

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD EN MUJERES: IMPACTO, BENEFICIOS Y PRÁCTICAS HABITUALES
PHYSICAL ACTIVITY AND WOMEN'S HEALTH: IMPACT, BENEFITS, AND COMMON PRACTICES

Luis Quinde Zambrano, Lic. 

Universidad Bolivariana del Ecuador, Durán, Ecuador.

luisquindezambrano99@gmail.com

Jordy Correa Burgos, Mgs. 

Universidad Técnica de Machala, Machala, Ecuador.

correajordy79@gmail.com

RESUMEN

El propósito de este artículo es examinar los efectos del ejercicio físico en la salud de las mujeres, abordando aspectos tanto físicos como psicológicos. Utilizando un enfoque cualitativo y el método bibliográfico, se analizó la literatura científica obtenida de diversas bases de datos a nivel nacional, regional e internacional en los campos de salud, actividad física y educación. Se investiga el problema de la baja participación femenina en la actividad física, explorando las barreras que enfrentan para ejercitarse y los beneficios de hacerlo regularmente. Se concluye que incorporar el ejercicio físico como rutina tiene efectos positivos en la participación social de las mujeres y promueve mejoras en su salud física y mental.

Palabras clave: Actividad Física, Ejercicio, Salud, Mujer, Bienestar Social.

ABSTRACT

The purpose of this article is to examine the effects of physical exercise on women's health, addressing both physical and mental aspects. Using a qualitative approach and bibliographic method, scientific literature was analyzed from various national, regional, and international databases in the fields of health, activity physical, and education. The article explores the issue of low female participation in physical activity, examining the barriers they face to exercise and the benefits of doing so regularly. It is concluded that integrating physical exercise as a routine has positive effects on women's social participation and promotes improvements in their physical and mental health.

Key words: Physical Activity; Exercise; Health; Women; Social Well-being.



1. INTRODUCCIÓN

La actividad física regular es crucial para promover la salud y prevenir enfermedades, especialmente entre las mujeres, quienes enfrentan desafíos biológicos, hormonales y sociales a lo largo de sus vidas que pueden influir en su participación en ejercicio y actividad física (Perea et al., 2019). Estos desafíos varían según la etapa de la vida, desde la infancia hasta la vejez, destacando la necesidad de estrategias de promoción de la salud específicas.

A pesar de los avances tecnológicos que han simplificado muchas actividades diarias, el ritmo de vida acelerado dificulta el acceso de las mujeres a actividades físicas, recreativas o de ocio (Barbosa & Urrea, 2018). Estos cambios en el estilo de vida han impactado significativamente en los hábitos de actividad física, presentando desafíos adicionales para las mujeres al intentar equilibrar las demandas cotidianas con su salud y bienestar.

Es esencial abordar integralmente la relación entre actividad física, ejercicio y salud femenina, reconociendo las complejidades y variaciones en las experiencias de las mujeres. La educación sobre los beneficios de una vida activa y el desarrollo de entornos que faciliten la participación equitativa en actividades físicas son pasos críticos para mejorar la salud y el bienestar de las mujeres en nuestra sociedad moderna.

Nuestra sociedad ha avanzado notablemente en tecnología y comodidades, pero este progreso ha llevado a un ritmo de vida acelerado que dificulta el acceso a actividades físicas y recreativas, especialmente para las mujeres (Barbosa & Urrea, 2018). Los avances tecnológicos han simplificado las tareas cotidianas, contribuyendo al sedentarismo y la inactividad física generalizada, particularmente entre las mujeres (Medina et al., 2023; Ospino, 2024). Estos cambios están asociados con un aumento preocupante en enfermedades crónicas, obesidad y problemas de salud mental (Pastor et al., 2021).

Las mujeres enfrentan barreras significativas para participar en actividad física, incluyendo largas jornadas laborales, responsabilidades domésticas, falta de tiempo y normas sociales restrictivas (Franco et al., 2024). Estas barreras reflejan percepciones negativas y obstáculos personales que limitan la adopción de comportamientos saludables (Ochoa et al., 2018).

Es crucial abordar estos desafíos desde una perspectiva científico-social que reconozca las influencias culturales y ambientales en las decisiones de las mujeres sobre actividad física y ejercicio. Se requieren estrategias educativas y de apoyo que empoderen a las mujeres para superar estas barreras y alcanzar niveles adecuados de actividad física para mejorar su salud y bienestar (Fernández et al., 2019).

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

2. MATERIALES Y MÉTODOS

2.1 Diseño del Estudio

Para la realización del presente estudio se optó por un enfoque cualitativo de carácter descriptivo, sustentado en los métodos bibliográfico y/o hermenéutico. La naturaleza cualitativa del estudio guarda correspondencia con el método descriptivo, cuyo propósito radica en caracterizar el fenómeno en cuestión (Nizama & Nizama, 2020). Este enfoque busca comprender los fenómenos dentro de un contexto sociocultural, a partir de las interpretaciones realizadas por los propios participantes (Sanjuán & Fábregues, 2022).

En este marco, el método hermenéutico permitió profundizar en la interpretación de los textos, facilitando su comprensión (Mancilla, 2021); dicho método se desarrolla en tres dimensiones: lectura, explicación y traducción (Quintana & Hermida, 2019).

Para la selección de los manuscritos, se eligieron aquellos vinculados con la práctica del ejercicio físico y las actividades más frecuentes realizadas por mujeres. Se dio preferencia a los documentos publicados en los últimos siete años y que estuvieran accesibles en bases de datos como Dialnet, Scielo, Scopus y Google Scholar.

2.2 Criterios de inclusión y exclusión

- Se tomaron en cuenta documentos redactados en idioma español o inglés.
- Se incluyeron únicamente publicaciones comprendidas entre los años 2018 y 2025.
- Se consideraron estudios que abordaran temas relacionados con la actividad física y la salud.
- Se descartaron investigaciones publicadas con anterioridad al año 2018.
- Se excluyeron trabajos escritos en idiomas distintos al español o al inglés.
- No se contemplaron documentos que no correspondieran a artículos originales, artículos de revisión o libros.

2.3 Conducta de la búsqueda

Con el fin de garantizar una selección adecuada de los estudios, se aplicaron los siguientes criterios de filtrado:

1. Título: Se llevó a cabo una revisión de los títulos de las publicaciones localizadas en distintas bases de datos.
2. Resumen: Una vez identificados los títulos relevantes, se procedió a examinar y analizar críticamente los resúmenes correspondientes.
3. Texto completo: Aquellas publicaciones que superaron las etapas anteriores fueron sometidas a una evaluación detallada mediante la lectura y análisis profundo de su contenido completo.

3. DESARROLLO

El concepto de "actividad física" suele ser erróneamente asociado o confundido con términos como ejercicio y condición física. En este sentido, González y Rivas (2018) establecen distinciones claras entre ellos: la actividad física se refiere a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que implica un gasto de energía; el ejercicio constituye una forma específica de actividad física caracterizada por ser planificada, estructurada y repetitiva; mientras que el fitness hace alusión a un conjunto de capacidades vinculadas con la salud y el rendimiento físico.

Según Aldas et al. (2021), la actividad física abarca movimientos que mejoran la salud funcional y ósea. Se clasifica en tres niveles: leve (limpiar, pasear); moderada (caminar, bailar); y vigorosa (correr, nadar); cada uno con creciente requerimiento energético y efectos en la respiración y el gasto calórico.

3.1 Beneficios en la mujer

La Organización Mundial de la Salud destaca la importancia de la actividad física para un envejecimiento saludable y una alta calidad de vida. Según su informe global sobre envejecimiento y salud de 2015, la actividad física prolonga la vida y mejora los estándares de salud. Entre sus beneficios, se encuentran el mantenimiento de la fuerza mental y muscular, la reducción de la ansiedad y la depresión, y un aumento significativo de la autoestima. Además, disminuye los riesgos de enfermedades crónicas, especialmente las de origen vascular, y promueve una mayor participación comunitaria y la mantención de conexiones sociales e intergeneracionales (Martín, 2018).

La evidencia muestra que la actividad física reduce el riesgo de diversas enfermedades no transmisibles (ENT), como hipertensión arterial, enfermedad de las arterias coronarias, derrame cerebral, diabetes mellitus, cáncer de colon y mama, y depresión (Noa et al., 2021). Incluir la actividad física en las estrategias de salud pública puede mejorar significativamente la salud de la población, especialmente en un contexto donde las infecciones respiratorias crónicas y las enfermedades cardíacas son las principales causas de mortalidad (Bravo et al., 2020).

Rodríguez et al. (2018) señala que las mujeres que realizan actividad física regular y variada tienen hasta tres veces menos probabilidades de desarrollar riesgos coronarios. Además, un plan de ejercicio físico de seis semanas beneficia a mujeres con osteoporosis al aumentar su fuerza muscular y densidad mineral ósea.

Las ventajas de la actividad física y el ejercicio benefician tanto a hombres como a mujeres. La evidencia subraya la importancia de un estilo de vida activo (López et al., 2022). La actividad física regular es efectiva para prevenir más de 25 condiciones médicas crónicas, incluidas enfermedades cardiovasculares y la reducción de la mortalidad prematura. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la falta de actividad física causa más de 3,2 millones de muertes anuales, siendo el cuarto factor de riesgo de mortalidad. Es preocupante que sólo alrededor del 40% de las mujeres cumplan con las pautas mínimas de actividad física moderada por semana (González & Rivas, 2018).

La participación en actividades físicas es crucial en los ámbitos educativo y sanitario debido a su impacto en la prevención de problemas de salud y comportamiento (Noa et al., 2021). La actividad física promueve un estilo de vida saludable, fomenta hábitos continuos de participación, establece conductas saludables, previene enfermedades y contribuye al desarrollo integral de niños, jóvenes y adultos. Rodríguez et al. (2020) destacan estos beneficios desde sus perspectivas:

- La actividad física fomenta el crecimiento y desarrollo del sistema cardiovascular y musculoesquelético.
- Mejora la función pulmonar y la capacidad motriz.
- Promueve habilidades cognitivas, mejorando la autoestima, rendimiento y concentración, y reduciendo estrés e insomnio.
- Mejora la capacidad socio-afectiva al fomentar comunicación, disciplina y liderazgo, alejando al individuo de la delincuencia y el consumo de sustancias ilícitas.

Según Bravo et al. (2020), existe evidencia sólida de los beneficios de la actividad física para la salud, especialmente cuando se realiza al menos 150 minutos por semana de actividad moderada a vigorosa. La Guía de Actividad Física para Americanos del Departamento de Salud de EE.UU. sugiere que cualquier cantidad de actividad es mejor que ninguna, con beneficios significativos obtenidos entre 150 y 300 minutos semanales de ejercicio moderado. La actividad física reduce el riesgo de muerte prematura por enfermedades crónicas. En contraste, la falta de actividad física aumenta los riesgos cardiovasculares, musculoesqueléticos, cognitivos y de mortalidad (Sánchez et al., 2022).

3.2 Impedimentos en la práctica de actividad física

La participación de las mujeres en actividades físicas se ve notablemente influida por diversos desafíos, más allá de los aspectos puramente físicos. Estos obstáculos incluyen estereotipos de género arraigados y presiones sociales, que impactan significativamente en su involucramiento en deportes y ejercicio. Según Pérez et al. (2022), las mujeres enfrentan barreras distintas según su edad y contexto deportivo. Las mayores señalan relaciones tempranas y lesiones como factores excluyentes, mientras que las de mediana edad enfrentan estereotipos de género, demandas académicas, laborales y personales, y la dificultad de sostenerse económicamente en el deporte. Las jóvenes, además, experimentan la presión competitiva sin considerar el deporte como una carrera viable.

Martín et al. (2022) destacan que responsabilidades laborales y de crianza constituyen barreras significativas para todas las edades, con falta de tiempo personal y horarios incompatibles como desafíos principales. Estas barreras se intensifican con obligaciones específicas como el cuidado de hijos e hijas y labores domésticas.

Castro et al. (2023) amplían este panorama al evidenciar que el entorno familiar a menudo no favorece la actividad física, debido a la falta de motivación, la influencia digital preponderante, y la limitada disponibilidad de espacios deportivos. Estas barreras reflejan un desinterés generalizado

hacia la práctica física, subrayando la necesidad de promover un estilo de vida activo desde edades tempranas.

3.3 Actividad física frecuente en la mujer

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

La participación de las mujeres en Colombia revela patrones multifacéticos, influenciados por diversos factores sociales, culturales y personales. Según datos de la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia (ENSIN) de 2010, apenas el 46% de las mujeres entre 18 y 64 años afirmaron cumplir con las recomendaciones de actividad física. Este grupo también destacó su participación frecuente en actividades domésticas y cuidado de niños, lo que indica una distribución desigual de las responsabilidades que pueden limitar su tiempo disponible (González & Rivas, 2018).

Investigaciones posteriores han profundizado en estos hallazgos, mostrando que las motivaciones para realizar actividad física entre las mujeres están influenciadas por motivos estéticos y de salud. Rodríguez et al. (2019) encontraron que muchas mujeres se ejercitan principalmente por temor a ganar peso y para mantenerse en buena forma física, destacando la presión social y los estándares de belleza como impulsores significativos.

Los estereotipos de género también juegan un papel crucial. Alemany et al. (2019) revelaron que, si bien un considerable 73% de los encuestados practican actividad física, solo el 47% de estos son mujeres. Esto refleja una discrepancia significativa en la participación entre géneros, exacerbada por la persistencia de estereotipos que desalientan a las mujeres a participar en actividades físicas consideradas más masculinas o vigorosas.

En términos de intensidad y tipo de actividad realizada, las investigaciones indican que muchas mujeres prefieren actividades de intensidad leve a moderada, como caminar, yoga o aeróbicos (Chávez et al., 2018; Huaman & Bolaños, 2020). Esta preferencia puede estar influenciada por percepciones erróneas sobre lo que constituye realmente actividad física, como lo señala Fuentes et al. (2018), quienes encontraron que algunas personas consideran actividades cotidianas como barrer o estirarse como suficientes para cumplir con los requisitos de actividad física, aunque no siempre lo sean.

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

En una investigación complementaria sobre las actividades más frecuentes, realizada por Martínez y Sauleda (2019), se encuestaron a 300 individuos. Los resultados mostraron que el porcentaje de práctica en las mujeres era mucho menor que en los hombres, y que el 55% de ellas no cumplía con las recomendaciones de 150 minutos por semana de actividad física. Además, un grupo significativo de mujeres (29,8%) mencionó realizar actividades o ejercicios de bajo impacto, como natación, gimnasia rítmica, baile/danza y aeróbicos.

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

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

Giakoni et al. (2021) basados en un estudio con 244 estudiantes, determinaron que, a pesar de que los hombres tenían mayores índices de masa corporal en comparación con las mujeres, estos mostraron diferencias significativamente superiores en la realización de actividades físicas.

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

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

En un último estudio, se analizaron a 110 mujeres, encontrando que un 40% de ellas realizan ejercicio como máximo 2 veces al mes. De manera similar, otro grupo de mujeres (114 individuos), donde el 61% realiza ejercicio 2 veces al mes. Las actividades más frecuentes realizadas fueron las actividades de ocio y de carácter social. (Sotomayor et al., 2017)

4. CONCLUSIONES

El análisis realizado confirma que los beneficios derivados de la actividad física, como la disminución del riesgo de enfermedades no transmisibles y la mejora de la salud física y mental, son comunes tanto en hombres como en mujeres. No obstante, la participación femenina en dichas actividades continúa siendo limitada, debido a factores como las obligaciones laborales, el cuidado de los hijos, las tareas del hogar, la carencia de espacios apropiados y la influencia desfavorable del entorno digital. A pesar del reconocimiento generalizado de estos beneficios, solo cerca del

40% de las mujeres alcanzan la recomendación mínima de 150 minutos semanales de actividad física moderada, lo que constituye una inquietud relevante en el ámbito de la salud pública.

En cuanto a las prácticas más habituales entre las mujeres, estas corresponden a actividades de intensidad ligera o moderada, como caminar o realizar ejercicios de bajo impacto. Sin embargo, una parte significativa de la población femenina interpreta de forma errónea que dichas actividades son suficientes para satisfacer las recomendaciones establecidas en cuanto a actividad física.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aldas, C., Chara, N., Guerrero, P., & Flores, R. (2021). Actividad física en el adulto mayor. *Dominio de las Ciencias*, 7(5), 64–77. <https://doi.org/10.23857/dc.v7i5.2233>
- Aleman, I., Aguilar, N., Granda, L., & Granda, J. (2019). Estereótipos de género e práctica de actividad física. *Movimiento*, 25, e93460. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.93460>
- Barbosa, S., & Urrea, Á. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *KATHARSIS*, 25, 141–160. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6369972>
- Bover, B., Arnal, B., Llario, G., Miravet, E., & Fando, L. (2020). Motivaciones para el ejercicio físico y su relación con la salud mental y física: un análisis desde el género. *INFAD Revista de Psicología*, 1(1), 351–360. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2020.n1.v1.1792>
- Bravo, S., Kosakowski, H., Núñez, R., Sánchez, C., & Ascarruz, J. (2020). La actividad física en el contexto de aislamiento social por COVID-19. *GICOS: Revista del Grupo de Investigaciones en Comunidad y Salud*, 5(2), 6–22. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7400127>
- Castro, S., Ochoa, S., & Amoretti, E. (2023). Barreras y motivaciones percibidas por escolares chilenos en relación con la actividad física y alimentación saludable: Un estudio cualitativo. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 50, 1079–1084. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9079379>
- Chávez, M., Salazar, S., Hoyos, G., Bautista, A., González, D., & Ogarrio, C. (2018). Actividad física y enfermedades crónicas no transmisibles de estudiantes mexicanos en función del género. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 33, 169–174. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6367747>
- Durán, M., Sánchez, S., & Feu, S. (2019). Influencia de la actividad físico-deportiva y la intención de ser físicamente activos en universitarios de la Facultad de Educación de la UEX. *INFAD Revista de Psicología*, 1(5), 83–96. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2019.n1.v5.1563>
- Espejo, T., Zurita, F., Chacón, R., Castro, M., Martínez-Martínez, A., & Pérez-Cortés, A. (2018). Actividad física y autoconcepto: dos factores de estudio en adolescentes de zona rural. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 13(2), 203–210. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6543402>

- Fernández, I., Giné, M., & Canet, O. (2019). Barriers and motivations perceived by adolescents related to physical activity: Qualitative study through discussion groups. *Revista Española de Salud Pública*, 93, e1–e12. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31406103/>
- Franco, L., Robles, G., Montes, K., & Aguirre, J. (2024). Más allá del control glucémico: beneficios de la actividad física en la calidad de vida de personas con diabetes mellitus tipo 2: Una revisión narrativa. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 53, 262–270. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9297213>
- Fuentes, M., Romero, V., Gutiérrez, L., González, D., & Maytonera, M. (2018). El imaginario social de la práctica de la actividad física en estudiantes universitarias. *Documentos de Trabajo Social: Revista de Trabajo y Acción Social*, 61, 351–379. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7200600>
- Giakoni, F., Paredes, B., & Duclos, D. (2021). Educación física en Chile: tiempo de dedicación y su influencia en la condición física, composición corporal y nivel de actividad física en escolares. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 39, 24–29. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7586489>
- González, N., & Rivas, A. (2018). Actividad física y ejercicio en la mujer. *Revista Colombiana de Cardiología*, 25(51), 125–131. <https://doi.org/10.1016/j.rccar.2017.12.008>
- Huaman, L., & Bolaños, N. (2020). Sobrepeso, obesidad y actividad física en estudiantes de enfermería pregrado de una universidad privada. *Enfermería Nefrológica*, 23(2), 184–190. <https://doi.org/10.37551/s2254-28842020018>
- López, B., Loria, V., González, L., & Fernández, E. (2022). Diet and lifestyle in cancer prevention. *Nutrición Hospitalaria*, 39(Especial 3), 74–77. <https://doi.org/10.20960/nh.04317>
- Mancilla, M. (2021). La actualidad del método hermenéutico de Friedrich Schleiermacher. *Escritos*, 29(62), 56–72. <https://doi.org/10.18566/escr.v29n62.a04>
- Martín, R. (2018). Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor: Una revisión narrativa. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 17(5), 813–825. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1729-519X2018000500813&script=sci_arttext&tlng=en
- Martín, M. (2020). COVID-19 y práctica de actividad física y deporte entre mujeres adultas españolas: Contexto y recomendaciones. *Sociología del Deporte*, 1(2), 71–76. <https://doi.org/10.46661/socioldeporte.5429>
- Martín, M., Barriopedro, M., & Espada, M. (2022). Influencia de la edad, la maternidad y el empleo en las barreras para la práctica de actividad física y deporte de las mujeres adultas en España. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 44, 667–675. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8210772>

- Martínez, J., & Sauleda, L. (2019). Diferencias de género en la actividad física y deportiva de los estudiantes de la Universidad Central de Ecuador. *Enseñanza & Teaching: Revista Interuniversitaria de Didáctica*, 37(2), 7–26. <https://doi.org/10.14201/et2019372726>
- Medina, C., Jáuregui, A., Hernández, C., González, C., Blas, N., Campos, I., & Barquera, S. (2023). Factores asociados con el cumplimiento de los comportamientos del movimiento en adultos mexicanos: Ensanut 2022. *Salud Pública de México*, 65(6), 674–684. <https://doi.org/10.21149/15204>
- Nizama, M., & Nizama, L. (2020). El enfoque cualitativo en la investigación jurídica, proyecto de investigación cualitativa y seminario de tesis. *Vox Juris*, 38(2), 69–90. <https://doi.org/10.24265/voxjuris.2020.v38n2.05>
- Noa, B., Coll, J., & Echemendia, A. (2021). La actividad física en el adulto mayor con enfermedades crónicas no transmisibles. *Podium: Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(1), 308–322. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1996-24522021000100308&script=sci_arttext&tlng=pt
- Ochoa, A., Rodríguez, M., Malagón, Y., Vázquez, Y., Vázquez, A., & Vega, M. (2018). Barreras percibidas y actividad física en la población de un consultorio del Policlínico Docente “José Trujillo”. *Panorama Cuba y Salud*, 13(1), 150–155. <https://revpanorama.sld.cu/index.php/panorama/article/view/917>
- Ospino, S. (2024). Almost human machines: A small line between artificial intelligence and robotics. *Multidisciplinary & Health Education Journal*, 6(1), 1016–1041. <http://journalmhe.org/ojs3/index.php/jmhe/article/view/131>
- Palomino, C., Reyes, F., & Sánchez, A. (2018). Niveles de actividad física, calidad de vida relacionada con la salud, autoconcepto físico e índice de masa corporal: Un estudio en escolares colombianos. *Biomédica*, 38(2), 224–231. <https://doi.org/10.7705/biomedica.v38i0.3964>
- Pastor, J., Martínez, J., López, M., & Prieto, A. (2021). Recreos activos como estrategia de promoción de la actividad física: una revisión sistemática. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 40, 135–144. <https://doi.org/10.47197/retos.v1i40.82102>
- Perea, A., López, G., Perea, A., Reyes, U., Lagunes, S., Ríos, P., Lara, A., González, A., García, V., Hernández, M., Solís, D., & De la Paz. (2019). Importancia de la actividad física. *Salud Jalisco*, 6(2), 121–125. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=91852>
- Pérez, B., Reina, A., & Álvarez-Sotomayor, A. (2022). Women and competitive sport: perceived barriers to equality. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 17(54), 63–73. <https://doi.org/10.12800/ccd.v17i54.1887>

- Quintana, L., & Hermida, J. (2019). La hermenéutica como método de interpretación de textos en la investigación psicoanalítica. *Perspectivas en Psicología: Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 16(2), 73–80. <https://www.redalyc.org/journal/4835/483568603007/>
- Rico, J., Arce, C., Padrón, A., Peixoto, L., & Abelairas, C. (2019). Motivaciones y hábitos de actividad física en alumnos universitarios. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 36, 446–453. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7260939>
- Rodríguez, A., Rodríguez, J., Guerrero, H., Arias, E., Paredes, A., & Chávez, V. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2). http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21252020000200010&script=sci_arttext
- Rodríguez, A., Santi, M., Jiménez, A., & Novalbos, J. (2019). Educando con el ejemplo: Alimentación y actividad física en los futuros promotores de salud. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 25(4), 172–178. <https://doi.org/10.14642/RENC.2019.25.4.5301>
- Rodríguez, Y., Darías, Y., & Rodríguez, R. (2018). El ejercicio físico para contrarrestar la osteoporosis. *Correo Científico Médico*, 22(3). http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1560-43812018000300001&script=sci_arttext&tlng=pt
- Sánchez, J., Montoya, I., & Montoya, L. (2022). Efectos de la COVID-19 en la actividad física y deportiva: Un estudio bibliométrico. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 26(284), 184–205. <https://doi.org/10.46642/efd.v26i284.2677>
- Sanjuán, L., & Fábregues, S. (2022). Introducción a la metodología cualitativa de investigación en psicología. *Fundació Universitat Oberta de Catalunya*. https://www.researchgate.net/publication/360412452_Introduccion_a_la_metodologia_cualitativa_de_investigacion_en_psicologia
- 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). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002017000300007