta problemática presenta un obstáculo importante en las estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, pues además de los problemas de salud que podrían contraer, estos obstáculos se convierten en una seria deficiencia para su formación docente, puesto que gran parte de su formación universitaria se basa en la práctica de movimientos motrices y práctica de deportes.

Es importante resaltar que esta problemática es más notoria en mujeres, pues desde los niveles educativos más bajos se evidencia la poca participación que tienen las mujeres a la hora de realizar actividades físicas y deportes, por ende, esta investigación constituye una base subsanar el problema, sin embargo, resulta importante mencionar que erradicarlo en su totalidad resulta muy complejo y requiere una investigación más profunda sobre las variables que afectan dicha problemática.

## **CAPÍTULO II.**

### **2. PROPUESTA INTEGRADORA**

#### **TALLER DE CAPACITACIÓN SOBRE LA PERCEPCIÓN DE BARRERAS PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

##### **2.1 Descripción de la propuesta**

La presente propuesta nace a partir de una investigación sobre barreras para la práctica de actividad física y deporte en las estudiantes de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Técnica de Machala, que tuvo como objetivo conocer las barreras percibidas por las mujeres en el ámbito de la práctica de actividades físicas-deportivas de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Técnica de Machala. y como resultado de la investigación de campo se logró determinar los requerimientos para mejorar los índices de actividad física en mujeres.

Esta propuesta está dirigida a las estudiantes de la carrera de PAFD de la UTMACH de todos los semestres con el propósito de concientizar acerca de la percepción de las barreras para la práctica de actividad física que ellas mismas presentaron en la investigación.

Este trabajo detalla las acciones a seguir para alcanzar el objetivo propuesto; es así, que se ha incluido un taller de capacitación, mismo que contiene temas relacionados a los beneficios de la práctica de la actividad física y la superación de las barreras para la realización de actividades físico deportivas.

Mediante esta propuesta se pretende conseguir que los estudiantes logren disminuir la percepción de barreras que presentaban para la realización de la misma.

## 2.2 Componentes estructurales



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**  
**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

**PROPUESTA:**

**TALLER DE CAPACITACIÓN SOBRE LA PERCEPCIÓN DE BARRERAS PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PAFD DE LA UTMACH**

**Autores:**

CABRERA LOAYZA YOBER EMANUEL  
MANZABA RAMÍREZ JHORDAN JAVIER

Abril, 2021

## Introducción

El prejuicio con respecto a la participación de las mujeres en los deportes se remonta a la antigua Grecia, cuando incluso se prohibió a las mujeres participar en los Juegos Olímpicos. Durante mucho tiempo, estuvo excluida de los deportes porque se creía que los deportes dañarían su salud. Posteriormente, se les permitió ingresar a algunos modos de ejercicio suave, que no conllevaban el "riesgo" de complicaciones para las personas que se consideraban vulnerables en ese momento y que tal vez no pudieran resistir mayores esfuerzos.

La primera participación de las mujeres en los Juegos Olímpicos fue en París en 1900, pero el número de participantes fue pequeño, en disciplinas restringidas, como el tenis y el golf, se consideraron estéticamente agradables y no proporcionarían contacto físico entre los participantes (Rubio y Simões, 1999). Hasta 1924, el número de mujeres participantes representaba solo el 5% del número total de participantes. Ya en 1928, las mujeres comenzaron a participar en gimnasia y competencias de atletismo. En los Juegos Olímpicos de Los Ángeles en 1932 y los Juegos Olímpicos de Berlín en 1936, el número de participantes aumentó significativamente, alcanzando el 10% del número total de participantes.

Como ha demostrado la historia, desde la antigüedad, incluso en los deportes tradicionales y adaptativos, las mujeres siempre se han encontrado con obstáculos, incluso en el ámbito del deporte como profesión, que tiene una mayor influencia en el ámbito de la docencia, y habitualmente estereotipadas como masculinas en los deportes competitivos. Por tanto, todos estos factores llevan a que las mujeres rara vez participen en actividades deportivas, como también en el ámbito de la Educación Física.

En España, por ejemplo, en la Universidad de Oviedo, Cecchini & Gonzáles, (2008) identificaron las siguientes barreras: "falta de tiempo, falta de instalaciones y pereza", en hombres tanto como en mujeres, destacando que, los alumnos de la muestra no realizan ningún tipo de actividad físico deportiva. Por ello, al presentarse estas 3 barreras en los alumnos tienen menor probabilidad de convertirse en personas activas físicamente.

En adición a esos estudios, Quiñones et al. (2011) estudiaron las dificultades y barreras para la realización de AF en los estudiantes de la carrera de medicina de la Universidad ICESI en Cali (Colombia). En donde los resultados mostraron: "falta de tiempo, falta de conocimiento y falta de motivación" como los principales obstáculos para la Actividad Física. Igualmente, según los estudios nacionales (Colombia) infieren que la falta de conocimiento difiere de las barreras identificadas en estudios europeos (España).

## **Justificación**

Por medio de esta propuesta se pretende reducir la percepción de barreras percibidas por las estudiantes para ser más activas en su vida cotidiana y en su formación profesional, teniendo en cuenta que adquisición de hábitos activos en su vida no solo trae beneficios para su salud, sino también contribuye en su desarrollo personal, social y profesional.

Este trabajo tiene su singular importancia porque al prepararse para ser docentes en el área de educación física, los índices de percepción de barreras deberían ser bajos, con la finalidad de que al percibir menos barreras equivaldría a una mayor dedicación a la práctica de actividades físico deportivas, lo que repercutiría de forma positiva en su formación profesional docente como uno de los beneficios sociales a los que se proyecta esta intervención.

Mediante esta propuesta se logrará reconocer la importancia y los beneficios de la práctica de actividad física de forma regular para la salud y a su vez impulsar la participación activa de las estudiantes en AFD.

## **2.3 Objetivos**

### **2.3.1 Objetivo general**

Fomentar la práctica regular de actividad física en las estudiantes de la UTMACH por medio de un taller de concientización para concientizar sobre la percepción de barreras para la práctica de AFD en su vida cotidiana y su formación profesional

### **2.3.2 Objetivos específicos**

- Reconocer la importancia y los beneficios de la AF para la salud, desarrollo personal, social y profesional de las estudiantes.
- Impulsar la activa participación de las estudiantes de PAFD como agentes activos en la promoción de la AF saludable en la población infantil y juvenil.

## **2.4 Fundamentación legal y conceptual**

### **2.4.1 Fundamentación legal**

Ley del deporte, educación física y recreación

Art. 11.- De la práctica del deporte, educación física y recreación. - Es derecho de las y los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la República y a la presente Ley.

Art. 52.- De la FEDUP. - La Federación Ecuatoriana de Deporte Universitario y Politécnico estará constituida por las Universidades y Escuelas Politécnicas teniendo como principal objetivo fomentar el deporte universitario y se regirá por la presente Ley y su Reglamento.

Art. 53.- Objetivo. - Procurará la participación en competencias nacionales e internacionales de carácter universitario y politécnico, para lo cual seleccionarán a las y los mejores deportistas de los clubes de las universidades y escuelas politécnicas para que conformen las selecciones ecuatorianas de deporte universitario y politécnico.

Constitución de la República del Ecuador

Art. 24.- Las personas tienen derecho a la recreación y al esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre.

### **2.4.2 Fundamentación conceptual**

#### ***Prácticas físico deportivas***

“El deporte puede ser considerado como una actividad física realizada por una persona que se somete a determinados reglamentos, participando o no de competencias” (Brandão, 2017). Como nos dicen Benítez & Santiago (2016) “la práctica físico deportiva recreativa ha estado vinculada al desarrollo humano a través de los tiempos, de una u otra forma” permitiéndole desenvolverse a lo largo de la historia ya sea desde el hombre primitivo a través de la caza, o con el hombre medieval en su participación de torneos y cruzadas, sin embargo, en cualquiera de estos escenarios aquellas prácticas no estaban reguladas ni mucho menos organizadas como lo están en la actualidad, por lo que su práctica se basaba en el desarrollo de supervivencia dentro de condiciones naturales y de batallas entre poblaciones.

#### ***Barreras para la práctica de actividades físico deportivas***

Según Pate et al. (2002) definen las barreras desde una visión más global como, “la existencia de fenómenos que dificultan la aparición de los hábitos hacia la práctica de AF y que suelen denominarse –barreras- “. Así pues, se refiere que probablemente las barreras serían una de los motivos para la inactividad física en nuestra sociedad.

Desde un punto de vista psicosocial Capdevila et al. (2006) interpretan a las barreras como “una serie de circunstancias que presentan determinadas conductas relacionadas a la inactividad física, que pueden ser reales o imaginarias dependiendo del estilo de vida que lleve una población”.

## **2.5 Fases de implementación**

### **FASE I. Plan de capacitación**

Se orienta a reconocer los beneficios y la importancia de la actividad física para las estudiantes y cómo superar las barreras que percibieron para la realización de actividades físicas y deportivas, además de la promoción de la participación activa de las estudiantes en el ámbito de la actividad física y deporte, siguiendo las sugerencias establecidas por el Center for Disease Control and Prevention (CDC).

## FASE II. Agenda de ejecución de las fases de la propuesta

TIEMPO	CONTENIDO	ACTIVIDADES	RECURSOS	LOGROS ALCANZADOS
10 minutos	Contenido de aprendizaje	Saludos Dinámicas de motivación Preguntas de partida	Computador Internet Plataforma virtual	Estudiantes demuestren predisposición para participar del taller de concientización
40 min	-Beneficios de la actividad física para la salud  -Deporte y equidad de género  -Barreras para la práctica de actividades físico deportivas	-Presentar los beneficios que trae las actividades físicas en la salud de las mujeres  -Relacionar el deporte y la participación de la mujer en el mismo  -Superación de las barreras existentes	Computador Internet Plataforma virtual Imágenes	Explicar con claridad los fundamentos técnicos
10 min	Cierre de la sesión de trabajo	Plantear y responder interrogantes		Despejar dudas respondiendo planteando interrogantes

### 2.6 Recursos logísticos

- Espacio virtual

Para la realización de la socialización de las fases de la propuesta se utilizará una plataforma virtual determinada por la coordinación de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

- Recursos humanos

Los involucrados en la propuesta serán: el coordinador de la carrera, los profesores y las estudiantes y los capacitadores.

- Recursos materiales

Computadora, trípode, internet

## **CAPITULO III**

### **3. VALORACIÓN DE LA FACTIBILIDAD**

#### **3.1 Análisis de la dimensión técnica de implementación de la propuesta**

Para la aplicación de la propuesta a partir de las fases establecidas, se dispondrá de los dispositivos electrónicos y el servicio de internet para el desarrollo del taller y de esa forma dar cumplimiento a lo previsto

#### **3.2 Análisis de la dimensión Económica de implementación de la propuesta**

Teniendo en cuenta que el desarrollo del taller se llevará a cabo de manera virtual, se requerirá del servicio internet, por lo que el capacitador y los demás involucrados deberán contar con este recurso para su participación, situación que no presentará mayor problema ya que por la pandemia que se está atravesando actualmente, las actividades académicas se han estado desarrollando de manera virtual y sin mayor problema desde hace muchos meses atrás.

#### **3.3 Análisis de la dimensión Social de implementación de la propuesta**

La propuesta está diseñada para contrarrestar una problemática social y formativa, donde las estudiantes perciben limitaciones para realizar actividad física y deporte. Esta propuesta ayudará a superar dichas barreras para de esa forma generar hábitos activos y saludables en su vida cotidiana y en su formación como futuras docentes.

#### **3.4 Análisis de la dimensión Ambiental de implementación de la propuesta**

Esta propuesta no afectará al ambiente, ya que no se utilizarán recursos convencionales que puedan ser desechados y producir algún tipo de contaminación para el medio ambiente.

## CAPÍTULO IV

### 4 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 4.1 Conclusiones

- A través de este trabajo se pudo concluir que las barreras que presentan las mujeres en el ámbito de la práctica de actividades físicas y deportivas son: falta de recursos, falta de entrega, falta de tiempo, influencia social, miedo a lesionarse, falta de habilidad y falta de voluntad.

Estas barreras están determinadas por el test BBAQ-21. Teniendo en cuenta que el objeto de estudio de esta investigación son las estudiantes mujeres de la carrera de PAFD de la UTMACH, en dónde su vida diaria va a estar relacionada siempre al ejercicio y al deporte, y para enseñarlo de forma eficaz deben saber desarrollar aquellas actividades.

- Así mismo, la importancia que tiene la actividad física y deporte en mujeres es amplia, abarcando ámbitos de salud física y mental, ayudando a mejorar la calidad de vida de la persona que la realice.

Entre su amplia gama de beneficios fisiológicos tenemos que, ayuda a prevenir enfermedades como la diabetes, hipertensión, obesidad, nos ayuda a controlar nuestro peso corporal, fortaleciendo nuestros músculos y huesos de forma que también nos ayuda a prevenir lesiones. La actividad física también tiene beneficios psicológicos tales como el aumento de la autoestima, ayuda a aliviar el estrés y reduce el riesgo de depresión y ansiedad. Todos estos beneficios los pueden percibir aquellas personas que realicen actividades físicas y/o deportivas de forma regular, sin distinción de edad, siempre y cuando el nivel de esfuerzo sea moderado y regulado de acuerdo a la capacidad de cada persona, para ello se puede ayudar de algún profesional del área para que le asesore en estas actividades.

- Lo que se evidencia es que actualmente los jóvenes presentan varias limitaciones para ser más activos, limitaciones que podrían ser simplemente barreras psicológicas, de voluntad o barreras reales, en comparación con las personas que tiene más edad del grupo etario, las mismas que no presentan gran cantidad de barreras para la práctica de actividades físicas.

A la hora de aplicar el test, se tenía la idea que las personas con mayor edad iban a presentar mayores probabilidades de percibir estas barreras debido a que normalmente tienen mayores responsabilidades y tienen más ocupaciones, sin embargo, al analizar los resultados se pudo percibir que es la población joven es la que presenta un mayor número de barreras.

## 4.2 Recomendaciones

Una vez concluido el presente proyecto, se considera pertinente que la comunidad educativa universitaria continúe con el estudio, llevando la investigación hacia un punto más profundo.

Incentivar de la mejor manera posible la práctica de actividad física y deporte a la población general y a la mujer en especial, siendo estas las que presentan un menor índice de actividad física.

Crear programas que faciliten la participación en masa por parte de las mujeres en las universidades y diferentes espacios de recreación públicos.

Realzar la figura de la mujer en el deporte a nivel provincial y nacional a través de la igualdad de oportunidades en acceso y remuneración, para llamar la atención de la población femenina.

## Referencias

- Barbosa, S., & Urrea, Á. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *KATHARSIS*.
- Belza, B., & Warms, C. (2004). Physical activity and exercise in women's health. *Nursing Clinics of North America*.
- Benítez, J., & Santiago, C. (2016). *ESPACIOS PARA LA ACTIVIDAD FISICO DEPORTIVA Y RECREATIVA*. QUITO: UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS ESPE.
- Brandão, C. S. (2017). ATIVIDADES ESPORTIVAS. *REVISTA FAIPE*, 2-3.
- Capdevila, L., Niñerola, J., & Pintanel, M. (2006). Barreras Percibidas y Actividad Física: el autoinforme de barreras para la práctica de ejercicio físico. *Revista de Psicología del Deporte*, Vol. 15(1), 53-69. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235119204005>
- Cecchini, J., & Gonzáles, C. (2008). Motivos por los que los estudiantes universitarios no Practican deporte. *Revista Fuentes.*, 8. Obtenido de [http://institucional.us.es/revistas/fuente/8/art\\_12.pdf](http://institucional.us.es/revistas/fuente/8/art_12.pdf)
- Dosa, R., & et al. (2015). Deporte y equidad de género. *Journal of Economic Literature (jel)*.
- Flores, G., & Ruiz, J. (2010). Motivaciones de los estudiantes universitarios para nunca realizar actividades físico-deportivas de tiempo libre. En el caso de la universidad de Guadalajara. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física*. Obtenido de Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF): <http://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3133232.pdf>
- García-Calvo, T., & et al. (2016). Desarrollo de un cuestionario para valorar la motivación en educación física. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*.
- González, A., & Tamayo, O. (2012). Obstáculos cognitivo-emotivos para la realización de actividad física en estudiantes universitarios. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 379-396. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77323982023>
- Grupo de Trabajo Internacional. (1994). *IWG WOMEN & SPORT*.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2010). *Metodología de la investigación*. Mexico: Mc Graw Hill educación.
- Mourão, L. (2003). Mulher e Esporte mitos e Verdades. *Exclusão e inserção da mulher brasileira em atividades físicas e esportivas*. São Paulo.
- Murillo, B., & et al. (2013). Promising school-based strategies and intervention guidelines to increase physical activity of adolescents. *Health Education Research*.
- O'Donovan, G., & et al. (2010). The ABC of Physical Activity for Health: a consensus statement from the British Association of Sport and Exercise Sciences. *Journal of Sports Sciences*.
- O'Malley, G., & et, a. (2017). Physical Activity and Physical Fitness in Pediatric Obesity: What are the First Steps for Clinicians? Expert Conclusion from the 2016 ECOG Workshop. *International Journal of Exercise Science*.
- Pate, R., Freedson, P., Sallis, J., Taylor, W., Sirad, J., & Trost, S. e. (2002). Compliance with physical activity guidelines: Prevalence in a population of children and youth. *Annals of Epidemiology*, 303-308.
- Quiñones, E., Sterling, G., & Ramirez, R. (2011). Condición Física, actividad física y dificultades para su realización en estudiantes de medicina. *Revistas médicas UIS. Revista de los estudiantes de medicina de la Universidad Industrial de Santander*, 17-25. Obtenido de <http://www.medicasuis.org/anteriores/volumen24.1/condicionfisica.pdf>
- Reynaga, P., & et., a. (2016). Beneficios psicológicos de la actividad física en el trabajo de un centro educativo. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)*, 204.

- Rubio, K., & Simões, A. C. (1999). De espectadoras a protagonistas: a conquista do espaço esportivo pelas mulheres. . *Revista Movimento*. V (11), 50-55.
- Sallis, J. F., & et al. (2012). Physical education's role in public health: steps forward and backward over 20 years and HOPE for the Future. *Research Quarterly for Exercise and Sport*.
- Telama, R., & et al. (2014). Tracking of physical activity from early childhood through youth into adulthood. *Medicine and Science in Sports and Exercise*.
- U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Division of Nutrition and Physical Activity. (1999). *Barriers to Being Active Quiz. A Guide for Community Action*. Champaign, IL, 100-101. Human Kinetics.
- Vicente, G., & et, a. (2016). Actividad física, ejercicio y deporte en la lucha contra la obesidad infantil y juvenil. *Nutrición Hospitalaria*.
- Vilella, S. (2017). PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E ESPORTIVA EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: realização, estágios de mudança de comportamento e barreiras. *Vitória*, 24-25.

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**  
**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**



Anexo 1

EDAD: ( ) Menos de 19 - ( ) De 19 a 23 - ( ) De 24 a 28 - ( ) Más de 28 SEMESTRE: \_\_\_\_\_

**QUIZ DE LAS BARRERAS A LA ACTIVIDAD FÍSICA ¿QUÉ COSAS LE IMPIDEN SER MÁS ACTIVO?**

**INSTRUCCIONES:** A continuación, indicamos una lista de razones que las personas dan para justificar el por qué no realizan tanta actividad física como deberían. Lea cada oración e indique que probabilidad tiene usted de decir las siguientes excusas:

¿QUÉ PROBABILIDAD TIENE DE DECIR?	Muy Probable	Algo Probable	Algo Improbable	Muy poco Probable
1. Mi día es tan ocupado ahora, que no creo que pueda aportar tiempo para realizar actividad física en mi horario normal.	3	2	1	0
2. A ninguno de mis familiares o amigos les gusta realizar Actividad física/Deporte, así que no tengo oportunidad de hacer ejercicio.	3	2	1	0
3. Estoy muy cansado después del trabajo como para hacer ejercicio.	3	2	1	0
4. He estado pensando en empezar a hacer ejercicio, pero no he sido capaz de dar el primer paso.	3	2	1	0
5. Hacer ejercicio puede ser riesgoso a mi edad.	3	2	1	0
6. No hago ejercicio lo suficiente porque nunca he aprendido ningún deporte.	3	2	1	0
7. No tengo acceso a caminos para trotar, piscinas, sendero para bicicleta, etc.	3	2	1	0
8. Hacer actividad física me quita mucho tiempo de las otras obligaciones que tengo como mi trabajo, familia, horario, etc.	3	2	1	0
9. Me da pena cómo me voy a ver cuándo haga ejercicio en frente de otras personas.	3	2	1	0
10. Yo ni siquiera duermo lo suficiente. No me podría levantar más temprano o acostarme más tarde para hacer ejercicio.	3	2	1	0
11. Es más fácil para mi encontrar excusas para no hacer ejercicio que ponerme a hacerlo.	3	2	1	0
12. Conozco muchas personas que se han lastimado porque han hecho mucho ejercicio.	3	2	1	0
13. Realmente, no me veo aprendiendo un nuevo deporte a mi edad.	3	2	1	0
14. Es simplemente muy costoso. Uno tiene que tomar una clase, inscribirse en un club o comprar el equipo adecuado.	3	2	1	0
15. Tengo muy poco tiempo libre durante el día para hacer ejercicio.	3	2	1	0
16. Mis actividades sociales habituales con mis familiares y amigos no incluyen actividades físicas.	3	2	1	0
17. Estoy muy cansada(o) durante la semana y necesito descansar durante el fin de semana para recuperarme.	3	2	1	0
18. Quiero hacer más ejercicio, pero parece que no puedo obligarme a hacerlo.	3	2	1	0
19. Me da miedo lesionarme o que me dé un ataque cardíaco.	3	2	1	0
20. No soy lo suficientemente bueno en ninguna actividad física/deportiva como para entretenerme.	3	2	1	0
21. Si hubiese un lugar para hacer ejercicio y duchas en el trabajo, tendría más probabilidad de hacer ejercicio.	3	2	1	0

Fuente: División de nutrición y Actividad Física de los CDC (Centers for Disease Control and Prevention) \* <https://www.cdc.gov/diabetes/ndep/pdfs/toolkits/camino-buena-salud/road-to-health-barriers-quiz-spanish.pdf>

## Anexo 2

<https://revistafaipe.com.br/index.php/RFAIPE/article/view/44/43>

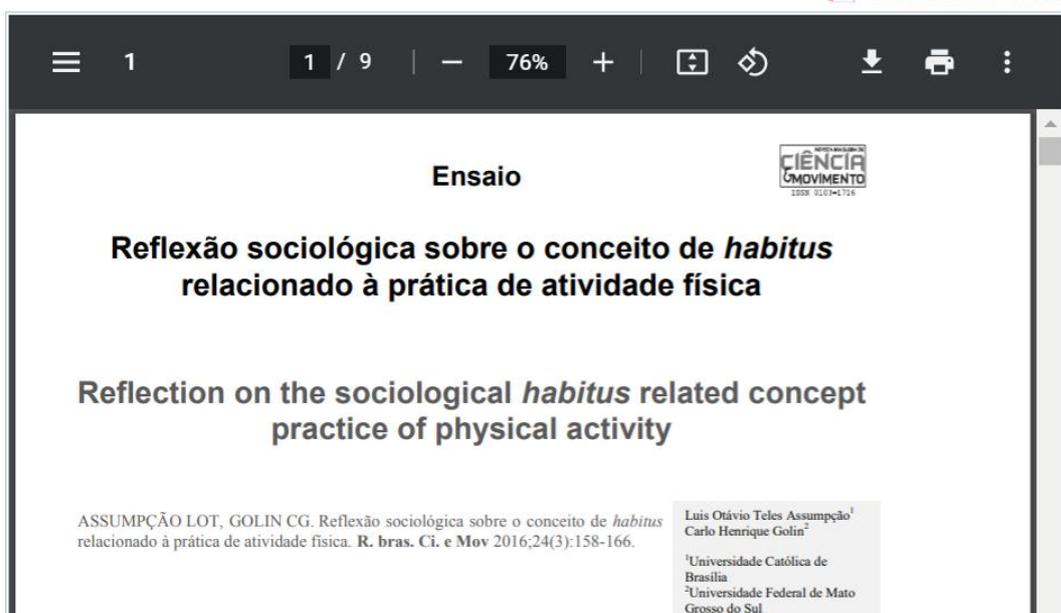
ISSN: 2179-9660

1

### ATIVIDADES ESPORTIVAS: UMA PRÁTICA NA REDE PÚBLICA DE CUIABÁ

BRANDÃO, Cláudio de Oliveira  
STRASINKI, Edson Wagner  
CAMARGO, Euguidson Jorge  
YOSHIDA, Paulino Shigueo

<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/6533/pdf>



<https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/203786/000927300.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

y



UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA  
"JÚLIO DE MESQUITA FILHO"  
INSTITUTO DE BIOCÊNCIAS - RIO CLARO



EDUCAÇÃO FÍSICA

ALISSON TIAGO BRANDT

BARREIRAS DA TIMIDEZ SOBRE A  
PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

<https://repositorio.ufsc.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/180699/349126.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Juliana Frainer

**MOTIVOS DE ADESÃO À PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS  
E ESPORTIVAS NO BRASIL**

Dissertação de Mestrado submetido  
ao Programa de Pós-Graduação em  
Psicologia da Universidade Federal  
de Santa Catarina para obtenção do  
grau de Mestre em Psicologia.  
Orientador: Prof. Dr. Roberto  
Moraes Cruz  
Coorientadora: Profa. Dra. Andrea  
Duarte Pesca

<https://www.researchgate.net/publication/318436866> Atividade física de lazer e saúde uma revisão  
o sistemática

Article PDF Available

**Atividade física de lazer e saúde:  
uma revisão sistemática**

June 2017 · *Mudanças - Psicologia da Saúde* 25(1):57  
DOI:10.15603/2176-1019/mud.v25n1p57-65

Authors:



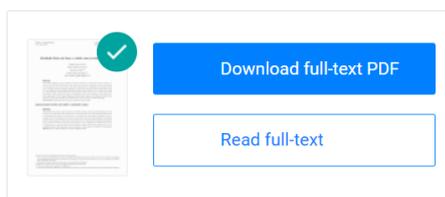
**Cinthia Lopes da Silva**  
Universidade Metodista de Piracicaba (Un...)



**Marcio Ferreira de Souza**  
Universidade Metodista de Piracicaba (Un...)



**Silvio Rossi Filho**  
Universidade Metodista de Piracicaba (Un...)



<https://www.revistas.ufg.br/fev/article/view/44134/pdf>

DOI 10.5216/rpp.v20i1.44134

**MOTIVAÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA: OS PROJETOS DE EXTENSÃO  
NA UNIVERSIDADE (MOTIVAÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA)**

**Bruna Freitas Romero**  
Universidade Estadual de Campinas, Campinas, São Paulo, Brasil

**Gabriela Kaiser Fullin Castanho**  
Universidade Estadual de Campinas, Campinas, São Paulo, Brasil

**João Guilherme Cren Chiminazzo**  
Universidade Estadual de Campinas, Campinas, São Paulo, Brasil

**Júlia Barreira**  
Universidade Estadual de Campinas, Campinas, São Paulo, Brasil

**Paula Teixeira Fernandes**  
Universidade Estadual de Campinas, Campinas, São Paulo, Brasil

<https://www.researchgate.net/publication/283859357> Mulheres no futsal motivos que levam a prática

Conference Paper PDF Available

## Mulheres no futsal: motivos que levam à prática

November 2015

Conference: SICIJD - Congresso Internacional de Jogos Desportivos

Project: Competição

Authors:



**Marinês Souza**

Universidade Federal do Rio Grande do Sul



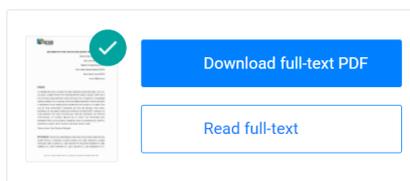
**Caio Corrêa Cortela**

Federação Paranaense de Tênis

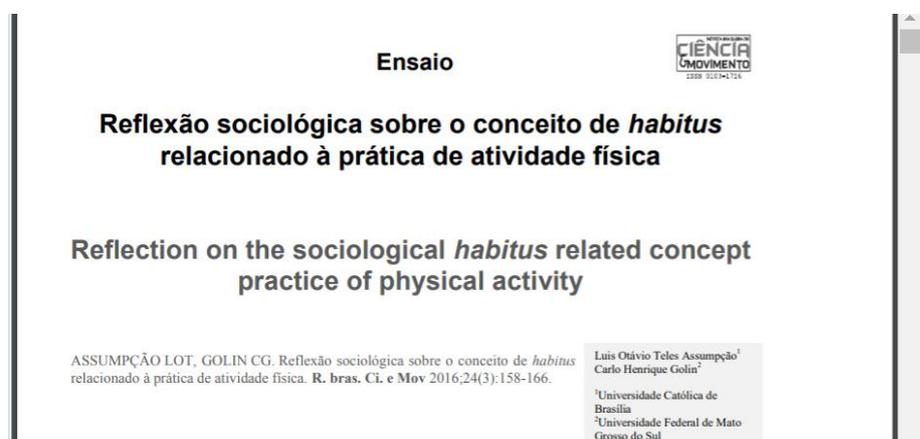


**Roberto Tierling Klering**

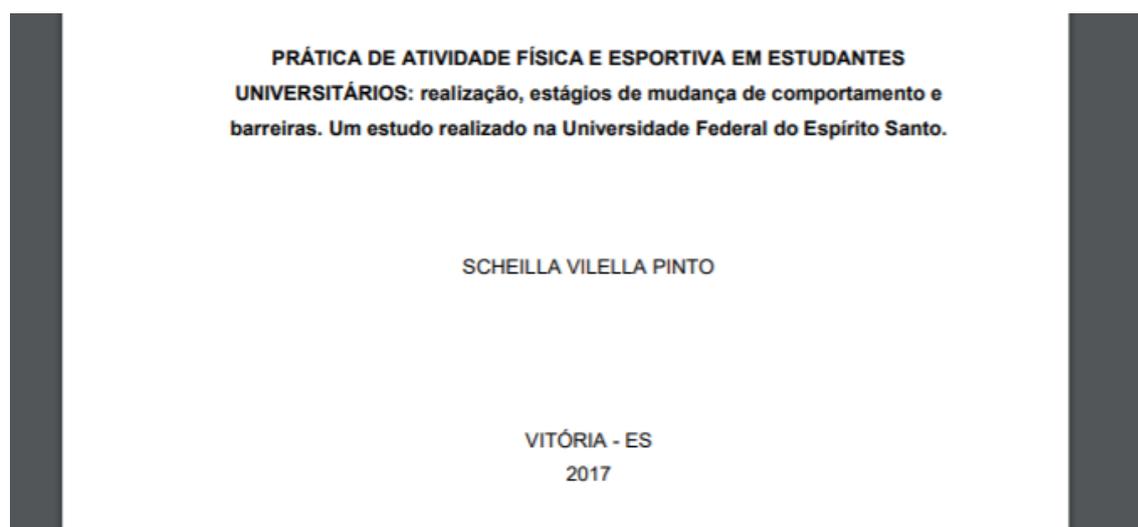
Universidade Feevale



<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/6533/pdf>



[https://repositorio.ufes.br/bitstream/10/9068/1/tese\\_9886\\_Dissertacao\\_PRATICA%20DE%20ATIVIDADE%20FISICA%20E%20ESPORTIVA%20EM%20ESTUDANTES%20UNIVERSITARIOS.pdf](https://repositorio.ufes.br/bitstream/10/9068/1/tese_9886_Dissertacao_PRATICA%20DE%20ATIVIDADE%20FISICA%20E%20ESPORTIVA%20EM%20ESTUDANTES%20UNIVERSITARIOS.pdf)



<https://www.researchgate.net/publication/312542294> Actividad física ejercicio y deporte en la lucha contra la obesidad infantil y juvenil

Article PDF Available

## Actividad física, ejercicio y deporte en la lucha contra la obesidad infantil y juvenil

December 2016 · *Nutricion hospitalaria: organo oficial de la Sociedad Espanola de Nutricion Parenteral y Enteral* 33(9)

DOI: [10.20960/nh.828](https://doi.org/10.20960/nh.828)

Project: [EXERNET](#)

Authors:



EXERNET Red Española de Investigación en Ejercicio Físico y Salud



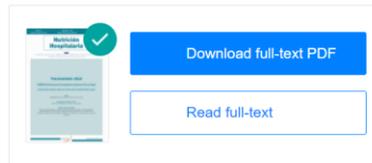
**Germán Vicente-Rodríguez**  
University of Zaragoza



**Pedro J Benito**  
Universidad Politécnica de Madrid



**José A Casajus**  
University of Zaragoza



<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6369972#:~:text=El%20deporte%20y%20la%20actividad,ansiedad%2C%20depresi%C3%B3n%20y%20disminuci%C3%B3n%20del>

Rev Colomb Cardiol. 2018;25(S1):125–131



Revista Colombiana de  
**Cardiología**

[www.elsevier.es/revcolcar](http://www.elsevier.es/revcolcar)



ARTÍCULO ESPECIAL

## Actividad física y ejercicio en la mujer

Nelson F. González <sup>a,b,\*</sup> y Andrea D. Rivas <sup>b</sup>

<sup>a</sup> *Mediagnóstica Tecmedi SAS, Colombia*

<sup>b</sup> *Kinet Medical. Sogamoso, Colombia*

Recibido el 18 de octubre de 2017; aceptado el 13 de diciembre de 2017  
Disponible en Internet el 8 de enero de 2018



[http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1316-37012008000100004](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-37012008000100004)

**Mujer y deporte. hacia la equidad e igualdad**

Pedro García Avendaño, Zhandra Flores Esteves, Armando Rodríguez Bermudez, Pedro Brito Navarro y Ruben Peña Oliveros

Unidad de Investigación en Rendimiento Humano, Deporte y Salud

IIES/FACES/UCV, Caracas, Venezuela.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0029646503001361>

Review > *Nurs Clin North Am.* 2004 Mar;39(1):181-93, viii. doi: 10.1016/j.cnur.2003.11.011.

## Physical activity and exercise in women's health

Basia Belza <sup>1</sup>, Catherine Warmis

Affiliations + expand

PMID: 15062735 DOI: [10.1016/j.cnur.2003.11.011](https://doi.org/10.1016/j.cnur.2003.11.011)

### Abstract

Regular physical activity provides health benefits, including the reduction in risks of coronary heart disease, hypertension, type 2 diabetes mellitus, obesity, colon cancer, and premature mortality. Despite this information, most women are physically inactive. Research findings shed light on the gender differences in physiological responses to physical activity. Patterns and predictors of physical activity vary significantly by gender. Further study is needed of the benefits, barriers, and personally meaningful outcomes of physical activity for women, specifically including the frequently unspoken correlates of urinary incontinence, depression and mood disorders, and obesity.

<https://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/11678/1/Espacios%20actividad%20ofisico%20deportiva%20y%20recreativa.pdf>

**Espacios para la actividad físico deportiva y recreativa**

Jesús Ignacio Benítez Llanes, Dr. Ph.D.

Santiago Calero Morales, Dr. Ph.D.

Primera edición electrónica **revisada**. Diciembre de 2016

ISBN: 978-9978-301-22-7

**Pares revisión científica:**

Lisbet Guillén Pereira; Beatriz Sánchez Córdova.

**Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE**

Grab. Roque Moreira Cedeño

Rector

Crnl. Ramiro Pazmiño

Vicerrector Académico General

**Publicación autorizada por:**

**Comisión Editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE**

<https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v15n1/19885636v15n1p53.pdf>

Revista de Psicología del Deporte  
2006. Vol. 15, núm. 1 pp. 53-69  
ISSN: 1132-239X

Universitat de les Illes Balears  
Universitat Autònoma de Barcelona

**BARRERAS PERCIBIDAS Y  
ACTIVIDAD FÍSICA: EL  
AUTOINFORME DE BARRERAS PARA  
LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO\***

Jordi Niñerola i Maymí, Lluís Capdevila Ortís y Mònica Pintanel Bassets

## MOTIVOS POR LOS QUE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS NO PRACTICAN DEPORTE

José A. Cecchini Estrada y Carmen González González-Mesa  
Universidad de Oviedo

### Resumen:

Este estudio examinó las causas por las que los jóvenes universitarios no practican deporte. Los participantes fueron estudiantes de la Universidad de Oviedo (N = 1.916). Los resultados mostraron que aquellos que manifiestan motivos de carácter extrínseco para explicar su desvinculación activa del deporte, son estudiantes que, a pesar de todo, siguen estando interesados y predispuestos a practicar (no-practica de carácter *reluctante*, o también de una no-práctica *contra el corazón*, con mayores posibilidades de ser captados o reintegrados al deporte). Mientras que los que aducen motivos de carácter intrínseco son universitarios que han dejado de estar interesados por el deporte, les ha dejado de gustar, les resulta aburrido, etc. (no-practica por *descontento*, con menores posibilidades de ser captados o reincorporados). Observamos que estas dos direcciones se relacionan con el género, la percepción de las repercusiones de la práctica deporte en los estudios y la importancia que asignan al deporte en la vida universitaria. Finalmente se discuten sus implicaciones.

**Palabras clave:** Deporte universitario. Motivos de abandono. Deporte para todos.

<http://www.scielo.org.mx/pdf/eunam/v14n40/1665-952X-eunam-14-40-00121.pdf>

### [Economía UNAM](#)

*versión impresa* ISSN 1665-952X

**Economía UNAM vol.14 no.40 México ene./abr. 2017**

## ARTÍCULOS

### Deporte y equidad de género

### Sport and gender equity

Rodrigo Dosal Ulloa\*

María Paula Mejía Ciro\*\*

Lluís Capdevila Ortis\*\*\*

<https://www.redalyc.org/pdf/3111/311126611010.pdf>



Revista Iberoamericana de Psicología del  
Ejercicio y el Deporte  
ISSN: 1886-8576  
fguillen@dps.ulpgc.es  
Universidad de Las Palmas de Gran Canaria  
España

Sánchez-Oliva, David; Leo Marcos, Francisco Miguel; Amado Alonso, Diana; González-Ponce, Inmaculada; García-Calvo, Tomas  
DESARROLLO DE UN CUESTIONARIO PARA VALORAR LA MOTIVACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA  
Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, vol. 7, núm. 2, julio-diciembre, 2012, pp. 227-250  
Universidad de Las Palmas de Gran Canaria  
Las Palmas de Gran Canaria, España

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311126611010>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5466409/>



[Int J Exerc Sci](#). 2017; 10(4): 487–496.

Published online 2017 Jul 1.

PMCID: PMC5466409

PMID: [28674594](#)

## Physical Activity and Physical Fitness in Pediatric Obesity: What are the First Steps for Clinicians? Expert Conclusion from the 2016 ECOG Workshop

[GRACE O'MALLEY](#)<sup>1,2,3,4</sup> [SUSANNE RING-DIMITRIOU](#)<sup>2,5</sup> [PAULINA NOWICKA](#)<sup>2,6,7</sup> [ANDREA VANIA](#)<sup>2,8</sup>  
[MARIE-LAURE FRELUT](#)<sup>2,9</sup> [NATHALIE FARPOUR-LAMBERT](#)<sup>4,10</sup> [DANIEL WEGHUBER](#)<sup>2,11,12</sup> and  
[DAVID THIVEL](#)<sup>2,13,14,15</sup>

► [Author information](#) ► [Copyright and License information](#) [Disclaimer](#)

This article has been [cited by](#) other articles in PMC.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5529626>

## Beneficios psicológicos de la actividad física en el trabajo de un centro educativo

Pedro Reynaga-Estrada <sup>[1]</sup>; Ernesto Iván Arévalo Vázquez <sup>[1]</sup>; Ángel María Verdesoto Gáneas <sup>[2]</sup>; Ivonne Michel Jiménez Ortega <sup>[1]</sup>; María De Lourdes Preciado Serrano <sup>[1]</sup>; Juan Josué Morales Acosta <sup>[1]</sup>

[1] Universidad de Guadalajara 

[2] Central University of Ecuador 

**Localización:** Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, ISSN 1579-1726, N.º. 30, 2016, págs. 203-206

**Idioma:** español

**Títulos paralelos:**

Psychological benefits of physical activity in an educational center work

**Texto completo (pdf)**

**Dialnet Métricas:** 9 Citas

<http://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3133232.pdf>

*Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*  
2010, n.º 17, pp. 34-37

© Copyright: 2009 Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)  
ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web 1988-2041 ([www.retos.org](http://www.retos.org)).

## Motivaciones de los estudiantes universitarios para nunca realizar actividades físico-deportivas de tiempo libre. El caso de la Universidad de Guadalajara

Reasons why the university students do not do any physical activity during their free time.

In specific the case of the University of Guadalajara

\*Gabriel Flores Allende, \*\*Francisco Ruiz Juan

\*Universidad de Guadalajara (México), \*\*Universidad de Murcia (España)

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235119204005>



Revista de Psicología del Deporte  
ISSN: 1132-239X  
DPSSEC@ps.uib.es, DPSSEC@uib.es  
Universitat de les Illes Balears  
España

Niñerola i Maymí, Jordi; Capdevila Ortís, Lluís; Pintanel Bassets, Mònica  
Barreras percibidas y actividad física: el autoinforme de barreras para la práctica de ejercicio físico  
Revista de Psicología del Deporte, vol. 15, núm. 1, 2006, pp. 53-69  
Universitat de les Illes Balears  
Palma de Mallorca, España

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235119204005>

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6369972>



[Buscar](#) | [Revistas](#) | [Tesis](#) | [Congresos](#)

## Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental una revisión bibliográfica

**Autores:** Sergio Humberto Barbosa Granados, Ángela María Urrea Cuéllar

**Localización:** Katharsis: Revista de Ciencias Sociales, ISSN-e 2500-5731, ISSN 0124-7816, N.º. 25, 2018 (Ejemplar dedicado a: enero-junio 2018), págs. 141-160

**Idioma:** español

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77323982023>



Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales,  
Niñez y Juventud  
ISSN: 1692-715X  
revistaumanizales@cinde.org.co  
Centro de Estudios Avanzados en Niñez y  
Juventud  
Colombia

González, Aida María; Tamayo, Oscar Eugenio  
Obstáculos cognitivo-emotivos para la realización de actividad física en estudiantes universitarios  
Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, vol. 10, núm. 1, enero-junio, 2012,  
pp. 379-396  
Centro de Estudios Avanzados en Niñez y Juventud  
Manizales, Colombia



[NOTICIAS](#) [DECLARACIÓN](#) [CONFERENCIA](#) [MORE](#)



### Declaración de Brighton

Estás aquí:

Casa > Declaración de Brighton

Ser un verdadero defensor de la equidad para mujeres y niñas en el deporte y la actividad física es respaldar la Declaración de Helsinki sobre Mujeres y Deporte de Brighton plus.

Desarrollada y establecida por el Grupo de Trabajo Internacional (IWG) sobre Mujeres y Deportes en 1994, la Declaración de Brighton es un tratado internacional que se ha convertido en una hoja de ruta para apoyar el desarrollo continuo de un sistema más justo y equitativo de deporte y actividad física, inclusive mujeres y niñas.

Su intención era complementar todos los estatutos, leyes, códigos, normas y reglamentos deportivos, locales, nacionales e internacionales relacionados con la equidad en el deporte y la actividad física, al mismo tiempo que establece un punto de referencia aún más alto relacionado con la inclusión total de mujeres y niñas en todos los aspectos: sociedad. Aquellos que respaldan la Declaración se comprometen a defender los 10 principios que permiten a las mujeres y niñas participar, competir y construir carreras en el deporte y la actividad física de forma libre y segura.

En 2014, en el vigésimo aniversario de su establecimiento original, el IWG actualizó la Declaración de Brighton para que se convirtiera en la Declaración de Helsinki más Brighton, para reflejar mejor un panorama cambiado, incluidos los principales desarrollos en la política internacional, mientras se mantiene fiel a los principios fundamentales.

Today, nearly 600 global organisations are signatories to this treaty – with more organisations joining every day. To become a signatory to the Declaration is to show a belief in, and commitment to developing a culture that enables and values the full involvement of women in every aspect of sport and physical activity.

<https://iwgwomenandsport.org/es/brighton-declaration/>

<https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

**METODOLOGÍA**  
DE INVESTIGACIÓN

## Promising school-based strategies and intervention guidelines to increase physical activity of adolescents

Berta Murillo Pardo <sup>1</sup>, Enrique García Bengoechea, Eduardo Generelo Lanaspá, Paula L Bush, Javier Zaragoza Casterad, José A Julián Clemente, Luis García González

Affiliations + expand

PMID: 23515117 DOI: 10.1093/her/cyt040



DERECHOS RESERVADOS © 2014, respecto a la sexta edición por  
McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.

Edificio Punta Santa Fe

Prolongación Paseo de la Reforma 1015, Torre A

Piso 17, Colonia Desarrollo Santa Fe,

Delegación Álvaro Obregón

C.P. 01376, México D.F.

Miembro de la Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana, Reg. Núm. 736

ISBN: 978-1-4562-2396-0

ISBN: 978-607-15-0291-9 (de la edición anterior)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23515117/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20401789/>

## The ABC of Physical Activity for Health: a consensus Physical Activity and Physical Fitness in Pediatric Obesity: What are the First Steps for Clinicians? Expert Conclusion from the 2016 ECOG Workshop

Grace O'Malley <sup>1 2 3 4</sup>, Susanne Ring-Dimitriou <sup>2 5</sup>, Paulina Nowicka <sup>2 6 7</sup>, Andrea Vania <sup>2 8</sup>,  
Marie-Laure Frelut <sup>2 9</sup>, Nathalie Farpour-Lambert <sup>4 10</sup>, Daniel Weghuber <sup>2 11 12</sup>,  
David Thivel <sup>2 13 14 15</sup>

Affiliations + expand

PMID: 28674594 PMCID: PMC5466409

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28674594/>



Original report

## Compliance with Physical Activity Guidelines: Prevalence in a Population of Children and Youth

Russell R. Pate PhD<sup>a</sup>, Patty S. Freedson PhD<sup>b</sup>, James F. Sallis PhD<sup>c</sup>, Wendell C. Taylor PhD, MPH<sup>d</sup>, John Sirard MS<sup>b</sup>, Stewart G. Trost PhD<sup>a</sup>, Marsha Dowda DrPH<sup>a</sup>

[Cite this article](#)

[Inicio](#) / [Archivos](#) / [Vol. 24 Núm. 1 \(2011\): Médicas UIS](#) / [Artículo original](#)

### Condición física, actividad física y dificultades para su realización en estudiantes de medicina

ISSN: 0121-0319

E-ISSN: 1794-5240

DOI: 10.18273/revmed

Edgardo Quiñones Quiñones  
Universidad Icesi

Gonzalo Sterling Londoño  
Universidad Icesi

Robinson Ramírez-Vélez  
Universidad Icesi



#### Información

[Para lectoras/es](#)

[Para autores/as](#)

[Para bibliotecarios/as](#)

<https://revistas.uis.edu.co/index.php/revistamedicasuis/article/view/2558>