



**UTMACH**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**

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

**Barreras al practicar actividad física en las estudiantes de Pedagogía de la  
Actividad Física y Deporte de la Utmach**

**QUINDE ZAMBRANO LUIS FERNANDO  
LICENCIADO EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**ALMEIDA RAMIREZ ALDRIN FELIPE  
LICENCIADO EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**MACHALA  
2022**



**UTMACH**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**

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

**Barreras al practicar actividad física en las estudiantes de Pedagogía  
de la Actividad Física y Deporte de la Utmach**

**QUINDE ZAMBRANO LUIS FERNANDO  
LICENCIADO EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**ALMEIDA RAMIREZ ALDRIN FELIPE  
LICENCIADO EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**MACHALA  
2022**



**UTMACH**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**

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

**PROYECTOS INTEGRADORES**

**Barreras al practicar actividad física en las estudiantes de  
Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Utmach**

**QUINDE ZAMBRANO LUIS FERNANDO  
LICENCIADO EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**ALMEIDA RAMIREZ ALDRIN FELIPE  
LICENCIADO EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**HEREDIA ARIAS GIOVANNI JESUS**

**MACHALA  
2022**

# Trabajo de Titulación

*por Almeida Quinde*

---

**Fecha de entrega:** 02-sep-2022 11:19a.m. (UTC-0500)

**Identificador de la entrega:** 1891416086

**Nombre del archivo:** TESIS\_ALMEIDA\_-\_QUINDE.pdf (5.25M)

**Total de palabras:** 26352

**Total de caracteres:** 156577

# Trabajo de Titulación

## INFORME DE ORIGINALIDAD

1 %

INDICE DE SIMILITUD

1 %

FUENTES DE INTERNET

1 %

PUBLICACIONES

1 %

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

1

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

Fuente de Internet

<1 %

2

Submitted to Universidad de Antioquía

Trabajo del estudiante

<1 %

3

[www.science.gov](http://www.science.gov)

Fuente de Internet

<1 %

4

Submitted to Pontificia Universidad Católica del Ecuador - PUCE

Trabajo del estudiante

<1 %

5

[repositorio.ulvr.edu.ec](http://repositorio.ulvr.edu.ec)

Fuente de Internet

<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 40 words

Excluir bibliografía

Activo

## CLÁUSULA DE CESIÓN DE DERECHO DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL

Los que suscriben, QUINDE ZAMBRANO LUIS FERNANDO y ALMEIDA RAMIREZ ALDRIN FELIPE, en calidad de autores del siguiente trabajo escrito titulado Barreras al practicar actividad física en las estudiantes de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Utmach, 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, declaran que la universidad se encuentra libre de todo tipo de responsabilidad sobre el contenido de la obra y que asumen 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/o distribuir la obra mundialmente en formato electrónico y digital a través de su Repositorio Digital Institucional, siempre y cuando no se lo haga para obtener beneficio económico.



QUINDE ZAMBRANO LUIS FERNANDO

0706041274



ALMEIDA RAMIREZ ALDRIN FELIPE

0705803104

## **DEDICATORIA**

Este proyecto lo dedico principalmente a Dios ya que gracias a él he podido salir adelante con todo mi propósito; en segundo lugar, a mis padres Paola Ramirez y Cruz Almeida, quienes han depositado empeño y confianza en mí, a mis abuelos Silvia Ramirez y Leon Sanchez, que han sido pilares fundamentales en mi crecimiento personal desde el inicio de mi vida Universitaria, a mi hermano Jenner Almeida, que me ha brindado su apoyo incondicional y mi novia Xiomara Zambrano, mis sinceras gracias, nunca podré terminar de agradecerle por tantas ayudas brindadas, al permanecer a mi lado en cada evento de mi vida, ellos son quienes me han ayudado y me han encaminado en todo momento, a mis familiares y amigos que gracias a su dedicación han logrado orientarme, apoyarme y guiarme por el buen camino. A mis maestros, pues ellos nos han otorgado sabiduría la cual nos ha servido para desarrollar con éxito el presente trabajo.

Aldrin Felipe Almeida Ramirez

El presente proyecto se lo dedico a Dios en primer lugar, por brindarme la sabiduría, salud, aptitudes y fuerzas necesarias para lograr con la culminación de este trabajo. Se lo dedico a mis padres Dina Zambrano y Manuel Quinde, quienes han sido mis pilares en toda mi formación académica y a quienes, mediante sus enseñanzas, me permitieron ser una persona íntegra, respetuosa, responsable y luchadora. A mis hermanos Danna Quinde y Nick Quinde, por estar siempre conmigo apoyándome en toda mi formación personal y profesional. A mi novia Raquel Guachi que sin su apoyo incondicional y palabras de aliento no hubiera hecho realidad este sueño de ser un licenciado en formación. Finalmente, a mis docentes que, mediante sus enseñanzas y aportes formativos, lograron hacer de mí una persona apta para la contribución de la sociedad.

Luis Fernando Quinde Zambrano

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a mis maestros ya que son a quien les debo todo lo que he aprendido, que gracias a su apoyo y enseñanzas han hecho de mí una persona emprendedora, quienes a lo largo de este tiempo he puesto a prueba sus habilidades y conocimientos en el desarrollo de este nuevo proyecto, el cual me llena de mucha expectativa ya que esto servirá para el conocimiento de muchos interesados.

Aldrin Felipe Almeida Ramirez

En primer lugar, agradezco a mis docentes, quienes formaron parte de mi formación académica, en especial a la Dra. Lorena Aguilar quien considero la mejor docente que ha sido parte de mi profesionalización. Además, agradezco a mi familia, especialmente a mi madre por ser la persona más importante en mi vida, quien me brindó su apoyo en todo momento.

Luis Fernando Quinde Zambrano

## RESUMEN

BARRERAS AL PRACTICAR ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS ESTUDIANTES DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE DE LA UTMACH.

### **Autores:**

Almeida Ramirez Aldrin Felipe  
Quinde Zambrano Luis Fernando

### **Tutor:**

Lcdo. Heredia Arias Giovanni Jesus, Mgs.

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo identificar las barreras que tienen las estudiantes universitarias al realizar la práctica de actividades físicas. Esta investigación se dirige a explicar las limitaciones en la actividad física; como también determinar las actividades que desarrollan; así mismo identificar las barreras e impulsar una buena cultura en el desarrollo de actividad física. La recopilación de datos se fundamentó desde el enfoque mixto con un carácter descriptivo, logrando diagnosticar la problemática que se presenta en la Universidad Técnica de Machala sobre el tema en estudio. En relación con la muestra, se consideró a todos los docentes de la carrera que imparten asignaturas prácticas, puesto que el número es de 6; además, se tomó en consideración dentro de ellos, al coordinador de la carrera. Los instrumentos seleccionados fueron la entrevista y la encuesta (Auto-informe ABPEF), que para su elaboración se relacionó con los objetos de estudio, de donde se derivaron tres dimensiones y en consecuencia los indicadores sirvieron de guía para la elaboración de los instrumentos, que facilitó la recepción de opiniones y actitudes de las personas involucradas en esta investigación. El análisis de resultados en la entrevista demuestra que los docentes identifican las barreras que no permiten al grupo estudiantil femenino adentrarse en la actividad física, además, concretan la necesidad de capacitación en el área. Respecto a la infraestructura se requiere áreas que les permitan desarrollar las asignaturas del componente práctico. Por lo que antecede y respondiendo al cuarto objetivo específico, se definió la propuesta integradora que se orientó a la realización de un blog con orientación metodológica como aporte para el mejoramiento de las limitaciones que tienen las estudiantes en las clases prácticas. La propuesta estuvo compuesta de tres fases de implementación dirigidas a: implementación del blog, socialización del mismo y elaboración del blog en línea; además se incluyó los recursos logísticos y la valoración de la factibilidad con las dimensiones: técnica, económica, social y ambiental, demostrando la capacidad para lograr los objetivos de la propuesta, determinando la viabilidad y capacidades materiales con los que cuentan las partes ejecutoras de la propuesta.

**Palabras clave:** barreras, prácticas de actividad física, estudiantes universitarias, desarrollo de habilidades, capacidades físicas.

## ABSTRACT

BARRIERS TO PRACTICING PHYSICAL ACTIVITY IN PHYSICAL ACTIVITY AND SPORTS PEDAGOGY STUDENTS AT UTMACH.

Authors:

Almeida Ramirez Aldrin Felipe  
Quinde Zambrano Luis Fernando

Tutor:

Attorney Heredia Arias Giovanni Jesus, Mags.

The objective of this research work is to identify the barriers that university students have when practicing physical activities. This research aims to explain the limitations in physical activity; as well as to determine the activities that they develop; likewise identify barriers and promote a good culture in the development of physical activity. The data collection was based on the mixed approach with a descriptive character, managing to diagnose the problem that occurs at the Technical University of Machala on the subject under study. In relation to the sample, all the teachers of the career who teach practical subjects were considered, since the number is 6; In addition, the coordinator of the race was taken into consideration within them. The selected instruments were the interview and the survey (Self-report ABPEF), which for its elaboration was related to the objects of study, from which three dimensions were derived and consequently the indicators served as a guide for the elaboration of the instruments, which facilitated the reception of opinions and attitudes of the people involved in this research. The analysis of the results in the interview shows that the teachers identify the barriers that do not allow the female student group to enter physical activity, in addition, they specify the need for training in the area. Regarding the infrastructure, areas are required that allow them to develop the subjects of the practical component. Due to the foregoing and responding to the fourth specific objective, the integrating proposal was defined, which was oriented towards the realization of a blog with a methodological orientation as a contribution to the improvement of the limitations that the students have in the practical classes. The proposal was composed of three implementation phases aimed at: implementation of the blog, socialization of the same and development of the blog online; In addition, the logistical resources and the assessment of the feasibility with the dimensions: technical, economic, social and environmental were included, demonstrating the capacity to achieve the objectives of the proposal, determining the viability and material capacities of the executing parties of the project. proposal.

**Keywords:** barriers, physical activity practices, university students, skills development, physical abilities.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

### Contenido

DEDICATORIA .....	I
AGRADECIMIENTO .....	II
RESUMEN .....	III
ABSTRACT .....	IV
ÍNDICE DE CONTENIDOS .....	V
ÍNDICE DE TABLAS .....	VII
ÍNDICE DE FIGURAS .....	VII
INTRODUCCIÓN .....	9
CAPÍTULO I .....	12
EL PROBLEMA .....	12
1.1. Antecedentes de la investigación .....	12
1.2. Situación conflicto .....	14
1.3. Causas y consecuencias .....	15
1.4. Delimitación del problema .....	15
1.5. Planteamiento del problema .....	15
1.6. Formulación del problema .....	16
1.6.1. Pregunta general .....	16
1.6.2. Preguntas específicas .....	16
1.7. Objetivos .....	17
1.7.1. Objetivo general .....	17
CAPÍTULO II .....	18
MARCO REFERENCIAL .....	18
2.1. Marco legal .....	18
2.1.1. Constitución de la República .....	18
2.1.2. Ley Orgánica de Educación intercultural (LOEI) .....	19
2.2. Marco teórico .....	19
2.2.1. Teoría del aprendizaje social de Bandura .....	19
2.2.2. Teoría Holística de Jean Christian Smuts .....	20
2.2.3. Teoría de aprendizaje de Piaget .....	20
2.2.4. Inteligencia emocional de Edward Thorndike .....	20
2.3. Marco conceptual .....	21
2.3.1. Las Barreras .....	21
2.3.1.1. Definición de barreras .....	21
2.3.1.2. Factores .....	21
2.3.1.3. Tipos de Barreras .....	22
2.3.2. Actividad Física .....	23
2.3.2.1. Definición de la actividad física .....	23
2.3.2.2. Importancia .....	24
2.3.2.2. Beneficios .....	25
2.3.2.3. Niveles de actividad física .....	26

2.3.2.4. Consecuencias de la limitada actividad física .....	26
2.3.2.5. Actividad física frecuentes en mujeres .....	27
CAPÍTULO III.....	28
DIAGNÓSTICO DEL OBJETO DE ESTUDIO.....	28
3.1.    Enfoques Diagnósticos .....	28
3.1.1.    Tipo de investigación .....	28
3.1.2.    Diseño de investigación.....	28
3.1.2.1.    Población y muestra .....	28
3.1.2.2.    Métodos de investigación .....	30
3.1.2.3.    Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	30
3.1.2.4.    Validación de los instrumentos de investigación .....	31
3.2.    Descripción del proceso diagnóstico.....	31
3.3.    Recopilación de la información.....	33
3.4.    Análisis del contexto y desarrollo de la matriz de requerimientos.....	33
3.4.1.    Resultado de la entrevista .....	34
3.4.2.    Resultados de la encuesta .....	37
3.4.3.    Fortalezas y debilidades.....	47
3.4.3.1.    Matriz de requerimientos.....	48
3.4.3.2.    Selección de requerimiento a intervenir y Justificación .....	49
CAPÍTULO IV.....	51
PROPUESTA INTEGRADORA.....	51
4.1.    Descripción de la propuesta.....	51
4.2.    Componentes estructurales .....	51
CAPÍTULO V.....	82
VALORACIÓN DE LA FACTIBILIDAD .....	82
5.1.    Análisis de la dimensión técnica de implementación de la propuesta .....	82
5.2.    Análisis de la dimensión económica de implementación de la propuesta .....	82
5.3.    Análisis de la dimensión social de implementación de la propuesta. ....	82
5.4.    Análisis ambiental de implementación de la propuesta.....	83
CAPÍTULO VI .....	84
CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES, LIMITACIONES Y PROSPECTIVA.....	84
6.1.    Conclusiones .....	84
6.2.    Recomendaciones .....	85
6.3.    Limitaciones y prospectiva .....	86
6.3.1.    Limitaciones.....	86
6.3.2.    Prospectiva .....	86
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	87
ANEXOS .....	95

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Población y muestra .....	29
Tabla 2. Organización de los objetos de estudio, dimensiones e indicadores .....	33
Tabla 3. F.D. ....	47
Tabla 4. Requerimientos a partir de las debilidades y causas identificadas en la investigación de campo. ....	48
Tabla 5. Estructuración del blog .....	56
Tabla 6. Indicadores de evaluación a partir de las actividades. ....	80

## ÍNDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1. Tipos de actividades físicas más practicadas. ....</i>	<i>37</i>
<i>Figura 2. Intensidades de la actividad física. ....</i>	<i>37</i>
<i>Figura 3. Cansancio o temor a lesiones. ....</i>	<i>38</i>
<i>Figura 4. Desmotivación. ....</i>	<i>38</i>
<i>Figura 5. Inseguridad al usar prendas deportivas. ....</i>	<i>39</i>
<i>Figura 6. Ocupación laboral. ....</i>	<i>39</i>
<i>Figura 7. Incomodidad física. ....</i>	<i>40</i>
<i>Figura 8. Inseguridad personal. ....</i>	<i>40</i>
<i>Figura 9. Ocupaciones familiares. ....</i>	<i>41</i>
<i>Figura 10. Poca condición física. ....</i>	<i>41</i>
<i>Figura 11. Falta de motivación a largo plazo. ....</i>	<i>42</i>
<i>Figura 12. Compararse negativamente con los demás. ....</i>	<i>42</i>
<i>Figura 13. Falta de tiempo. ....</i>	<i>43</i>
<i>Figura 14. Cansancio generalizado. ....</i>	<i>43</i>
<i>Figura 15. Leve prevalencia de Trastorno de la personalidad. ....</i>	<i>44</i>
<i>Figura 16. Lejanía a infraestructura deportivas y/o recreativas. ....</i>	<i>44</i>
<i>Figura 17. Incomodidad social. ....</i>	<i>45</i>
<i>Figura 18. Timidez. ....</i>	<i>45</i>
<i>Figura 19. Inadecuada infraestructura. ....</i>	<i>46</i>
<i>Figura 20. Beneficios de la Actividad Física. ....</i>	<i>57</i>
<i>Figura 21. Movilidad del cuello. ....</i>	<i>59</i>
<i>Figura 22. Giro de la cabeza. ....</i>	<i>60</i>
<i>Figura 23. Rotación de la cabeza. ....</i>	<i>60</i>
<i>Figura 24. Estiramiento del músculo esternocleidomastoideo. ....</i>	<i>61</i>
<i>Figura 25. Rotación de hombros. ....</i>	<i>61</i>
<i>Figura 26. Rotación de hombros. ....</i>	<i>62</i>
<i>Figura 27. Movilidad articular en muñecas. ....</i>	<i>62</i>
<i>Figura 28. Movimiento de cadera. ....</i>	<i>63</i>
<i>Figura 29. Movilidad articular en rodillas. ....</i>	<i>63</i>
<i>Figura 30. Movilidad articular en tobillo. ....</i>	<i>64</i>
<i>Figura 31. Skipping. ....</i>	<i>65</i>
<i>Figura 32. Talones al glúteo. ....</i>	<i>65</i>
<i>Figura 33. Polichinelas. ....</i>	<i>66</i>
<i>Figura 34. Plancha abdominal. ....</i>	<i>66</i>
<i>Figura 35. Sentadilla. ....</i>	<i>67</i>

Figura 36.	<i>Explicación audiovisual del ejercicio.</i>	68
Figura 37.	<i>Músculos que intervienen en la sentadilla.</i>	68
Figura 38.	<i>Sentadilla estilo sumo.</i>	69
Figura 39.	<i>Sentadilla Goblet.</i>	69
Figura 40.	<i>Sentadilla Búlgara.</i>	69
Figura 41.	<i>Zancadas.</i>	70
Figura 42.	<i>Zancada lateral.</i>	70
Figura 43.	<i>Elevación de cadera.</i>	71
Figura 44.	<i>Elevación de cadera con una pierna.</i>	71
Figura 45.	<i>Hip Thrust.</i>	72
Figura 46.	<i>Elevación de talón.</i>	72
Figura 47.	<i>Elevación de talón con un solo pie.</i>	73
Figura 48.	<i>Ejecución de la flexión de codo.</i>	73
Figura 49.	<i>Fondos en banco.</i>	74
Figura 50.	<i>Estiramiento del cuello.</i>	76
Figura 51.	<i>Estiramiento lateral del cuello.</i>	76
Figura 52.	<i>Estiramiento de los pectorales.</i>	76
Figura 53.	<i>Estiramiento de tríceps.</i>	77
Figura 54.	<i>Estiramiento para los miembros inferiores.</i>	77
Figura 55.	<i>Estiramiento interno del muslo.</i>	78
Figura 56.	<i>Estiramiento de la pantorrilla.</i>	78

## INTRODUCCIÓN

Las instituciones educativas necesitan poner atención sobre las barreras que tienen las estudiantes en la práctica del ejercicio físico, favoreciendo así, en la búsqueda y aplicación de estrategias para hacer frente a dichas barreras; en este marco es importante que tanto las instituciones educativas puedan aportar y apoyar con soluciones oportunas para la óptima práctica de actividad física en estudiantes universitarias, para contribuir en la mejora de la calidad de vida de la población femenina y disminuir los niveles de sedentarismo que actualmente están en aumento. Al respecto Blanco et al. (2019) expresa que la “inactividad física y la obesidad se explican en parte debido a barreras internas o autopercebidas y a barreras externas como el acceso, el entorno y la infraestructura; las cuales impiden que el sujeto adopte un estilo de vida saludable” (p. 80).

Las barreras que impiden la práctica de la actividad física juegan un papel importante en el desempeño y desenvolvimiento de las universitarias, puesto que la actividad física brinda al ser humano un diverso número de mecanismos internos por los cuales regirse y accionar en el diario vivir; dicho esto, este tema tiene su relevancia al beneficiarse la institución educativa donde se realizó el estudio.

Este proyecto se desarrolló con el propósito de analizar las barreras que impiden a las estudiantes universitarias realizar todo tipo de actividad física y determinar cuáles son las que más trascendencia o las más notorias en el grupo mencionado, a la par, que se pretende desarrollar un blog para facilitar el desempeño de la población estudiada, y está dirigido a las estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte porque al ser una carrera que demande una gran cantidad de conocimientos y experiencias prácticas a su alumnado, se comprende que no logren efectuar un nivel de actividad física sano; cabe mencionar, que el tema se situó en el nivel de educación superior (universidad).

El problema se enmarca en la identificación de las barreras más notorias percibidas por la comunidad de mujeres universitarias y la estrategia que aportó para minimizar la debilidad presente en la institución educativa fue el planteamiento de una guía metodológica, favoreciendo a la población estudiada en el momento de poner en práctica la actividad y/o ejercicios físicos.

El desarrollo de este trabajo responde a las experiencias alcanzadas mediante las prácticas preprofesionales y la revisión literaria de temas relacionados a los objetos de estudio de esta investigación, cuyo análisis crítico y motivación permitieron avanzar con la indagación teórica y trabajo de campo, logrando finalmente plantear una propuesta de orientación dirigida a docentes.

En cuanto a los antecedentes referenciales se consideró una investigación de carácter internacional, que refleja la presencia de obesidad abdominal está relacionada con la percepción de barreras hacia la actividad física; asimismo, se incluyó un trabajo regional localizado en Cuba orientado a determinar la percepción de barreras del campo estudiantil al querer realizar la práctica física; como también, se tomó en cuenta un trabajo desarrollado a nivel nacional que tuvo como finalidad el reconocer las barreras percibidas por las mujeres en el contexto de la actividad física y deporte.

Este trabajo está compuesto de por seis capítulos, mismos que se explican a continuación:

El primer capítulo expone el problema, delimitándolo y explicándolo en relación a su línea de investigación, de esto se establecen los antecedentes de la investigación en los niveles, macro, meso y micro, así mismo, se identifican los problemas vinculados a la investigación, de lo cual surgen los objetivos planteados.

El segundo capítulo se direcciona a la redacción del marco referencial, éste es configurado por un marco legal el cual sustenta la validez y legitimidad de la investigación; por un marco teórico el cual fundamenta el proyecto mediante los postulados de diferentes autores reconocidos; y por un marco conceptual el mismo que nos aporta referencial y bibliográficamente en vinculación con las variables de la investigación.

El tercer capítulo se desarrolla el diagnóstico del objeto de estudio en el cual se enfatiza el análisis de la situación problema, esta sección se conforma del enfoque investigativo, la descripción del proceso diagnóstico, la recopilación de información, el análisis del contexto con la matriz de requerimientos; es mediante estos puntos que se determina el tipo de metodología de investigación, la población y su muestra, y las técnicas e instrumentos para la recolección de datos.

En cuanto al cuarto capítulo, este se encuentra constituido por la propuesta integradora y que consiste en el desarrollo de un blog con orientaciones metodológicas con el fin de que las estudiantes universitarias realicen adecuadamente la actividad física; la

implementación de la propuesta está comprendida en 3 fases: implementación de blog, socialización del blog y elaboración en línea.

En el quinto capítulo se relaciona con la propuesta presentando la valoración de la factibilidad; en esta sección se presenta el análisis de las diferentes dimensiones que abarca la propuesta, siendo estas: dimensión técnica, económica, social y ambiental.

En el último capítulo se presentan las conclusiones que parten de los objetivos planteados, las recomendaciones que surgen tanto de las conclusiones como de los resultados de la investigación, las limitaciones y una posible línea de investigación a futuro.

# CAPÍTULO I

## EL PROBLEMA

### 1.1. Antecedentes de la investigación

Para comenzar con este proyecto se consideró los dominios, líneas de investigación, el área temática y nudos problematizadores propuestos por la Universidad Técnica de Machala, obteniendo que el dominio que se enmarca en esta indagación es el desarrollo social, por otra parte, su línea responde a los procesos educativos y formación humana que enfatiza la comprensión de la formación educativa con un enfoque de intercambio de: saberes y actitudes en escenarios educativos. Por otra parte, el área temática se ubica en el campo educativo, tomando en cuenta como nudo problematizador las competencias y actitudes de estudiantes mujeres.

Revisando la literatura en los niveles: internacional, regional y nacional, se ubicó información que permitió fundamentar este trabajo, desde los objetos de estudio, como es el caso de las barreras que limitan a las estudiantes universitarias realizar actividades físicas, cuya actitud limita el mejoramiento de las capacidades y habilidades físicas, que podría llevarlas a manifestaciones de sedentarismo.

Como primera aportación desde una perspectiva internacional, se revisó una publicación realizada en España, que pertenece a Perez et al. (2017), que trata sobre “Fiabilidad de un cuestionario de barreras del desplazamiento activo al colegio”, teniendo como objetivo el analizar la viabilidad de un cuestionario acerca de barreras del desplazamiento activo a la secundaria en infantes, cuyo resultados fueron que los individuos manifestaron como barreras él “está muy lejos”, “no me dejan mis padres aunque yo quiera” y “no tengo tiempo de ir por la mañana”; por último concluyen que el cuestionario utilizado para identificar las barreras en los escolares resulta ser fiable.

Desde una perspectiva internacional, se revisó una publicación realizada en España, que pertenece a Ramírez et al. (2016), que trata sobre “Percepción de barreras para la práctica de actividad física y obesidad abdominal en universitarios de Colombia”, teniendo como objetivo el evaluar la posible relación entre la percepción de barreras para la práctica física con la presencia de obesidad abdominal, cuyo resultados fueron que el porcentaje de obesidad fue del 10,4% y en las barreras más notorias se señalaron la “falta de tiempo y habilidades” y “influencia social”; por último concluyen que en los individuos que presentan obesidad abdominal son los que más se posicionan en las barreras para la actividad física.

Realizando un análisis de la literatura sobre las “Barreras para la práctica de actividades físicas en estudiantes de la Escuela Latinoamericana de Medicina”, a nivel regional, se consideró la publicación realizada en Cuba, por Izquierdo et al. (2017), quienes plantearon como objetivo la “determinación de la barreras percibidas en la realización de la práctica física”, definiendo que las barreras más notorias son la falta de energía, la falta de tiempo, así también, falta de voluntad y de recursos; y como conclusiones manifiestan que el grupo estudiantil evaluado percibe variadas barreras en la realización de la actividad física, lo que confirma las causales de su poca capacidad física.

Desde el ámbito regional nos ubicamos en la publicación de Sevil et al. (2017), quienes realizaron su investigación en Colombia sobre “Barreras percibidas para la práctica de actividad física en estudiantes universitarios”, que tuvo como objetivo identificar la incidencia de las barreras en la práctica de la actividad física, a la par de la identificación de diferencias en base al género; alcanzando como resultados que la “falta de tiempo” fue la barrera con más prevalencia en los estudiantes universitarios, logrando así, obtener la conclusión de que las y los estudiantes universitarios percibieron a la falta de tiempo como uno de los mayores obstáculos a la hora de realizar actividad física, así mismo, las mujeres presentaron mayores niveles en las barreras por no seguir las recomendaciones de actividad física.

Revisando literatura nacional sobre las “Barreras para la práctica de actividad física y deporte en las estudiantes de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte”, se consideró la publicación realizada en Ecuador, específicamente en la ciudad de Machala, por Cabrera y Manzaba (2021), quienes plantearon como objetivo el “conocer las barreras percibidas por el grupo femenino en el contexto de la realización de actividades físicas y deportes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte”, arrojando los resultados siguientes: todas las mujeres percibieron al menos una barrera al momento de plantearse realizar actividad física, y la barrera más notoria percibida fue “la falta de recursos”; y como conclusiones manifiestan que las estudiantes de edad inferior de entre 19 y 24 años, presentaron mayor número de barreras a diferencia de las mujeres de mayor edad, por lo que se infiere que la población más juvenil presenta mayor cantidad de limitantes en el contexto de la práctica deportivo y física.

Desde el ámbito nacional nos ubicamos en la publicación de Carcelén (2021), el cual realizó su investigación en Ecuador sobre la “Actividad física y barreras para la práctica de ejercicio en tiempos de Covid en grupos estudiantiles de la Universidad Yachay Tech”, que tuvo como objetivo conocer los niveles de actividad física y determinar las

barreras que impiden su práctica en tiempos de covid-19; alcanzando como resultados que más de la mitad de la población estudiada no realiza actividad física, logrando así, obtener la conclusión de que las barreras más percibidas por el grupo de estudiantes fueron “el tener mucho trabajo” y “no tener tiempo”. En base a los resultados y conclusiones expuestas, el autor sugiere la implementación de un programa de actividad física que involucre a los(as) estudiantes universitarios.

## **1.2. Situación conflicto**

Este trabajo parte de un problema que fue percibido desde diversas asignaturas prácticas de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, que a pesar de ser una carrera que propicia la actividad física en hombres y mujeres, se percibe que las estudiantes manifiestan limitaciones, como se puede reflexionar en un trabajo de titulación elaborado por Merino et al. (2018), quien presenta resultados que confirman lo expresado en este apartado, en cuanto a las barreras que presentan las mujeres estudiantes de la carrera en mención.

Como prospectiva del trabajo realizado por Merino et al. (2018), se considera como situación conflicto las barreras que impiden a las estudiantes universitarias de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte el realizar actividad física. En caso de mantenerse el problema mencionado, podría ocasionar limitado mejoramiento de las habilidades y capacidades físicas, como también el desinterés de las estudiantes en participar en juegos, deportes, gimnasia y otras actividades que benefician en el estado emocional, salud y motivación. El pronóstico se logrará controlar mediante una intervención técnica para evitar en las estudiantes el conformismo de llevar una vida sedentaria.

Las estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Técnica de Machala tienen en su malla curricular diversas asignaturas derivadas de Educación Física, que bien puede impulsarse una cultura de prácticas de actividades físicas; además, como propuesta a partir de esta investigación se facilita un blog con orientaciones metodológicas dirigida a las estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Técnica de Machala.

### **1.3. Causas y consecuencias**

A partir de la problemática de esta investigación que consiste en las barreras que impiden a las mujeres universitarias el realizar actividad física, se identificaron las siguientes causas: escaso desarrollo de habilidades y capacidades físicas; como también la poca cultura en las mujeres de realizar actividades físicas; además, otro limitante es la insuficiente difusión de actividades físicas a través de los medios digitales.

Desde el problema central y las causas se identificó las siguientes consecuencias: un estilo de vida ligado al sedentarismo, alto riesgo de enfermarse, la baja autoestima, el aislamiento social y cansancio generalizado. Así mismo las mujeres que se limitan en realizar actividades físicas pierden el interés en participar en juegos, deportes y otras actividades que benefician en su salud.

### **1.4. Delimitación del problema**

El problema se localiza en la ciudad de Machala en la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Técnica de Machala. Esta investigación está dirigida a las estudiantes universitarias de la carrera en mención, cuyo trabajo de campo se aplicará en el periodo académico 2022 D1.

### **1.5. Planteamiento del problema**

Como se pudo identificar en los problemas planteados en otros escenarios a nivel global, regional y local con relación a las barreras en las mujeres en el antecedente de esta investigación, las mujeres tienen poca acogida a la actividad física por los múltiples factores que se les presentan como barreras, impidiéndoles en su gran mayoría la actividad física en su tiempo libre el cual lo ocupan para terminar otras actividades.

Con base al problema planteado, se proyecta las posibles estrategias de solución, a manera de una anticipación para llegar a consolidarlas luego de obtener los resultados de la investigación de campo, con el sustento de la literatura, entre las estrategias para la intervención a través de una propuesta de crear un blog con la finalidad que las chicas puedan realizar actividad física, con diferentes ejercicios para no conllevarlas a una vida sedentaria.

## **1.6. Formulación del problema**

El problema planteado tiene su importancia porque se trata de las barreras en la práctica de actividades físicas de las estudiantes de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, siendo de relevancia porque se da a conocer las limitantes que impiden a las mujeres la práctica o su integración en diferentes actividades deportivas.

Las preguntas de investigación que orientaron la redacción de los objetivos, tanto general como específicos; y que, a la vez, sirvieron de horizonte para la elaboración de los instrumentos de investigación en concordancia con los objetivos planteados son las siguientes:

### **1.6.1. Pregunta general**

¿Cuáles son las barreras que impiden realizar actividad física a las estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Técnica de Machala?

### **1.6.2. Preguntas específicas**

1 ¿De qué manera se presentan las barreras que limitan la práctica de la actividad física en estudiantes universitarias?

2 ¿Cuáles son las actividades físicas que desarrollan las estudiantes universitarias de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Técnica de Machala?

3 ¿Por qué existen barreras que limitan el desarrollo de habilidades y capacidades físicas en las mujeres de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Técnica de Machala?

4 ¿Por qué existe poca cultura en el desarrollo de actividades físicas en las mujeres de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte?

## **1.7 Objetivos**

### **1.7.1 Objetivo general**

Analizar las barreras que impiden realizar actividad física a las estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Técnica de Machala.

### **1.7.2. Objetivos específicos**

Explicar las barreras que limitan la práctica de la actividad física en estudiantes universitarias.

Determinar las actividades físicas que desarrollan las estudiantes universitarias de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Técnica de Machala.

Identificar las barreras que limitan el desarrollo de habilidades y capacidades físicas en las mujeres de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Técnica de Machala.

Impulsar la cultura en el desarrollo de actividades físicas, mediante un blog con orientaciones metodológicas dirigido a las estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Técnica de Machala.

## **CAPÍTULO II.**

### **MARCO REFERENCIAL**

#### **2.1. Marco legal**

##### **2.1.1. Constitución de la República**

De acuerdo a la Constitución de la República, se identificó en el art. 27 que la actividad física es una premisa, la cual tiene como objetivo una participación activa de su comunidad; en la cual dará la interacción social entre todas las personas. Al respecto, es importante recalcar que la normativa está orientada para hombres y mujeres, es decir con enfoque equitativo; sin embargo, las mujeres están siendo limitadas en la actividad física, debido a factores que provienen desde una idea cultural y por las responsabilidades que asumen como mujeres, reduciéndose su tiempo para dedicarse a otras actividades.

Por ende, se comparó con lo establecido en el art. 28 sobre la actividad física como un sistema inclusivo, el cual garantiza una mayor libertad de interacción entre culturas y una mayor participación dentro de la sociedad para hombres y mujeres. En relación, este artículo promueve un nexo intercultural, esto ayuda a que las mujeres tengan una mayor participación dentro de todas las actividades en torno a su comunidad.

Por ello en el art. 343 se hace énfasis a la actividad física como un potenciador de desarrollo hacia las capacidades de las personas, el mismo que servirá para la interacción eficaz y eficiente de la población. Al respecto, esta normativa plantea una visión acorde a las diversas necesidades de su comunidad, la cual plantea que las mujeres tengan una mejor incursión en la sociedad dejando de lado ideologías marxistas; más bien formando un sistema incluyente.

Realizando la fundamentación legal del tema en estudio, se consideró la Constitución de la República y en su art. 381 expresa que el Estado y el deporte como actividad que contribuya al desarrollo integral de las personas; asimismo, el art. 344 manifiesta que se emplea una mejora a la calidad desde el sistema educativo, para así fomentar la interacción social desde el ámbito escolar; además, el art. 345 expone que la educación gratuita y de calidad será el auge hacia la inclusión y equidad de la sociedad.

### **2.1.2. Ley Orgánica de Educación intercultural (LOEI)**

La LOEI es un instrumento legal publicado por la asamblea nacional y, en su artículo 2 se refiere a los principios y en relación al tema propuesto resaltan los siguientes: 1) Interaprendizaje y multiaprendizaje. - Se considera al interaprendizaje y multiaprendizaje como instrumentos para potenciar las capacidades humanas por medio de la cultura, el deporte, el acceso a la información y sus tecnologías, la comunicación y el conocimiento, para alcanzar niveles de desarrollo personal y colectivo. 2) Equidad e inclusión. - La equidad e inclusión aseguran a todas las personas el acceso, permanencia y culminación en el Sistema Educativo. Garantiza la igualdad de oportunidades a comunidades, pueblos, nacionalidades y grupos con necesidades educativas especiales y desarrolla una ética de la inclusión con medidas de acción afirmativa y una cultura escolar incluyente en la teoría y la práctica en base a la equidad, erradicando toda forma de discriminación. 3) Integralidad. - La integralidad reconoce y promueve la relación entre cognición, reflexión, emoción, valoración, actuación y el lugar fundamental del diálogo, el trabajo con los otros, la disensión y el acuerdo como espacios para el sano crecimiento, en interacción de estas dimensiones. 4) Convivencia armónica. - La educación tendrá como principio rector la formulación de acuerdos de convivencia armónica entre los actores de la comunidad educativa.

Así mismo, en el art. 7 tenemos los derechos: 1) Disponer de facilidades que le permitan la práctica de actividades deportivas, sociales, culturales, científicas en representación de su centro de estudios, de su comunidad, su provincia o del País, a nivel competitivo. 2) Contar con propuestas educacionales flexibles y alternativas que permitan la inclusión y permanencia de aquellas personas que requieran atención prioritaria, de manera particular personas con discapacidades, adolescentes y jóvenes embarazadas.

## **2.2. Marco teórico**

De acuerdo a la revisión literaria se ha traído en este apartado varias teorías propuestas por diferentes autores, mismos que contribuyen y nutren este trabajo.

### **2.2.1. Teoría del aprendizaje social de Bandura**

Bandura asigna importancia al desarrollo humano, desde una perspectiva intelectual cognitiva; y a partir de esta visión, el tema en estudio se fundamenta con esta teoría; puesto que, la actividad física orientada a cualquier deporte promueve el desarrollo de los procesos mentales, llevándolo incluso a la práctica, en el momento que el estudiante articula mente y cuerpo para ejecutar los movimientos.

Según Morinigo y Fenner (2021), en el aprendizaje social "un individuo puede adoptar conductas mediante la observación del comportamiento de otra persona" (p. 33).

### **2.2.2. Teoría Holística de Jean Christian Smuts**

Se debe considerar que las múltiples interacciones en la sociedad ayudan a que el desarrollo cognitivo de las personas vaya transformándose, acorde al nuevo aprendizaje que van adquiriendo, a partir de este concepto, el tema se cimienta con esta teoría; ya que, la interacción social ayuda a establecer una nueva experiencia compartida se emplea con un todo, plasmando una unión segura a actividad lúdicas grupales.

Agustín Ostachuk (2019), sugiere que la teoría holística es "el desarrollo progresivo de las totalidades resultantes en todas las etapas, desde las totalidades más incoadas, imperfectas e inorgánicas, hasta las más altamente desarrolladas y organizadas" (p. 36).

### **2.2.3. Teoría de aprendizaje de Piaget**

Mediante la asimilación y la acomodación, se presentan diversos factores de adaptación ante situaciones de cambio; esto tiene relación al tema, por los nuevos conocimientos que se presentan a través de la interacción con el medio y las actividades físicas ayudan a liberar endorfinas que producen el bienestar personal y anímico que ayudará a tener un mejor desempeño en las capacidades y habilidades.

Para Vega et al. (2019), las teorías de aprendizaje ayudan "a entender, anticipar y regular la conducta a través del diseño de maniobras que facilitarán el acceso al conocimiento" (p. 51).

### **2.2.4. Inteligencia emocional de Edward Thorndike**

Las emociones cumplen un rol fundamental para el desarrollo cognitivo del ser humano, ya que estas participan en la construcción de las capacidades de cada individuo, por ello tiene mucha particularidad con el tema presentado; las barreras de la actividad física en las mujeres se dan en ocasiones por la timidez que sufren algunas mujeres al no saber controlar sus emociones con las demás personas.

Las diversas emociones que presenta el ser humano tiene relevancia al interactuar con las demás personas, si no se tiene un buen manejo sobre ella no se dará la correcta práctica de actividad físicas; desfavoreciendo el desarrollo de capacidades físicas y habilidades cognitiva en las personas, mientras que si se establece una buena relación

con las personas del entorno se dará la expansión de una nueva experiencia y por ende favorecerá a las diferentes inteligencias múltiples.

Según lo manifiesta Molero et al. (2020), cuando se tiene un buen manejo de la inteligencia emocional se “desarrollan habilidades para gestionar adecuadamente sentimientos como la ansiedad y la depresión, así como un aumento de la autoestima, la satisfacción hacia el propio trabajo realizado y hacia el esfuerzo empleado” (p. 84).

## **2.3. Marco conceptual**

### **2.3.1. Las Barreras**

#### **2.3.1.1. Definición de barreras**

Las barreras conllevan un sinnúmero de definiciones según el punto de vista que se esté tratando, sin embargo, cumple con su principal función que consiste en aquellos impedimentos, obstáculos o limitaciones en el acceso de personas hacia algún lugar o crear diferentes estereotipos negativos sobre las mismas. Esto se ve reflejado en la forma de actuar, pensar, razonar, etc., de cada individuo y repercute a lo largo del desarrollo personal y profesional de las personas.

Estas barreras se clasifican tanto internas como externas, al recaer su dependencia en el ser humano y en los contextos que se presente; como barrera externa se puede considerar la motivación del sujeto para realizar actividad física o deporte al aire libre, y que las condiciones climatológicas no lo permitan; por otra parte, la desmotivación o el desinterés del sujeto hacia la actividad física, se considera una barrera interna. (Carcelén, 2021)

Las barreras no sólo limitan a las personas con discapacidad, sino a todas aquellas que son marginadas y discriminadas por la sociedad, se pueden observar en los diferentes ámbitos: políticos, religiosos, escolares, familiares, comunidades, nacionales, internacionales, etc. Pudiendo encontrar diferentes tipos de barreras alrededor del mundo.

#### **2.3.1.2 Factores**

Las barreras para la práctica de la actividad física se dividen en varios factores que conllevan circunstancias que excusan y/o limitan a un individuo a practicar ejercicios deportivos como la ausencia de motivación o falta de una cultura deportiva. Entre las principales barreras que presentan las adolescentes para no practicar actividad física

se encuentra la falta de tiempo, el exceso de deberes escolares, la lejanía de las instalaciones deportivas, poca motivación intrínseca; estas barreras se modifican de acuerdo con el género, edad y país.

Imagen corporal / ansiedad física social: Se encuentra vinculada a la estética de la expresión corporal, el modo en cómo nuestro cuerpo se nos muestra objetivando una percepción de una mejor autoestima. Indican muchos factores que indican miedo por mostrar o enseñar nuestro cuerpo o que las demás personas lo describen. Según Ornelas et al. (2020), manifiestan que “La imagen corporal es la representación subjetiva del propio cuerpo dónde componentes cognitivos, emocionales, perceptivos y conductuales se interrelacionan” (p.1).

Fatiga / Pereza: Este elemento muestra razones de tipo propio, que suelen estar relacionadas con una mala conducta física o malestar obtenido de pequeñas molestias ocasionadas por la práctica de la actividad física.

Obligaciones / Falta de tiempo: En este factor demuestran dificultades de tipo organizativo, relativas al trabajo o a la forma de encargar nuestro tiempo de ocio, para realizar o cumplir diferentes actividades.

Ambiente / Instalaciones: Este factor es respectivo con la accesibilidad a los lugares o práctica o evaluaciones negativas derivadas de la calidad de la infraestructura de las instalaciones o de los profesionales y la manera en cómo se desempeñan.

### **2.3.1.3. Tipos de Barreras**

A lo largo de la historia varios autores han aportado con un concepto claro sobre las barreras, que se pueden producir en la vida del ser humano llevándolas a interpretarlas desde las barreras personales, educativas, profesionales, espacios públicos y privados, sociales, etc. Siendo las mujeres las principales afectadas por varios patrones socioculturales de conducta poniéndolas en una situación de inferioridad a costa de su desarrollo personal.

Para Rodríguez et al. (2017), las barreras en la práctica de la actividad física se clasifican en dos categorías:

En primer lugar, las barreras personales aluden a las razones de los individuos para su no inclusión en estas actividades, identificando a estas razones como la desmotivación, falta de compañía de otras personas, temor a lesiones, falta de tiempo, ausencia de disfrute, entre otras más. En cuanto a las barreras ambientales, estas se refieren a cómo

los diferentes contextos repercuten en el ser humano; estas barreras comprenden la falta de movilización, inseguridad ciudadana y la contaminación.

Se debe destacar que a medida que las funciones atribuidas a los sexos y a la aplicación de estereotipos de género ubican a las personas en una situación perjudicial, resultando excluyentes y discriminatorias entre hombres y mujeres. Por ese motivo, muchas sociedades en todo el mundo se erigen como graves barreras contra los derechos de los ciudadanos.

### **2.3.2. Actividad Física**

La actividad física conlleva un diverso número de elementos, factores y contextos que, al ser desarrollada, promueve el alza de indicadores de bienestar y salud en los seres humanos. La salud pública se ha enfocado en los últimos años en la implementación estrategias y programas que promuevan a la realización de actividad física por los beneficios que esta aporta en la salud de los individuos. (Barrera, 2017) También se destaca, que la inactividad física llega a ser una de los principales causantes de enfermedades cardiovasculares y en peores contextos de mortalidad. El contexto áulico al igual que el laboral, son considerados espacios idóneos para la promoción de las actividades o ejercicios físicos, ya que poseen particularidades de pasar gran parte de sus horarios con los individuos sedentarios.

#### **2.3.2.1. Definición de la actividad física.**

Usualmente se suele confundir las concepciones de actividad física, aptitud física y ejercicio; sin embargo, la actividad física conlleva un concepto más amplio, y según González y Rivas (2018), mencionan que esta actividad se concibe como todo movimiento corpóreo producido por ciertos segmentos musculares o por todo el cuerpo, resultando en un gasto energético para el individuo.

También se debe destacar el deporte, cuya terminología también es utilizada como sinónimo de la actividad física, atribuyendo beneficios tanto al bienestar como a la salud. En primer lugar, Barbosa y Urrea (2018), definen a la actividad física “como accionar corpóreo intencional del ser humano que produce un gasto de las reservas energéticas del cuerpo y que se exterioriza en la interacción con los demás seres y con el entorno” (p. 146). En el caso del deporte, estos autores aluden que éste término no conlleva una definición general, ya que posee muchas variaciones (de competición, de alto rendimiento, entre otros) y cada una posee sus características en base a su finalidad y al gasto energético producido en el ser humano.

Ramírez et al. (2017), refiriéndose a la actividad física en personas con cáncer de mama, expresan que esta actividad es todo ejercicio realizado de forma paulatina y meticulosa; el sujeto se encarga de prever la intensidad, duración y carga de su actividad con el fin de mejorar sus indicadores de salud.

### **2.3.2.2. Importancia**

Son varios los postulados acerca de cuál es el tiempo óptimo para la realización de actividad física, y es que este tema, aunque no pareciera muy complicado, ha estado en duda sobre los tiempos mínimos de realización. En base a esto, Cabrera (2020), hace su postulado enfocándose en los requerimientos de la OMS (Organización Mundial de la Salud), expresando que la actividad física debe ser realizada en un parámetro de 150 minutos por semana, es decir, treinta minutos mínimos de actividad ejecutada al día.

Como aporte en tiempos de Covid-19, se destaca a la actividad física y deportiva como las herramientas intrínsecas del ser humano para potenciar su bienestar psicomotriz en miras a contrarrestar los efectos del virus, tanto corporales como psicológicos (Cabrera E. , 2020).

Las enfermedades cardiovasculares comparten una relación muy estrecha con los niveles de actividad física, ya que según Guillamón et al. (2017) afirman que la presencia de actividad física tanto en adultos como en niños(as) previene de manera oportuna la presencia de morbimortalidad y/o enfermedades cardíacas – respiratorias. En la población femenina, diversos estudios reflejan que cerca del 25% de ésta, presenta casos de enfermedades cardiorrespiratorias, y con cada índice de peso aumentado se incrementa las posibilidades de contraer alguna cardiopatía.

La importancia de la actividad física en la salud pública, recae en los profesionales de dicha área, ya que son los principales influyentes en el accionar de los pacientes con distintos padecimientos e incluso en personas que presentan buenos indicadores de salud. En pacientes, la actividad física debe estar dirigida y supervisada según las características de cada individuo; el profesional encargado debe de determinar las barreras impuestas en sus pacientes y especificar las rutas o estrategias a tomar. En base a esto, se torna conveniente reformular las políticas públicas para encaminarlas a fomentar la participación ciudadana en programas de actividad física y recreación (Ramírez et al., 2017).

En referencia a la población más adulta (vejez), la actividad física repercute de manera exponencial, ya que su presencia o ausencia, determina la calidad de vida con la que tendrá que lidiar esta población. Para Aranda (2018), se debe trabajar de manera constructivista en la búsqueda de una buena calidad de vida, y esto realizarlo mediante la actividad física, ya que en la adultez permitirá gozar de un bienestar físico y psíquico sano.

### **2.3.2.2. Beneficios**

La actividad física realizada de manera regular promueve en el individuo la autoconfianza, sensación de bienestar general, un mejor desarrollo de las estructuras cognitivas; actúa en el aspecto psicológico contrarrestando índices de estrés, ansiedad y depresión (Barbosa y Urrea, 2018).

Considerando un estudio clínico acerca del cáncer de mama, éste evidencia que las mujeres que mantenían una regular actividad física presentaban mínimos riesgos de contraer esta enfermedad crónica a diferencia de las mujeres más sedentarias; por otro parte, en cuanto al padecimiento de los efectos de la menopausia, se encontró que la población femenina menor a los 45 años, puede reducir estos padecimientos con la práctica de la actividad física. (Ramírez et al., 2017)

Está corroborado que la realización de actividades físicas ayuda en la mejoría de las capacidades y/o habilidades del ser humano, esto repercute en los estadios internos, ya que la sensación de bienestar general aporta una mejoría en el estado anímico de los individuos; estos beneficios también se pueden hacer presentes en individuos de edad avanzada, ya que mediante su incursión en actividades físicas de manera controlada y considerando las necesidades individuales, podrán gozar de una vejez en condiciones saludables. (Vaca et al., 2017)

Considerando el postulado de Rodríguez et al. (2020), mencionan los siguientes beneficios de la actividad física en la salud humana:

Se reducen los niveles de morbilidad de una población por: hipertensión, cáncer de mama (mujeres) y colón, cardiopatía o artropatía coronaria y diabetes. El desarrollo muscular producto de la actividad física, repercute rápidamente en las estructuras óseas fortaleciéndolas. Gracias al gasto energético producto de la actividad, se controla y acondiciona el peso del individuo, conllevando así, al mantenimiento de un peso saludable sin dar paso a la obesidad.

### **2.3.2.3. Niveles de actividad física**

Destacando a Rodríguez et al. (2020), mencionan que la actividad física se clasifica en 3 niveles:

**Actividad ligera:** este tipo de actividades son consideradas las más importantes, ya que son las iniciadoras de la realización de siguientes actividades, y permiten al individuo adentrarse de manera paulatina en este contexto. Es recomendable que toda persona que está iniciando su travesía en las actividades físicas, empiecen por las de menor complejidad, es decir, con las actividades físicas ligeras, ya que permiten el acondicionamiento y adaptación del individuo a las nuevas circunstancias de gasto energético. Entre las actividades más conocidas, están: el caminar, yoga, ir en bicicleta, entre otras.

**Actividad moderada:** para adentrarse en este tipo de actividad, se recomienda que la persona haya empezado con actividades de menor intensidad (ligeras); el tener una experiencia previa en actividades físicas, otorga al sujeto ciertas capacidades, habilidades y aptitudes que le permitirán seguir con el mantenimiento de su condición física, sin caer en el cansancio generalizado o la desmotivación. Las actividades que recaen en esta tipología son: bailar, trotar, caminar a paso acelerado, actividades recreativas, y más.

**Actividad vigorosa:** estas actividades se diferencian de las moderadas, al poseer mayor rango de intensidad en su ejecución. Antes de adentrarse en este caso, el sujeto debe de gozar de buenas condiciones físicas con un alto grado de recuperación, ya que estas actividades se caracterizan por demandar un alto gasto energético en el cuerpo humano. Se considera actividad vigorosa a: los aeróbicos, deportes, juegos competitivos, correr, ascender a lugares altos, entre otros.

### **2.3.2.4. Consecuencias de la limitada actividad física**

El ser humano al adoptar hábitos sedentarios desde la niñez tanto en contextos que permitan o no la realización de actividades recreativas o de ocio, sumerge al individuo en una vida de constantes enfermedades ligadas al sistema cardiovascular o respiratorio. (Guillamón, et al., 2018)

Ahora bien, en los adultos mayores o también llamados ancianos, ocurre un proceso biológico - natural donde la fuerza y la masa muscular son aspectos que se van degenerando en todo el cuerpo con el avance del envejecimiento; este proceso es denominado la “teoría del desgaste” y ocurre en todo ser humano donde su edad lo

conlleva a la vejez. Este desgaste muscular está estrechamente relacionado con los niveles de actividad física desarrollados en épocas anteriores a la vejez, y es que, debido a su ausencia, este proceso ocurre de manera acelerada en el adulto mayor repercutiendo en el mantenimiento de su capacidad motriz. (Vaca, et al., 2017)

### **2.3.2.5. Actividad física frecuentes en mujeres**

Para identificar las principales actividades desarrolladas por la población femenina, se ve viable el uso de predictores, los cuales, al recaer en el género, nos permiten interpretar que las mujeres a diferencia de los hombres, son las que más bajos niveles de actividad física tienen. En base a esto, González y Rivas (2018) nos lo corroboran ya que exponen que la encuesta ENSIN en Colombia arroja como resultados que solo el 46% de las mujeres (18 a 64 años) estudiadas presentaban niveles de actividad física recomendados, a diferencia de los hombres quienes arrojaban un 64%.

En una investigación acerca de los niveles de actividad física y sedentarismo, se identifica la frecuencia de las mujeres en su participación en actividades físicas; detallan que en un grupo de mujeres (110 personas) que oscilan los 25 a 40 años, el 40% realiza estas actividades máximo 2 veces al mes. En otro grupo de mujeres (114 personas) de entre 41 a 55 años, se identifica que el 61% realiza también máximo 2 veces al mes alguna actividad física. (Sotomayor, et al., 2017)

Según las actividades más realizadas, Sotomayor et al. (2017), en su estudio identifican que en el grupo de mujeres (110 personas) de 25 a 40 años, las actividades más incurridas por ellas fueron las actividades de carácter social (30%) y el descanso (26,36%), concibiendo que las mujeres de este rango de edad se inclinaban más a la realización de actividades pasivas. Así mismo, en el siguiente grupo de mujeres (114 personas) que oscilaban entre los 41 a 55 años, se percibe que sus actividades más realizadas también fueron las sociales (24,5%) y el descanso (28,3%), recayendo nuevamente en actividades pasivas. (Sotomayor, et al., 2017)

## **CAPÍTULO III.**

### **DIAGNÓSTICO DEL OBJETO DE ESTUDIO**

#### **3.1. Enfoques Diagnósticos**

##### **3.1.1. Tipo de investigación**

Este trabajo es descriptivo – analítico, porque se ocupó de detallar las características de la población investigada, a partir de los objetos de estudio con sus respectivas dimensiones e indicadores, analizando cada uno de los elementos desde la revisión literaria; por otra parte, se realizó el mismo ejercicio, pero desde la investigación de campo, donde intervinieron las estudiantes y docentes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Técnica de Machala. Así mismo, se consideró la investigación no experimental, puesto que no se aplicó ningún experimento, ni comprobación de hipótesis, porque este trabajo se orientó desde el problema de investigación con sus respectivas preguntas: general y específicas.

Sobre los tipos de investigación seleccionados en este trabajo, Nieto (2018), expresa que la investigación descriptiva tiene como propósito “recopilar datos e informaciones sobre las características, propiedades, aspectos o dimensiones de las personas, agentes e instituciones de los procesos sociales” (p.2); así mismo, Alvarez (2020), señala que la investigación no experimental “no existe manipulación de las variables por parte del investigador” (p.4).

##### **3.1.2. Diseño de investigación**

###### **3.1.2.1. Población y muestra**

La población considerada en esta investigación se ubicó en la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Técnica de Machala, que está compuesta por 15 docentes y 75 estudiantes de sexo femenino; pero la muestra considerada es la siguiente:

Tabla 1. Población y muestra

Participantes	Población	Muestra
Docente	15	6
Estudiantes mujeres	75	75

Fuente: Los Autores (2022)

Sobre la población y muestra se han recogido los siguientes postulados. En cuanto a la población, Arias et al. (2016), explica que también es conocida como población de estudio y es una agrupación de casos a los que el investigador tiene acceso, pero de manera limitada; el investigador es quien identifica si la población cumple los criterios necesarios para continuar con el muestreo.

En cuanto a la muestra, se debe indicar que ésta junto a la población se relacionan de manera inductiva, ya que se espera que la muestra (subconjunto observado) sea representativa a la población (realidad investigada). De lo mencionado, Ventura (2017), indica que la muestra forma parte de la población estudiada, comprendiéndose como su subconjunto.

Acerca de la técnica y el tipo de muestra se ha hecho un minucioso análisis, conduciéndonos a la técnica de muestreo probabilística; es por ello, que se recoge el postulado de Otzen y Manterola (2017), quien menciona la técnica probabilística busca que todos los sujetos de una población en estudio compartan la probabilidad de ser incluidos en la muestra mediante una selección al azar; así mismo, Hernández y Carpio (2019), expresa que esta técnica busca otorgar a la muestra la mayor representatividad posible.

Se debe destacar, que, por la particularidad de nuestra población de estudio al ser relativamente pequeña, toda la población es accesible por ello, a cada uno de los integrantes se les dispone participar dentro de los posteriores instrumentos evaluadores. Al ser una población pequeña, es necesario hacer uso de un elevado número de participantes para la muestra. (López y Fachelli, 2015)

### **3.1.2.2. Métodos de investigación**

Los métodos de investigación que se han seleccionado en este trabajo son: el analítico y el sintético; puesto que, aportarán para llegar a describir a cada objeto de estudio considerado para la indagación bibliográfica y de campo. En cuanto al método analítico, Rodríguez y Pérez (2017), afirman que este método se rige bajo un carácter lógico y permite la descomposición de la realidad estudiada, mediante procesos mentales para dar a conocer sus características, propiedades y relaciones. Sobre este método, Cabezas et al. (2018), expresa que éste es entendido como el acto de desentrañar un fenómeno en particular identificando todas sus características, elementos o partes constituyentes; esto implica que, el análisis es un estudio detallado de la realidad investigada con el fin de distinguir cada una de sus partes y facetas.

Con respecto al método sintético, éste se encarga de reconstruir el fenómeno estudiado mediante un proceso mental, es decir, parte de la integración para efectuar el análisis de cada componente, elemento, entre otros. Se concibe que el método sintético se sitúa en una misma línea de estudio respecto al método analítico, ya que, sin éste, la síntesis no accede a su materia prima (separación de la información). Cabezas et al. (2018). Por otra parte, se expresa que el método sintético se lo considera inverso al método analítico, mediante la síntesis, se logra entrelazar características, partes y relaciones de una realidad previamente analizada y desentrañada (Rodríguez y Pérez, 2017). El método sintético funciona desde la generalización y en base a los resultados arrojados desde el análisis.

### **3.1.2.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

Las técnicas de investigación escogidas para este trabajo son: la entrevista que está encaminada a los docentes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, y una encuesta (Autoinforme, ABPEF) orientada a las estudiantes de la carrera de Pedagogía de la actividad física y deporte. En el caso de la entrevista, dará lugar a mantener un diálogo con el coordinador y otro docente de la carrera, con el apoyo de una guía de preguntas, con el propósito de percibir la realidad de la Universidad con base a los objetos de estudio, como son: las barreras y la actividad física. Sobre esta técnica Leiser (2020), expresa que “permite una interacción más pura entre el periodista y su interlocutor –sea testigo, protagonista, antagonista, especialista o sabio- sobre un acontecimiento, una reflexión y, muchas veces también, para la búsqueda de

explicaciones sobre algo que ha sucedido” (p.45). Esto implica que se va a obtener datos con mayor veracidad.

Por otra parte, se consideró un “ABPEF: AUTOINFORME DE BARRERAS PARA LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO” desarrollado por Maymí et al. (2006), cuya técnica está acompañada de un cuestionario con preguntas cerradas y los resultados serán procesados haciendo uso del proceso estadístico. Al respecto Val (2022), señala que “es una foto fija que ofrece información sobre características objetivas y subjetivas de la población, y sirve para saber lo que la gente hace y piensa” (p.42). Esto implica que se obtendrá respuestas sobre lo que las personas sienten sobre el respectivo tema.

#### **3.1.2.4. Validación de los instrumentos de investigación**

En cuanto a la validación de los instrumentos se aplicó una prueba piloto a manera de una experimentación, persiguiendo comprobar ciertos aspectos, sobre la funcionalidad de los instrumentos de investigación. Se trató de un ensayo previo que permitió realizar ajustes en la redacción y similitudes entre las preguntas.

En el caso de la encuesta (Auto-informe) se aplicó a estudiantes de otra carrera de la institución educativa, quienes tienen las mismas características de las estudiantes que sí participaron como involucradas en la investigación; y respecto a la entrevista, se aplicó a un docente de Educación Física de otra institución educativa.

### **3.2. Descripción del proceso diagnóstico**

La presente descripción diagnóstica presenta su importancia en recalcar el proceso por el cual la información se plasmó para la ejecución de esta investigación; este proceso está vinculado a la realidad de la problemática planteada, identificando sus causas y consecuencias, a la par, que en el proyecto se establecen las fortalezas y debilidades.

Posterior a establecer la problemática y el tema de esta investigación, se puso en marcha la conceptualización y fundamentación con bibliografía actualizada acerca de las barreras en la práctica de la actividad física. El propósito fijado se rige en encontrar posibles soluciones al problema del proyecto investigativo, buscando mejorar la calidad de vida de las estudiantes universitarias de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la institución establecida.

La actividad física se instaura en la vida del ser humano como un aspecto que le permite gozar de salud y bienestar físico, además de que, logra su adaptación a circunstancias de la vida adulta ya que proporciona al individuo carácter y estabilidad socio-emocional. Una característica de la población femenina es que por su condición social ha tenido que desempeñar múltiples facetas asumiendo una gran cantidad de responsabilidades, que le impiden en cierta manera el adentrarse en el ámbito de la actividad física. Es por ello, que se torna necesario el identificar las posibles barreras que dificultan el acceso a la práctica de la actividad física sobre todo en mujeres universitarias.

El presente trabajo investigativo conlleva un carácter mixto (cuantitativo y cualitativo), ya que en primera instancia se establecen las barreras mayormente identificadas por la población femenina universitaria al tratar de incursionar en la actividad física; además, se plantea la fundamentación adicional de un profesional ligado al área educativa institucional. A partir del diseño del proyecto se logró recoger, tratar y analizar la información pertinente respecto a la problemática establecida, esto gracias al gestor bibliográfico, una entrevista y un auto-informe. En referencia a la entrevista, ésta fue aplicada a los docentes que imparten clases prácticas en la carrera de Pedagogía de la actividad física y deporte de la Universidad Técnica de Machala; por otra parte, el auto-informe (ABPEF) constituido por 17 ítems y dividido en 4 factores, fue desarrollado en la muestra de estudiantes de la misma carrera ya mencionada.

Los instrumentos con los que se efectuó la recolección de la información, obtuvieron su importancia en que mediante su aplicación se fundamentaron los objetivos planteados para la solución al problema del proyecto investigativo. Éste último se basó en la identificación de potenciales barreras que impiden la incursión de la población universitaria femenina en el área de la actividad física, efectuando como propuesta de ayuda, un blog el cual consta de rutinas de actividad física y ejercicios para aquellas personas (especialmente mujeres) que por diferentes circunstancias (barreras) no cuentan con el espacio, tiempo y/o materiales; cabe destacar que el blog se fundamenta en metodologías de entrenamiento, rutinas específicas y conocimientos detallados para el acceso a toda población interesada.

### 3.3. Recopilación de la información

Considerando las preguntas de partida y los objetivos plasmados en la investigación se continuó con la recopilación de la información a través de una entrevista y auto-informe en la Universidad Técnica de Machala en la carrera de Pedagogía de la actividad física y deporte; el auto-informe (ABPEF) fue aplicado específicamente en las estudiantes, y para contrastar se aplicó un segundo instrumento que consistió en una entrevista a los docentes que dan clases prácticas de la misma carrera.

Los datos recopilados están organizados a partir de los objetos de estudio, clasificados por dimensiones o factores, de donde surgieron los indicadores que sirvieron de referencia para el diseño de los instrumentos de investigación, los cuales estuvieron estructurados de la siguiente manera:

*Tabla 2. Organización de los objetos de estudio, dimensiones e indicadores*

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

Fuente: Los Autores (2022)

### 3.4. Análisis del contexto y desarrollo de la matriz de requerimientos.

En base a la recopilación de la información se realizó el respectivo análisis del contexto, cuya información permitió avanzar con el desarrollo de la matriz de requerimientos.

### **3.4.1. Resultado de la entrevista**

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

#### **Dimensión 1. Tipos**

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

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

#### **Dimensión 2. Niveles**

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

**Interpretación:** Los docentes recalcan que hacen competencias deportivas en la cual promueven la inclusión de la mujer en dichas competencias, así mismo resaltan la participación activa por parte de docentes de nuestra carrera en actividades recreativas o turísticas que ayudan a fomentar la actividad física.

#### **Dimensión 3. Factores**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Comparando los resultados entre la información proporcionada por los docentes, se determinó que las instalaciones no son las adecuadas, sin embargo consideran que están dentro del margen a lo pedido por el reglamento; al respecto Matos et al (2021), manifiesta que “en las instalaciones y actividades deportivas, las personas comparten no sólo espacios sino también objetos, ya sean una pelota en deportes como el baloncesto o el balonmano, o barras que las personas utilizan para realizar flexiones” (p. 230). Por ende, las instalaciones deportivas no solo se consideran un lugar para hacer ejercicio, sino da mayor seguridad y facilidades a las personas que acuden al mismo.

Según los datos proporcionados por los entrevistados se determinó que hace falta la capacitación docente en temas que correspondan a cómo contrarrestar las barreras que limitan la actividad física en las estudiantes universitarias, según Colaciuri (2022), determina que “la capacitación permite trabajar en el contexto de comunidades de aprendizajes, promueve espacios en donde se puede teorizar sobre su trabajo cotidiano y lo conectan con aspectos sociales diversos, federales, culturales y políticos más amplios que su propio entorno.” (p. 7). Recalcando la importancia que conlleva tener un personal docente capacitados con temas que ayuden a las jóvenes.

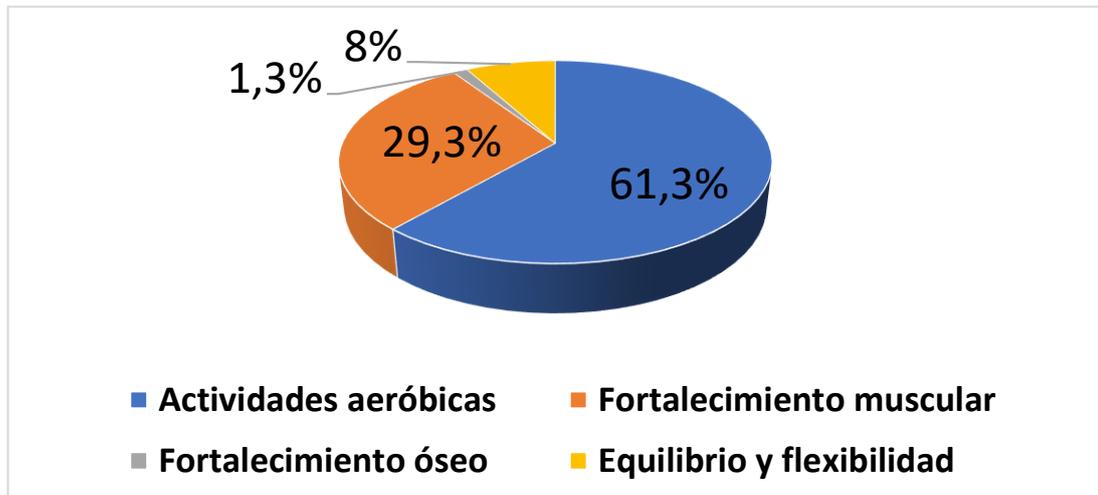
En cuanto a la metodología, el método analítico aportó en distinguir la manera de pensar de los docentes que realizan clases prácticas enfocados en las barreras que se le presentan a las estudiantes; mientras que el método sintético dio paso a precisar las barreras que se presentan en las estudiantes en las clases prácticas.

### 3.4.2. Resultados de la encuesta

#### Dimensión 1. Tipos

Actividad física que más realiza.

**Figura 1.** Tipos de actividades físicas más practicadas.

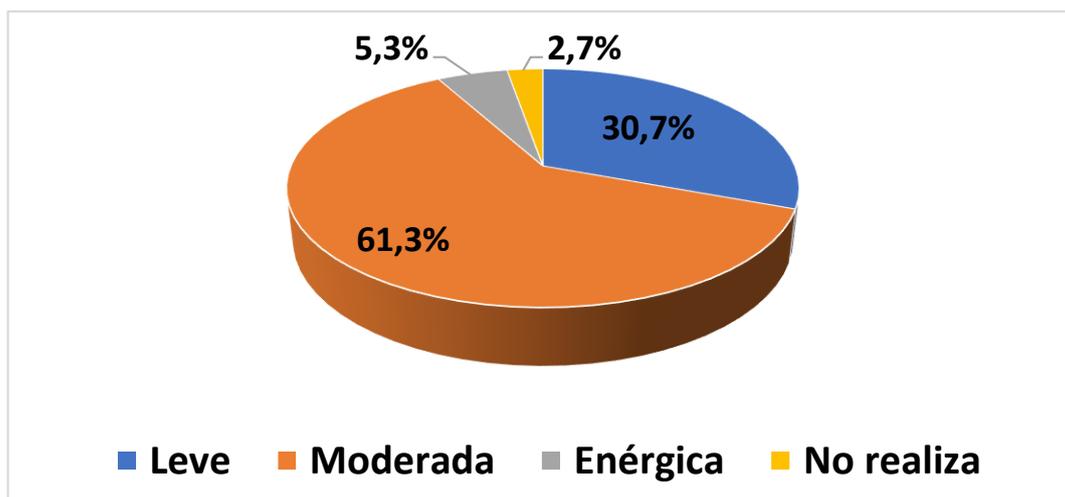


**Interpretación:** Se puede evidenciar que una gran parte de las estudiantes optan por realizar actividades aeróbicas las cuales les ayuda a mantener un óptimo estado físico, mientras que algunas prefieren el fortalecimiento muscular, además ciertas chicas practican el fortalecimiento óseo y una pequeña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

#### Dimensión 2. Niveles

A qué intensidad realiza la actividad física.

**Figura 2.** Intensidades de la actividad física

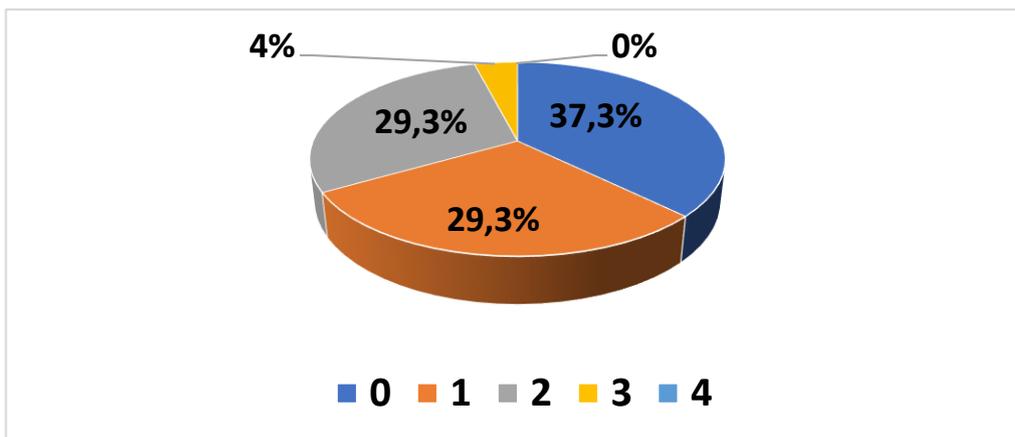


**Interpretación:** Se puede manifestar que las estudiantes realizan actividad física de una manera moderada, llevando un buen control del conocimiento adquirido en sus clases, mientras que algunas lo realizan de forma más leve y ciertas que prefieren practicarlo con un carácter más enérgico llevando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

### Dimensión 3. Factores

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

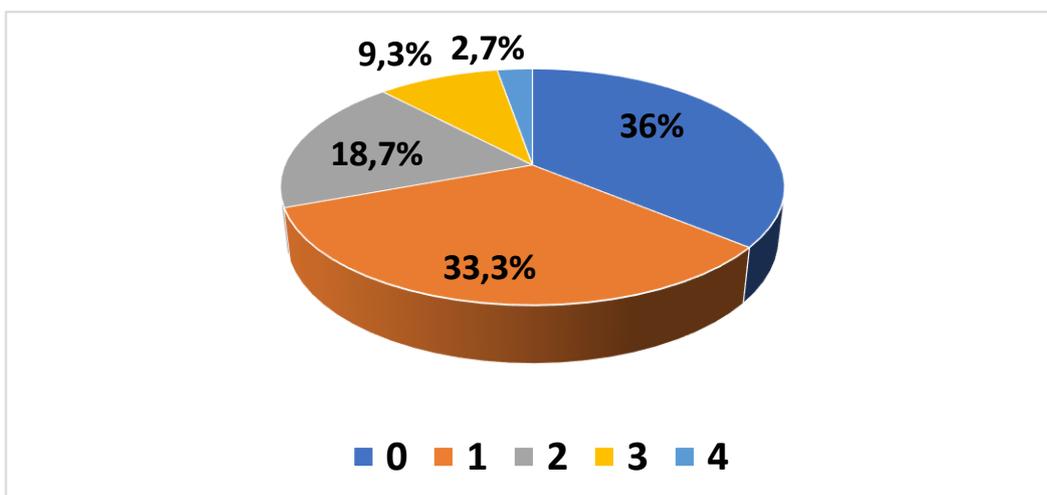
**Figura 3. Cansancio o temor a lesiones.**



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

**Pregunta 2: Tener pereza.**

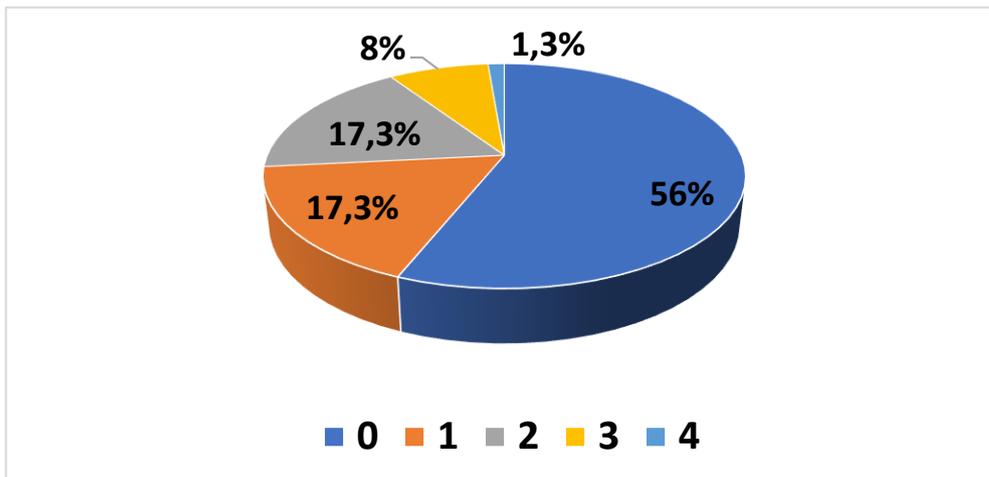
**Figura 4. Desmotivación.**



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

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

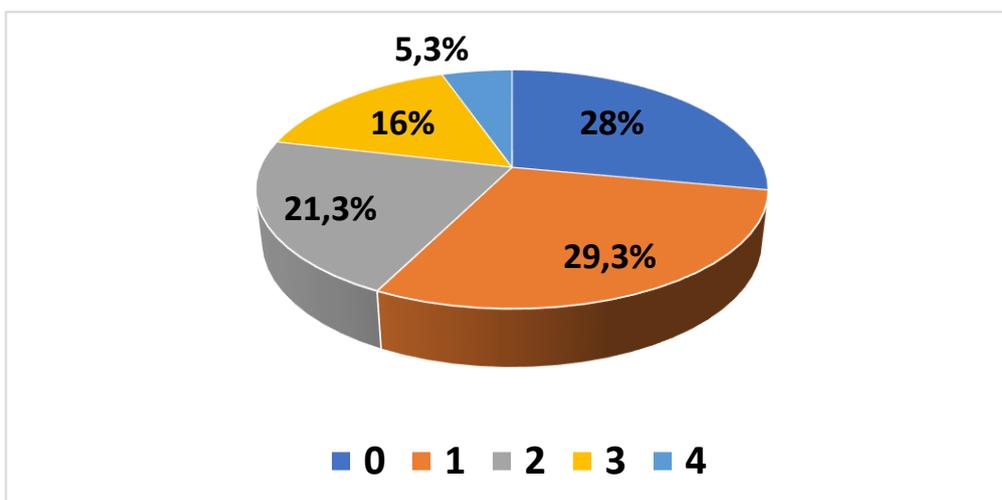
**Figura 5. Inseguridad al usar prendas deportivas.**



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

**Pregunta 4: Tener demasiado trabajo.**

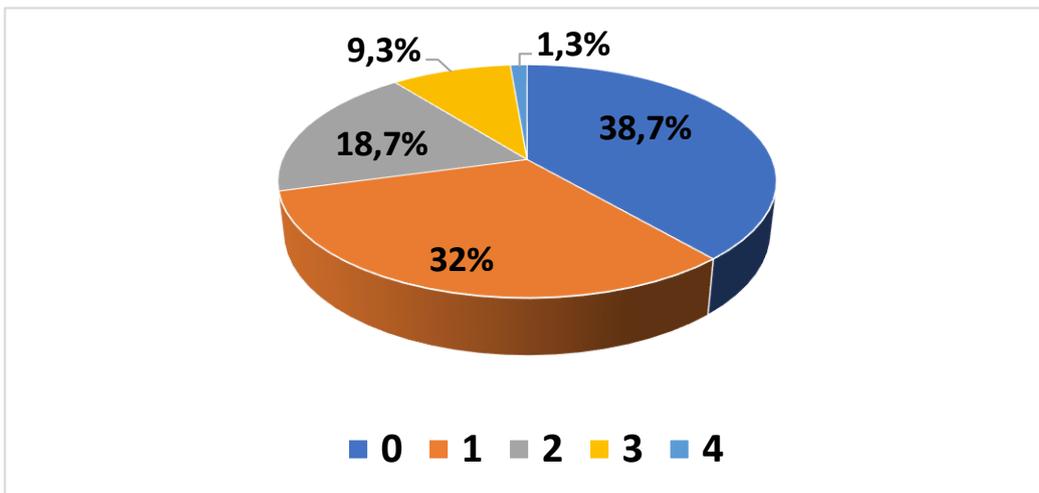
**Figura 6. Ocupación laboral.**



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

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

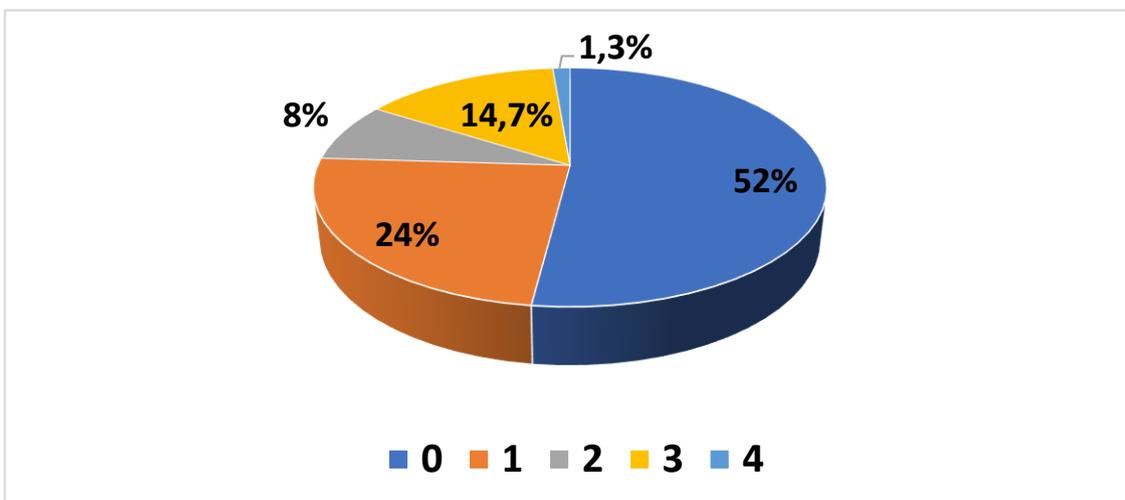
**Figura 7. Incomodidad física.**



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

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

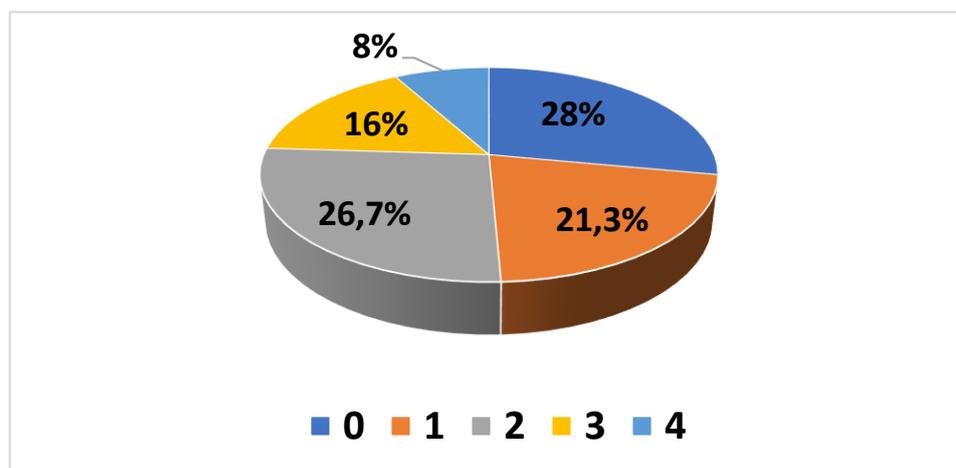
**Figura 8. Inseguridad personal.**



**Interpretación:** Se analizó las respuestas de las estudiantes, la mayoría manifiesta que cuida su aspecto físico, por lo que están ligadas a una carrera de carácter deportivo y deben ser un ejemplo para las demás personas, por otro lado, una parte de las chicas debido a varios factores no logran concebir mantener un aspecto físico adecuado para ellas, lo que las conlleva a alejarse de la actividad física.

**Pregunta 7: Tener demasiadas obligaciones familiares.**

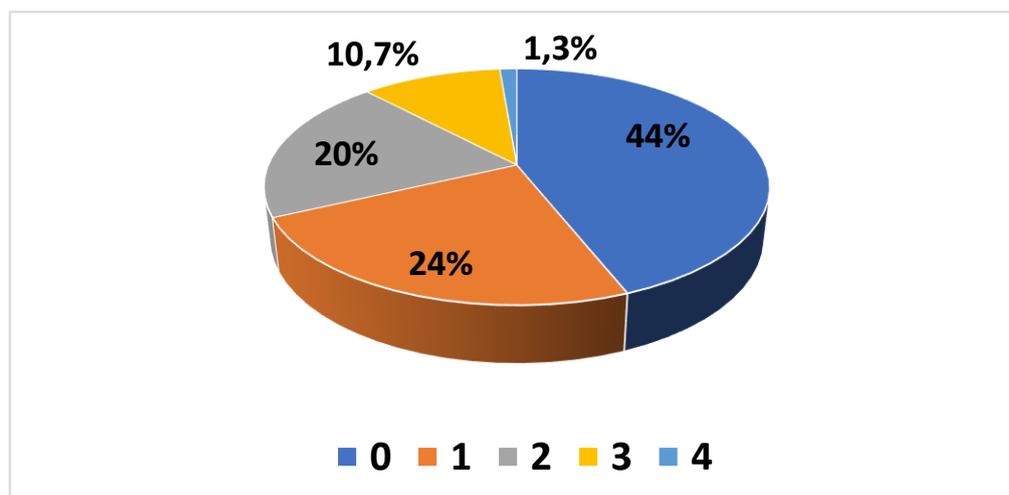
**Figura 9. Ocupaciones familiares.**



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

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

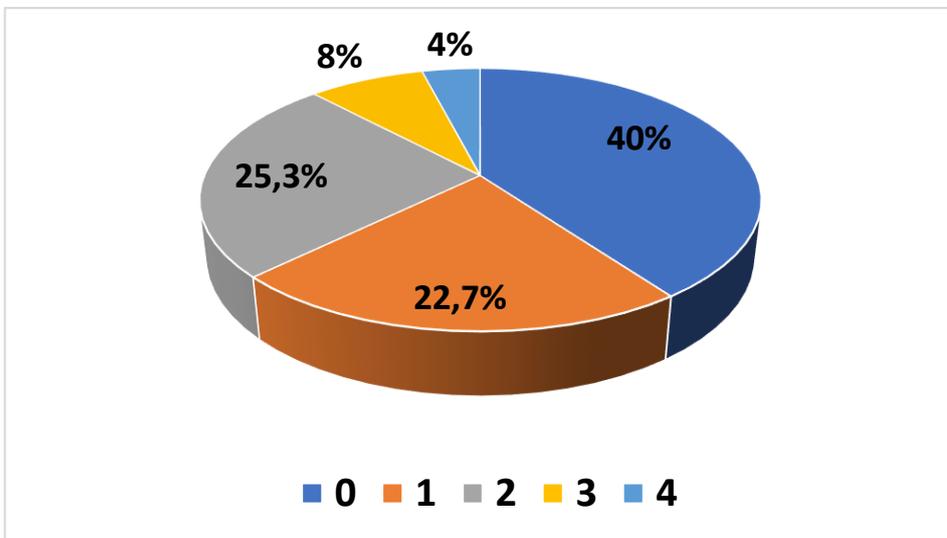
**Figura 10. Poca condición física.**



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

**Pregunta 9: Falta de voluntad para ser constante.**

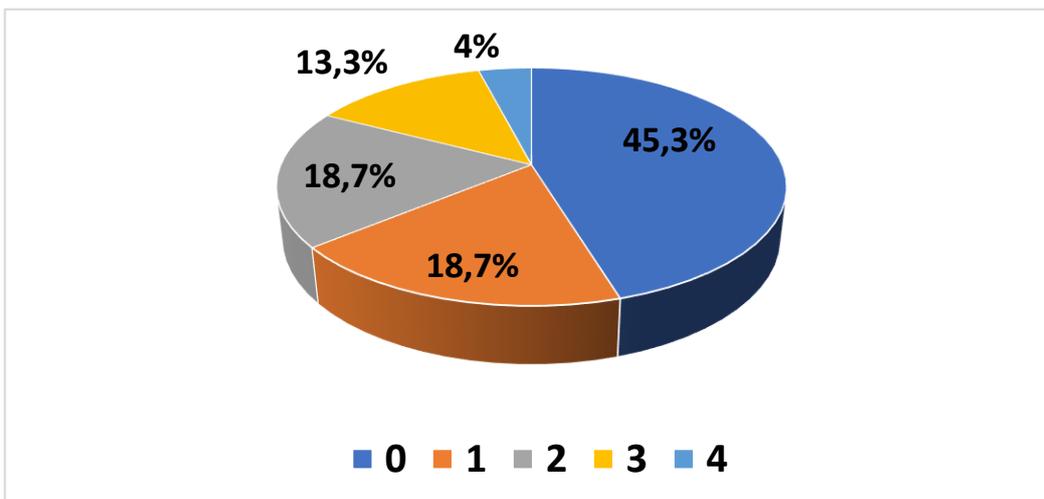
**Figura 11. Falta de motivación a largo plazo.**



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

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

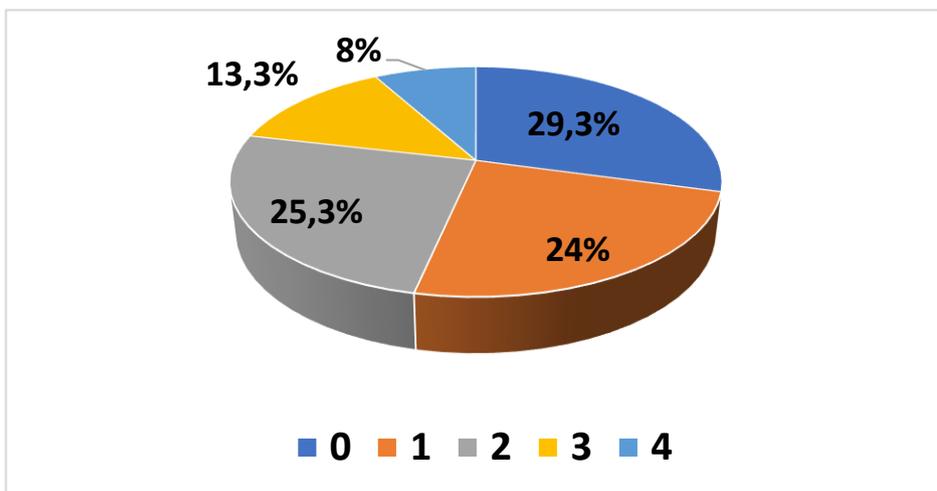
**Figura 12. Compararse negativamente con los demás.**



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

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

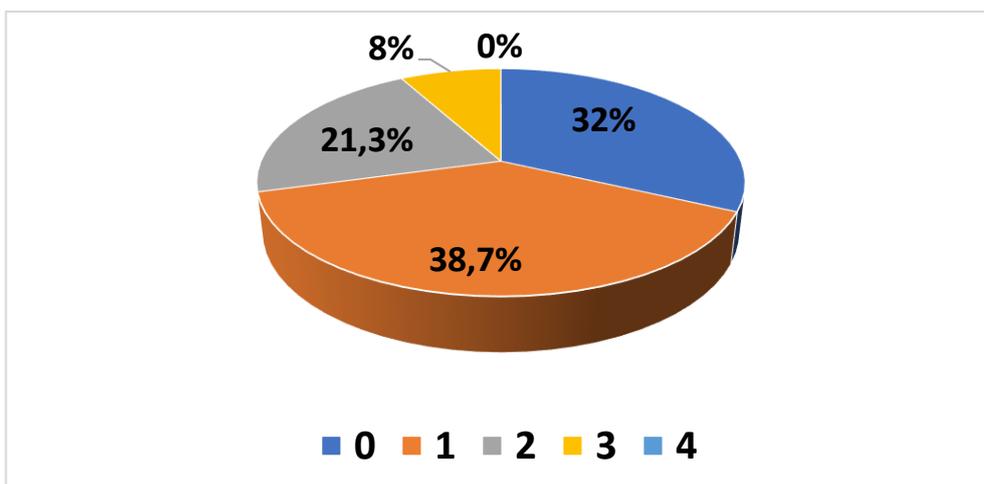
**Figura 13. Falta de tiempo.**



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

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

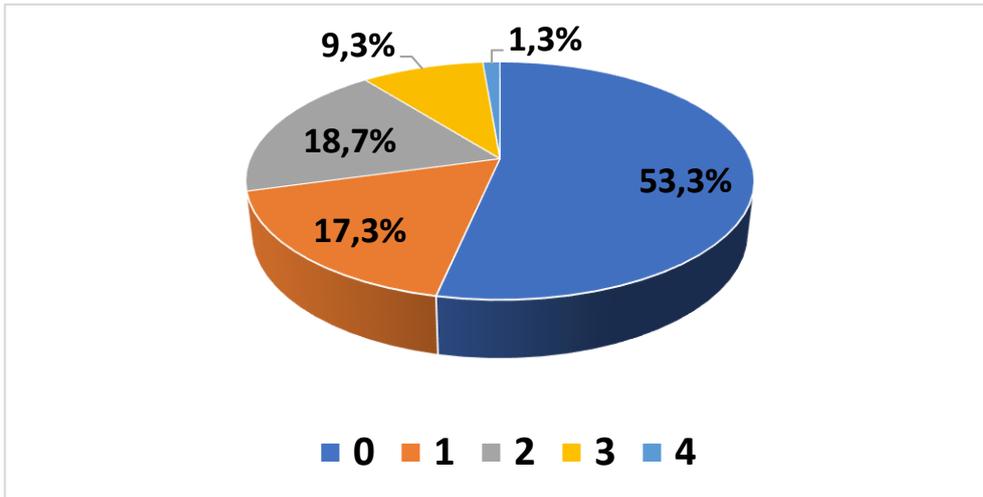
**Figura 14. Cansancio generalizado.**



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

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

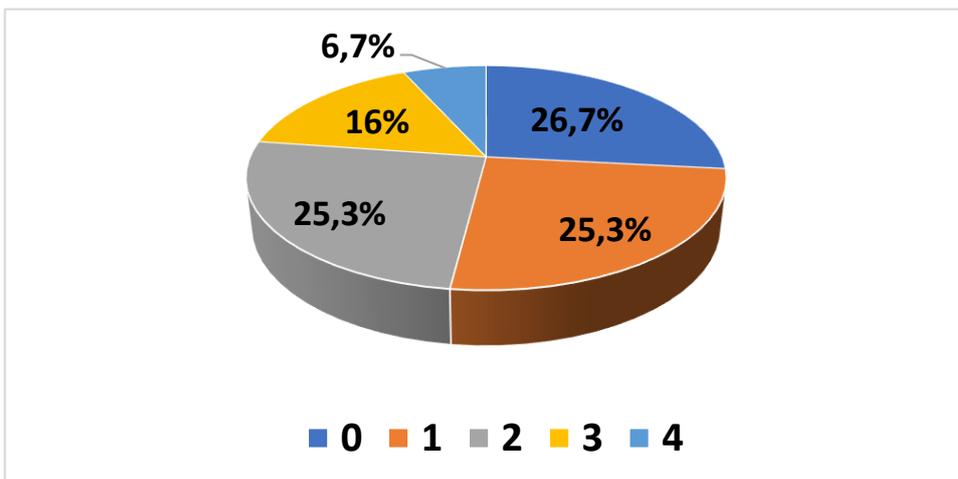
**Figura 15. Leve prevalencia de Trastorno de la personalidad.**



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

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

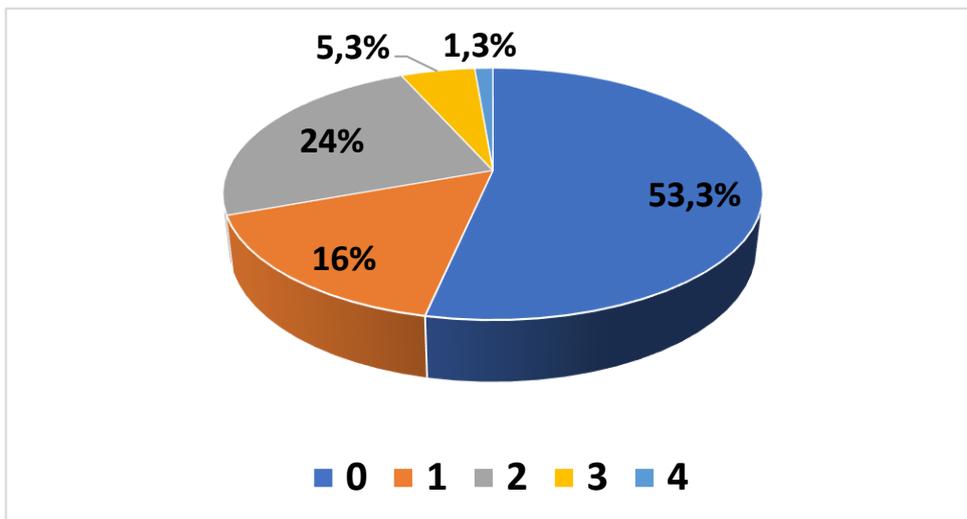
**Figura 16. Lejanía a infraestructura deportivas y/o recreativas.**



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

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

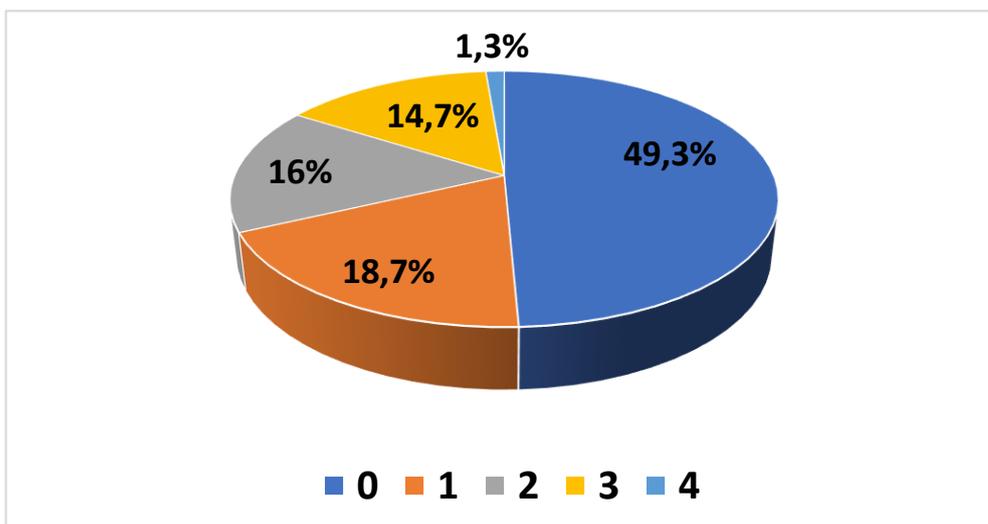
**Figura 17. Incomodidad social.**



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

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

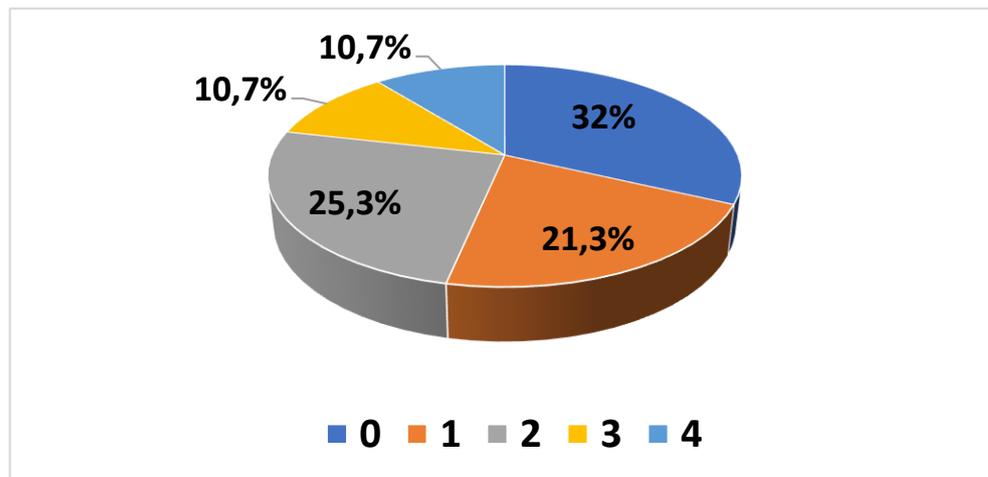
**Figura 18. Timidez.**



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

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

**Figura 19. Inadecuada infraestructura.**



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

Según los resultados entre la información correspondiente por las estudiantes se logró determinar que la falta de tiempo muchas veces es una de las barreras que se les presentan a las chicas, ya que luego de sus clases mantienen varias obligaciones laborales o familiares; al respecto García (2020), manifiesta que “la falta de tiempo es considerada como una de las razones que más influye para no practicar deporte y, conforme va aumentando la edad y la escolaridad, es común que se abandone la práctica de actividades físico-deportivas” (p. 8). Esta barrera tiene gran impacto en el contexto social de las estudiantes, conllevando a que desarrollen una vida sedentaria que les afecte en un futuro en su salud.

En cuanto a la información recabada, las estudiantes manifestaron que el aspecto físico repercute bastante en la sociedad y aquello las hace sentir inseguras de sí mismas; por ende Peña y Sánchez (2020), detallan que el “aspecto que no solo la niega como sujeto, sino que la cosifica, la convierte en objeto de uso y le arrebató su valor” (p. 335). Esto nos da a entender el gran impacto que tiene el aspecto físico dentro de la sociedad, sobre todo en la población femenina; si ellas no tienen seguridad serán minorizadas por las demás personas.

En cuanto a la metodología, el método analítico contribuyó en encontrar las barreras que afectan a las estudiantes al momento de que ellas se plantean el realizar actividad física; mientras que el método sintético dio paso a recapitular cada una de las barreras comprendiendo el grado de impacto que genera en cada una en las estudiantes.

### 3.4.3. Fortalezas y debilidades

*Tabla 3. F.D.*

Fortalezas	Debilidades
Se denotó la pertinencia de la ejecución de esta investigación con respecto a la población estudiada en su relación con la realización de la actividad física.	Sin depender de la edad de la población estudiada, se recabó una cantidad considerable de barreras percibidas, lo que se concibe en que se da la exclusión hacia las actividades físicas.
Se cuenta con información bibliográfica favorable y actualizada; además, de investigaciones similares anteriores.	Población relativamente baja para la aplicación del estudio de campo, con los instrumentos ya determinados.
La incursión del campo estudiantil universitario, especialmente de las mujeres en la realización de actividades físicas, las pone en camino a gozar de una mejor calidad de vida, niveles de salud, higiene y bienestar.	Que los individuos se excluyan de la realización de actividades físicas, repercute a mediano plazo en el padecimiento de enfermedades cardiovasculares; y en el largo plazo, el no poder gozar de un nivel de salud para un envejecimiento normal y saludable.

---

<p>La carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte cuenta con docentes y/o profesionales con conocimientos y la pedagogía adecuada en la impartición de clases de composición práctica, ligada a la actividad física, disciplinas deportivas y la recreación.</p>	<p>Por conocimiento empírico se evidencia que la carrera aún se encuentra a falta de una infraestructura adecuada según las asignaturas prácticas que imparte, además de recursos e implementos que hacen falta en la ejecución práctica de las clases.</p>
--	---

---

**Fuente:** Los Autores (2022)

### 3.4.3.1. Matriz de requerimientos

Realizando el análisis del contexto, a partir de las debilidades se logró establecer la matriz de requerimientos, que permitió organizar las debilidades con sus respectivas causas en concordancia con el problema central, causas efectos y constan en el apartado del problema de la investigación.

*Tabla 4. Requerimientos a partir de las debilidades y causas identificadas en la investigación de campo.*

---

Debilidades	Causas ¿Por qué?	Requerimiento (Estrategias de solución)
<p>Sin depender de la edad de la población estudiada, se recabó una cantidad considerable de barreras percibidas, lo que se concibe en que se da una exclusión hacia las actividades físicas.</p>	<p>Por distintos motivos, entre los más considerables están regidos por factores sociales, económicos, culturales y ambientales.</p>	<p>Blog especializado en ejercicio y actividades físicas.</p>
<p>Población relativamente baja para la aplicación del</p>	<p>Bajo acercamiento o interés de la población</p>	<p>Blog especializado en ejercicio y actividades</p>

---

---

estudio de campo, con los instrumentos determinados. femenina por incurrir en físicas. ya una formación académica de esta índole o de características prácticas ligadas al ejercicio, actividad física y deporte.

---

Que los individuos se excluyan de la realización de actividades físicas, repercute a mediano plazo en el padecimiento de enfermedades cardiovasculares; y en el largo plazo, el no poder gozar de un nivel de salud para un envejecimiento normal y saludable. Se debe a la poca o escasa cultura en la que se desarrolla nuestro campo estudiantil escolar y colegial, lo que conlleva a no tener hábitos ligados al cuidado de la salud, la imagen corporal y el bienestar físico. Blog especializado en ejercicio y actividades físicas.

---

Fuente: Los Autores (2022)

#### **3.4.3.2. Selección de requerimiento a intervenir y Justificación**

Mediante la matriz de requerimientos se pudo recoger las debilidades determinadas en la investigación de campo, misma que sirvió de ayuda para la selección del requerimiento a intervenir para su posterior justificación.

Sin pasar por alto los objetivos planteados en la investigación se seleccionó la no incursión de las mujeres universitarias en la actividad física como debilidad manifestada en la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte en la Universidad Técnica de Machala, cuya causa es la identificación de barreras de distintos factores que les impiden realizar esta actividad. Esta causa fue propuesta en el planteamiento del problema, teniendo como efecto tanto en el corto, mediano y largo plazo, presentar un cansancio generalizado, la disminución de los niveles de autoestima lo que genera un aislamiento hacia la sociedad, un bajo desarrollo motriz lo que desencadena las pocas habilidades y capacidades físicas, y la adquisición de afecciones y/o enfermedades cardiorrespiratorias.

Esta selección es respaldada al responder al problema central establecido desde los inicios de esta investigación; como también a las causales predeterminadas, y al contrarrestar la problemática se minimizarán los efectos como: el sedentarismo en las estudiantes y la propensión a padecer enfermedades con mayor facilidad.

Desde otra perspectiva, también se justifica porque se trata de una investigación socioeducativa y colaborará en el mejoramiento de la calidad educativa; puesto que, la actividad física y las barreras que impiden su realización, son temas que aportan el conocimiento general, ya que, permite tanto a las estudiantes universitarias como al campo docente integrado, el conocer más acerca de los tipos y niveles de la actividad física, los beneficios que se consiguen con la realización de estas, y los efectos adversos en que se recaen al no realizarlas; así mismo, se percibirán de mejor manera cada uno de las barreras, para lograr hacerles frente e incursionar de manera eficaz en las actividades físicas.

En base a la estrategia propuesta para contrarrestar la debilidad determinada, se establece la elaboración de un blog el cual cuenta con orientaciones metodológicas que contribuya en dar las pautas a seguir para que las estudiantes universitarias u otra población interesada pueda adentrarse de manera adecuada, segura y eficaz en la realización de todo tipo de actividades físicas, y atendiendo las barreras que se lo impiden.

## **CAPÍTULO IV.**

### **PROPUESTA INTEGRADORA**

#### **4.1. Descripción de la propuesta**

La presente investigación en su búsqueda por mermar la problemática, establece la implementación de una propuesta metodológica dirigida a las estudiantes universitarias de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, y tiene como propósito desarrollar un blog que contenga pautas y direccionamientos para ejecutar distintas actividades o ejercicios físicos, que servirá como orientación al campo femenino universitario y también al campo docente.

El instrumento educativo mencionado proporciona varias acciones para que el campo docente y sobre todo el estudiantil las lleve a la práctica, y a su vez, evitar la escasa práctica de actividades físicas. Está diseñado y comprendido en tres fases, las cuales comprenden: la elaboración de un blog metodológico, socializarlo y desarrollarlo.

#### **4.2. Componentes estructurales**

Los componentes estructurales de este trabajo que abarca la implementación de un blog metodológica dirigido a las estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte en la Universidad Técnica de Machala, son: introducción, justificación, objetivos, fundamentación legal y teórica, fases de implementación, recursos y evaluación.

##### **Introducción**

En base a los antecedentes identificados desde el levantamiento del diagnóstico, lo que se pretende es reducir las siguientes debilidades: la escasa realización de actividades de carácter físico que conlleven a un gasto energético, como estrategia para reducir los índices de sedentarismo y aumentar los niveles de salud y/o bienestar en las estudiantes universitarias, debido a que las particularidades de la vida adulta y universitaria enfrascan a esta población estudiantil en situaciones donde las actividades físicas no conllevan un espacio; además, en caso de existir cierto espacio para la realización de estas actividades, llegan a repercutir otros factores que excluyen a la mujer de su práctica.

Por otra parte, este trabajo tiene relación con los antecedentes referenciales identificados mediante la revisión literaria, al analizar varias investigaciones como la publicada por Cabrera y Manzaba (2021), que trata sobre la identificación de barreras que son percibidas por las universitarias en su incursión en actividades físicas y del deporte, donde determinan a la “falta de recursos”, “falta de entrega” y “falta de tiempo” como las principales barreras que no permiten a las mujeres adentrarse efectivamente en estas actividades; asimismo, Fernández et al. (2019), con su investigación acerca de las barreras y motivaciones vinculadas a la actividad física, manifiestan que esta actividad conlleva efectos beneficiosos en la salud, además, identifican la falta de tiempo y la desmotivación como factores que les impiden acercarse a la actividad física.

También se destaca el trabajo de Ochoa et al. (2018), acerca de las barreras limitantes de la actividad física, en el cual se establece a la inactividad física como generadora de enfermedades ligadas al sistema cardiovascular; se demuestra, además, que la influencia social, la falta de voluntad, de energía y de tiempo son barreras que impiden practicar la actividad física. En esta misma línea, Izquierdo et al. (2018), en su trabajo investigativo que abarca las barreras, la actividad física y la medicación, demuestran que tres cuartas partes de su población presenta niveles bajos de actividad física y entre sus principales causas están: la falta de energía, de tiempo y voluntad.

En cuanto a propuestas de solución, Blanco et al. (2019), afirman que es necesario del desarrollo y aplicación de cualquier tipo de intervención, siempre y cuando se dirija a la disminución de las barreras percibidas hacia la actividad física, así mismo, se recalca que se debe tomar en cuenta el factor género para su aplicación. Dicho esto, se viabiliza el blog metodológico como propuesta, ya que según Delgado y Medina (2018), en su investigación acerca del blog educativo, manifiestan que el blog se aleja del papel tradicional de enseñanza, logrando captar de mejor manera la atención del campo estudiantil, esto debido a que esta herramienta se vincula con los avances tecnológicos de manera didáctica.

### **Justificación**

Al haber determinado que en la Universidad Técnica de Machala en la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte las estudiantes del género femenino requieren aumentar sus niveles de práctica de la actividad física, se implementa un blog metodológico que contribuya en la incursión hacia el ejercicio y la práctica física, específicamente en aquellas estudiantes universitarias que por diversos factores no pueden o logran hacer parte de su cotidianidad la ejecución de estas actividades.

En primer lugar, el blog metodológico se elabora para orientar a la población estudiantil mencionada en la ejecución y su desarrollo de las habilidades y/o capacidades físicas; además, se vincula como una guía donde las estudiantes tendrán a su alcance un variado esquema de fundamentaciones acerca del ejercicio y actividades físicas, abordando los beneficios que estas conllevan y demás aspectos que se pueden lograr a largo plazo. Por otra parte, con la utilización de este blog de parte de la población estudiada, se procura la disminución de las barreras percibidas ya que se alude haber desarrollado hábitos de vida ligados al cuidado físico, de la salud y psicosocial. Así mismo, este blog se direcciona al campo docente, específicamente en su labor práctica, ya que mediante esta propuesta tienen a su alcance un gran conjunto de actividades las cuales pueden tomar y aplicarlas en el componente áulico.

La propuesta ayuda a que las estudiantes universitarias se valgan o apoyen en un instrumento que las guiará a lo largo de su formación personal y/o profesional en temas relacionados a: la práctica de actividades físicas, para evitar problemas relacionados en la poca demostración de habilidades – capacidades físicas, comportamientos sedentarios que las alejen del contexto social, padecimientos de enfermedades ligadas al sistema cardiovascular y respiratorio, y la intensificación de una cultura que aisle a la población femenina de las diferentes prácticas que conlleva la actividad física.

Esta justificación también parte del escenario profesional, ya que, al estarse preparando como docentes vinculadas al área de Educación Física, deben de demostrar suficientes conocimientos y destrezas físicas, que les permitan seguirse desarrollando profesionalmente, y evidenciando a la par, la necesidad social de este campo docente en la formación de niños, niñas y jóvenes.

### **Objetivos de la propuesta**

#### **Objetivo General:**

Orientar la práctica de actividades físicas a partir del uso de un blog con orientaciones metodológicas como estrategia para impulsar una cultura activa en las estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Técnica de Machala.

#### **Objetivo Específico:**

Impulsar una cultura activa en las estudiantes mediante su incursión en las actividades físicas y sus variaciones en la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Técnica de Machala.

## **Fundamentación legal y conceptual**

### Marco Legal

#### Ley del Deporte, Educación Física y Recreación

El artículo 11 acerca de la práctica del deporte, educación física y recreación, establece que es un derecho de las y los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la recreación, sin discriminación alguna de acuerdo a lo establecido en la Constitución y en esta ley.

En base al artículo 52 que se vincula a la Federación Ecuatoriana de Deporte Universitario y Politécnico (FEDUP), se establece que este organismo estará conformado por las Escuelas Politécnicas y las Universidades, teniendo como objetivo primordial el fomentar el deporte universitario, rigiéndose por la presente ley y su Reglamento.

Conforme al artículo 89 que se refiere a la Recreación, se dispone que la recreación englobará todas las actividades físicas de carácter lúdico que empleen al tiempo libre de una manera planificada, buscando un equilibrio biológico y social en la consecución de una mejor salud y calidad de vida (...).

#### Constitución de la República del Ecuador

En su artículo 24, se establece que todo ciudadano tiene derecho a la recreación y al esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre.

### Marco conceptual

#### **Actividad Física**

Se concibe fundamental el desarrollo de la actividad física, puesto que nos permite mantener índices de salud recomendables y la prevención de afecciones; mediante la práctica regular de esta actividad y según datos de la OMS, con treinta minutos diarios de actividad física se pueden lograr en el organismo efectos positivos de aspecto social, físico, fisiológico y psicológico. (Perea, et al., 2019)

Según el postulado de Rico et al. (2020), es recomendable la realización de actividades físicas y sus variaciones tales como estiramientos, ejercicios de equilibrio, fortalecimiento muscular y combinaciones de estas; su práctica rutinaria se puede lograr ya sea de manera autónoma, encuentro con amigos, sesiones de internet, entre otras

más. Además, con la participación activa del individuo en estas prácticas, se adquiere y mantiene una condición física saludable, lo que conlleva a mejorar su salud biológica y mental.

Es mediante la actividad física que el ser humano adopta estilos de vida recomendables en materia de salud y bienestar, ya que sus beneficios se rigen principalmente en el fortalecimiento del sistema inmune para su predisposición ante enfermedades tales como la obesidad, diabetes, cardiopatía, sobrepeso y otras de carácter cardiorrespiratorio. (Paredes Prada, et al., 2020)

### **Barreras en la práctica de actividades físicas**

Para Domínguez et al. (2018), es importante la determinación de las barreras ya que estas dificultan o hacen difícil la incursión del individuo a la actividad física, además, se determina que tanto las barreras personales, sociales o ambientales se relacionan con la inactividad física, es por ello que resulta importante evitarlas.

Así mismo, Mendia et al. (2020), afirman que el conocer el grado de percepción de las barreras es de suma importancia, ya que así se puede trabajar sobre estas con el fin de modificarlas o contrarrestarlas.

Como último aporte, Martínez (2019), menciona que las barreras afectan negativamente en la práctica de actividades físicas y deportivas de los individuos, negándoles incluso la utilización y apoyo de rutinas de internet, de apps e incluso de la televisión; además, esta investigadora determina que mediante el uso de las herramientas TIC, se puede contrarrestar la percepción de las barreras, incrementando los niveles de actividad física y mermando las dificultades físicas-deportivas.

### **Fases de implementación**

#### **Fase I: Implementación del blog**

Esta fase conlleva la implementación del blog metodológico, el mismo que cuenta con la siguiente estructura:

Tabla 5. Estructuración del blog

<b>Título</b>	Orientaciones metodológicas para la realización de actividades físicas.
<b>Subtítulos</b>	<p>RECOMENDACIONES GENERALES</p> <p>EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Movilidad articular en cuello y cabeza</li> <li>• Movilidad articular en hombros, brazos y muñecas.</li> <li>• Movilidad articular de cadera, rodillas y tobillos.</li> </ul> <p>CALENTAMIENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rodillas arriba o Skipping</li> <li>• Talones al glúteo</li> <li>• Polichinelas o saltos de payaso</li> <li>• Plancha abdominal</li> </ul> <p>EJERCICIOS AERÓBICOS Y DE FUERZA</p> <p>Sentadillas</p> <p>Variantes de la sentadilla:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentadilla sumo</li> <li>• Sentadilla Goblet</li> <li>• Sentadilla Búlgara</li> </ul> <p>Estocadas o Zancadas</p> <p>Variante de la zancada:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zancada lateral</li> </ul> <p>Elevación de cadera</p> <p>Variante de la elevación de cadera:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elevación de cadera con una pierna</li> <li>• Hip Thrust o Empuje de cadera</li> </ul> <p>Elevación de talón</p> <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elevación de talón a 1 pie</li> </ul> <p>Flexiones de codo</p> <p>Fondos en banco</p> <p>Recomendación para el desarrollo de una rutina</p> <p>EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO</p>

- Estiramiento posterior del cuello
- Estiramiento lateral de cuello
- Estiramiento pectoral
- Estiramiento de tríceps
- Estiramiento del muslo
- Estiramiento del gastrocnemio

**Introducción**

Para gozar de una vida saludable, es de vital importancia la realización de ejercicios y actividades físicas, las cuales también se pueden desarrollar mediante rutinas. Estas actividades se pueden desarrollar en rutinas de ejercicios aeróbicos, en el fortalecimiento de músculos (entrenamiento de fuerza), y en actividades que conlleven el desarrollo de la flexibilidad y equilibrio.

La realización de cualquiera de esta gama de actividades permite al individuo interiorizar beneficios tales como el desarrollar y mantener hábitos del cuidado físico y mental, la reducción de lesiones, y la mejora del aspecto socio-emocional. La OMS (2020), recomienda la realización de actividad física al menos 150 minutos por semana en personas adultas, lo que se concibe que el ser humano necesita de unos 22 minutos al día de actividad física.

**Figura 20. Beneficios de la Actividad Física**



	<p>Nota: Se alude hacia los beneficios que conlleva la realización de actividad física en los diferentes sistemas del ser humano. Tomada de Perea A. et al., (2019).</p>
<p><b>Objetivos (general y específico)</b></p>	<p>Objetivo General:</p> <p>Orientar la práctica de actividades físicas a partir del uso de un blog con orientaciones metodológicas para incentivar la práctica de actividades físicas en las estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Técnica de Machala.</p> <p>Objetivo Específico:</p> <p>Impulsar una cultura activa en las estudiantes mediante su incursión en las actividades físicas y sus variaciones en la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Técnica de Machala.</p>
<p><b>Desarrollo</b></p>	<p><b>RECOMENDACIONES GENERALES</b></p> <p>Para la realización de actividades físicas, hemos propuesto esta guía con ejercicios que se podrán realizar en casa o en cualquier espacio de nuestra comodidad. Antes, se deben seguir las siguientes recomendaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Buscar y establecer un lugar seguro, amplio y con suficiente ventilación para realizar los ejercicios.</li> <li>- Debes empezar con ejercicios de movilidad articular, calentamiento y estiramiento, mismos que encontrarás en esta guía.</li> <li>- Procura utilizar vestimenta y calzado adecuado para la realización de ejercicios y actividades físicas.</li> <li>- Para la realización de cada ejercicio, asegúrate de seguir las indicaciones y utiliza las variantes que creas necesarias.</li> <li>- Realiza los ejercicios que tú crees convenientes para tus rutinas, y establece el esfuerzo e intensidad según tus capacidades.</li> </ul>

- Es recomendable la utilización de una toalla para secar el sudor, y una hidratación oportuna durante todo el proceso de la rutina.

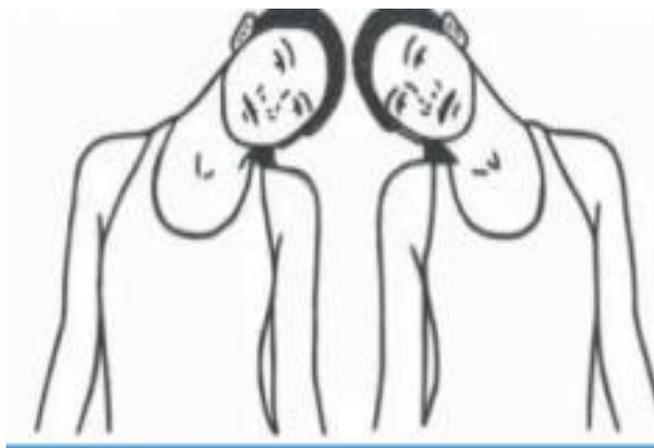
### **EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO.**

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

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

#### **Movilidad articular en cuello y cabeza**

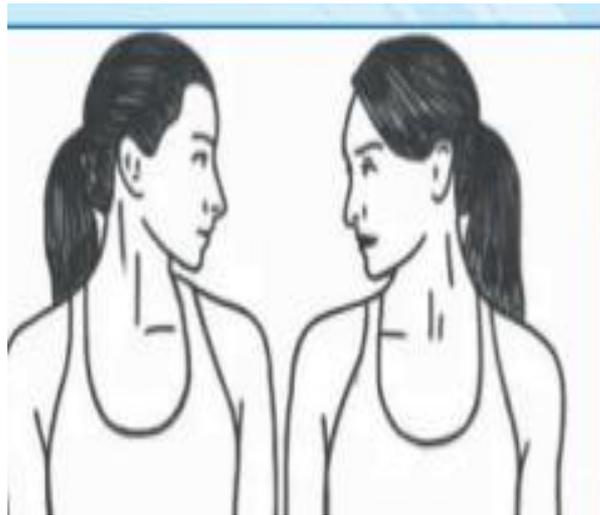
**Figura 21. Movilidad del cuello**



Nota: Explicación gráfica del ejercicio. Tomada de la Universidad de Playa Ancha (2020).

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

**Figura 22. Giro de la cabeza**



Nota: Explicación gráfica del ejercicio. Tomada de la Universidad de Playa Ancha (2020).

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

**Figura 23. Rotación de la cabeza**



Nota: Explicación gráfica del ejercicio. Tomada de la Universidad de Playa Ancha (2020).

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

**Figura 24. Estiramiento del músculo esternocleidomastoideo.**

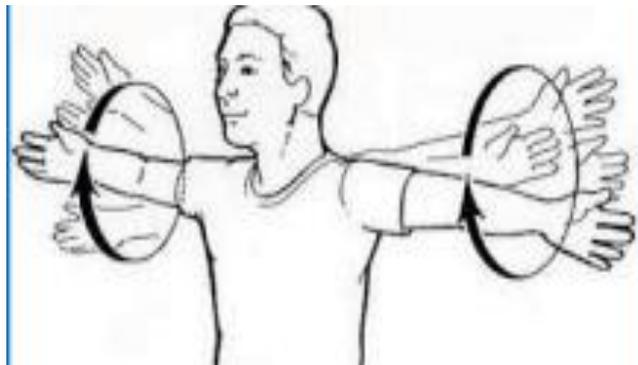


Nota: Explicación audiovisual del estiramiento del músculo esternocleidomastoideo. Tomada de FisioOnline (2014).

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

**Movilidad articular en hombros, brazos y muñecas.**

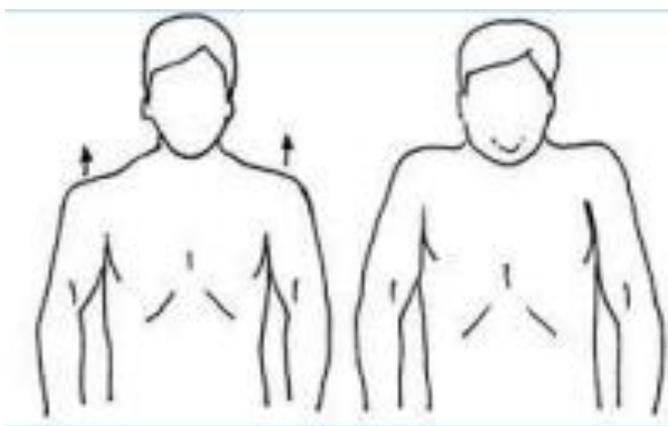
**Figura 25. Rotación de hombros.**



Nota: Representación del movimiento a realizar. Tomada de la Universidad de Playa Ancha (2020).

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

**Figura 26. Rotación de hombros**



Nota: La realización del movimiento debe hacerse con el cuerpo relajado. Tomado de la Universidad de Playa Ancha (2020).

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

**Figura 27. Movilidad articular en muñecas.**



Nota: Mantener los codos estáticos en cada movimiento de muñeca. Tomada de Zapata (2020).

Realizar movimientos de extensión, flexión, inversión, eversión y circunducción con las muñecas.

## Movilidad articular de cadera, rodillas y tobillos.

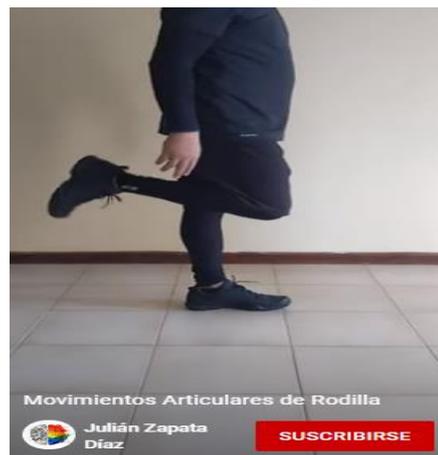
**Figura 28. Movimiento de cadera**



Nota: No acentuar demasiado el movimiento de cadera. Tomada de la Universidad de Playa Ancha (2020).

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

**Figura 29. Movilidad articular en rodillas**



Nota: Los movimientos propuestos son los más idóneos para la rodilla. Tomado de Zapata (2020).

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

**Figura 30. Movilidad articular en tobillo.**



Nota: Los movimientos deben realizarse con la rodilla estática. Realizar movimientos de flexión, extensión, inversión, eversión y circunducción de la rodilla con los dos pies. Tomado de Zapata (2021).

### **CALENTAMIENTO**

El calentamiento además de ser un mecanismo para el incremento de la temperatura del cuerpo humano, también integra varias funciones, las cuales se destinan a que, con la realización de actividades físicas, las pulsaciones se encuentren entre las 110 y 130 pulsaciones por minuto. (Sagarra Álvarez y Vega Martínez, 2019)

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

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

## Rodillas arriba o Skipping

**Figura 31. Skipping**



Nota:

Ejercicio en un mismo sitio o terreno. Tomado de Club Providencia (2020).

El Skipping es un ejercicio que se realiza sobre un mismo lugar, consiste en un trote con acentuación en la elevación de las rodillas; se debe realizarlo con una intensidad moderada para ser considerado parte del calentamiento.

**Figura 32. Talones al glúteo.**



Nota: Ejercicio en un mismo sitio o desplazándose. Tomado de De pie con los pies separados a la anchura de los hombros y mirando hacia delante, flexionamos las rodillas una tras otra de tal manera que nuestros talones se acercan o llegan a tocar los glúteos. Tomado de Dieta Exante España (2019).

## Polichinelas o saltos de payaso

**Figura 33. Polichinelas.**



Nota: Ejercicio en un mismo sitio o espacio. Tomado de D.W (2016).

Comienza de la misma forma que en los talones al glúteo, pero en este caso, el ejercicio se realiza saltando con una separación de los pies un poco más que la anchura de los hombros, al mismo tiempo que llevamos nuestros brazos extendidos hacia arriba.

**Figura 34. Plancha abdominal.**



Nota: Ejercicio para mejorar la postura y el Core. Tomada de Calis TecniX (2018).

Una plancha abdominal perfecta se debe realizar contrayendo el abdomen, sin dar paso a arquear la zona lumbar. Posicionar los brazos de forma que los codos queden por debajo de los hombros. Posición neutra de nuestro cuello, mirando hacia el suelo.

## EJERCICIOS AERÓBICOS Y DE FUERZA

Este tipo de ejercicios son los más recomendables cuando nuestro objetivo es la pérdida de grasa, en otras palabras, disminuir medidas corporales. Esto se da, ya que estos ejercicios hacen uso de las grasas, con ayuda de los carbohidratos y el oxígeno, para suministrar la energía necesaria durante todo el ciclo de entrenamiento aeróbico. (JARAMILLO y RAMIREZ, 2016)

**Figura 35. Sentadilla.**



Nota: Realizar el ejercicio de manera controlada. Tomada de Marathon Ranking (2022)

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

**Figura 36. Explicación audiovisual del ejercicio.**



Nota: La sentadilla es un ejercicio centrado en el tren inferior. Tomada de Salud 180 (2016).

**Figura 37. Músculos que intervienen en la sentadilla.**



Nota: Los glúteos también se activan en las sentadillas. Tomada de Gottau (2009).

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

**Variantes de la sentadilla:**

**Figura 38. Sentadilla estilo sumo.**



Nota: Con esta variante se trabaja la parte frontal de las piernas, la parte interna de los muslos y los glúteos. Tomada de Bermejo (2015).

**Figura 39. Sentadilla Goblet.**



Nota: Se implican los músculos cuádriceps, glúteos, isquiotibiales. Tomada de Método Momentum (2015).

**Figura 40. Sentadilla Búlgara.**



Nota: Esta sentadilla se enfoca en el desarrollo o entrenamiento individual para piernas; desarrollando principalmente los cuádriceps y apoyándose en el glúteo mayor. (Costa de Oliveira, 2015). Imagen tomada de ATHLEAN-X (2019).

### Estocadas o Zancadas

**Figura 41. Zancadas.**



Nota: Se implican los músculos cuádriceps, glúteos, isquiotibiales. Tomada de Técnicas Gympopz (2020).

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

**Variante de la zancada:**

**Figura 42. Zancada lateral.**



Nota: Este ejercicio es una alternativa a los típicos ejercicios para pierna de plena frontal. Tomada de Juan Rallo (2020)

**Figura 43. Elevación de cadera.**



Nota: Se debe formar una línea recta desde los hombros hasta las rodillas cuando la pelvis se encuentre arriba. Tomada de Salud 180 (2016).

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

**Variante de la elevación de cadera:**

**Figura 44. Elevación de cadera con una pierna.**



Nota: Se flexiona una de las dos rodillas y con la otra pierna extendida. Tomada de trainido (2011).

### **Hip Thrust o Empuje de cadera**

**Figura 45. Hip Thrust.**



Nota: El ejercicio se puede realizar tanto solo con una pierna como con las dos al mismo tiempo. Tomado de AnthoniMontalvan (2020).

**Figura 46. Elevación de talón.**



Nota: Este ejercicio trabaja y desarrolla los músculos de la pantorrilla. Tomado de Club Providencia (2020).

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

**Variante:**

**Figura 47. Elevación de talón con un solo pie.**



Nota: Se puede agregar un peso extra sea convencional o no, para la realización del ejercicio. Tomada de WorkoutCoach (2018).

**Figura 48. Ejecución de la flexión de codo.**



Nota: Desarrollar una intensidad de flexión según nuestras capacidades. Tomada de Mejía (2019).

Empezamos acostados tocando nuestro abdomen en el suelo, apoyándonos tanto en nuestras manos separadas a la anchura de nuestros hombros, en las puntas de los pies o en nuestras rodillas (dependiendo de la intensidad a ejecutar), empujamos el suelo con nuestras manos ascendiendo nuestro tronco y descender sin tocar el suelo; mantener recto nuestro tronco durante toda la ejecución del ejercicio, apretar el abdomen y con una mirada firme hacia el frente.

**Figura 49. Fondos en banco.**



Nota: Este ejercicio se enfoca primordialmente en el desarrollo del tríceps. Tomada de Entrenamiento Diferencial (2019).

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

#### **Recomendación para el desarrollo de una rutina**

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

- 1) Calcula las máximas repeticiones que puedes realizar en la ejecución de un ejercicio.
- 2) Identifica tu capacidad física mediante las siguientes intensidades: baja (60 – 70% de la capacidad máxima), media (70 – 80 %) y alta (80 – 90%).
- 3) Establece una intensidad y trabaja según ella, desarrollando de 3 a 5 series; ejemplo:

Digamos que realizó en una sola serie un máximo de 20 repeticiones de flexiones de codo, y como tengo cierta capacidad física trabajaré en una intensidad media (70 –

80%); de esta intensidad sacaré 4 series, las mismas que se establecerán según mis repeticiones máximas.

**Intensidad media.**

Intensidad media				
Repeticiones máximas	70%	72%	75%	79%
	1° serie (20*0,7)	2° serie (20*0,72)	3° serie (20*0,75)	4° serie (20*0,79)
20	14 reps.	14 reps.	15 reps.	16 reps.

Fuente: Los Autores (2022)

De esta forma determinó que, para trabajar con flexiones de codo, realizaré en mis próximas rutinas unas 4 series (14 – 14 – 15 – 16 repeticiones), descansando entre series de 30 a 60 segundos.

**EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO**

Los ejercicios de estiramientos después de la ejecución de la actividad física o del entrenamiento, sirven para recuperarnos de la fatiga post-entreno y para la relajación de los distintos segmentos musculares utilizados. (Castro Blanco, 2009)

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

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

**Figura 50. Estiramiento del cuello.**



Nota: No debe haber molestia en la ejecución del movimiento. Apoyamos las manos en la zona de la nuca y generando una leve presión hacia delante y abajo, llevamos nuestro mentón al pecho. Tomada de la Universidad de Playa Ancha (2020).

**Figura 51. Estiramiento lateral del cuello.**



Nota: Por detrás de nuestra espalda sostenemos una muñeca con la otra mano. Tomada de la Universidad de Playa Ancha (2020).

Jalar uno de nuestros codos con los brazos hacia atrás, para luego inclinar el cuello al lado opuesto del hombro jalado.

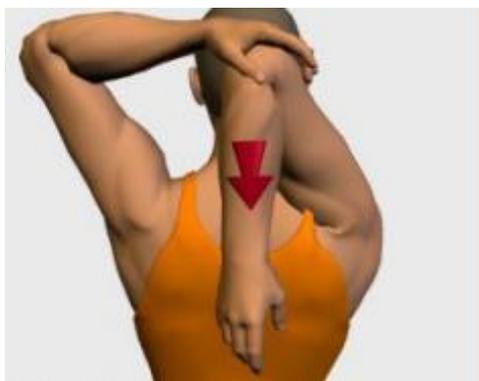
**Figura 52. Estiramiento de los pectorales.**



Nota: Repetir el movimiento con el otro brazo. Tomada de la Universidad de Playa Ancha (2020).

Apoyar nuestro antebrazo en una esquina con el codo alineado al hombro, luego mover nuestro cuerpo ligeramente hacia delante sin mover nuestro antebrazo apoyado.

**Figura 53. Estiramiento de tríceps.**



Nota: Repetir el movimiento con el otro brazo. Tomada de la Universidad de Playa Ancha (2020).

Mandar nuestro brazo flexionado atrás de nuestra cabeza, para con la mano del otro brazo empujar hacia abajo al brazo flexionado desde su codo.

#### **Estiramiento del muslo**

**Figura 54. Estiramiento para los miembros inferiores.**



Nota: Repetir el movimiento con la otra pierna. Tomada de la Universidad de Playa Ancha (2020).

De forma bípeda, flexionar una rodilla de manera que nuestro talón vaya hacia atrás, y con la mano del mismo lado agarrarlo desde el empeine o tobillo para jalarlo hasta el glúteo.

**Figura 55. Estiramiento interno del muslo.**

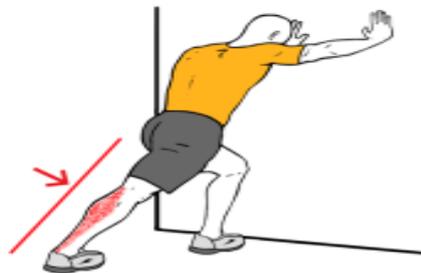


Nota: Repetir el movimiento con la otra pierna. Tomado de la Universidad de Playa Ancha (2020).

Primero nos sentamos para posteriormente separar nuestras piernas con una leve flexión de rodilla, luego con ambas tocar o tratar de tocar la punta de uno de nuestros pies.

### **Estiramiento del gastrocnemio**

**Figura 56. Estiramiento de la pantorrilla.**



Nota: Estos músculos son conocidos popularmente como gemelos. Tomado de la Universidad de Playa Ancha (2020).

Ubicarse de frente a una pared a uno o dos pasos separados de ésta, adelantar un pie flexionando levemente la rodilla, con el otro pie quedando con el talón apoyado en el suelo y sin flexionar su rodilla; con el movimiento de nuestra cadera hacia delante y con la flexión de la rodilla controlamos el grado de estiramiento de la pierna extendida.

<p><b>Conclusión</b></p>	<p>El presente blog se desarrolla con la finalidad de que las estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte tengan a su alcance una herramienta con orientaciones metodológicas que las ayude en su intento por adentrarse en el contexto de las actividades físicas. Sin embargo, que la propuesta está dirigida a la población mencionada, no significa que cualquier otra población interesada no pueda utilizar los fundamentos, actividades y/o ejercicios plasmados dentro del blog metodológico. Cada actividad o ejercicio propuesto dentro del blog, conlleva su fundamento, explicación gráfica y textual del ejercicio, y por último, en actividades de compleja realización, se cuenta con un direccionamiento audiovisual para su correcta ejecución.</p>
--------------------------	--

Fuente: Los Autores (2022)

### **Fase II: Socialización del blog**

En primer lugar, luego de la estructuración del blog metodológico se realizó un análisis en conjunto con nuestra parte tutora con el fin de encontrar falencias, las cuales debieran ser mejoradas o cambiadas; cada parte del blog se socializó en miras a cumplir a que la población estudiada se relacione y se inmiscuya en la realización de cada uno de las actividades y/o ejercicios físicos propuestos, los mismos que cuenta con información adecuada para garantizar su ejecución oportuna.

### **Fase III: Elaboración del blog en línea**

Como última fase y luego de la aceptación del blog con orientaciones metodológicas como la propuesta de parte de nuestra parte tutora, nos direccionamos a la puesta en línea del blog, el mismo al que podrá acceder la población estudiada y toda parte interesada en el contexto de la actividad física.

### **Recursos logísticos**

Según las fases establecidas para el desarrollo de la propuesta, se establecieron los siguientes recursos:

Espacio físico.

Aunque las circunstancias ya no son las de antes, en las cuales la pandemia afectaba considerablemente, aún es necesario mantener el cuidado y la salud, es por esto, que el análisis del blog junto a nuestros evaluadores se realizó tanto de manera telemática como física; gracias a esta socialización, pudieron conocer con mayor amplitud la propuesta.

### Evaluación del proyecto

La propuesta es evaluada a partir de una lista de cotejo, teniendo en cuenta cada una de las fases desarrolladas en concordancia con el objetivo planteado; corroborando la ruta evaluadora se propone:

*Tabla 6. Indicadores de evaluación a partir de las actividades.*

Fases	Actividades	Indicadores
<b>Fase I: Implementación del blog</b>	Desarrollo y estructuración del blog con orientaciones metodológicas.	Elaboración de un blog dirigido a las estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.
<b>Fase II: Socialización del blog</b>	Socialización del blog con la parte evaluadora y tutora, para su reforzamiento y confirmación previa a su elaboración digital.	Concreción de la estructura para la culminación final del blog.
<b>Fase III: Elaboración del blog en línea</b>	Diseño y estructura del blog aceptado para su desarrollo final en el medio digital.	Visualización del blog metodológico en el sitio web.

Fuente: Los Autores (2022)

## Cronograma de la propuesta

### Cronograma de la propuesta

No	Actividades	Responsable	Junio				Julio				Agosto				Septiembre			
			S 1	S 2	S 3	S 4	S 1	S 2	S 3	S 4	S 1	S 2	S 3	S 4	S 1	S 2	S 3	S 4
1	Análisis del blog metodológico como propuesta	Estudiante investigador																
2	Desarrollo y estructuración del blog con las orientaciones acerca de las actividades físicas	Estudiante investigador																
3	Socialización del blog desarrollado con la parte tutora y/o evaluadora del proceso investigativo.	Estudiante investigador																
4	Aceptación final del proyecto en conjunto con la propuesta, previa su sustentación.	Especialistas																
5	Elaboración del blog con orientaciones metodológicas en línea	Estudiante investigador																
6	Elaboración de diapositivas como herramientas para la sustentación del proyecto y la propuesta.	Estudiante investigador																

## **CAPÍTULO V**

### **VALORACIÓN DE LA FACTIBILIDAD**

#### **5.1. Análisis de la dimensión técnica de implementación de la propuesta**

En dependencia a la dimensión técnica se comprobó la disponibilidad de la tecnología para la aplicación de un blog, respecto a esto se utilizó la plataforma google Meet para hacer la socialización. En este mismo sentido se necesitaría tener acceso a internet, un computador para ejecutar el diálogo y así poder establecer o trabajar la actividad física, además de asegurar la factibilidad del proyecto.

#### **5.2. Análisis de la dimensión económica de implementación de la propuesta**

De acuerdo a la dimensión económica el desarrollo de la propuesta es factible, porque el gasto que demanda es solamente el uso de la tecnología y servicio de internet, pero en el caso de la tecnología, los docentes tendrán que conectarse desde su laptop o computadora que será mediante una reunión de Google Meet.

Los gastos que se generan al desarrollar la propuesta no son costosos en relación con los beneficios que genera el proyecto; además, la aportación que se puede replicar en los diferentes semestres, conservando en el sitio web, lo que justifica la dimensión económica.

#### **5.3. Análisis de la dimensión social de implementación de la propuesta.**

La propuesta está dirigida a una institución de educación superior que ha permitido realizar la investigación de campo, misma que acoge a 75 estudiantes que es un importante número de chicas que interactúan con los docentes en el campo deportivo, dando lugar al fomento de las relaciones sociales y con el desarrollo del blog se promueve la motivación y seguridad, lo cual redundará en el ámbito social.

#### **5.4. Análisis ambiental de implementación de la propuesta**

La dimensión ambiental es factible, porque la propuesta no contiene actividades que demanden materiales que puedan generar contaminación; en todo caso, se utilizará un espacio cómodo en el hogar o al aire libre para evitar contaminación y proponer el ahorro y cuidado del medio ambiente.

El blog es un sitio web, puesto que, se hará uso de medios electrónicos y digitales, las estudiantes podrán visitarlo y revisar las diferentes modalidades que les ofrecerá, para que puedan realizar actividad física de manera segura.

## CAPÍTULO VI

### CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES, LIMITACIONES Y PROSPECTIVA

#### 6.1. Conclusiones

Partiendo del objetivo general, se determina que las barreras son condicionamientos o factores que impiden o restan la participación de la mujer en las actividades físicas, ejercicios y otras acciones ligadas a la recreación y el ocio, pero que generan a la larga cierto gasto energético en el ser humano. En cuanto al tipo de barreras identificadas, estas se hacen presentes en el entorno donde el individuo se desenvuelve, como también de los factores internos como la motivación.

Respondiendo al primer objetivo específico se pudo revelar que las barreras se clasifican en dos categorías las cuales son: las personales y ambientales, estas conllevan factores causales de la exclusión parcial o total de la estudiante universitaria hacia la actividad física; en primer lugar, las barreras de carácter personal se vinculan con los factores de “imagen corporal/ansiedad física – social” y “fatiga/pereza”, por otra parte, las barreras ambientales están relacionadas con los factores “obligaciones/falta de tiempo” y “ambiente/instalaciones”.

En cuanto al segundo objetivo específico se evidenció que las estudiantes universitarias se inclinaban con mayor interés en las actividades aeróbicas, en un segundo plano se relacionaban con actividades de equilibrio – flexibilidad. Por otra parte, se pudo determinar que la mayoría de la población estudiantil analizada, realiza actividades físicas con una intensidad moderada y en un segundo escalón se situaban aquellas mujeres que recurrían a intensidades leves. Las mujeres se inclinan más por actividades pasivas y que se vinculan con el aspecto social.

En cuanto al tercer objetivo específico, las barreras presentadas según el Autoinforme de Barreras para la Práctica de Ejercicio Físico (ABPEF) afectan en la forma de pensar y en la toma de decisiones del ser humanos; cada barrera presentada conlleva un contexto y realidad a la que se llega a exponer el usuario. Sin embargo, según los resultados del ABPEF aplicado en las estudiantes universitarias se pudo constatar de ciertas barreras que tuvieron mayor relevancia, esto se determina según el nivel de percepción de las estudiantes y por las características propias de las barreras; estas fueron: “tener demasiado trabajo”, “tener agujetas o dolores musculares a consecuencia del ejercicio”, “sentir que mi aspecto físico es peor que el de los demás”, “tener

demasiadas obligaciones familiares”, “estar demasiado lejos del lugar donde puedo hacer ejercicio” y “que las instalaciones o monitores no sean adecuadas”.

Finalmente, con el cuarto objetivo específico se llegó a establecer la finalidad del blog desarrollado, y éste es que las estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte tengan a su alcance una herramienta con orientaciones metodológicas que las ayude en su intento por adentrarse en el contexto de las actividades físicas. Sin embargo, que la propuesta esté dirigida a la población mencionada, no significa que cualquier otra población interesada no pueda utilizar los fundamentos, actividades y/o ejercicios plasmados dentro del blog metodológico. Por lo mencionado, es conveniente el desarrollo del blog en línea, ya que podrá estar al alcance de cualquier persona (hombre o mujer) que se relacione o se sienta atraído en la realización de actividades físicas.

## **6.2. Recomendaciones**

Haciendo referencia tanto en los resultados de la investigación como en las conclusiones se ha demostrado la importancia en la reducción de barreras, que permita a la población estudiantil, mujeres universitarias ser parte de ese conglomerado de individuos que se apropia de los beneficios y efectos positivos de la actividad física, tanto en materia de salud, higiene y cuidado personal.

En base a la investigación de campo, es pertinente planificar una propuesta metodológica, que permita acceder a las estudiantes universitarias mujeres a diferentes actividades físicas sugeridas para reducir barreras sociales, personales y culturales, que impiden involucrarse en la actividad física.

La implementación de un blog con orientaciones metodológicas que oriente a las estudiantes universitarias en su interés e involucramiento en las diversas actividades físicas, para reducir los efectos negativos de la limitada actividad física como: sedentarismo, baja autoestima, inicios de trastornos mentales como: la depresión, enfermedades cardiovasculares y respiratorias, cáncer de mama y obesidad, estos siendo los de mayor magnitud en cuanto a daños y sufrimientos que generan en el usuario.

### **6.3. Limitaciones y prospectiva**

#### **6.3.1. Limitaciones**

El tamaño de la población fue pequeña, porque solamente se aplicó a estudiantes mujeres de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

En la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y deporte donde se aplicó la investigación existen poca población de mujeres; razón por la cual, el número de encuestas fue reducido.

#### **6.3.2. Prospectiva**

Gracias a la temática se puede orientar a que tanto docentes como estudiantes en el contexto investigativo, se vinculen en un análisis más profundo de aquellas barreras que impiden a la mujer realizar la actividad física, centrándose en la naturaleza de las mismas y en su composición histórica vinculada con el papel de la mujer en las distintas épocas.

La investigación respecto a las barreras en la actividad física en las mujeres puede ampliarse a través de nuevas investigaciones hacia otras carreras de la Universidad Técnica de Machala.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Andrés Rodríguez Jiménez, A. O. (2017). Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento. *Revista EAN*, 179-200.  
doi:<https://doi.org/10.21158/01208160.n82.2017.1647>
- AnthoniMontalvan. (2020). *Empuje de Cadera para AUMENTAR GLUTEOS en casa X SIN EQUIPO* . Obtenido de Youtube : [https://www.youtube.com/watch?v=\\_YHoW-YZyxU](https://www.youtube.com/watch?v=_YHoW-YZyxU)
- Aranda, R. (16 de Agosto de 2018). Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor. Una revisión narrativa. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 17(5), 813-825. Obtenido de <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/2418>
- Arias-Gómez, J. ,.-K. (2016). El protocolo de investigación III: la población de estudio. *Revista Alergia México*, 201-206. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/4867/486755023011.pdf>
- ATHLEAN-X Español. (2019). *El MEJOR Ejercicio de PIERNAS (¡Sin Errores!)*. Obtenido de Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=4lmc208jTDC>
- Barbosa, S., & Urrea, Á. (28 de Marzo de 2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión estado de salud físico y mental: una revisión. *Revista Katharsis*(25), 141-159. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6369972>
- Barrera, R. (2017). Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ). *Revista Enfermería del Trabajo*, 7(2), 49-54. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5920688>
- Blanco Ornelas, J. R., Soto Valenzuela, C., Benitez Hernández, Z. P., Mondaca Fernández, F., & Jurado García, P. J. (2019). Barreras para la práctica de ejercicio físico en universitarios mexicanos comparaciones por género. *Dialnet*, 80-82. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6770628>
- Cabrera , Y., & Manzaba, J. (2021). *BARRERAS PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE EN LAS ESTUDIANTES DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE*. Universidad Técnica de Machala, FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, Machala - Ecuador. Obtenido de <http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/17088/1/TTFCs-2021-CUF-DE00005.pdf>
- Cabrera, E. (20 de Abril de 2020). Actividad física y efectos psicológicos del confinamiento por covid-19. (A. INFAD, Ed.) *INFAD: Revista de Psicología* , 2(1), 209-220.  
doi:10.17060/ijodaep.2020.n1.v2.1828

- CalisTecnix. (2018). *Cómo hacer la PLANCHA CORRECTAMENTE, trabajar ABDOMINALES sin dolor de espalda*. Obtenido de Youtube :  
<https://www.youtube.com/watch?v=2wRv2J3sufM>
- Carcelén, H. (2021). *ACTIVIDAD FÍSICA Y BARRERAS PARA LA PRÁCTICA DE EJERCICIO EN TIEMPO DE CRISIS-COVID19 EN GRUPOS DE ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD YACHAY TECH*. UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE , Ibarra - Ecuador. Obtenido de  
[https://www.researchgate.net/publication/351599031\\_ACTIVIDAD\\_FISICA\\_Y\\_BARRERAS\\_PARA\\_LA\\_PRACTICA\\_DE\\_EJERCICIO\\_EN\\_TIEMPO\\_DE\\_CRISIS-COVID19\\_EN\\_GRUPOS\\_DE\\_ESTUDIANTES\\_DE\\_LA\\_UNIVERSIDAD\\_YACHAY\\_TECH](https://www.researchgate.net/publication/351599031_ACTIVIDAD_FISICA_Y_BARRERAS_PARA_LA_PRACTICA_DE_EJERCICIO_EN_TIEMPO_DE_CRISIS-COVID19_EN_GRUPOS_DE_ESTUDIANTES_DE_LA_UNIVERSIDAD_YACHAY_TECH)
- Carlos E. Hernández, N. C. (2019). Introducción a los tipos de muestreo. *Revista Alerta*, 228. Obtenido de <https://camjol.info/index.php/alerta/article/view/7535/7746>
- Castro Blanco, F. J. (2009). Estiramientos y relajación. *efdeportes*. Obtenido de <https://efdeportes.com/efd131/estiramientos-y-relajacion.htm>
- Club Providencia. (2020). *Elevación de talón isométrico*. Obtenido de Youtube:  
<https://www.youtube.com/watch?v=MGNIGXgIDKQ>
- Club Providencia. (2020). *Skipping en el lugar*. Obtenido de Youtube:  
<https://www.youtube.com/watch?v=AKgqIGVdinE>
- Colaciuri, J. L. (2022). Las capacitaciones y los cambios de actitudes frente a la inclusión educativa. *SaDe-REVISTA DE CIENCIAS DE LA SALUD Y EL DEPORTE*, 19-31. Obtenido de <https://publicaciones.unpaz.edu.ar/OJS/index.php/sade/article/view/1248/1163>
- Costa de Oliveira, J. E. (2015). La sentadilla búlgara. *efdeportes*, 1. Obtenido de <https://efdeportes.com/efd211/la-sentadilla-bulgara.htm>
- D.W. (2016). *Polichinelas*. Obtenido de Youtube:  
<https://www.youtube.com/watch?v=ZhMA9b0s2IU>
- Delgado Fernandez, J. R., & Medina Cepeda, N. M. (2018). Blog educativo como herramienta para el aprendizaje de la derivada en estudiantes universitarios. *REDHECS*, 13. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7082628>
- Dieta Exante España. (2019). *Talones al glúteo - Plan de Entrenamiento Exante*. Obtenido de Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=rAYKPMhcnLO>
- Domínguez, J., López, A., & Portela, I. (2018). PROPIEDADES PSICOMÉTRICAS DEL AUTOINFORME DE BARRERAS PARA LA PRÁCTICA DEL EJERCICIO FÍSICO (ABPEF). *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 753-768. doi:<http://doi.org/10.15366/rimcafd2018.72.010>
- Entrenamiento Diferencial. (2019). *fondos banca. principios*. Obtenido de Youtube:  
<https://www.youtube.com/watch?v=d3lvVw6a1JI>

- Espinoza Acuña, A., Sánchez Ureña, B., Rojas Valverde, D., Gutiérrez Vargas, J., Cordero Duarte, K., & Blanco Romero, L. (2021). Efecto agudo del estiramiento estático. *MHSalud*, 1-15. Obtenido de <https://www.scielo.sa.cr/pdf/mhs/v18n1/1659-097X-mhs-18-01-1.pdf>
- Fernández, I., Giné, M., & Canet Vélez, O. (2019). Barreras y motivaciones percibidas por adolescentes en relación con la actividad física. Estudio cualitativo a través de grupos de discusión. *Revista Española de Salud Pública*, 93. Obtenido de [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1135-57272019000100049](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272019000100049)
- FisioOnline. (2014). *Estiramiento del músculo esternocleidomastoideo*. Obtenido de Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=vHEhuwbGfjQ>
- GABRIELA GOTTAU. (2009). *Sentadillas: ¿el mejor ejercicio?* Obtenido de Vitónica: <https://www.vitonica.com/entrenamiento/sentadillas-el-mejor-ejercicio#comments>
- García Sandoval, J. R. (2020). Barreras para la práctica del ejercicio físico en estudiantes mexicanos. *Sinergias educativas*, 2. Obtenido de <http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/382/3821580013/3821580013.pdf>
- González, N., & Rivas, A. (Enero de 2018). Actividad física y ejercicio en la mujer. *Revista Colombiana de Cardiología*, 25(1), 125-131. doi:<https://doi.org/10.1016/j.rccar.2017.12.008>
- Guillamón , A., García , E., & Carrillo , P. (18 de Julio de 2018). Percepción de salud, actividad física y condición física en escolares. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(3), 179-189. Obtenido de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/330901/250751>
- Guillamón , A., García , E., Rodríguez, P., Pérez, J., Tárraga, M., & Tárraga, P. (14 de Enero de 2017). Actividad física, condición física y calidad de la dieta en escolares de 8 a 12 años. *Nutricion Hospitalaria*, 34(6), 1292-1298. doi:<https://dx.doi.org/10.20960/nh.813>
- HECTOR JULIAN. (2021). *Movimientos Articulares de TOBILLO*. Obtenido de Youtube: <https://www.youtube.com/shorts/NfAzi7WGUcM>
- Izquierdo Martínez, L. N., Hernández Dechappelle, M., Abín Gómez, T., Caldevilla Alfonso, E., Paul Collazo, M. Y., Sánchez Rivera, I., . . . Cala Serpa, A. I. (2018). Actividad física, barreras, estrés percibido y consumo de medicamentos. *Panorama Cuba y Salud*, 296-300. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/cubaysalud/pcs-2018/pcss181f.pdf>
- Izquierdo, L., Hernández, M., & Urrutia, O. (2017). Barreras para la práctica de actividades físicas en estudiantes de la Escuela Latinoamericana de Medicina. 12(1), 6-8. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=477355613002>
- JARAMILLO, M. A., & RAMIREZ, J. J. (2016). *Efectos del ejercicio físico aeróbico, anaeróbico y mixto, en personas mayores de 18 años, sobre los factores de riesgo asociados al síndrome metabólico (LDL, HDL, colesterol, triglicéridos, hipertensión arterial, diabetes*

- tipo II y obesidad*). SANTIAGO DE CALI: Biblioteca digital. Obtenido de <https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/handle/10893/12974>
- Julián Zapata. (2020). *Movimientos Articulares de la Muñeca*. Obtenido de Youtube: [https://www.youtube.com/shorts/\\_g6R-uipzHI](https://www.youtube.com/shorts/_g6R-uipzHI)
- Julián Zapata. (2020). *Movimientos Articulares de Rodilla*. Obtenido de Youtube: <https://www.youtube.com/shorts/sMctLHwhxBI>
- Leiser, O. B. (2020). *LA ENTREVISTA: EL GÉNERO DE GÉNEROS*. Cali: Editorial Universidad Santiago de Cali. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8487578>
- López, P., & Fachelli, S. (2015). *METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN SOCIAL CUANTITATIVA*. Barcelona: Universitat Autònoma de Barcelona. Obtenido de [https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2017/185163/metinvsocua\\_cap2-4a2017.pdf](https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2017/185163/metinvsocua_cap2-4a2017.pdf)
- Marathon Ranking. (2022). *¿Sabes como hacer sentadillas sin dañar tus rodillas? Aquí 5 consejos para lograrlo*. Obtenido de Marathon Ranking: <https://www.marathonranking.com/noticias-sobre-maraton/sabes-como-hacer-sentadillas-sin-danar-tus-rodillas-aqui-5-consejos-para-lograrlo2/>
- Martínez G, I. L. (2019). BARRERAS Y DIFICULTADES ENFRENTADAS POR NIÑOS DE BÁSICA PRIMARIA FRENTE A LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LOS DEPORTES. *Lúdica Pedagógica*, 91-103. doi: <https://doi.org/10.17227/ludica.num29-11080>
- Matos, R., Amaro, N., Antunes, R., & Rosa, M. (2021). Preocupaciones de los adultos portugueses sobre el regreso a la práctica de deportes de interior después del confinamiento debido a la pandemia de COVID-19 - propuestas de estrategias de mitigación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 227-241. Obtenido de [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-84232021000200019](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232021000200019)
- Maymí, J. N., Ortís, L. C., & Bassets, M. P. (2006). BARRERAS PERCIBIDAS Y ACTIVIDAD FÍSICA: EL AUTOINFORME DE BARRERAS PARA LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO. *Revista de Psicología del Deporte*, 53-69. Obtenido de <https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v15n1/19885636v15n1p53.pdf>
- Mejía, E. D., & Torres, D. A. (2018). *Introducción a la metodología de la investigación científica*. Sangolquí: Comisión Editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. Obtenido de <http://repositorio.espe.edu.ec/xmlui/handle/21000/15424>
- Mendia, U., Iturricastillo, A., Rodríguez, J., Romarate, A., & Yanci, J. (2020). PERCEPCIÓN DE LAS BARRERAS Y FACILITADORES PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA DE FUTBOLISTAS DE LA LIGA GENUINE. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 95-105. doi:<http://dx.doi.org/10.24310/riccafd.2020.v9i1.8304>
- Merino, N. M., González, N. M., Usabiaga, O., & García, D. M. (2018). Beneficios y barreras identificadas por las presas que practican actividad física: Una revisión cualitativa. *Retos*, 44-50. Obtenido de <https://www.researchgate.net/profile/Nagore-Martinez->

Merino/publication/320907854\_Beneficios\_y\_barreras\_identificadas\_por\_las\_presas\_que\_practican\_actividad\_fisica\_Una\_revision\_cualitativa\_de\_la\_literatura\_Benefits\_and\_barriers\_identified\_for\_incarcerated

- Metodo Momentum. (2015). *TUTORIAL SENTADILLA GOBLET / GOBLET SQUAT*. Obtenido de Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=FgnAl9Yx4c4>
- Morinigo, C. I., & Fenner, I. (2021). Teorías del aprendizaje. *Minerva Magazine of Science*, 1-36. Obtenido de <http://www.minerva.edu.py/archivo/13/9/TEOR%C3%8DAS%20DEL%20APRENDIZAJE%20DR%20CARLINO,%20DR%20ISMAEL%20.pdf>
- Nieto, N. E. (2018). TIPOS DE INVESTIGACIÓN. *CORE*. Obtenido de <https://core.ac.uk/download/pdf/250080756.pdf>
- Ochoa Agüero, A., Rodríguez Simón, M., Malagón Chala, Y., Vázquez Hernández, Y., Vázquez Sánchez, A., & Vega Miche, M. E. (2018). Barreras percibidas y actividad física en la población de un consultorio del Policlínico docente "José Trujillo". *Panorama Cuba y Salud*, 150-155. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/cubaysalud/pcs-2018/pcss181j.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *DIRECTRICES DE LA OMS*. Eddy Hill Design. Obtenido de <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>
- Ornelas Contreras, M., Solis, O., Solano Pinto, N., & Rodríguez Villalobos, J. M. (2020). Imagen corporal percibida en mujeres adolescentes deportistas y no deportistas Perceived body image in female adolescent athletes and non-athletes. *Retos*, 233-237. doi:<https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.72386>
- OSTACHUK, A. (2019). La búsqueda de una teoría holística e histórico-desarrollista del organismo. *Ludus Vitalis*, 23-42. Obtenido de <http://www.ludus-vitalis.org/ojs/index.php/ludus/article/view/842/846>
- OTZEN, T. &. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *Int. J. Morphol*, 227-232. Obtenido de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>
- Paredes Prada, E. T., Pérez Casanova, M. F., & Rodrigues Lima, J. A. (2020). Actividad física en adultos: recomendaciones, determinantes y medición. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180465397013>
- Perea, López, Perea, Reyes, Santiago, Ríos, . . . De la Paz. (2019). Importancia de la Actividad Física. *Revista Médico-Científica de Revista Médico-Científica de a Secretaria de Salud Jalisco*. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2019/sj192h.pdf>
- Perea, A., López, G. E., Reyes, U., Santiago, L. M., Ríos, P. A., Lara, A. G., . . . De la Paz, C. (2019). *Importancia de la Actividad Física*. Obtenido de Revista Médico-Científica de la Secretaría de Salud Jalisco: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=91852>

- Perez, M., Hermoso, S., Ruiz, J., & Chillón, P. (Diciembre de 2017). Fiabilidad de un cuestionario de barreras del desplazamiento activo al colegio. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*(32), 72-75. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345751100015>
- Puertas Molero, P., Zurita Ortega, F., Chacón Cuberos, R., Castro Sánchez, M., Ramírez Granizo, I., & González Valero, G. (2020). La inteligencia emocional en el ámbito educativo: un meta-análisis. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 84-91. doi:<https://doi.org/10.6018/analesps.345901>
- Ramírez, K., Acevedo, F., Herrera, M., Ibáñez, C., & Sánchez, C. (2017). Actividad física y cáncer de mama: un tratamiento dirigido. *Revista Médica de Chile*, 145(1), 75-84. doi:<http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872017000100011>
- Ramírez, R., Triana, H., Carrillo, H., & Ramos, J. (6 de Julio de 2016). Percepción de barreras para la práctica de la actividad física y obesidad abdominal en universitarios de Colombia. *Redalyc*, 33(6), 1317-1323. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309249472010>
- RICO, C., VARGAS ESPARZA, G., POBLETE, F. A., CARRILLO, J. L., RICO, J., MENA, B., . . . RESÉNDIZ, J. M. (2020). Hábitos de actividad física y estado de salud durante la pandemia por COVID-19. *Revista Espacios*. doi:10.48082/espacios-a20v41n42p01
- Risco, A. A. (2020). Clasificación de las Investigaciones. *Repositorio Institucional ULima*. Obtenido de <https://repositorio.ulima.edu.pe/handle/20.500.12724/10818>
- Rodrigo Bermejo coach fitness\ Personal Trainer. (2015). *¿Por que es importante hacer sentadillas sumo? Rodrigo Bermejo trainer*. Obtenido de Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=TG5HK5IKFC4>
- Rodríguez, A., & Pérez, A. (2017). Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento. *Revista EAN*, 179-200. doi:<https://doi.org/10.21158/01208160.n82.2017.1647>
- Rodriguez, F., Valencia, S., Gaitán, E., Gonzalez, S., & León, J. (11 de Marzo de 2017). Hábitos saludables, motivos y barreras en la realización de actividad física en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación: Cuerpo, Cultura y Movimiento*, 7(1), 81-102. Obtenido de <https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/rccm/article/view/4490>
- Rodríguez, Á., Cusme, A., & Paredes, A. (Septiembre de 2020). El sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes. *Polo del Conocimiento*, 5(9), 1163-1178. doi:10.23857/pc.v5i9.1778
- Sagarra Álvarez, C., & Vega Martínez, A. (2019). Calentamiento para la actividad físico-deportiva. *Panorama. Cuba y Salud*, 3-5. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7328973>
- Salud 180. (2016). *Elevación de cadera para aumentar los glúteos | Muévete | Salud180*. Obtenido de Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=DKnHR0AvURs>

- Salud 180. (2016). *Sentadilla para aumentar glúteos y piernas | Muévete | Salud180*. Obtenido de Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=G8mX-VJrUi8>
- Sevil, J., Práxedes, A., Zaragoza, J., & Del Villar, F. (7 de Marzo de 2017). Barreras percibidas para la práctica de actividad física en estudiantes universitarios. Diferencias por género y niveles de actividad física. *Redalyc*, 16(4).  
doi:<https://doi.org/https://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-4.bppa>
- Sotomayor, P., Sosa, D., & Parra, H. (2017). Diagnóstico del nivel de actividad física y el senderismo en Sangolquí: estudio por rango etario. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(3), 1-22. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubinbio/cib-2017/cib173g.pdf>
- STEFAN MEJIA. (2019). *Flexiones De Codo Forma Correcta Para mujeres y Hombres - Push Ups (lagartijas)*. Obtenido de Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=afoS9irPXTI>
- Tecnicas Gymtopz. (2020). *COMO HACER LUNGES O ZANCADAS PASO A PASO - Tecnicas Gymtopz*. Obtenido de Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=FtNBIVNKrs0>
- Tecnicas Gymtopz. (2020). *COMO HACER LUNGES O ZANCADAS PASO A PASO - Tecnicas Gymtopz*. Obtenido de Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=FtNBIVNKrs0>
- trainido. (2011). *Elevación de cadera con una pierna*. Obtenido de Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=Uljwv-uGocl>
- Universidad de Playa Ancha. (2020). *Guía de actividad física en casa*. Obtenido de Universidad de Playa Ancha: <https://www.upla.cl/noticias/wp-content/uploads/2020/04/guia-actividad-fisica-casa-1.pdf>
- Vaca, M., Gómez, R., Cosme, F., Mena, F., Yandún, S., & Realpe, Z. (Marzo de 2017). Estudio comparativo de las capacidades físicas del adulto mayor: rango etario vs actividad física. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(1). Obtenido de <http://www.revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/40/0>
- Val, V. C. (2022). ¿Encuestas? *dialogo politico*. Obtenido de <https://revista.dialogopolitico.org/2022/02/28/encuestas-si-gracias/>
- VARGAS PEÑA, M. C., & NÁJAR SÁNCHEZ, O. (2020). Mujer, fútbol e inequidad. *Utopía y praxis latinoamericana*, 333-348. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/279/27964922023/27964922023.pdf>
- Vega, N., Flores Jiménez, R., Flores Jiménez, I., Hurtado Vega, B., & Rodríguez Martínez, J. S. (2019). Teorías del aprendizaje. *XIKUA Boletín Científico de La Escuela Superior de Tlahuelilpan*, 51-53. doi: <https://doi.org/10.29057/xikua.v7i14.4359>
- Ventura-León, J. L. (2017). ¿Población o muestra?: Una diferencia necesaria. *Revista Cubana de Salud Pública*, 648-649. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21453378014>

WorkoutCoach. (2018). *Elevación de Talón a 1 Pie con Peso ( Ejercicio Pantorrilla )*. Obtenido de Youtube : [https://www.youtube.com/watch?v=NohHN2\\_GUz4](https://www.youtube.com/watch?v=NohHN2_GUz4)

## ANEXOS

### Anexo 1. Entrevista



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA**  
**Calidad, Pertinencia y Calidez**  
**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**  
**CARRERA DE PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

#### **ENTREVISTA DIRIGIDA AL DOCENTE**

**Título:** BARRERAS AL PRACTICAR ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS ESTUDIANTES DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE DE LA UTMACH.

#### **Dialogo preliminar:**

Estimado Docente, como estudiantes de la Carrera Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Técnica de Machala expresamos a usted un cordial saludo; y a la vez, nos permitimos hacerle conocer que a través de esta entrevista se pretende recabar información sobre las barreras al practicar actividad física en estudiantes universitarias. Los datos que se recopilarán servirán para la elaboración del trabajo de investigación desde la realidad del entorno educativo.

#### **OBJETIVO:**

Analizar las barreras que impiden realizar actividad física a las estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Técnica de Machala.

Nombres y Apellidos del entrevistado:	
Asignatura que imparte:	
Título:	
Correo electrónico:	
Teléfono:	
Fecha de aplicación:	

- 1) De acuerdo a su criterio. ¿Cree que hay barreras que impiden la actividad física en estudiantes universitarias?, ¿Cuáles serían?

---

---

---

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

---

---

---

- 3) ¿Cuáles son los beneficios que consiguen las estudiantes universitarias al realizar actividad física durante las clases prácticas?

---

---

---

- 4) ¿Cree usted que, si estas barreras no son tratadas correctamente provocaran consecuencias irreparables en las estudiantes universitarias?

---

---

---

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

---

---

---

- 6) ¿Considera que las instalaciones a las que pueden acceder las estudiantes en la Universidad, son adecuadas para realizar actividad física? ¿Por qué?

---

---

---

7) La Utmach a través de la Carrera de P.A.F.D, ¿Cómo promueven la incursión de las estudiantes universitarias hacia la actividad física?

---

---

---



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA**  
**Calidad, Pertinencia y Calidez**  
**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**  
**CARRERA DE PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**  
**ENCUESTA DIRIGIDA A LAS ESTUDIANTES**

**Título:** BARRERAS AL PRACTICAR ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS ESTUDIANTES DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE DE LA UTMACH

**Dialogo preliminar:**

Estimada estudiante, pertenecemos de la Carrera Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Técnica de Machala expresamos a usted un cordial saludo; y a la vez, nos permitimos hacerle conocer que a través de esta encuesta anónima se pretende recabar información sobre las barreras al practicar actividad física en estudiantes universitarias. Los datos que se recopilarán servirán para la elaboración del trabajo de investigación desde la realidad del entorno educativo.

**OBJETIVO:**

Analizar las barreras que impiden realizar actividad física a las estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Técnica de Machala.

**DATOS INFORMATIVOS:**

Semestre:	
Edad:	
Fecha de aplicación:	

<b>Actividades físicas que más realiza</b>	
Actividades aeróbicas	
Fortalecimiento muscular	
Fortalecimiento óseo	
Equilibrio y flexibilidad	

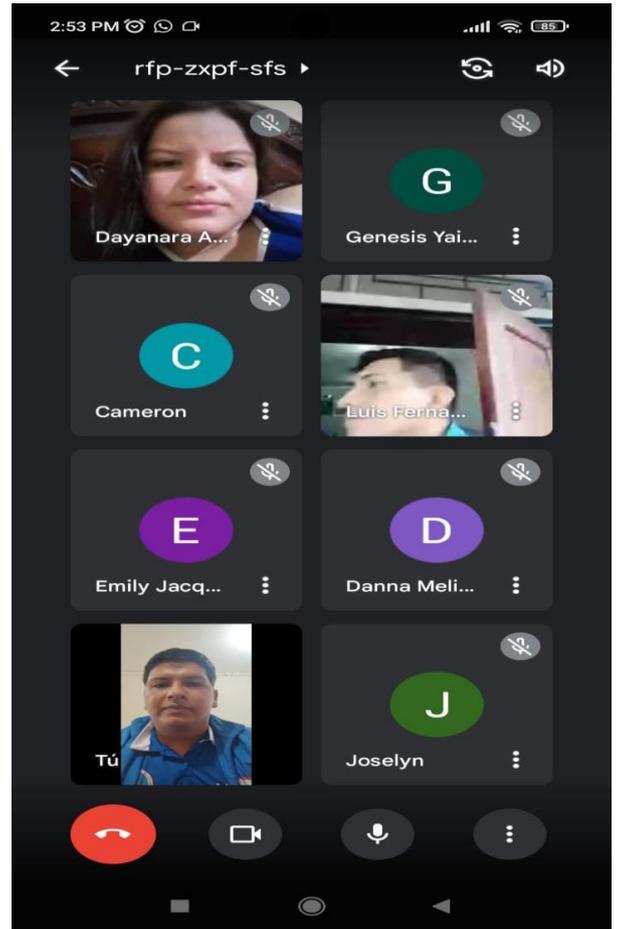
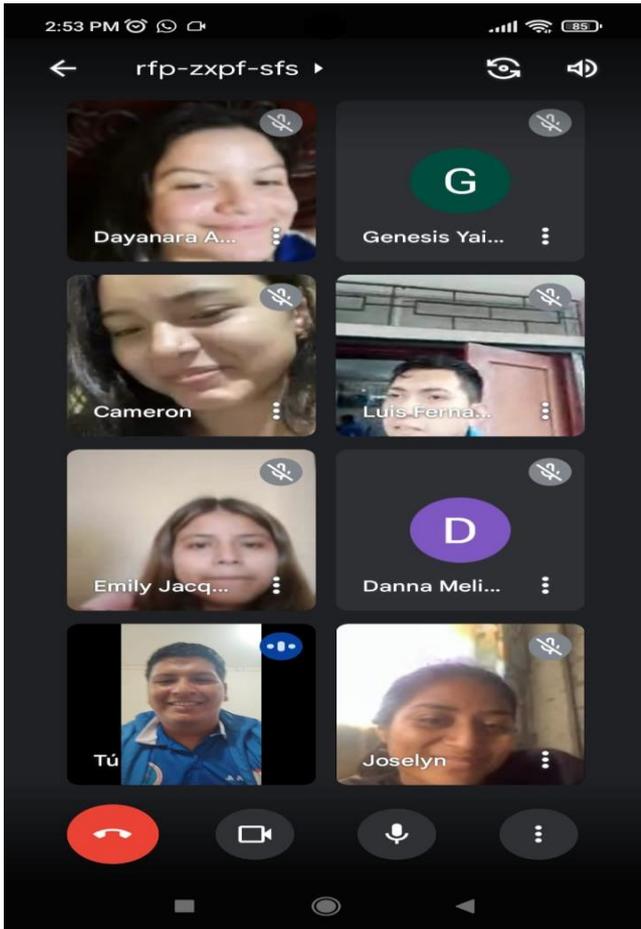
<b>A qué intensidad realiza la actividad física</b>	
Leve	
Moderada	
Enérgica	
No realiza	

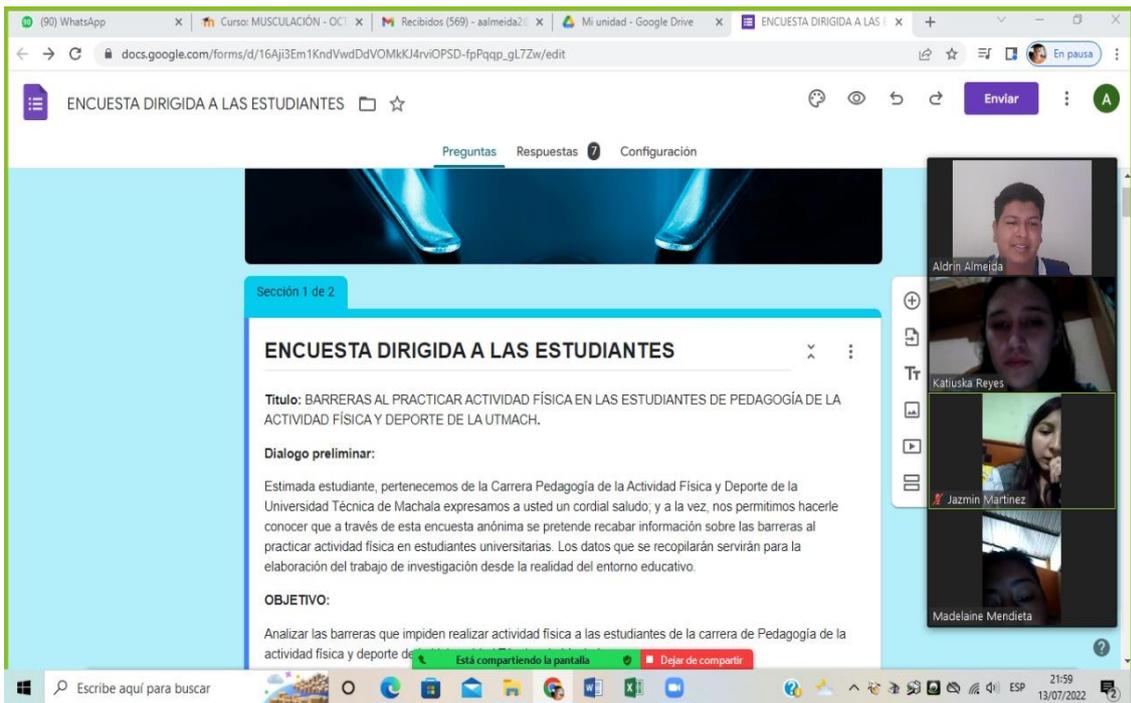
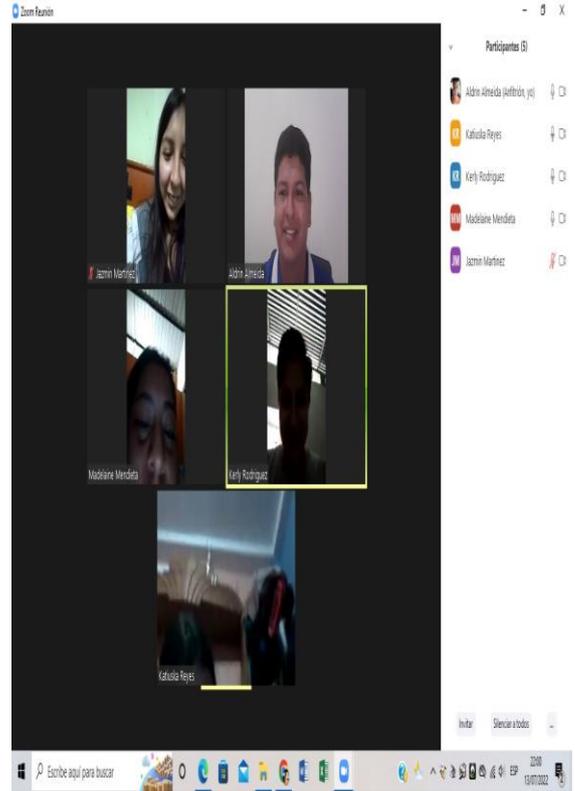
RAZÓN POR LA QUE ME IMPIDE PRACTICAR ACTIVIDAD FÍSICA	PROBABILIDAD				
	Poca		Mucha		
	0	1	2	3	4
1. Cansarme demasiado durante el ejercicio o tener miedo a lesionarme.					

2. Tener pereza.					
3. Sentir incomodidad por el aspecto que tengo con ropa deportiva.					
4. Tener demasiado trabajo.					
5. Tener "agujetas" o dolores musculares a consecuencia del ejercicio.					
6. Sentir que mi aspecto físico es peor que el de los demás.					
7. Tener demasiadas obligaciones familiares.					
8. No estar "en forma" para practicar ejercicio.					
9. Falta de voluntad para ser constante.					
10. Pensar que la otra gente está en mejor forma que yo.					
11. No encontrar el tiempo necesario para el ejercicio.					
12. Notar cansancio o fatiga de forma habitual a lo largo del día.					
13. Pensar que los demás juzgan mi apariencia física.					
14. Estar demasiado lejos del lugar donde puedo hacer ejercicio.					
15. Encontrarme a disgusto con la gente que hace ejercicio conmigo.					
16. Sentir vergüenza porque me están mirando mientras hago ejercicio.					
17. Que las instalaciones o los monitores no sean adecuados.					

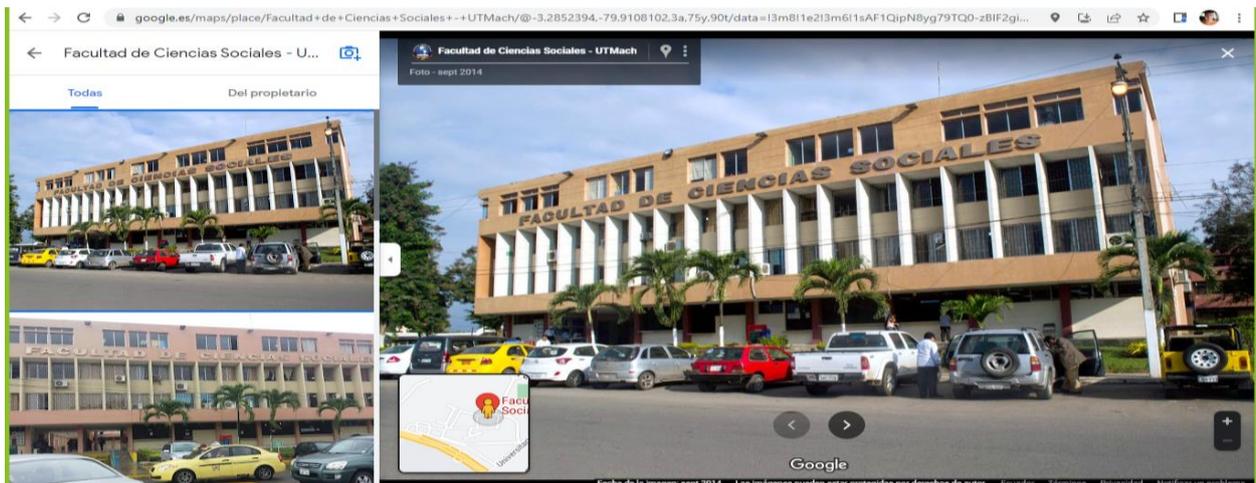
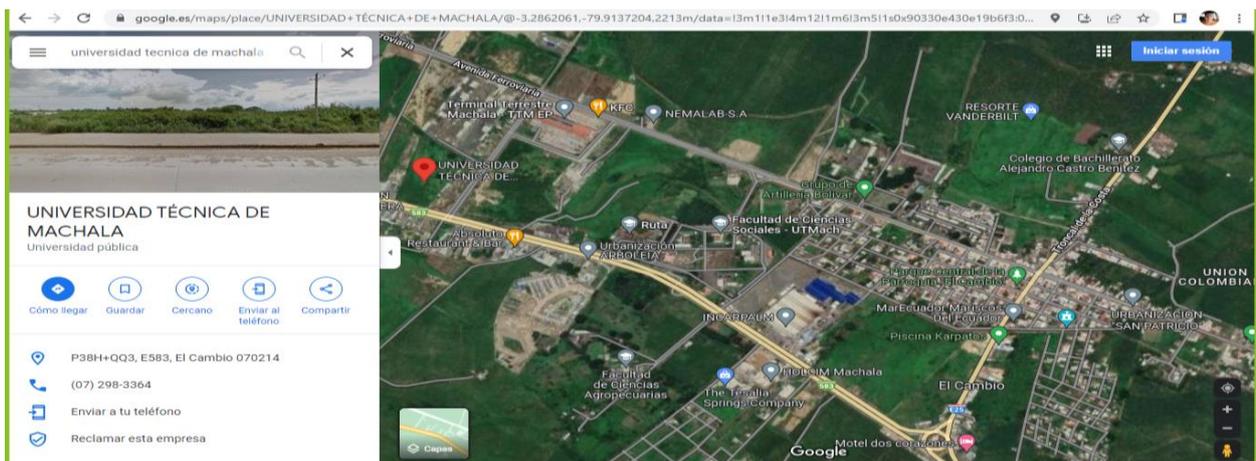
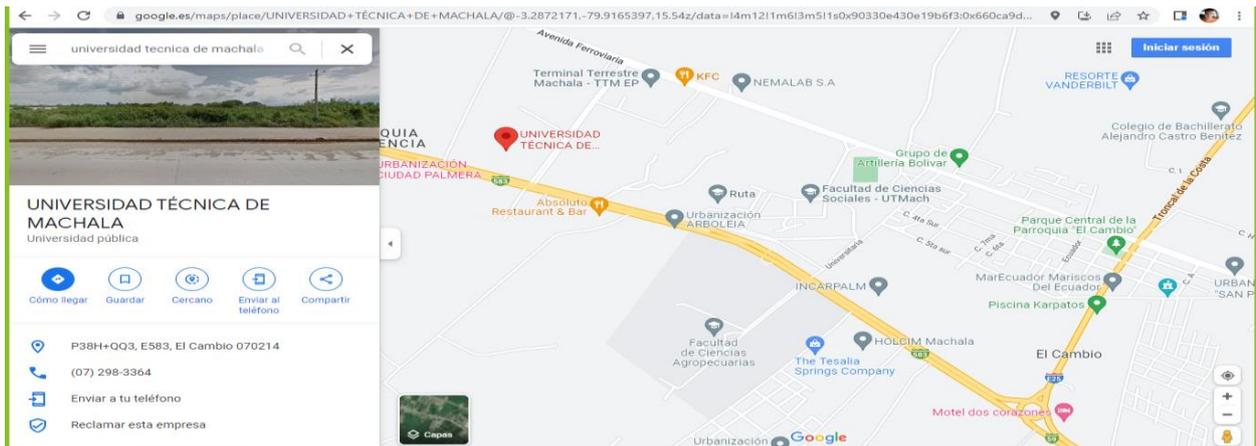
**Gracias**

Anexo 3. Fotos de la aplicación de instrumento de investigación





## Anexo 6. Mapa de ubicación de la institución educativa (opcional)

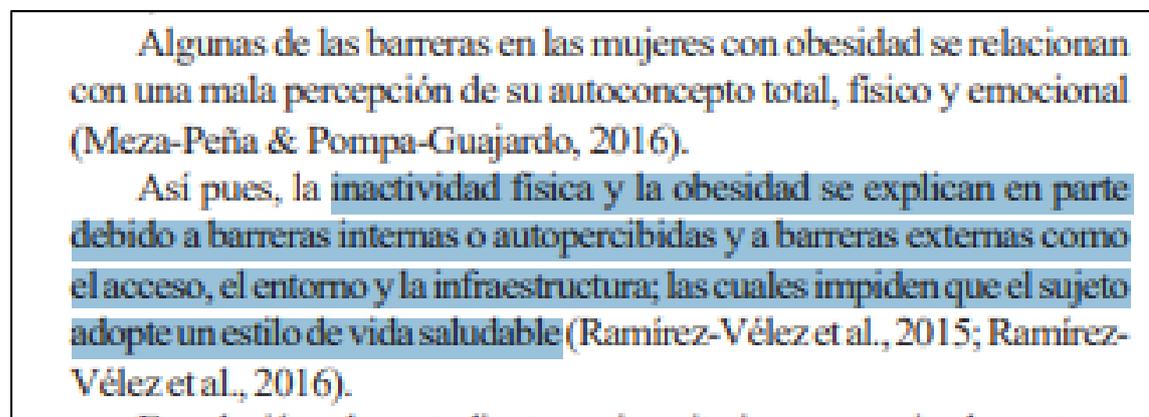


## Anexo 4. Capturas de pantalla de los artículos científicos

### Artículo N° 1



The screenshot shows the top section of a Dialnet article page. It includes the Dialnet logo, navigation links for 'Buscar', 'Revistas', 'Tesis', and 'Congresos', and the article title 'Barreras para la práctica de ejercicio físico en universitarios mexicanos comparaciones por género (Barriers for practicing physical exercise in Mexican university students gender comparisons)'. Below the title, the authors are listed: Blanco Ornelas, José René [1]; Soto Valenzuela, Ma. Concepción [1]; Benitez Hernández, Zuliana Paola [1]; Mondaca Fernández, Fernando [1]; Jurado García, Perla Jannet [1]. The affiliation is [1] Universidad Autónoma de Chihuahua. The location information is 'Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, ISSN 1579-1726, N°. 36, 2019, págs. 80-82' and the language is 'español'. There is a link for 'Texto completo (pdf)' and 'Dialnet Métricas: 6 Citas'.



Algunas de las barreras en las mujeres con obesidad se relacionan con una mala percepción de su autoconcepto total, físico y emocional (Meza-Peña & Pompa-Guajardo, 2016).  
Así pues, la inactividad física y la obesidad se explican en parte debido a barreras internas o autopercibidas y a barreras externas como el acceso, el entorno y la infraestructura; las cuales impiden que el sujeto adopte un estilo de vida saludable (Ramírez-Vélez et al., 2015; Ramírez-Vélez et al., 2016).

Título: Barreras para la práctica de ejercicio físico en universitarios mexicanos comparaciones por género.

Autor: José René Blanco Ornelas, Ma. Concepción Soto Valenzuela, Zuliana Paola Benitez Hernández, Fernando Mondaca Fernández, Perla Jannet Jurado García

Año: 2019

Revista: Dialnet

Enlace: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6770628>

Páginas: 80-82.

Página de la cita: 80

ISSN: 1579-1726

DOI: No tiene.

## Artículo Nº 2



RETOS. Nuevas Tendencias en  
Educación Física, Deporte y Recreación  
ISSN: 1579-1726  
feadef@feadef.org  
Federación Española de Docentes de  
Educación Física  
España

Perez Garcia, Manuel; Hermoso Gutierrez, Sara; Ruiz Ruiz, Jonathan; Chillón Garzón,  
Palma

Fiabilidad de un cuestionario de barreras del desplazamiento activo al colegio  
RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, núm. 32, julio-  
diciembre, 2017, pp. 72-75  
Federación Española de Docentes de Educación Física  
Murcia, España

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345751100015>

Hace demasiado frío, demasiado calor o llueve siempre, c) Hay mucho tráfico d) No hay aceras o la calle está muy mal e) Me daría un poco de miedo a perderme o a que me pase algo f) No me dejan mis padres aunque yo quiera g) Es muy cansado h) No tengo tiempo para ir por la mañana i) No tengo tiempo para volver al medio día j) Otras razones. Los participantes debían contestar a todos los ítems indicando con una cruz cuán respuestas verdaderas eran para ellos.

Título: Fiabilidad de un cuestionario de barreras del desplazamiento activo al colegio

Autor: Manuel Perez Garcia, Sara Hermoso Gutierrez, Jonathan Ruiz Ruiz, Palma Chillón Garzón

Año: 2017

Revista: Redalyc

Enlace: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345751100015>

Páginas: 72-75

Página de la cita: 73

ISSN: 1579-1726

DOI: No tiene.

Artículo Nº 3



Panorama Cuba y Salud  
ISSN: 1995-6797  
revista@elacm.sld.cu  
Escuela Latinoamericana de Medicina  
Cuba

Izquierdo Martín, Lázaro N.; Hernández Dechappelle, Maritza; Urrutia, Olga Lidia  
Barreras para la práctica de actividades físicas en estudiantes de la Escuela  
Latinoamericana de Medicina  
Panorama Cuba y Salud, vol. 12, núm. 1, 2017, pp. 6-8  
Escuela Latinoamericana de Medicina  
Ciudad Habana, Cuba

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=477355613002>

Sistema de Información Científica Redalyc ©  
Red de revistas científicas de Acceso Abierto no comercial propiedad de la academia.

Redalyc 2020 Versión 5.0 | 2003-2022  
[redalyc@redalyc.org](mailto:redalyc@redalyc.org)



Los estudiantes evaluados perciben varias barreras para la realización de la actividad física lo que reafirma la apreciación negativa existente en torno a sus bajos niveles de práctica y las preocupaciones por su salud.

Título: Barreras para la práctica de actividades físicas en estudiantes de la Escuela Latinoamericana de Medicina

Autor: Izquierdo Martín, Lázaro N.; Hernández Dechappelle, Maritza; Urrutia, Olga Lidia

Año: 2017

Revista: Redalyc

Enlace: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=477355613002>

Páginas: 6-8

Página de la cita: 7

ISSN: 1995-6797

DOI: No tiene.



Universitas Psychologica  
ISSN: 1657-9267  
ISSN: 2011-2777  
revistascientificasjaveriana@gmail.com  
Pontificia Universidad Javeriana  
Colombia

## Barreras percibidas para la práctica de actividad física en estudiantes universitarios. Diferencias por género y niveles de actividad física\*

---

Sevil Serrano, Javier; Práxedes Pizarro, Alba; Zaragoza Casterad, Javier; del Villar Álvarez, Fernando; García-González, Luis  
Barreras percibidas para la práctica de actividad física en estudiantes universitarios. Diferencias por género y niveles de actividad física\*  
Universitas Psychologica, vol. 16, núm. 4, 2017  
Pontificia Universidad Javeriana, Colombia  
Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64753569027>  
DOI: <https://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-4.bppa>  
Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional.

cumplimentaron el IPAQ-SF y la Escala de Percepción de Barreras. Entre los resultados destaca que las barreras relativas a la falta de tiempo obtuvieron los valores más altos entre la población universitaria. El MANOVA realizado mostró que los estudiantes que no cumplían las recomendaciones de práctica de AF percibían valores superiores en la mayoría de barreras de práctica de AF que aquellos estudiantes que sí cumplían las recomendaciones. De igual modo, las mujeres que cumplían las recomendaciones de AF presentaron valores superiores en todas las barreras analizadas, que los hombres que cumplían dichas recomendaciones. En

Título: Barreras percibidas para la práctica de actividad física en estudiantes universitarios. Diferencias por género y niveles de actividad física.

Autor: Sevil Serrano, Javier; Práxedes Pizarro, Alba; Zaragoza Casterad, Javier; del Villar Álvarez, Fernando; García-González, Luis

Año: 2017

Revista: Redalyc

Enlace: <https://www.redalyc.org/journal/647/64753569027/64753569027.pdf>

Volumen: 16(4)

Página de la cita: 2

ISSN: 1657-9267

ISSN: 2011-2777

DOI: <https://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-4.bppa>

2018, Retos, 34, 44-50

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

## Beneficios y barreras identificadas por las presas que practican actividad física: Una revisión cualitativa de la literatura

### Benefits and barriers identified for incarcerated women that practice physical activity: A qualitative review of the literature

\*Nagore Martínez-Merino, \*Nerian Martín-González, \*Oidui Usabiaga, \*\*Daniel Martos-García

\*Universidad del País Vasco (España), \*\*Universidad de Valencia (España)

siendo una limitación evidente. De igual modo, estudios como el de

Título: Beneficios y barreras identificadas por las presas que practican actividad física: Una revisión cualitativa de la literatura

Autor: Nagore Martínez-Merino, Nerian Martín-González, Oidui Usabiaga, Daniel Martos-García

Año: 2018

Revista: Retos

Enlace: [https://www.researchgate.net/profile/Nagore-Martinez-Merino/publication/320907854\\_Beneficios\\_y\\_barreras\\_identificadas\\_por\\_las\\_presas\\_que\\_practican\\_actividad\\_fisica\\_Una\\_revision\\_cualitativa\\_de\\_la\\_literatura\\_Benefits\\_and\\_barriers\\_identified\\_for\\_incarcerated\\_women\\_that\\_practice\\_physic/links/5a01bbada6fdcc232e2ec8b9/Beneficios-y-barreras-identificadas-por-las-presas-que-practican-actividad-fisica-Una-revision-cualitativa-de-la-literatura-Benefits-and-barriers-identified-for-incarcerated-women-that-practice-physic.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Nagore-Martinez-Merino/publication/320907854_Beneficios_y_barreras_identificadas_por_las_presas_que_practican_actividad_fisica_Una_revision_cualitativa_de_la_literatura_Benefits_and_barriers_identified_for_incarcerated_women_that_practice_physic/links/5a01bbada6fdcc232e2ec8b9/Beneficios-y-barreras-identificadas-por-las-presas-que-practican-actividad-fisica-Una-revision-cualitativa-de-la-literatura-Benefits-and-barriers-identified-for-incarcerated-women-that-practice-physic.pdf)

[Beneficios y barreras identificadas por las presas que practican actividad física Una revision cualitativa de la literatura Benefits and barriers identified for incarcerated women that practice physic/links/5a01bbada6fdcc232e2ec8b9/Beneficios-y-barreras-identificadas-por-las-presas-que-practican-actividad-fisica-Una-revision-cualitativa-de-la-literatura-Benefits-and-barriers-identified-for-incarcerated-women-that-practice-physic.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Nagore-Martinez-Merino/publication/320907854_Beneficios_y_barreras_identificadas_por_las_presas_que_practican_actividad_fisica_Una_revision_cualitativa_de_la_literatura_Benefits_and_barriers_identified_for_incarcerated_women_that_practice_physic/links/5a01bbada6fdcc232e2ec8b9/Beneficios-y-barreras-identificadas-por-las-presas-que-practican-actividad-fisica-Una-revision-cualitativa-de-la-literatura-Benefits-and-barriers-identified-for-incarcerated-women-that-practice-physic.pdf)

Páginas: 44-50

Página de la cita: 47

ISSN: 1579-1726

ISSN: 1988-2041

DOI: 10.47197/retos.v0i34.57650

## Artículo N° 6

### XIKUA Boletín Científico de la Escuela Superior de Tlahuelilpan

Avisos Actual Archivos Acerca de ▾

Inicio / Archivos / Vol. 7 Núm. 14 (2019): XIKUA Boletín Científico de la Escuela Superior de Tlahuelilpan / Resúmenes, mapas o diagramas de aplicación del conocimiento

**Teorías del aprendizaje**

**Noemi Vega**  
Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo

**Ruth Flores-Jiménez**  
Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo

**Ivette Flores-Jiménez**  
Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo

**Brenda Hurtado-Vega**  
Consultor Independiente

**José Sergio Rodríguez-Martínez**  
Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo

DOI: <https://doi.org/10.29057/xikua.v7i14.4359>

Palabras clave: Aprendizaje, teorías, maniobras de acceso al conocimiento



e-ISSN: 2007-4948

Información  
[Para lectores/as](#)  
[Para autores/as](#)  
[Para bibliotecarios/as](#)

[Enviar un artículo](#)

Número actual

NTOM	1.0
RZF	2.0
RZF	1.0

persona aprender algo.

Estas nos ayudaran a entender, anticipar y regular la conducta a través del diseño de maniobras que facilitarán el acceso al conocimiento. De este modo interpretara los acontecimientos de aprendizaje y sugerirá soluciones a inconveniente que pueden surgir en el proceso de enseñanza- aprendizaje.

Título: Teorías del aprendizaje

Autor: Vega, Noemi; Flores Jiménez, Ruth; Flores Jiménez, Ivette; Hurtado Vega, Brenda; Rodríguez Martínez, José Sergio

Año: 2019

Revista: XIKUA Boletín Científico de La Escuela Superior de Tlahuelilpan

Enlace: <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/xikua/article/view/4359>

Páginas: 51-53

Página de la cita: 51

ISSN: 2207-4948

DOI: <https://doi.org/10.29057/xikua.v7i14.4359>

anales de psicología / annals of psychology

2020, vol. 36, n° 1 (enero), 84-91

<https://doi.org/10.6018/analesps.345901>

© Copyright 2020: Editum. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia. Murcia (Spain)

ISSN print edition: 0212-9728. ISSN on line edition (<http://revistas.um.es/analesps>): 1695-2294.

On line edition License Creative Commons 4.0: BY-NC-ND

## La inteligencia emocional en el ámbito educativo: un meta-análisis

Pilar Puertas-Molero<sup>1</sup>, Félix Zurita-Ortega<sup>1</sup>, Ramón Chacón-Cuberos<sup>2</sup>, Manuel Castro-Sánchez<sup>1</sup>,  
Irwin Ramírez-Granizo<sup>1</sup> y Gabriel González-Valero<sup>1</sup>

*1 Departamento Didáctica de la Expresión Corporal. Universidad de Granada (España)*

*2 Métodos de Investigación y Diagnóstico en Educación. Universidad de Granada (España)*

Asimismo, aquellos estudiantes que adquieren unos correctos niveles de Inteligencia Emocional, desarrollan habilidades para gestionar adecuadamente sentimientos como la ansiedad y la depresión, así como un aumento de la autoestima, la satisfacción hacia el propio trabajo realizado y hacia el esfuerzo empleado, ya que consiguen desplegar estrategias suficientes para controlar las emociones y entender los acontecimientos.

Título: La inteligencia emocional en el ámbito educativo: un meta-análisis

Autor: Puertas Molero, Pilar; Zurita Ortega, Félix; Chacón Cuberos, Ramón; Castro Sánchez, Manuel; Ramírez Granizo, Irwin; González Valero, Gabriel

Año: 2020

Revista: Anales de Psicología/Annals of Psychology

Enlace: <https://revistas.um.es/analesps/article/view/345901/274041>

Páginas: 84-91

Página de la cita: 84

ISSN: 0212-9728

ISSN: 1695-2294

DOI: <https://doi.org/10.6018/analesps.345901>

## Imagen corporal percibida en mujeres adolescentes deportistas y no deportistas

Martha Ornelas Contreras <sup>[1]</sup>; Omar Solis <sup>[2]</sup>; Natalia Solano Pinto <sup>[3]</sup>; Judith Margarita Rodríguez-Villalobos <sup>[1]</sup>

[1] Universidad Autónoma de Chihuahua 

[2] Universidad Autónoma de Yucatán 

Mostrar afiliaciones +

Localización: Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, ISSN 1579-1726, N°. 37, 2020, págs. 233-237

Idioma: español

Títulos paralelos:

Perceived body image in female adolescent athletes and non-athletes

Texto completo (pdf)

Dialnet Métricas: 1 Cita

La imagen corporal es la representación subjetiva del propio cuerpo donde componentes cognitivos, emocionales, perceptivos y conductuales se interrelacionan (Cash &

Título: Imagen corporal percibida en mujeres adolescentes deportistas y no deportistas Perceived body image in female adolescent athletes and non-athletes

Autor: Ornelas Contreras, Martha; Solis, Omar; Solano Pinto, Natalia; Rodríguez Villalobos, Judith Margarita

Año: 2020

Revista: Retos

Enlace: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7243274>

Páginas: 233-237

Página de la cita: 233

ISSN: 1579-1726

ISSN: 1988-2041

DOI: No tiene.

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

**Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ)**

**Autores:** Raiza Barrera  
**Localización:** Revista Enfermería del Trabajo, ISSN-e 2174-2510, Vol. 7, N° 2, 2017, págs. 49-54  
**Idioma:** español

[Texto completo \(pdf\)](#)

**Dialnet Métricas:** 6 Citas

La actividad física se ha convertido en los últimos años en un pilar para las estrategias y programas de salud pública, debido a los numerosos beneficios que conlleva su realización así como, a las consecuencias de la inactividad física, la cual se considera el cuarto factor de riesgo de la mortalidad mundial<sup>1</sup>. El medio laboral es un lugar

Título: Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ)  
Autor: Barrera, Raiza  
Año: 2017  
Revista: Revista Enfermería del Trabajo  
Enlace: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5920688>  
Páginas: 49-54  
Página de la cita: 49  
ISSN: 2174-2510  
DOI: No tiene.



SOCIEDAD COLOMBIANA  
DE CARDIOLOGÍA & CIRUGÍA  
CARDIOVASCULAR

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

\* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: [nelsonfgonzalez@gmail.com](mailto:nelsonfgonzalez@gmail.com) (N.F. González).

<https://doi.org/10.1016/j.rccar.2017.12.008>

0120-5633/© 2017 Publicado por Elsevier España, S.L.U. en nombre de Sociedad Colombiana de Cardiología y Cirugía Cardiovascular. Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

**Es importante considerar las distinciones conceptuales entre actividad física, ejercicio y aptitud física. La actividad física es el más amplio de los tres conceptos y se define como "cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que resulta en gasto energético". El ejercicio es un tipo o subconjunto de la actividad física que cumple con las siguientes características": "Es planeado,**

Título: Actividad física y ejercicio en la mujer

Autor: González, Nelson; Rivas, Andrea

Año: 2018

Revista: Revista Colombiana de Cardiología

Enlace: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0120563317302735>

Páginas: 125-131

Página de la cita: 126

ISSN: 0120-5633

DOI: <https://doi.org/10.1016/j.rccar.2017.12.008>

## 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°. 25, 2018 (Ejemplar dedicado a: enero-junio 2018), págs. 141-160

**Idioma:** español

**Texto completo (pdf)**

**Dialnet Métricas:** 22 Citas

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta de un gasto de energía que permite interactuar con los seres y el ambiente que los rodea (Devis y Peiró, 2010). Es así, que se pueden distinguir las modalidades

**Título:** Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión estado de salud físico y mental: una revisión.

**Autor:** Barbosa, Sergio; Urrea, Ángela

**Año:** 2018

**Revista:** Revista Katharsis

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

**Páginas:** 141-159

**Página de la cita:** 146

**ISSN:** 2500-5731

**ISSN:** 0124-7816

**DOI:** No tiene.

**ACTIVIDAD FÍSICA Y EFECTOS PSICOLÓGICOS DEL CONFINAMIENTO POR COVID-19**

**Eliseo Andreu Cabrera**  
Profesor Titular de Universidad  
Departamento de Psicología Evolutiva y Didáctica  
Facultad de Educación  
Universidad de Alicante  
eliseo.andreu@gmail.com

International Journal of Developmental and Educational Psychology  
INFAD Revista de Psicología, Nº1 - Volumen 2, 2020. ISSN: 0214-9877. pp:209-220

**La actividad física en época de confinamiento**

La Organización Mundial de la Salud recomienda 150 minutos de actividad física moderada por semana, lo que supone unos 30 minutos diarios. La actividad física moderada se convierte en la mejor inversión en salud para un país.

Título: Actividad física y efectos psicológicos del confinamiento por covid-19

Autor: Cabrera, Eliseo

Año: 2020

Revista: INFAD: Revista de Psicología

Enlace:

[https://dehesa.unex.es/flexpaper/template.html?path=https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/12744/1/0214-9877\\_2020\\_1\\_2\\_209.pdf#page=1](https://dehesa.unex.es/flexpaper/template.html?path=https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/12744/1/0214-9877_2020_1_2_209.pdf#page=1)

Páginas: 209-220

Página de la cita: 215

ISSN: 0214-9877

DOI: No tiene.

Nutr Hosp 2017; 34(6): 1292-1298 ISSN 0212-1611 - CODEN NUHDEQ SVR 318



# Nutrición Hospitalaria

Trabajo Original

Pediatría

## Actividad física, condición física y calidad de la dieta en escolares de 8 a 12 años

*Physical activity, physical fitness and quality of diet in schoolchildren from 8 to 12 years*

Andrés Rosa Guillamón<sup>1</sup>, Eliseo García-Cantó<sup>1</sup>, Pedro Luis Rodríguez García<sup>1</sup>, Juan José Pérez Soto<sup>1</sup>, María Loreto Tárraga Marcos<sup>2</sup> y Pedro Juan Tárraga López<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Departamento de Expresión Corporal, Plástica, Musical y Dinámica. Facultad de Educación. Universidad de Murcia. Murcia. <sup>2</sup>Departamento Ciencias Médicas. Facultad de Medicina. Universidad Castilla-La Mancha. Albacete

---

Recibido: 30/11/2016  
Aceptado: 14/01/2017

Rosa Guillamón A, García-Cantó E, Rodríguez García PL, Pérez Soto JJ, Tárraga Marcos ML, Tárraga López PJ. Actividad física, condición física y calidad de la dieta en escolares de 8 a 12 años. Nutr Hosp 2017;34:1292-1298

DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.813>

Correspondencia:  
Pedro Juan Tárraga López. Departamento Ciencias Médicas. Facultad de Medicina. Universidad Castilla-La Mancha. C/ Almansa, 14. 02006 Albacete  
e-mail: [pijarraga@sescam.jccm.es](mailto:pijarraga@sescam.jccm.es)

**La evidencia científica muestra de manera inequívoca que la actividad física (AF) habitual representa una de las estrategias más eficaces para prevenir las principales causas de morbimortalidad entre la población adulta (1,2). Se ha observado que ya desde edades tempranas la AF se encuentra directamente relacionada con factores de riesgo cardiovascular (3).**

Título: Actividad física, condición física y calidad de la dieta en escolares de 8 a 12 años

Autor: Guillamón, Andrés; García, Eliseo; Rodríguez, Pedro; Pérez, Juan; Tárraga, María; Tárraga, Pedro

Año: 2017

Revista: Nutrición Hospitalaria

Enlace: [https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v34n6/06\\_rosa.pdf](https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v34n6/06_rosa.pdf)

Páginas: 1292-1298

Página de la cita: 1293

ISSN: 1292-1298

ISSN: 0212-1611

DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.813>

PUBLICACIÓN BIMESTRAL DE LA UNIVERSIDAD DE CIENCIAS MÉDICAS DE LA HABANA | Editorial Ciencias Médicas

 **Revista Habanera  
de Ciencias Médicas**

**AÑO 2018**  
**17(5) SEPTIEMBRE-OCTUBRE**  
ISSN 1729 - 519X

 **ECIMED**

---

**CIENCIAS SOCIALES**  
**ARTÍCULO DE REVISIÓN**

**Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor. Una revisión narrativa**  
**Physical activity and quality of life in the elderly. A narrative review**

Roberto Martín Aranda<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Residencia de Personas Mayores "Los Tres Árboles". Zamora, España.

\*Autor para la correspondencia: [diplomatiques@hotmail.com](mailto:diplomatiques@hotmail.com)

El anciano debe mantener una actividad física sistemática, al tiempo que interactúa con otras personas de su edad, que le brindan apoyo social; todo lo cual unido a un sentido de su vida mediante una espiritualidad, religiosa o no, que le permitirá una óptima calidad de vida.<sup>(10)</sup>

Título: Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor. Una revisión narrativa

Autor: Aranda, Roberto

Año: 2018

Revista: Revista Habanera de Ciencias Médicas

Enlace: <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/2418>

Páginas: 813-825

Página de la cita: 816

ISSN: 1729 -519X

DOI: No tiene.

## 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

La relación entre deporte, actividad física y salud mental, se demuestra en diversos estudios, los cuales han puesto de manifiesto que **la práctica regular de actividad física produce un aumento de la autoconfianza, sensación de bienestar y mejora del funcionamiento cognitivo. Generando un impacto directo sobre la salud psicológica, la calidad de vida, la mejora de los estados emocionales y el autoconcepto, así como disminuciones en los niveles de ansiedad, depresión y estrés, en una**

Título: Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión estado de salud físico y mental: una revisión.

Autor: Barbosa, Sergio; Urrea, Ángela

Año: 2018

Revista: Revista Katharsis

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

Páginas: 141-159

Página de la cita: 150

ISSN-e: 2500-5731

ISSN: 0124-7816

DOI: No tiene.

Artículo N° 16

infOMED UNIVERSIDAD

Editorial Ciencias Médicas | ISSN 1561-3011 RNPS 0126

 **Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas** 

[Inicio](#) | [Acerca de](#) | [Números anteriores](#) | [Noticias](#) | [Estadísticas](#)

Inicio > Vol. 36, No. 1 (2017) > Vaca García

**Rev Cubana de Investigaciones Biomédicas. 2017;36(1)**  
**ARTÍCULO ORIGINAL**

**Estudio comparativo de las capacidades físicas del adulto mayor: rango etario vs actividad física**

**Comparative study of the physical capacities of the elderly: age range vs. physical activity**

**Mario Rene Vaca García,<sup>I</sup> Ronal Vinicio Gómez Nicolalde,<sup>I</sup> Fernando David Cosme Arias,<sup>I</sup> Fanny Mariela Mena Pila,<sup>I</sup> Segundo Vicente Yandún Yalamá,<sup>II</sup> Zoila Esther Realpe Zambrano<sup>II</sup>**

<sup>I</sup> Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. Ecuador.  
<sup>II</sup> Universidad Técnica del Norte. Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología. Ecuador.

Está demostrado que las personas que realizan actividad física de manera regular mejoran sus capacidades motoras<sup>8-10</sup> y **por ende su estado anímico,<sup>11</sup> donde el adulto mayor no es una excepción;** estos pueden verse beneficiados tras una aplicación controlada y específica según la necesidad que tenga el individuo, considerándose el tipo de actividad aplicada, la

Título: Estudio comparativo de las capacidades físicas del adulto mayor: rango etario vs actividad física.

Autor: Vaca, Mario; Gómez, Ronal; Cosme, Fernando; Mena, Fanny; Yandún, Segundo; Realpe, Zoila

Año: 2017

Revista: Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas

Enlace: <http://www.revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/40/0>

Volumen: 36 (1)

ISSN: 1561-3011

DOI: No tiene.

**Polo del Conocimiento**  Pol. Con. (Edición núm. 49) Vol. 5, No 09  
Septiembre 2020, pp. 1163-1178  
ISSN: 2550 - 682X  
DOI: 10.23857/pc.v5i9.1778



*El sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes*  
*Sedentarism and benefits of physical activity in adolescents*  
*Estilo de vida sedentário e beneficios da atividade física em adolescentes*

Ángel Freddy Rodríguez-Torres<sup>I</sup>  
afrodriguez@uce.edu.ec  
<https://orcid.org/0000-0001-5047-2629>

Angie Cristina Cusme-Torres<sup>II</sup>  
accusme@uce.edu.ec  
<https://orcid.org/0000-0002-5503-3198>

Andrea Elizabeth Paredes-Alvear<sup>III</sup>  
andrea.paredes@17d11.mspz2.gob.ec  
<https://orcid.org/0000-0001-7333-988X>

Correspondencia: afrodriguez@uce.edu.ec

Ciencias técnicas aplicadas  
Artículo de investigación

\*Recibido: 05 de julio de 2020 \*Aceptado: 20 de agosto 2020 \* Publicado: 28 de septiembre de 2020

- Es fundamental para el equilibrio energético y controla el peso corporal
  - Reduce el estrés, la ansiedad y la depresión
- Por su parte, García (2009) añade los siguientes beneficios:
- Reduce el riesgo de padecer enfermedades: hipertensión (HTA), diabetes (DM), enfermedades cardiovasculares, cáncer de colon y mama, etc.
  - Ayuda a controlar el sobrepeso y la obesidad.
  - Aumenta el índice de mineralización ósea, con lo cual se produce un fortalecimiento a nivel del tejido óseo.
  - Acondicionamiento/desarrollo muscular.

Título: El sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes

Autor: Rodríguez, Ángel; Cusme, Angie; Paredes, Andrea

Año: 2020

Revista: Polo del Conocimiento

Enlace: <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/1778/3425>

Páginas: 1163-1178

Página de la cita: 1171

ISSN: 2550 -682X

DOI: 10.23857/pc.v5i9.1778

**Cita: Rosa, A.; García-Cantó, E.; Carrillo, P. J. (2018).** Percepción de salud, actividad física y condición física en escolares. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(3), 179-189

**Percepción de salud, actividad física y condición física en escolares**

**Health perception, physical activity and physical fitness in school children**

**Percepção de saúde, atividade física e condição física em escolares**

Rosa, A<sup>1</sup>, García Cantó, E<sup>1</sup>, Carrillo, P. J<sup>1</sup>,.....

<sup>1</sup>Facultad de Educación. Universidad de Murcia

nivel de actividad física (AF) en el tiempo libre y el seguimiento de patrones de alimentación no saludables ha contribuido al incremento de enfermedades crónicas en etapas de la vida anteriores a la adultez (Herman, Sabiston, Tremblay y Paradis, 2014).

Título: Percepción de salud, actividad física y condición física en escolares

Autor: Guillamón, Andres; García, Eliseo; Carrillo, Pedro

Año: 2018

Revista: Cuadernos de Psicología del Deporte

Enlace: <https://revistas.um.es/cpd/article/view/330901/250751>

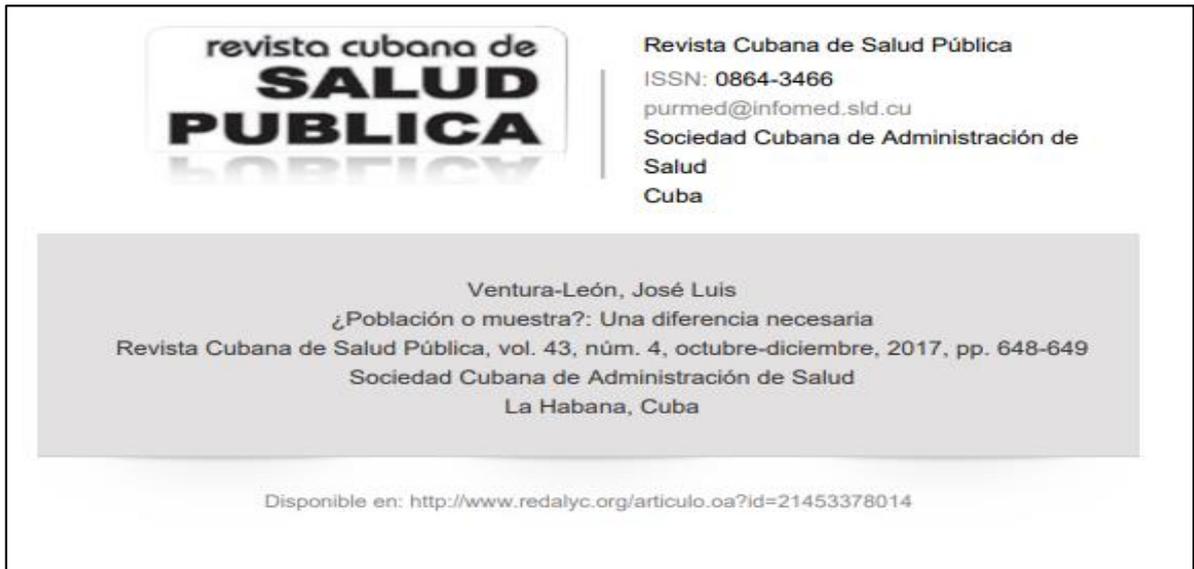
Páginas: 179-189

Página de la cita: 179

ISSN: 1578-8423

ISSN: 1989-5879

DOI: No tiene.



que se ha hecho uso de una muestra. Sin embargo, una muestra es entendida como un subconjunto de la población conformado por unidades de análisis.<sup>2</sup> Pese a

Título: ¿Población o muestra?: Una diferencia necesaria.

Autor: Ventura-León, José Luis

Año: 2017

Revista: Revista Cubana de Salud Pública

Enlace: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21453378014>

Páginas: 648-649

Página de la cita: 648

ISSN: 0864-3466

DOI: No tiene.

DOI: <https://doi.org/10.5377/alerta.v2i1.7535>

Revista ALERTA Año 2019, Vol. 2 N° 1

**METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**



**Introducción a los tipos de muestreo**

---

Carlos E. Hernández<sup>1</sup>, Natalia Carpio<sup>2</sup>  
<sup>1</sup>Instituto Nacional de Salud  
<sup>2</sup>Ministerio de Salud

Recibido: 11 de enero de 2019 Aceptado: 15 de febrero de 2019  
Correspondencia: [dreavila@gmail.com](mailto:dreavila@gmail.com)

requiere de una gran inversión de recursos, generalmente limitados en el área de la investigación. La necesidad de delimitar los grupos de estudio a través de la selección de una muestra, conocida como el subconjunto del universo o una parte representativa de la población, conformada a su vez por unidades muestrales que son los elementos objetos de estudio, se apoya del muestreo como herramienta de la investigación científica que tiene como principal propósito determinar la parte de la población que se debe estudiar.

cuantitativa.

**Clasificación**

El muestreo se clasifica en dos grandes grupos. Unos son los probabilísticos, basados en el fundamento de equiprobabilidad. Utilizan métodos que buscan que todos los sujetos de una población tengan la misma probabilidad de ser seleccionados para representarla y formar parte de la muestra, generalmente son los más utilizados por que buscan mayor representatividad.

Título: Introducción a los tipos de muestreo

Autor: Carlos E. Hernández, Natalia Carpio

Año: 2019

Revista: Revista Alerta

Enlace: <https://camjol.info/index.php/alerta/article/view/7535/7746>

Volumen: 2 (1)

Página de la cita: 76

ISSN: No tiene.

DOI: <https://doi.org/10.5377/alerta.v2i1.7535>

Rev. esc.adm.neg. No. 82  
Enero-Junio de 2017  
pp.179-200



---

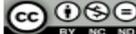
## Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento

Andrés Rodríguez Jiménez<sup>1</sup>  
Universidad de Artemisa  
andresrj1955@gmail.com

Alipio Omar Pérez Jacinto<sup>2</sup>  
Universidad de Artemisa  
opejota@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.21158/01208160.n82.2017.1647>

Fecha de recepción: 21 de diciembre de 2016  
Fecha de aprobación: 1 de marzo de 2017



*Cómo citar este artículo/ To reference this article/ Comment citer cet article/ Para citar este artigo:*  
Rodríguez, A. y Pérez, A. O. (2017). Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento  
*Revista EAN*, 82, pp.179-200. <https://doi.org/10.21158/01208160.n82.2017.1647>

<p>El análisis y la síntesis funcionan como una unidad dialéctica y de ahí que al método se le denomine analítico-sintético. El análisis se produce mediante la síntesis de las propiedades y características de cada parte del todo, mientras que la síntesis se realiza sobre la base de los resultados del análisis. En la investigación, puede predominar uno u otro procedimiento en una determinada etapa.</p> <p>El análisis y la síntesis no son el resultado del pensamiento puro, sino que tienen una base objetiva en la realidad. Como el propio mundo es a la vez único y</p>	<p>información, como se puede apreciar en los ejemplos que se citan a continuación:</p> <p>Suárez (2014), expresa que empleó este método para resumir la búsqueda bibliográfica. Herrera, Herrera y Pérez (2012), plantean que utilizaron el método para facilitar el análisis y la clasificación de las fuentes de información recopiladas en busca de la esencia de las ideas. Martínez (2016), precisa que el método se utilizó para analizar la documentación referente al tema de investigación, lo cual permitió la extracción de los elementos más importantes que se relacionan con el objeto de estudio.</p>
--	---

Título: Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento

Autor: Andrés Rodríguez Jiménez, Alipio Omar Pérez Jacinto

Año: 2017

Revista: Revista EAN

Enlace: <http://www.scielo.org.co/pdf/ean/n82/0120-8160-ean-82-00179.pdf>

Páginas: 179-200

Página de la cita: 186

ISSN: No tiene.

DOI: <https://doi.org/10.21158/01208160.n82.2017.1647>



otras instalaciones deportivas bajo techo, deben sentirse confiadas en ello. En las instalaciones y actividades deportivas, las personas comparten no solo espacios sino también objetos, ya sean una pelota en deportes como el baloncesto o el balonmano, o barras que las personas utilizan para realizar flexiones. También comparten vestuario, bancos de ejercicio o incluso botellas de agua. La manipulación de picaportes, grifos o descargas de

Título: Preocupaciones de los adultos portugueses sobre el regreso a la práctica de deportes de interior después del confinamiento debido a la pandemia de COVID-19 - propuestas de estrategias de mitigación

Autor: Matos, R; Amaro, N; Antunes, R; Rosa, M

Año: 2021

Revista: Cuadernos de Psicología del Deporte

Enlace: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-84232021000200019](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232021000200019)

Páginas: 227-241.

Página de la cita: 230

ISSN: 1578-8423

ISSN: 1989-5879

DOI: No tiene.

 **UNIVERSIDAD DE ORIENTE**

Secciones Referencias Resumen Servicios

Barreras para la práctica del ejercicio físico  
Jesús Roberto

**Barreras para la práctica del ejercicio físico en estudiantes mexicanos**

**Barriers to the practice of physical exercise in Mexican students**

 **Jesús Roberto García Sandoval** jrgarcia@docentes.uat.edu.mx  
Profesor de Tiempo Completo en la Unidad Académica Multidisciplinaria Valle Hermoso de la Universidad Autónoma de Tamaulipas, México

**Sinergias educativas**  
Grupo Compás, Ecuador  
ISSN-e: 2661-6661  
Periodicidad: Semestral  
vol. 5, núm. 2, 2020  
compasacademico@icloud.com

**Recepción:** 15 Agosto 2019  
**Aprobación:** 08 Abril 2020

**URL:** <http://portal.amelica.org/amei/jatsRepo/382/3821580013/index.html>

Analizando los resultados que se obtuvieron en la investigación sugieren varias cuestiones en cuanto a los resultados obtenidos por el ABPEF en la muestra analizada cabe destacar que el factor considerado como barrera principal para la práctica de ejercicio físico es ¿obligaciones y falta de tiempo?, cuestión que nos lleva a especular sobre si el adolescente en esta etapa es capaz de organizar y administrar su tiempo, compartiendo las labores escolares como por ejemplo tener demasiada tarea y no encontrar el tiempo necesario para el ejercicio físico o son otras las motivaciones prioritarias en esta edad que hacen que el ejercicio físico pase a un término menos prioritario o motivante. Para Blanco Ornelas, et.al., 2019; Ponseti, Gili, Palou, y Borrás, 2005; la falta de tiempo es considerada como una de las razones que más influye para no practicar deporte y, conforme va aumentando la edad y la escolaridad, es común que se abandone la práctica de actividades físico-deportivas. La falta de tiempo es considerada como la principal barrera por los adolescentes de numerosas culturas y edades tal es el caso de los resultados obtenidos por King, Tergerson, y Wilson (2008), en un estudio realizado en Ohio (U.S.A.), en donde señalan como la principal barrera la ¿falta de tiempo?; estos resultados nos lleva a considerar que la adolescencia es una edad en la cual las manifestaciones sociales por parte de los chicos o chicas tienen un conducta común, independientemente de la cultura (occidental) a la que

Título: Barreras para la práctica del ejercicio físico en estudiantes mexicanos

Autor: García Sandoval, Jesús Roberto

Año: 2020

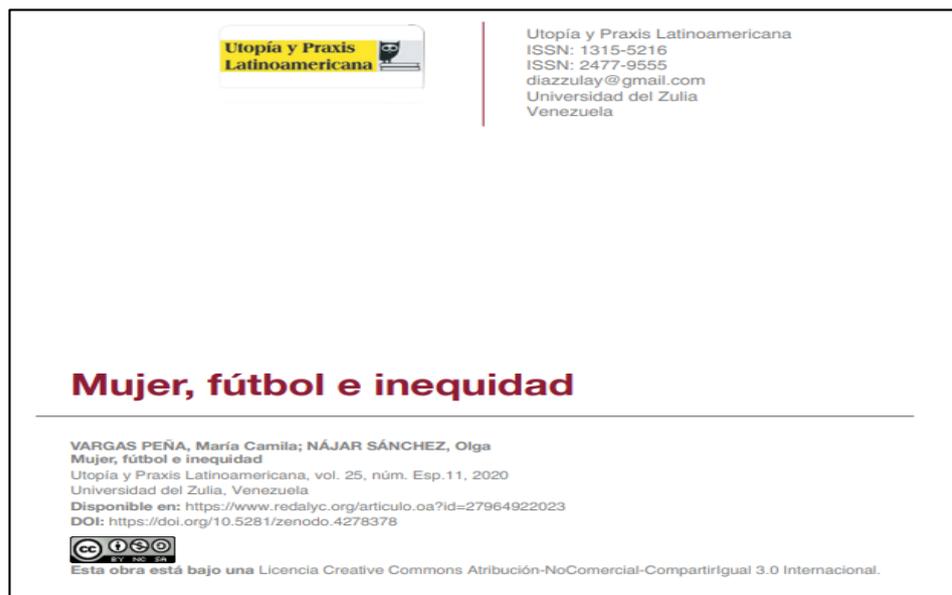
Revista: Sinergias educativas

Enlace: <http://portal.amelica.org/amei/jatsRepo/382/3821580013/3821580013.pdf>

Página de la cita: 8

ISSN: 2661-6661

DOI: No tiene.



aspecto que no solo la niega como sujeto sino que la cosifica, la convierte en objeto de uso y le arrebató su valor. Además, los españoles ya establecieron estereotipos con su llegada a América, por ejemplo el del "pagano", término originado en la iglesia católica para expandir sus dominios y consolidar el cristianismo en los siglos III y IV, el cual sirvió durante la conquista para estigmatizar al indígena y señalarlo durante el proceso de evangelización (Pastor: 2011, p.9). Estereotipo que sirvió también para configurar el imaginario sobre la mujer y para obligarla a seguir los lineamientos del cristianismo y del pensamiento eurocentrista.

Título: Mujer, fútbol e inequidad

Autor: VARGAS PEÑA, María Camila; NÁJAR SÁNCHEZ, Olga

Año: 2020

Revista: Utopía y praxis latinoamericana

Enlace: <https://www.redalyc.org/journal/279/27964922023/27964922023.pdf>

Páginas: 333-348.

Página de la cita: 335

ISSN: 1315-5216

ISSN: 2477-9555

DOI: No Tiene.

**Revista Española de Salud Pública**

versión On-line ISSN 2173-9110 versión impresa ISSN 1135-5727

Rev. Esp. Salud Publica vol.93 Madrid 2019 Epub 07-Sep-2020

ORIGINALES

**Barreras y motivaciones percibidas por adolescentes en relación con la actividad física. Estudio cualitativo a través de grupos de discusión**

**Barriers and motivations perceived by adolescents related to physical activity. Qualitative study through discussion groups**

El presente estudio muestra las principales barreras y motivaciones percibidas por un grupo de adolescentes para la práctica regular de AF. Los datos a considerar vinculados a las barreras para fomentar la AF y promover estilos de vida saludables son, principalmente, las obligaciones, la obligatoriedad de actividades, la desmotivación, el ocio sedentario y el grupo de iguales. Los aspectos motivacionales son la competición, el entorno, la implicación de la familia y los amigos. Otros condicionantes constatados son las características propias de la adolescencia. Todos estos aspectos pueden facilitar las decisiones respecto a políticas sanitarias y sociales de promoción de la salud en la población de estudio.

hacia la AF está relacionada con los niveles socioeconómicos de sus familias<sup>(13)</sup>.

Involucrar a los padres desde la escuela en la adquisición de hábitos saludables relacionados con la AF y la alimentación, compartiendo conocimientos con ellos, puede representar beneficios para sus hijos<sup>(21)</sup>.

Realizar AF en equipo aporta valores sociales y personales, además de los vinculados al deporte (aceptación de normas, convivencia, gestión del triunfo y la derrota<sup>(22)</sup>). Practicar AF en equipo, a nivel competitivo, se relaciona con una menor prevalencia de comportamientos de riesgo para la salud, ya que implica el cuidado del cuerpo<sup>(23)</sup>. Nuestros hallazgos coinciden con estudios donde el deporte en equipo se asocia a

Título: Barreras y motivaciones percibidas por adolescentes en relación con la actividad física. Estudio cualitativo a través de grupos de discusión

Autor: Fernández, Isabel; Giné, Maria; Canet Vélez, Olga

Año: 2019

Revista: Revista Española de Salud Pública

Enlace: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1135-57272019000100049](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272019000100049)

Página de la cita: 9

ISSN: 2173-9110

ISSN: 1135-5727

DOI: No tiene.

## Artículo N° 26

Barreras para la práctica de ejercicio físico en universitarios mexicanos comparaciones por género (Barriers for practicing physical exercise in Mexican university students gender comparisons)

Blanco Ornelas, José René <sup>[1]</sup>; Soto Valenzuela, Ma. Concepción <sup>[1]</sup>; Benitez Hernández, Zuliana Paola <sup>[1]</sup>; Mondaca Fernández, Fernando <sup>[1]</sup>; Jurado García, Perla Jannet <sup>[1]</sup>

[1] Universidad Autónoma de Chihuahua 

**Localización:** Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, ISSN 1579-1726, N°. 36, 2019, págs. 80-82  
**Idioma:** español

**Texto completo (pdf)**

**Dialnet Métricas:** 6 Citas

Por tanto, el presente estudio intenta determinar las diferencias y similitudes entre hombres y mujeres universitarios mexicanos en cuanto a la percepción de barreras para la práctica de ejercicio físico.

En consecuencia, esta investigación pretende, como investigación aplicada, aportar información que se traduzca en una práctica educativa de mayor calidad en el contexto de atención a la diversidad; contribuyendo al saber pedagógico en el esclarecimiento de los factores que conforman un modelo de desarrollo humano integral.

editor de escalas de ejecución típica), en una sesión de aproximadamente 20 minutos; en los laboratorios o centros de cómputo de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física.

Al inicio de cada sesión se hizo una pequeña introducción sobre la importancia de la investigación y de cómo acceder al instrumento. Se les solicitó la máxima sinceridad y se les garantizó la confidencialidad de los datos que se obtuvieran. Las instrucciones de cómo responder se encontraban en las primeras pantallas; antes del primer reactivo del instrumento.

Título: Barreras para la práctica de ejercicio físico en universitarios mexicanos comparaciones por género  
Autor: Blanco Ornelas, José René; Soto Valenzuela, Ma. Concepción; Benitez Hernández, Zuliana Paola; Mondaca Fernández, Fernando; Jurado García, Perla Jannet  
Año: 2019  
Revista: Retos  
Enlace: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6770628>  
Páginas: 80-82  
Página de la cita: 81  
ISSN: 1579-1726  
DOI: No tiene.

Artículo N° 27

**Blog educativo como herramienta para el aprendizaje de la derivada en estudiantes universitarios**

**Autores:** José Ramón Delgado Fernández, Niorka Medina

**Localización:** REDHECS: Revista electrónica de Humanidades, Educación y Comunicación Social, ISSN-e 1856-9331, Año 13, N° 26, 2018, págs. 28-53

**Idioma:** español

[Texto completo \(pdf\)](#)

dicha herramienta permite un lugar de encuentro virtual entre los estudiantes y el profesor, contribuyendo a la comunicación entre ellos y facilitando el seguimiento de la materia.

Título: Blog educativo como herramienta para el aprendizaje de la derivada en estudiantes universitarios

Autor: Delgado Fernandez, José Ramón; Medina Cepeda, Niorka Margarita

Año: 2018

Revista: REDHECS

Enlace: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7082628>

Páginas: 28 - 53

Página de la cita: 40

ISSN: 1856-9331

DOI: No tiene.

ISSN: 0798-1015 DOI: 10.48082/espacios-a20v41n42p01

REVISTA  ESPACIOS

Vol. 41 (42) 2020 • Art. 1 • Especial COVID-19

Recibido/Received: 22/04/2020 • Aprobado/Approved: 11/09/2020 • Publicado/Published: 05/11/2020

## Hábitos de actividad física y estado de salud durante la pandemia por COVID-19

### Physical activity habits and health status during the pandemic by COVID-19

RICO-GALLEGOS, Carina, G.<sup>1</sup>  
VARGAS ESPARZA, Goretti<sup>1</sup>  
POBLETE-VALDERRAMA, Felipe A.<sup>2,3</sup>  
CARRILLO-SÁNCHEZ, José, L.<sup>1</sup>  
RICO-GALLEGOS, Jessica.<sup>4</sup>  
MENA-QUINTANA, Berenice.<sup>5,6</sup>  
CHAPARRO-BAEZA, Diana, K.<sup>1,7</sup>  
RESÉNDIZ-HERNÁNDEZ, Juan, M.<sup>8</sup>

Un estudio realizado por Chen y colaboradores (2020) hace referencia que hacer actividad en casa usando varios ejercicios seguros y de fácil implementación, es muy adecuado para evitar la exposición a contagio de coronavirus y mantener los niveles de condición física. Dichas formas de ejercicio pueden incluir, entre otras, ejercicios de fortalecimiento, actividades de equilibrio, ejercicios de estiramiento o una combinación de éstos. Los ejemplos de ejercicios en el hogar incluyen caminar en la casa, levantar y cargar alimentos, alternar estocadas de piernas, subir escaleras, ponerse de pie y sentarse usando una silla, sentadillas, y abdominales. Recomiendan, además, Tai Chi y yoga ya que no requieren equipo, se usa poco espacio y se pueden practicar en cualquier momento. El uso de videos por Internet con temáticas de ejercicios, que se enfocan en alentar y realizar actividad física a través de tecnologías móviles y televisión, son otras vías viables para mantener la función física y la salud mental durante este período crítico.

Título: Hábitos de actividad física y estado de salud durante la pandemia por COVID-19

Autor: RICO, Carina; VARGAS ESPARZA, Goretti ; POBLETE, Felipe A; CARRILLO, José L; RICO, Jessica; MENA, Berenice; CHAPARRO, Diana k; RESÉNDIZ, Juan M

Año: 2020

Revista: Revista Espacios

Enlace: <https://www.revistaespacios.com/a20v41n42/a20v41n42p01.pdf>

Página de la cita: 3

ISSN: 0798-1015

DOI: 10.48082/espacios-a20v41n42p01

## Artículo Nº 29



### INTRODUCCIÓN

La adopción de estilos de vida saludables, como la práctica regular de actividad física (AF) en las personas es considerada como una estrategia fundamental para prevenir enfermedades no transmisibles (ENT),<sup>(1)</sup> tales como el sobrepeso y la obesidad. Por otra parte, se ha observado que la inactividad física (IF)<sup>(2)</sup> constituye el cuarto factor de riesgo de la mortalidad mundial (6 % de las muertes registradas). Asimismo, se ha establecido que al menos un 60 % de la población en el mundo no realiza la AF necesaria para beneficiar su salud.<sup>(3)</sup>

recomendaciones mínimas de AF.<sup>(15,16)</sup> En Colombia la Encuesta Nacional de Situación Nutricional (ENSIN) de 2015 mostró que el 74,3 % de adolescentes y 48,9 % de la población entre 18 y 64 años no cumple con las recomendaciones.<sup>(17,18,19)</sup> En Santander, para 2010, el 70,6 % de adultos entre 45 y 64 años registró AF baja.<sup>(20)</sup> Existen modelos teóricos que sustentan y explican los factores que determinan la práctica de AF, los cuales se conocen como determinantes de la AF, la comprensión de dichos

Título: Actividad física en adultos: recomendaciones, determinantes y medición  
Autor: Paredes Prada, Erika Tatiana; Pérez Casanova, María Fernanda; Rodríguez Lima, Jhennyfer Aline  
Año: 2020  
Revista: Revista Habanera de Ciencias Médicas  
Enlace: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180465397013>  
Página de la cita: 3  
ISSN: 1729-519X  
DOI: No tiene.

Rev.Ib.CC. Act. Fís. Dep. 2020; 9(1): 95-105

**riccafd**  
Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

**PERCEPCIÓN DE LAS BARRERAS Y FACILITADORES PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA DE FUTBOLISTAS DE LA LIGA GENUINE**

**PERCEPTION OF THE BARRIERS AND FACILITATORS FOR THE PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY OF FOOTBALL PLAYERS OF THE GENUINE LEAGUE**

Mendia, U<sup>1</sup>; Iturricastillo, A<sup>1</sup>; Rodríguez-Negro, J<sup>1</sup>; Romarate, A<sup>1</sup>; Yanci, J<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Mendia, U. Departamento de Educación Física y Deportiva, Universidad del País Vasco (UPV/EHU), España, [uxuemendia21@gmail.com](mailto:uxuemendia21@gmail.com)

<sup>1</sup>Iturricastillo, A. Departamento de Educación Física y Deportiva, Universidad del País Vasco (UPV/EHU), España, [aitor.iturricastillo@ehu.es](mailto:aitor.iturricastillo@ehu.es)

<sup>1</sup>Rodríguez-Negro, J. Departamento de Educación Física y Deportiva, Universidad del País Vasco (UPV/EHU), España, [josune.rodriguez@ehu.es](mailto:josune.rodriguez@ehu.es)

<sup>1</sup>Romarate, A. Departamento de Educación Física y Deportiva, Universidad del País Vasco (UPV/EHU), España, [aromarate002@ikasle.ehu.es](mailto:aromarate002@ikasle.ehu.es)

<sup>1</sup>Yanci, J. Departamento de Educación Física y Deportiva, Universidad del País Vasco (UPV/EHU), España, [javier.yanci@ehu.es](mailto:javier.yanci@ehu.es)

Código UNESCO: 5899. Otras Especialidades Pedagógicas (Educación Física y deporte)  
Clasificación Consejo de Europa: 4. Educación Física y deporte comparado  
Correspondencia: Javier Yanci. [javier.yanci@ehu.es](mailto:javier.yanci@ehu.es)  
DOI: <http://dx.doi.org/10.24310/riccafd.2020.v9i1.8304>

mismo y el aumentar el entorno social<sup>22</sup>. En otro estudio realizado con personas con PC, los facilitadores o motivos para la práctica de AF más destacados fueron la relación con los compañeros y con los entrenadores y la actitud positiva de los padres<sup>23</sup>. A pesar de existir estudios en estos colectivos, puede ser necesario conocer las barreras o motivos de práctica en otros contextos sociales y deportivos, ya que el contexto y el entorno social o cultural o el nivel de práctica deportiva habitual puede provocar distintas percepciones de las barreras y motivos de práctica de AF.

Por lo tanto, el objetivo de este estudio fue analizar las barreras y los motivos de práctica de AF percibidas por deportistas con discapacidad (DI y PC) que practicaban asiduamente una modalidad deportiva competitiva de equipo.

Título: PERCEPCIÓN DE LAS BARRERAS Y FACILITADORES PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA DE FUTBOLISTAS DE LA LIGA GENUINE

Autor: Mendia, U; Iturricastillo, A; Rodríguez, J; Romarate, A; Yanci, J

Año: 2020

Revista: Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Enlace: <https://revistas.uma.es/index.php/riccafd/article/view/8304/7867>

Página: 95-105

Página de la cita: 97

ISSN: No Tiene.

DOI: <http://dx.doi.org/10.24310/riccafd.2020.v9i1.8304>

## Artículo Nº 31

### Calentamiento para la actividad físico-deportiva. Sus fundamentos metodológicos dentro del proceso de enseñanza

Consuelo Sagarra Álvarez <sup>[1]</sup>; Armando Vega Martínez <sup>[2]</sup>

[1] Latin American School of Medicine

[2] Centro de Entrenamiento Deportivo "Jesús Menéndez", La Habana

**Localización:** Panorama Cuba y Salud, ISSN-e 1995-6797, Vol. 14, Nº. Extra 1, 2019 (Ejemplar dedicado a: XV Jornada de la Ciencia), págs. 3-5

**Idioma:** español

**Títulos paralelos:**

Warming for physical sport activity. Its methodological principles inside of teaching process

[Texto completo \(pdf\)](#)

cuerpo de un periodo de reajuste entre el estado de reposo relativo a una actividad, y de la misma manera del ejercicio al descanso, como medidas preventivas. Los beneficios que brinda para la salud rechazan algunas enfermedades y brindan una vida saludable.

**Palabras clave:** calentamiento; actividad físico-deportiva; proceso de enseñanza.

#### ABSTRACT

Professors of physical activities play an important role educating children and young people to do exercises. The limited time available in the Physical Education class is one of the reasons for the which there is not provide sufficient attention to warming and with this is getting reducing the time in which the subjects be able to design

Los profesores de las actividades físicas juegan un papel importante educando a los niños y a los jóvenes para realizar ejercicios. El tiempo limitado que se dispone en la clase de Educación Física es una de las razones por la cual no se presta la suficiente atención al calentamiento y con esto se va reduciendo el tiempo en que los sujetos son capaces de diseñar para sí el calentamiento y empezar a calentar mientras esperan al resto del grupo.

El calentamiento no solo puede verse como un incremento de la temperatura corporal, sino que están unificadas varias funciones, así podemos asegurar que a través de los ejercicios físicos que se realizan en los mismos se logren pulsaciones que deben estar entre 110 y 130 por minutos.

Título: Calentamiento para la actividad físico-deportiva.

Autor: Sagarra Álvarez, Consuelo; Vega Martínez, Armando

Año: 2019

Revista: Panorama. Cuba y Salud

Enlace: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7328973>

Páginas: 3-5

Página: 3

ISSN: 1995-6797

DOI: No tiene.



En lo referente a la percepción del esfuerzo realizado, los resultados obtenidos coinciden con lo reportado en estudios previos, donde no se han informado efectos sobre esta variable, producto del uso de estiramiento estático, previo al ejercicio de contrarresistencia (Laur et ál., 2003), no observaron diferencias estadísticamente significativas en la percepción de esfuerzo, entre quienes realizaron estiramiento estático y quienes no estiraron previo a la realización de la flexión y las extensión de piernas.

Finalmente, pese a que los resultados indican no haber diferencias significativas entre las condiciones experimentales y la control, dentro de los mecanismos fisiológicos que podrían explicar el comportamiento de los resultados, pueden mencionarse que producto del estiramiento estático ocurren cambios en las

Título: Efecto agudo del estiramiento estático

Autor: Espinoza Acuña, Gabriela; Sánchez Ureña, Braulio; Rojas Valverde, Daniel; Gutiérrez Vargas, Juan Carlos; Cordero Duarte, Kevin; Blanco Romero, Luis

Año: 2021

Revista: MHSalud

Enlace: <https://www.scielo.sa.cr/pdf/mhs/v18n1/1659-097X-mhs-18-01-1.pdf>

Páginas: 1-15

Página de la cita: 12

ISSN: 1659-097X

DOI: <https://doi.org/10.15359/mhs.18-1.1>