

Raquel Estefanía Guachi-Loma

E-mail: raquelestefania2015@gmail.com

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

Jordy Abel Correa-Burgos

E-mail: correajordy79@gmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0009-0003-3699-4449>

Unidad Educativa Fuerza Aérea Ecuatoriana

Unidad Educativa Particular Juana de Dios

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Guachi-Loma, R. E. y Correa-Burgos, J. A. (2024). Barreras a la actividad física entre estudiantes universitarias: un análisis en la Universidad Técnica de Machala. *Revista Sociedad & Tecnología*, 7(3), 285-297. DOI: <https://doi.org/10.51247/st.v7i3.445>.

==== o ====

Barreras a la actividad física entre estudiantes universitarias: un análisis en la Universidad Técnica de Machala

RESUMEN

Esta investigación con diseño no experimental de tipo descriptivo con enfoque cuantitativo tiene por objetivo determinar las barreras más significativas que afectan la promoción de la actividad física y la concienciación dentro de la comunidad universitaria femenina en la Universidad Técnica de Machala. Se recopilaron datos utilizando el auto-informe (ABPEF). Además, se emplearon los métodos analítico-sintético y análisis documental como herramientas complementarias, que contribuyeron de manera significativa a la revisión de la literatura. También se empleó el método estadístico en la planificación, recolección, procesamiento y análisis de los datos. En conclusión, se reconoce que la actividad física es fundamental para mejorar la calidad de vida de las mujeres universitarias. Es crucial abordar y superar las barreras identificadas como una valiosa contribución a la formación integral de esta población, considerando especialmente aquellas relacionadas con la pereza, la preocupación por la percepción del aspecto físico, inadecuadas infraestructuras, la falta de tiempo y las obligaciones familiares, que son las más percibidas y que representan desafíos significativos para la participación en actividades físicas estructuradas (ejercicios y deportes).

Palabras clave: barreras, actividad física, estudiantes universitarias

==== o ====

Barriers to physical activity among female university students: an analysis at the Technical University of Machala

ABSTRACT

This research with a non-experimental, descriptive design with a quantitative approach aims to determine the most significant barriers that affect the promotion of physical activity and awareness within the female university community at the Technical University of

Machala. Data were collected using self-report (ABPEF). In addition, the analytical-synthetic method and documentary analysis were used as complementary tools, which contributed significantly to the literature review. The statistical method was also used in the planning, collection, processing and analysis of data. In conclusion, it is recognized that physical activity is essential to improve the quality of life of university women. It is crucial to address and overcome the identified barriers as a valuable contribution to the comprehensive development of this population, especially considering those related to laziness, concern about the perception of physical appearance, inadequate infrastructure, lack of time and family obligations, which are the most perceived and represent significant challenges for participation in structured physical activities (exercise and sports).

Keywords: barriers, physical activity, female university students

==== o ====

Barreiras à atividade física entre estudantes universitárias: uma análise na Universidade Técnica de Machala

RESUMO

Esta investigação de desenho não experimental de tipo descritivo com abordagem quantitativa visa determinar as barreiras mais significativas que afectam a promoção da actividade física e da sensibilização na comunidade universitária feminina da Universidade Técnica de Machala. Os dados foram coletados por meio de autorrelato (ABPEF). Além disso, foram utilizados os métodos analítico-sintéticos e a análise documental como ferramentas complementares, o que contribuiu significativamente para a revisão da literatura. O método estatístico também foi utilizado no planejamento, coleta, processamento e análise dos dados. Concluindo, reconhece-se que a atividade física é essencial para melhorar a qualidade de vida das mulheres universitárias. É fundamental abordar e superar as barreiras identificadas como uma valiosa contribuição para a formação integral desta população, especialmente considerando aquelas relacionadas à preguiça, preocupação com a percepção da aparência física, infraestrutura inadequada, falta de tempo e obrigações familiares, que são os mais percebidos e que representam desafios significativos para a participação em atividades físicas estruturadas (exercícios e esportes).

Palavras-chave: barreiras, atividade física, estudantes universitários

==== o ====

INTRODUCCIÓN

La actividad física acompaña al hombre desde el propio surgimiento de la humanidad; las primeras referencias sobre la ejercitación física y el deporte se encuentran en la antigüedad; existen documentos, que se remontan a la cultura griega, donde se hace referencia a competencias deportivas. También, se alude a los beneficios de la actividad física y el deporte para la salud del cuerpo y la mente (Echevarría y Ramírez et al., 2020).

A pesar de los beneficios que reporta la actividad física a la salud no siempre las personas la realizan de manera sistémica y sistemática; esto está dado por diversas causas, entre las que se encuentran, las barreras objetivas y subjetivas.

A través de la historia, diversos autores han definido las barreras, que pueden surgir en diferentes ámbitos como lo personal, educativo, profesional, público, privado y social. Las mujeres, en particular, han enfrentado desafíos debido a normas socioculturales que las han colocado en desventaja en su desarrollo personal. Esto se relaciona con la asignación de roles de género y la aplicación de estereotipos, lo que puede resultar en exclusión y discriminación para ambos géneros (Vargas Peña y Nájara Sánchez, 2020). En muchas sociedades, estas barreras afectan los derechos de los ciudadanos.

Las barreras juegan un papel crucial en la conducta y el desarrollo de la población universitaria, abarcando factores internos (personales) y externos (ambientales) que pueden obstaculizar parcial o completamente su participación activa en actividades físicas, limitando así la formación integral de los estudiantes; carácter particular reviste esta problemática cuando se trata de la población femenina.

De aquí, la vital importancia de prestar atención a las barreras que enfrentan las estudiantes en la práctica del ejercicio físico, lo cual promueve la búsqueda y aplicación de estrategias para abordar estas limitaciones. En este contexto, es esencial que las instituciones educativas contribuyan y ofrezcan soluciones oportunas para fomentar la práctica adecuada de la ejercitación física y los deportes entre las estudiantes universitarias. Esto no solo mejorará la calidad de vida de la población femenina, sino que también ayudará a reducir los crecientes niveles de sedentarismo que en la actualidad se presenta entre los universitarios.

Las barreras que dificultan la participación en la actividad física tienen un impacto notable en el rendimiento y desarrollo de las estudiantes universitarias. La actividad física ofrece a los individuos diversos mecanismos internos que influyen en su comportamiento y acciones cotidianas; así como, herramientas para determinar las barreras que afectan el desarrollo de las actividades físicas.

Al respecto existen investigaciones que abordan esta problemática, entre ellas las desarrolladas por Barrera (2017), Rodríguez Villalobos et al. (2017), Domínguez Alonso et al. (2018) y Méndez Urresta et al. (2022), quienes han demostrado que, a través de la colaboración docente y el uso del Autoinforme (ABPEF), es posible identificar las barreras percibidas por las estudiantes universitarias al intentar involucrarse en actividades físicas. Además, se destacan los contextos sociales, culturales y económicos como escenarios donde la población estudiada experimenta un mayor número de limitaciones.

En este contexto, se desarrolla la presente investigación, que tiene por objetivo la determinación de las barreras más significativas que afectan la promoción de la actividad física y la concienciación dentro de la comunidad universitaria femenina en la Universidad Técnica de Machala (UTMach).

La relevancia de este tema radica en los beneficios que aporta a las estudiantes, subrayando la necesidad de crear estrategias y espacios adecuados para la práctica efectiva de actividades físicas.

REVISIÓN DE LITERATURA

Antes de todo tipo de análisis se impone estudiar el concepto de actividad física, importancia, niveles, consecuencias de la limitada actividad física y las actividades físicas más frecuentes realizadas por las mujeres, así como las barreras para la actividad física de las mujeres en el ámbito universitario, noción, tipología y factores asociados.

1. Actividad Física

La práctica de actividad física se ha convertido en un foco importante para la salud pública, ya que se reconoce su contribución significativa al bienestar y la salud de las personas. Los esfuerzos recientes de los sistemas de educación y de salud pública se han centrado en promover políticas y programas de participación en actividad física debido a sus numerosos beneficios para la salud, como lo señalan Giner et al. (2019), quienes resaltan la importancia de esta práctica y la necesidad de abordar su falta como un problema alarmante que requiere atención por parte de las instituciones de salud y educación.

La actividad física es cualquier movimiento corporal a través de los músculos esqueléticos provocado por una contracción de los músculos que resulta en un gasto de energía y experiencia personal, facilitando la interacción entre las personas y el entorno (Ramos, 2019). La actividad física se clasifica en: no estructurada y estructurada, tal como se describe en el cuadro 1.

Cuadro 1. Tipos de actividad física

Actividad física			Descripción
Actividades físicas no estructuradas		no	No son planificadas, incluye las actividades de la vida diaria, como por ejemplo: limpiar, caminar, bailar, jugar, etc.
Actividades físicas estructuradas o ejercicio			Son programadas, planificadas y diseñadas con el propósito de mejorar la condición física, incluida la relacionada con la salud.

Fuente: Sánchez Buñuelos (2013); Escuela de Nutrición UBA (2020)

El presente estudio se refiere a las actividades estructuradas o ejercicios, incluyendo los deportes. Estas pueden ser: 1) aeróbicas, 2) de fortalecimiento muscular, 3) de fortalecimiento óseo y 4) de equilibrio y flexibilidad.

2. Importancia de la actividad física

La determinación del tiempo óptimo para la práctica de actividad física ha sido objeto de debate, especialmente, en cuanto a los tiempos mínimos requeridos. En el caso de las mujeres, estudios muestran que alrededor del 25% de ellas sufre de enfermedades cardiorrespiratorias, y que el riesgo de desarrollar alguna cardiopatía aumenta con el índice de peso corporal. La importancia de la actividad física en el contexto de la salud pública recae en la responsabilidad de los profesionales de la salud, quienes juegan un papel crucial en la orientación tanto de pacientes con condiciones médicas específicas como de individuos sanos.

La práctica regular de actividad física promueve la autoconfianza y el desarrollo cognitivo, al tiempo que reduce los niveles de estrés, depresión y ansiedad (Barbosa y Urrea, 2018). Además, se ha demostrado que realizar actividad física de manera sistemática y repetitiva contribuye a mejorar las habilidades y capacidades físicas (Vaca et al., 2017). Este hábito también juega un papel crucial en la reducción de la morbilidad asociada a condiciones como la hipertensión, el cáncer de mama, la diabetes y las enfermedades cardio-respiratorias, ya que el gasto energético derivado de la actividad física ayuda a controlar el peso y fortalece las estructuras óseas (Rodríguez et al., 2020).

3. Niveles de actividad física.

Como se ha discutido previamente, la actividad física proporciona una serie de beneficios para el desarrollo humano. Sin embargo, es importante reconocer que no todos los individuos están capacitados para realizar la misma actividad física, fundamentalmente en términos de intensidad. Rodríguez et al. (2020), clasifican los niveles de la actividad física en ligero, moderado y vigoroso, tal como se describe en el cuadro 2.

Cuadro 2. Niveles de la actividad física

Niveles de la actividad física		Descripción
Actividad ligera		Estas actividades son esenciales para iniciar gradualmente en la actividad física. Se recomienda que aquellos que se están iniciando elijan actividades de baja intensidad, como caminar, practicar yoga o andar en bicicleta.
Actividad moderada		La experiencia previa en actividades físicas proporciona al individuo habilidades y capacidades que facilitan mantener la condición física sin fatiga excesiva o pérdida de motivación. Algunas actividades incluidas son el baile, trotar, caminar a un ritmo rápido y actividades recreativas.
Actividad vigorosa		Estas actividades se caracterizan por su alta intensidad. Antes de embarcarse en este nivel, es necesario tener una buena condición física y capacidad de recuperación, ya que implican un alto gasto energético.

Fuente: Quiroga (2018); Rodríguez et al. (2020)

4. Consecuencias de la limitada actividad física

La adopción de hábitos sedentarios desde la niñez, independientemente del entorno en el que se desarrolle, puede predisponer a una vida adulta marcada por enfermedades, especialmente aquellas relacionadas con el sistema cardio-respiratorio. Este riesgo se incrementa si no se promueve la realización de actividades físicas, recreativas o de ocio desde una edad temprana (Guillamón et al., 2018).

Asimismo, en el caso de los adultos mayores, se observa un proceso biológico natural conocido como "teoría del desgaste", caracterizado por una disminución gradual de la fuerza y la masa muscular en todo el cuerpo a medida que avanza el envejecimiento. Este fenómeno es común a todos los individuos en la etapa de la vejez y puede afectar significativamente su calidad de vida y bienestar físico.

5. Actividades físicas más frecuentes realizadas por las mujeres

Para identificar las actividades más comunes entre las mujeres, se puede recurrir a indicadores predictivos. Estos indicadores, específicos de género, sugieren que las mujeres suelen participar en niveles más bajos de actividad física en comparación con los hombres. Un estudio realizado en Colombia, llamado ENSIN, reveló que menos de la mitad de las mujeres encuestadas (46%) alcanzaban niveles adecuados de actividad física, en contraste con el 64% de los hombres encuestados (González y Rivas, 2018).

En un estudio sobre los niveles de actividad física y sedentarismo, se observó la frecuencia de participación de mujeres en actividades físicas. En un grupo de mujeres de entre 25 y 40 años (110 personas), el 40% realiza actividades físicas un máximo de 2 veces al mes. En otro grupo de mujeres de entre 41 y 55 años (114 personas), el 61% también realiza actividades físicas un máximo de 2 veces al mes. Además, el estudio identificó las actividades físicas más comunes entre las mujeres, encontrando que se relacionan más con actividades sociales, de descanso y ocio (Sotomayor et al., 2017).

Otro estudio relevante aborda las motivaciones para la actividad física y su impacto en la salud mental. Basado en una muestra de 600 estudiantes universitarios, con un 50% de mujeres, este estudio destaca que entre el 60% y el 80% de la población joven lleva un estilo de vida sedentario. Además, revela que las mujeres enfrentan mayores desafíos para participar en actividades físicas. Entre las barreras más destacadas se encuentran la "falta de tiempo", "apretadas agendas" y "falta de motivación". Se observa también que los estereotipos de género influyen en que las mujeres opten por actividades físicas de baja o moderada intensidad, especialmente las relacionadas con deportes individuales y estéticos. (Bover et al., 2020).

6. Noción de barreras

Las barreras pueden definirse de diversas maneras según el contexto en el que se analicen, pero en esencia, representan obstáculos, limitaciones o impedimentos que dificultan el acceso de las personas a determinados espacios o perpetúan estereotipos negativos sobre ellas. Estos obstáculos se manifiestan en las acciones, pensamientos y razonamientos individuales, impactando significativamente el desarrollo personal y profesional de las personas.

En el contexto de la actividad física, las barreras pueden ser tanto internas como externas. Las barreras internas están relacionadas con la motivación y el interés del individuo en realizar actividad física, mientras que las barreras externas se refieren al entorno del individuo y las facilidades o dificultades que este presenta para fomentar la práctica de dicha actividad (Carcelén, 2021).

En los últimos años, se ha notado un impacto significativo en el modo de vida de los universitarios, marcado por cambios emocionales, ambientales y fisiológicos. Estos cambios han llevado a la adopción de hábitos y prácticas que pueden tener implicaciones a lo largo de su vida adulta (Franco et al., 2020). En este contexto, se ha identificado la

existencia de obstáculos que influyen en la conducta y limitan la participación en actividades deportivas, ejercicio físico o cualquier forma de actividad física.

7. Tipos de barreras

Según Rodríguez et al. (2017), las barreras para la actividad física se clasifican en personales y ambientales. Las barreras personales se refieren a limitaciones inherentes al individuo, como la falta de tiempo, la baja condición física, la falta de motivación y el miedo a lesionarse, entre otras.

Por otro lado, las barreras ambientales están relacionadas con factores externos al individuo, como la inseguridad, la falta de transporte, la lejanía de las instalaciones deportivas y las condiciones climáticas adversas.

7.1. Factores

Entre los factores asociados a las barreras de la actividad física se pueden mencionar (Ornelas et al., 2020):

- Imagen corporal/Ansiedad física-social. La ansiedad física-social y la percepción de la imagen corporal son aspectos fundamentales que influyen en la autoestima y confianza del individuo. La imagen corporal representa la forma en que una persona se ve a sí misma, integrando elementos cognitivos, emocionales y conductuales.
- Fatiga/pereza. La fatiga o pereza se relaciona con la incomodidad experimentada debido a la limitación física y la falta de compromiso en la práctica de actividades físicas, siendo un aspecto personal que afecta la disposición para ejercitarse.
- Obligaciones y la falta de tiempo. Las obligaciones y la falta de tiempo representan barreras organizativas vinculadas al trabajo y otras responsabilidades, limitando la capacidad de dedicación a la actividad física.
- Ambiente/instalaciones. El entorno y las instalaciones también son determinantes; abarca desde la disponibilidad de infraestructuras adecuadas hasta las condiciones climáticas y ambientales que rodean al individuo.

METODOLOGÍA

El estudio responde a un diseño no experimental de tipo descriptivo con enfoque cuantitativo. Su naturaleza descriptiva se centra en detallar las características del objeto de estudio (Hernández Sampieri et al., 2014).

Los métodos de investigación seleccionados para este estudio son el analítico-sintético y el análisis documental. Estos se han escogido con el propósito de facilitar el análisis, interpretación, cotejo y resumen de los materiales bibliográficos consultados. Asimismo, se empleó el método estadístico para planificar, recolectar, procesar y analizar los datos recolectados mediante la aplicación del Auto-Informe de Barreras para la Práctica de Ejercicios Físicos (ABPEF).

La población objeto de estudio está conformada por todas las estudiantes de género femenino de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, de la Facultad de Ciencias Sociales de la UTMach que ascienden a un total de 75 alumnas.

En cuanto a los instrumentos utilizados, se empleó el ABPEF para analizar las barreras o dificultades percibidas en relación al ejercicio físico. Este instrumento se basa en una escala valorativa tipo Likert, donde se emplea una puntuación que indica una incidencia nula hasta la total. En este estudio se establece 0: nula hasta 4: total

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En este acápite se analizan y discuten los resultados de la aplicación del ABPEF en la valoración de las supuestas barreras para la participación de las féminas en las actividades

Barreras a la actividad física entre estudiantes universitarias: un análisis en la Universidad Técnica de Machala.

físicas en la UTMach (pereza, aspecto físico, inadecuada infraestructura, falta de tiempo y demasiadas obligaciones familiares).

Una de las barreras para el desarrollo de ejercicios físicos los constituye la desmotivación o pereza, muchas personas abandonan la práctica de ejercicios físicos prontamente y otros ni siquiera inician esta actividad por disímiles aspectos de carácter subjetivo. Los datos contenidos en el siguiente gráfico 1 la autoevaluación realizada por las estudiantes respecto a la desmotivación por la práctica de ejercicios y deportes.

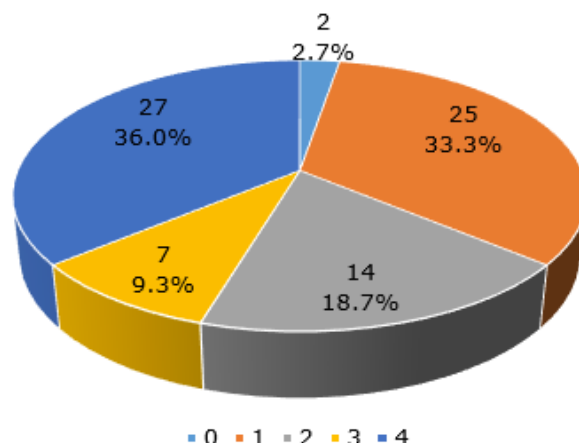


Gráfico 1. Barrera: pereza (desmotivación)
Fuente: Autoinforme (ABPEF)

Como se puede apreciar a través del gráfico 1 solo 2 (2,7%) estudiantes consideran que este tipo de barrera es nula; sin embargo, el resto le confieren un valor de entre 1 a 4 puntos a la misma, siendo la valoración total (4) la más frecuente. En los estudios realizados por Ornelas et al. (2020) se confiere a este tipo de barrera un significado particular.

Por otro lado, el aspecto físico tiene un impacto significativo en la sociedad. Este factor está muy estrechamente asociado a la autoestima. La persona que se siente poseedor de un adecuado aspecto físico y que a la vez es reconocido por los demás, es mucho más seguro, lo contrario genera inseguridad.

Las barreras para la práctica de las actividades físicas relacionadas con la apariencia corporal son percibidas por las féminas del estudio considerando dos aspectos, la valoración propia y la opinión de los demás; los resultados sobre este tipo de barreras se muestran en la siguiente tabla 1.

Tabla 1
Barrera. Aspecto físico

Barrera	0		1		2		3		4	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Mi aspecto físico es peor que el de las demás	27	36.0	25	33.3	14	18.7	7	9.3	2	2.7
Pensar que los demás juzgan mi apariencia física	40	53.3	13	17.3	14	18.7	7	9.3	1	1.3

Fuente: Autoinforme (ABPEF)

El aspecto físico que no cumplen con los estándares establecidos por la sociedad constituye, en muchos casos, una barrera para la práctica de ejercicios físicos y deportes. Paradójicamente la obesidad, en algunos casos, actúa como obstáculo para participar en actividades físicas. Es un hecho comprobado que "la inactividad física y la obesidad se explican, en parte, debido a barreras internas y externas como el acceso, el entorno y la infraestructura; las cuales impiden que el sujeto adopte un estilo de vida saludable" (Blanco et al., 2019, p. 80).

Sobre este asunto, Vargas Peña y Nájjar Sánchez (2020) explican 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 demuestra el gran impacto del aspecto físico en la sociedad, especialmente entre la población femenina; si las mujeres no tienen seguridad en sí mismas, pueden ser minimizadas por los demás.

La inadecuada infraestructura es también obstáculo frecuente para la ejercitación física y la práctica deportiva. En la autoevaluación realizada por las estudiantes de carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la UTMach se aprecia que 68.0% de estas confieren a este tipo de barrera algún tipo de incidencia.

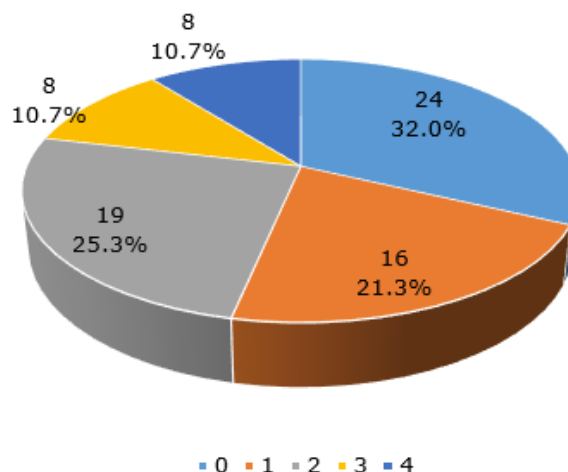


Gráfico 2. Barrera: inadecuada infraestructura
Fuente: Autoinforme (ABPEF)

En la investigación de Castro et al. (2023) señalan que la escasez de espacios o instalaciones deportivas limita la participación en los ejercicios o el deporte.

Los datos contenidos en el gráfico 3 revelan que la mayoría de las estudiantes consideran que la falta de tiempo es un factor que incide negativamente en diferentes niveles en la realización de ejercicios y deportes.

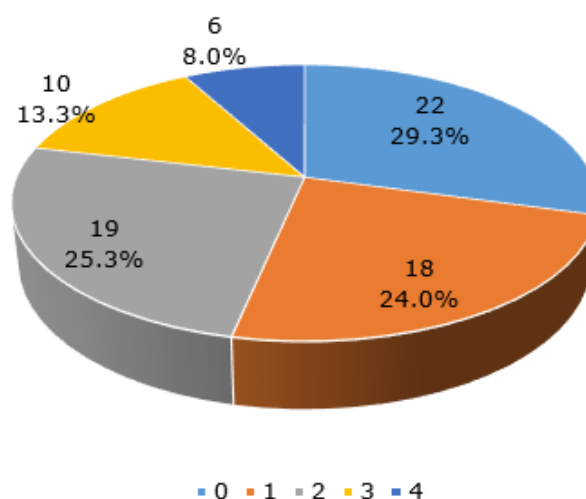


Gráfico 3. Barrera: falta de tiempo
Fuente: Autoinforme (ABPEF)

De acuerdo con los resultados obtenidos a partir de la información proporcionada por las estudiantes, se determinó que la falta de tiempo constituye una de las principales barreras para la práctica deportiva. Esta situación se debe a que, después de sus clases, las estudiantes deben cumplir con múltiples obligaciones laborales o familiares. En este sentido, García (2020) afirma 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

Barreras a la actividad física entre estudiantes universitarias: un análisis en la Universidad Técnica de Machala.

la escolaridad, es común que se abandone la práctica de actividades físico-deportivas" (p. 8). Esta barrera tiene un significativo impacto en el contexto social de las estudiantes, llevándolas a desarrollar un estilo de vida sedentario que podría afectar su salud en el futuro.

De igual forma, las obligaciones familiares constituyen una importante barrera que impide la participación de las mujeres en la práctica de deportes y ejercicios físicos. Los datos contenidos en el gráfico 4 muestran que, el 72% de las estudiantes que participan en el estudio le otorgan algún grado de nivel de incidencia a este tipo de barrera.

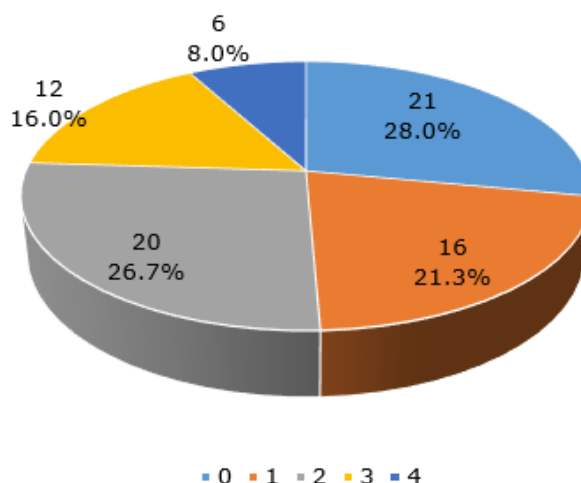


Gráfico 4. Barrera: demasiadas obligaciones familiares
Fuente: Autoinforme (ABPEF)

Los estudios de Martín et al. (2022) confirman que las mujeres dedican parte de su tiempo al "cuidado de los hijos" y "tareas domésticas" descuidando sus propios intereses y no dedican el tiempo necesario para su propio cuidado, lo que incluye la práctica de ejercicios físicos.

Al analizar diversas investigaciones, como la de Cabrera y Manzaba (2020), se identifican barreras percibidas por las universitarias en su participación en actividades físicas y deportivas. Estos autores destacan la "falta de recursos", "falta de entrega" y "falta de tiempo" como los principales obstáculos que impiden a las mujeres involucrarse eficazmente en estas actividades.

Asimismo, Fernández et al. (2019), en su estudio sobre barreras y motivaciones relacionadas con la actividad física, señalan que esta actividad tiene efectos beneficiosos para la salud. Sin embargo, también identifican la falta de tiempo y la desmotivación como factores que dificultan la práctica de actividad física. Estos hallazgos subrayan la necesidad de abordar estas barreras para fomentar una mayor participación femenina en actividades físicas y deportivas, destacando tanto los beneficios de salud como la importancia de generar condiciones favorables para su práctica.

También se destaca el trabajo de Ochoa et al. (2018), que aborda las barreras limitantes de la actividad física. En su estudio, se establece que la inactividad física es un factor que contribuye a la aparición de enfermedades cardiovasculares. Además, se demuestra que la influencia social, la falta de voluntad, de energía y de tiempo son barreras significativas que impiden la práctica de actividad física.

En la misma línea, Izquierdo et al. (2018), en su investigación sobre barreras, actividad física y medicación, demuestran que tres cuartas partes de su población presentan bajos niveles de actividad física, siendo las principales causas la falta de energía, tiempo y voluntad.

En cuanto a propuestas de solución, Blanco et al. (2019), afirman que es esencial desarrollar y aplicar intervenciones dirigidas a disminuir las barreras percibidas hacia la actividad física. Además, subrayan la importancia de considerar el factor género en la

implementación de estas intervenciones. Estos estudios resaltan la necesidad de estrategias específicas que aborden las limitaciones identificadas, promoviendo así una mayor participación en actividades físicas y mejorando la salud cardiovascular y general de la población.

El estudio de Martín et al. (2022) destacan que las mujeres, independientemente de su edad, enfrentan diversas barreras que dificultan su participación en la actividad física y el deporte, especialmente si tienen responsabilidades laborales y familiares. El trabajo identificó 11 barreras agrupadas en 4 dimensiones, donde las relacionadas con el empleo y la crianza, como "falta de tiempo", "incompatibilidad de horarios" y "dificultades debido al empleo", fueron las más prominentes. Además, la edad también influyó en barreras como "cuidado de los hijos" y "tareas domésticas".

Basándose en la misma línea de investigación, Castro et al. (2023) analizaron a 32 individuos, donde el 54% eran mujeres, y encontraron que el entorno familiar no fomenta la participación en actividades físico-deportivas debido a la falta de motivación. Además, señalaron que el uso predominante de dispositivos digitales puede desviar el interés del individuo hacia la actividad física. También, destacaron que la escasez de espacios o instalaciones deportivas limita la participación de los universitarios en la práctica de ejercicios físicos y/o actividades deportivas. Estos hallazgos confirman la presencia de barreras que obstaculizan la práctica de actividad física y resaltan la importancia de promover un estilo de vida activo desde edades tempranas.

Se ha observado que la falta de tiempo constituye una barrera constante entre las universitarias, debido a sus numerosas responsabilidades laborales y familiares. Esta situación ha promovido el sedentarismo, lo que podría tener repercusiones adversas en la salud a largo plazo de las estudiantes.

Asimismo, se ha identificado la relevancia de las barreras en la práctica de actividad física entre las estudiantes universitarias. Estas barreras no solo influyen en el uso de las instalaciones deportivas de la universidad, que no solo sirven como lugares de entrenamiento, sino también como espacios donde las estudiantes buscan seguridad y comodidad.

CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos mediante la aplicación de la técnica de auto-informe ABPEF y los métodos utilizados en el cumplimiento del objetivo de este estudio permiten concluir que:

- Entre las barreras que obstaculizan la práctica de ejercicios físicos y deportes de la población objeto de estudio de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Facultad de Ciencias Sociales de la UTMach se encuentran factores tanto externos como internos. Entre los factores externos se significan: infraestructura inadecuada, responsabilidades familiares y la falta de tiempo debido a múltiples obligaciones. Por otro lado, entre los factores internos (personales) se hallan: la pereza y la preocupación por la percepción del aspecto físico; en consecuencia, se deben implementar estrategias efectivas para superar estos obstáculos y promover un estilo de vida activo en esta población femenina.

LIMITACIONES Y ESTUDIOS FUTUROS

El estudio puede ser ampliado a una muestra mayor que incluya otras carreras de la UTMach. Aspecto que las autoras se proponen tener en consideración en un próximo estudio.

RECONOCIMIENTO

Los autores reconocen la colaboración brindada por las estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Facultad de Ciencias Sociales de la UTMach.

CONTRIBUCIÓN DE LOS COAUTORES

Raquel Estefanía Guachi Loma. Diseño teórico y metodológico del trabajo; procesamiento y análisis de los datos; redacción del artículo.

Jordy Abel Correa Burgos. Recuperación de la información; procesamiento y análisis de los datos; elaboración de las tablas y gráficos estadísticos; aplicación de la norma APA y revisión del texto final.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barbosa, S. y Urrea, Á. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental. *Katharsis: Revista de Ciencias Sociales*(25), 141-160. 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. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5920688>
- Blanco, J., Soto, C., Benítez, Z., Mondaca, F. y Jurado, P. (2019). Barreras para la práctica de ejercicio físico en universitarios mexicanos comparaciones por género. *Revista RETOS*(36), 80-82. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6770628>
- Bover, B., Arnal, B., Llario, G., Miravet, E. y López, F. (2020). Motivaciones para el ejercicio físico y su relación con la salud mental y física: un análisis desde el género. *INFAD Revista de Psicología*, 1(1), 351-360. [https://www.redalyc.org/journal/3498/349863388035/html/#:~:text=La%20literatura%20muestra%20que%20los,Garrido%2DMu%C3%B1oz%2C%202015\).](https://www.redalyc.org/journal/3498/349863388035/html/#:~:text=La%20literatura%20muestra%20que%20los,Garrido%2DMu%C3%B1oz%2C%202015).)
- Cabrera, Y. y Manzaba, J. (2020). *Barreras para la práctica de actividad física y deporte en las estudiantes de pedagogía de la actividad física y deporte*. Universidad Tecnica De Machala, Machala. <https://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/17088/1/TTFCS-2021-CUF-DE00005.pdf>
- 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 Tecnica Del Norte, Ibarra - Ecuador. 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
- Castro, S., Ochoa, S. y Enzo, D. (2023). Barreras y motivaciones percibidas por escolares chilenos en relación con la actividad física y alimentación saludable. *Retos*(50), 1079-1084. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9079379>
- Domínguez Alonso, J., López Castelo, A. y Portela Pino, I. (2018) Propiedades psicométricas del autoinforme de barreras para la práctica del ejercicio físico (ABPEF) / Psychometric Properties of the Barrier Autoinform for the Practice of the Physical Exercise (ABPEF). *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* 18(72), 753-768. DOI: <http://doi.org/10.15366/rimcafd2018.72.010>
- Echevarría Ramírez, O., Tamayo Rodríguez, Y. y Jeffers Duarte, B. (2020). *Contextualización investigativa en la Educación, Cultura Física y el Deporte V*. New York: SELLO Editorial REDIFE

- Escuela de Nutrición UBA (2020). Nutrición y Deporte 2020. <https://www.fmed.uba.ar/sites/default/files/2020-03/Clase%20presentacion%20online.pdf>
- Fernández, I., Giné, M. y Canet, 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. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272019000100049
- Franco, S., Vázquez, A., Valencia, C., Vidarte, J. y Castiblanco, H. (2020). Barreras para el ejercicio físico en estudiantes universitarios de Manizales Colombia: diferencias por programa. *Hacia la Promoción de la Salud*, 27(1), 129-142. doi:<https://doi.org/10.17151/hpsal.2022.27.1.10>
- García, J. (2020). Barreras para la práctica del ejercicio físico en estudiantes mexicanos. *Sinergias educativas*, 5(2). <http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/382/3821580013/index.html>
- Giner, I., Navas, L., Holgado, F., Soriano, J. y Ramírez, S. (2019). Barreras para practicar actividad física extraescolar, el autoconcepto físico, las orientaciones de meta y el rendimiento académico en Educación Física. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 15(1), 50-55. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7501130>
- González, N. y Rivas, A. (2018). Actividad física y ejercicio en la mujer. *Revista Colombiana de Cardiología*, 25(51), 125-131. https://www.rccardiologia.com/previos/RCC%202018%20Vol.%2025/RCC_2018_25_S1/RCC_2018_25_S1_125-131.pdf
- Guillamón, R., Cantó, G. y Carrillo, P. (2018). Percepción de salud, actividad física y condición física en escolares. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(3), 179-189. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/330901/250751>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la Investigación* (6ta edición). México: McGrawHill.
- Izquierdo, L., Hernandez, M., Abín, T., Caldevilla, E., Sagarra, C., Marten, M., . . . Cala, A. (2018). Actividad física, barreras, estrés percibido y consumo de medicamentos de estudiantes de la Escuela Latinoamericana de Medicina. *Panorama Cuba y Salud*, 13, 296-300. <https://www.medigraphic.com/pdfs/cubaysalud/pcs-2018/pcss181f.pdf>
- Martín, M., Barriopedro, M. y Espada, M. (2022). Influencia de la edad, la maternidad y el empleo en las barreras para la práctica de actividad física y deporte de las mujeres adultas en España. *Retos*(44), 667-675. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8210772>
- Méndez Urresta, J., Méndez Urresta, E., Méndez Carvajal, E., Ortiz Arciniega, J. y Méndez Carvajal, V. (2022). Análisis de barreras y percepciones para la práctica de ejercicio en docentes de una facultad de salud. *Ecos de la Academia*, 7(14), 10. DOI:10.53358/ecosacademia.v7i14.585
- Ochoa, A., Rodríguez, M., Malagón, Y., Vázquez, Y., Vázquez, A. y Miche, M. (2018). Barreras percibidas y actividad física en la población de un consultorio del Policlínico docente "José Trujillo". *Panorama Cuba y Salud*, 13, 150-155. <https://www.medigraphic.com/pdfs/cubaysalud/pcs-2018/pcss181j.pdf>
- Ornelas, M., Solis, O., Solano, N. y Rodríguez, J. (2020). Imagen corporal percibida en mujeres adolescentes deportistas y no deportistas. *Revista RETOS*, 37, 233-237. doi:<https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.72386>
- Quiroga, L. G. (2018). *Relación entre el nivel de actividad física, adiposidad corporal y condición física en los estudiantes de primer año de la escuela profesional de*

- ciencias de la nutrición*. [Tesis de grado. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. Arequipa, Peru].
<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/7542/NUqulog.pdf?sequence=1&isAllowed=y>,
- Ramos, O. (2019). *La Actividad Física en todos los ámbitos de la sociedad*.
<https://politicayeducacion.com/importanciaactividad-fisica-en-la-sociedad/>.
- Rodríguez, Á., Cusme, A. y Paredes, A. (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
- Rodríguez, F., Valencia, S., Gaitán, E., González, S. y León, J. (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. doi:<https://doi.org/10.15332/s2248-4418.2017.0001.05>
- Rodríguez Villalobos, J., Vicianá Ramírez, J., Rodríguez, J. L., Blanco Ornelas, J. (2017). Composición factorial del cuestionario ABPEF en universitarios mexicanos. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(2), 43-50. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235152045007>
- Sánchez Buñuelos (2013). *Actividad física, salud y calidad de vida*.
<https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/373/4/HellnGmez04de15.pdf>.
- Sotomayor, P., Sosa, D. y 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).
<https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubinbio/cib-2017/cib173g.pdf>
- Vaca, M., Gómez, R., Cosme, F., Mena, F., Yandún, S. y Realpe, Z. (2017). Estudio comparativo de las capacidades físicas del adulto mayor: rango etario vs actividad física. *Revista Cubana de Investigaciones Biomedicas*, 36(1).
<https://revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/40/0>
- Vargas Peña, M. y Nájara Sánchez, O. (2020). Mujer, fútbol e inequidad. *UTOPIA Y PRAXIS LATINOAMERICANA*, 25 (Esp. 11), 333-348. doi:<https://doi.org/10.5281/zenodo.4278378>