



**CARACTERIZACIÓN DE LAS MUJERES EN LA ACTIVIDAD Y EJERCICIO FISICO
EN EL MUNICIPIO DE GIRÓN, EN EL 2019.**

Modalidad:
Corte transversal

Pedro Fernando Tarazona león
C.C 1095950395
Jonathan Steven Albarracín Triana
C.C 1095838573

UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER
Facultad de ciencias socioeconómicas y empresariales
Tecnología en entrenamiento deportivo
Bucaramanga, 09-07-2020



**CARACTERIZACIÓN DE LAS MUJERES EN LA ACTIVIDAD Y EJERCICIO FISICO
EN EL MUNICIPIO DE GIRÓN, EN EL 2019.
Modalidad**

Corte transversal

Pedro Fernando Tarazona león
C.C 1095950395
Jonathan Steven Albarracín Triana
C.C 1095838573

**Trabajo de Grado para optar al título de
Tecnólogo en entrenamiento deportivo**

DIRECTOR

Ms, Ft. Erika Lucia Gómez Gómez

GICED “Grupo de investigación ciencia e innovación deportiva”

UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER

Unidades tecnológicas de Santander
Facultad de ciencias socioeconómicas y empresariales
Tecnología en entrenamiento deportivo
Bucaramanga, 09/07/2020

R-DC-125

INFORME FINAL DE TRABAJO DE GRADO EN MODALIDAD DE
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN, DESARROLLO TECNOLÓGICO,
MONOGRAFÍA, EMPRENDIMIENTO Y SEMINARIO

VERSIÓN: 01

Nota de Aceptación

APROBADO



Firma del Evaluador



Firma del Evaluador



Firma del Director

DEDICATORIA

Este proyecto está dedicado primeramente a Dios y luego a nuestros padres que han sido el apoyo y motivación para la consecución de nuestro título, depositando en nosotros toda la confianza en cada logro a conseguir durante nuestro trasegar en la academia.

AGRADECIMIENTOS

A nuestros padres por habernos proporcionado una excelente educación y por el apoyo incondicional que nos brindan día a día.

En especial a nuestras madres, por su amor, su apoyo y por siempre confiar en nosotros, todo esto es gracias a ellas.

En especial a nuestros padres, por enseñarnos que con esfuerzo, disciplina y dedicación todo se puede lograr en esta vida.

A nuestros compañeros, con los que compartimos grandes momentos durante nuestra formación académica.

TABLA DE CONTENIDO

<u>RESUMEN EJECUTIVO.....</u>	<u>11</u>
<u>INTRODUCCIÓN.....</u>	<u>12</u>
<u>1. DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN</u>	<u>16</u>
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	16
1.2. JUSTIFICACIÓN.....	18
1.3. OBJETIVOS	19
1.3.1. OBJETIVO GENERAL	19
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	19
1.4. ESTADO DEL ARTE.....	19
<u>2. MARCO REFERENCIAL</u>	<u>23</u>
2.1. MARCO CONCEPTUAL	23
2.2 MARCO NORMATIVO.....	25
2.3 MARCO TEÓRICO.....	27
<u>3. DISEÑO DE LA INVESTIGACION.....</u>	<u>30</u>
<u>4. DESARROLLO DEL TRABAJO DE GRADO</u>	<u>31</u>
4.1. FASE 1. IDENTIFICACION Y PLANTEAMIENTO DE LA NECESIDAD O PROBLEMA	31
4.2. FASE 2. BUSQUEDA BIBLIOGRAFICA EN BASES DE DATOS:	31
4.3. FASE 3. DEFINICION DE OBJETIVOS, JUSTIFICACION Y MARCO TEORICO:	31
4.4. FASE 4. DISEÑO DEL INSTRUMENTO:.....	32
4.5. FASE 5. CALCULO DE LA MUESTRA Y POBLACION OBJETIVO	34
4.6. FASE 6. APLICACIÓN DE LA ENCUESTA EN LAS DIFERENTES ZONAS.....	39
4.7. FASE 7. ANÁLISIS DE LOS DATOS, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 41	
4.8. FASE 8. APLICACIÓN DE NORMAS APA Y CORRECCIÓN DEL DOCUMENTO Y ENTREGA DEL DOCUMENTO FINAL PARA SUSTENTACIÓN.....	41
<u>5. RESULTADOS</u>	<u>41</u>
<u>6. CONCLUSIONES</u>	<u>50</u>

R-DC-125

INFORME FINAL DE TRABAJO DE GRADO EN MODALIDAD DE
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN, DESARROLLO TECNOLÓGICO,
MONOGRAFÍA, EMPRENDIMIENTO Y SEMINARIO

VERSIÓN: 01

<u>7.</u>	<u>RECOMENDACIONES</u>	<u>52</u>
<u>8.</u>	<u>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</u>	<u>53</u>
<u>9.</u>	<u>APENDICES</u>	<u>56</u>

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 Fases de la Investigación.....	30
Figura 2 Encuesta	32
Figura 3 Fórmula para el cálculo de la muestra	37
Figura 4 Barrios y mujeres encuestadas	40

LISTA DE TABLAS

Tabla 1 Marco normativo.....	25
Tabla 2 Mediana y desviación estándar	34
Tabla 3. Alfa de Cronbach.....	35
Tabla 4 Población objetivo	36
Tabla 5 Muestra seleccionada.....	38

LISTA DE GRAFICAS

Gráfica 1 Lugar de Residencia	42
Gráfica 2 Edad de las mujeres encuestadas	43
Gráfica 3 Nivel educativo de las mujeres	44
Gráfica 4 Realizas alguna actividad física	45
Gráfica 5 Días a la semana que realiza actividad física	46
Gráfica 6 Principal causa por la que no realizas actividad física	47
Gráfica 7 Creencias de los beneficios que trae la práctica de actividad física de forma regular en la mujer	48
Gráfica 8 Minutos de actividad física realizada diariamente.....	49

RESUMEN EJECUTIVO

Conocer la caracterización del género femenino sobre la realización de actividad física regular, orientada y basada en evidencia científica en mujeres, así como el desarrollo de actividades que promuevan a la inclusión de la mujer en la práctica deportiva. **Objetivo:** Identificar la percepción del género femenino en la actividad y el ejercicio físicos. **Metodología:** Se realizó una investigación de corte transversal, donde se utilizó una encuesta como instrumento de medición, un tamaño de muestra de 206 mujeres de tres barrios del municipio de Girón. **Resultados:** En cuanto a las mujeres encuestadas, la edad más representativa esta entre 15-25 años, y el nivel educativo de más participación es secundaria, el tiempo de actividad física o ejercicio físico es de realizan 60 minutos de actividad física diaria en mayor porcentaje, seguido de 30 minutos el 55% de las mujeres de las mujeres afirmaron que el factor que las predispone es el trabajo, seguido del estudio que representa el 26 %. **Recomendaciones:** Es necesario establecer parámetros de medición, para estandarizar la aplicación del instrumento en todos los rangos de edad, así como en los diferentes sectores sociales, con el fin de dar una respuesta de medición, más efectiva, segura y acertada. Se sugiere para posteriores estudios conocer la percepción del género femenino para la actividad física y el ejercicio en la población universitaria tanto para estudiantes como trabajadores donde se identifiquen limitantes y se establezcan objetivos para mejorarlos.

PALABRAS CLAVES: Actividad física, perspectiva de género, estilo de vida, ejercicio físico, salud.

INTRODUCCIÓN

Desde el inicio de la humanidad se ha considerado que el deporte debía ser una actividad masculina, porque presentaba una función esencialmente varonil. Para Marañón (1937), solo en épocas muy tardías la mujer se hace deportista, debido en gran medida a los movimientos feministas y sobre todo al esfuerzo por alcanzar la igualdad con los hombres en todos los aspectos de la vida. García (1990), señala que en 1972 la Ley Pública de los Estados Unidos, proclama que las mujeres tienen las mismas oportunidades que los hombres para participar en diversas áreas, como en la educación física y deporte tanto en instituciones públicas como privadas.

Marcos Becerro (1989), señala que “La actividad física no es otra cosa que un movimiento de algunas estructuras corporales originado por la acción de los músculos esqueléticos, y del cual se deriva un determinado gasto de energía. El ejercicio físico supone una subcategoría de la anterior, la cual posee los requisitos de haber sido concebida para ser llevada a cabo de forma repetida, con el fin de mantener o mejorar la forma física”.

García (1990), señala que a lo largo de los siglos se han desarrollado estereotipos, prejuicios y falsas concepciones que han limitado la participación de las mujeres en las prácticas deportivas. Tal tradición cultural ha tenido sus orígenes en buena medida en la misma sociedad que creó los juegos con fines deportivos.

Martín (1995), refiere que es preciso que los objetivos pretendidos por los ejercicios físicos estén orientados a encontrar un fin en el propio cuerpo, de esta forma ya sea mediante la mejora de la condición física, la recreación, la mejora de la salud o la rehabilitación de una función motora perdida.

Gallo (2000), sostiene que en la Antigua Grecia, la mitología dominante asignaba a los dioses las cualidades masculinas de fuerza, vigor y actividad, y a las diosas los rasgos de belleza, sexualidad y pasividad. Además, afirma este autor que dicha tradición cultural de naturaleza machista ha limitado de una u otra manera a lo largo de los años la participación de la mujer en el deporte; también refiere que la sociedad ha dado cabida para que algunas mujeres practiquen algunas especialidades deportivas, pero de igual modo se excluye a la mayoría. En los juegos olímpicos de la antigüedad, estaba prohibida la presencia de las mujeres.

En 1978, Etizen y Sage (citados en Gallo y Col, 2000), distinguieron tres mitos fundamentales que se derivaron en estos años de aparición y desarrollo del deporte moderno:

El primer mito señala que la actividad deportiva-atlética masculiniza a las mujeres. Éste es quizás, uno de los estereotipos sobre el deporte femenino más persistente a lo largo del tiempo, ya que históricamente a las mujeres que han desarrollado sus capacidades motrices, socialmente se les ha estigmatizado de tener actitudes masculinas.

El segundo mito indica que la práctica deportiva es peligrosa para la salud de las mujeres. Se sustenta en que el grado de intensidad de la actividad física puede alterar el ciclo menstrual, dañar los órganos reproductores y los senos; en otras palabras, puede tener efectos negativos en la fertilidad y disminuir la capacidad reproductiva.

El tercer mito refiere que las mujeres no están interesadas en el deporte y que cuando lo ejecutan no lo hacen bien, como para ser tomadas en serio. A partir de los años 70 y 80 del siglo pasado, se produce un avance en la superación de este mito, debido al surgimiento de políticas públicas en buena parte de los países del globo, orientadas a otorgar igualdad de oportunidades y responsabilidades sociales a los hombres y a las mujeres. En este contexto, el deporte es, al parecer, más accesible y deseable para las mujeres.

García, Hernández, Oña, Godoy y Rebollo (2001) afirman como a lo largo de la historia la práctica física de la mujer se ha visto marcada por múltiples factores sociales y culturales que han discriminado su participación. En su investigación jerarquizan los motivos por los que las mujeres abandonan la práctica deportiva y aparecen los siguientes: falta de tiempo, haber abandonado el centro escolar, problemas relacionados con la familia y con la pareja (como son las dificultades puestas por padres o novios) y las nuevas exigencias derivadas de casarse, tener hijo o dedicarse al cuidado de algún miembro de la familia

Es por esto, que este trabajo de investigación se enfoca en poder conocer la percepción e inclusión del género femenino en la práctica de la actividad y ejercicio físico. Conocer los efectos y beneficios, que tiene la práctica de la actividad física de forma regular, orientada y dirigida hacia la contribución de su desarrollo personal y a una vida sana.

Estereotipos, prejuicios y falsas concepciones que han limitado la participación de las mujeres en las prácticas deportivas

1. DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Para el género femenino practicar actividad física de forma regular, se ha convertido en una necesidad para el desarrollo de estilos de vida saludables y así mismo para la reducción de factores de riesgo en la población femenina de hoy en día en su desarrollo social y cultural.

Por ello, es necesario de la perspectiva investigativa dar a conocer el desarrollo científico, que tiene la práctica de la actividad física en el género femenino y proponer alternativas que ayuden a la mitigación de los problemas de salud que puede acarrear la no práctica de la actividad física.

La evidencia reciente sugiere que una de las principales vías para alcanzar los objetivos de reducción porcentual en prevalencia de inactividad física sería la intervención para reducir la brecha de género que aparece en la mayoría de países a nivel mundial (Brown, Mielke & Kolbe-Alexander, 2016)

Las mujeres muestran un menor gasto energético total semanal respecto al grupo de hombres, en línea con los datos que la OMS reporta en población adulta (Guthold et al., 2018), lo cual confirma la existencia de una brecha de género también entre los adolescentes y jóvenes de 12 a 25 años de edad.

La ausencia de la actividad física regular en la población femenina, puede producir sensaciones de desánimo, poca motivación, y poca identificación con la práctica deportiva, siendo un factor negativo para la continuidad y realización de procesos que conlleven a un estilo de vida saludable.

Por estas razones este trabajo de investigación se enfoca en identificar cuáles son los factores que condicionan la práctica de la actividad física en mujeres, y así plantear una serie de alternativas que ayuden a involucrar e incentivar a la mujer hacia la práctica de la actividad y ejercicio físico para la promoción de la salud y calidad de vida de ellas mismas.

¿Cómo están involucradas las mujeres desde la perspectiva de género en el desarrollo de la práctica de actividad y ejercicio físico?

1.2. JUSTIFICACIÓN

La implementación de estrategias de actividad física en la población femenina para la promoción de la salud y la prevención de enfermedades, son fundamentales y se convierten en alternativas efectivas para la mitigación de factores de riesgos.

A partir de esto y en pro del beneficio de la población femenina, con índices de sedentarismo elevados, así como la falta de motivación, baja autoestima, se deben implementar estrategias efectivas desde el campo teórico y práctico, para la mitigación de los índices mencionados y mejorar la expectativa y calidad de vida de la población femenina.

La actividad física puede también tener otras ventajas psicológicas y sociales que afecten la salud. Por ejemplo, la participación de los individuos en un deporte o en un ejercicio físico, puede ayudar a construir una autoestima más sólida (Sonstroem, 1984), una auto-imagen positiva de sí mismo entre las mujeres (Maxwell y Tucker, 1992), Estas ventajas, probablemente, obedecen a una combinación de la actividad física y los aspectos socioculturales que pueden acompañar esta actividad. El ser físicamente activo puede ser un factor que ayuda también reducir las conductas auto-destructivas y antisociales en la población joven (Mutrie y Parfitt, 1998).

Las recomendaciones mundiales sobre la actividad física y la salud publicadas por la OMS en 2010, se centran en la prevención primaria de las ENT mediante la actividad física. En ellas se proponen diferentes opciones en materia de políticas para alcanzar los niveles recomendados de actividad física.

Así mismo, se hace necesario identificar los factores y la perspectiva de género en la realización de actividades físicas, para mejorar la salud y la perdurabilidad de un estilo de vida saludable.

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

- Caracterizar la percepción del género femenino en la actividad física y el ejercicio físico.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Diseñar el instrumento, seleccionar la muestra y los barrios donde se realizarán las encuestas.
- Realizar las encuestas que se determinarán con la muestra en el género femenino para conocer la percepción en la actividad y en el ejercicio físico.
- Identificar posibles estrategias o líneas de cohesión entre actividad física y género femenino.

1.4. ESTADO DEL ARTE

La práctica regular de actividad física viene tomando auge desde el siglo pasado, debido a que está demostrado de forma científica y con medicina basada en evidencia, que una buena estructura de trabajo (Scharll, 2000), caracterización,

control nutricional y demás características propias de este desarrollo de actividades, puede desencadenar múltiples beneficios para las personas que la realizan (Zarco, 2000)

A mediados del siglo pasado, autores como Díaz (2005), hacían énfasis en que una actividad física de forma regular, por más de 3 días a la semana y a intensidades de tiempo superior a los 45 minutos, generan comportamientos positivos, que impactan a sistemas de orden digestivo, cardiovascular, hasta el sistema tegumentario.

La mujer, su cuerpo, y las actividades que podía desarrollar han tenido un tratamiento generalmente sexista en la sociedad y en su modelo en relación con la práctica deportiva. Uno de los estereotipos más resistentes al cambio, presente a lo largo de la historia, es el de considerar que hay deportes más apropiados para las mujeres y otros que lo son para los hombres. De esta forma el sexo, según García y Asins (1994), se convierte en una variable discriminatoria con relación a la participación en las actividades físico-deportivas.

Es necesario realizar estrategias para la promoción del deporte en las mujeres basándose en un cambio de mentalidad de la propia mujer, ya que los estudios de Scraton (1995) indican que, en las clases de Educación Física en nuestro país, los estudiantes

siguen manteniendo estereotipos de género en el comportamiento motriz, las alumnas siguen implicándose menos y tienen un auto-concepto más bajo.

Para Marañón (1937), solo en épocas muy tardías la mujer se hace deportista, debido en gran medida a los movimientos feministas y sobre todo al esfuerzo por alcanzar la igualdad con los hombres en todos los aspectos de la vida.

En cuanto al debut de las mujeres en los Juegos Olímpicos modernos, Contecha (2000) refiere que las mujeres empezaron a competir en pruebas de golf y de tenis en 1900 en París estas fueron las disciplinas en las que podían participar.

En concordancia con lo antes expuesto, Amaro (1991) señala la no existencia de evidencias sobre el hecho de que una mujer, por practicar una especialidad deportiva, tenga un gran desarrollo muscular, ya que ello es responsabilidad de las hormonas, dependiendo del tipo de deporte que se practique y de la predisposición genética que tiene cada fémina para aumentar sus niveles de hormonas sexuales.

Gallo y col. (2000), refieren que durante finales del siglo XIX y todo el XX la participación de la mujer en el ámbito social ha sido desbordante. Los fenómenos de la industrialización, crearon en la sociedad una valoración diferente de la mujer, rompiendo de alguna manera los viejos paradigmas y desmitificando la participación de la mujer en actividades deportivas. Actualmente, hay un incremento de la

R-DC-125

INFORME FINAL DE TRABAJO DE GRADO EN MODALIDAD DE
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN, DESARROLLO TECNOLÓGICO,
MONOGRAFÍA, EMPRENDIMIENTO Y SEMINARIO

VERSIÓN: 01

participación de la mujer en todo lo referente al deporte, tanto a nivel recreacional como competitivo.

2. MARCO REFERENCIAL

2.1. Marco conceptual

- Acondicionamiento físico: Los factores que determinan la condición física de un individuo y que le orientan o clasifican para la realización de una determinada actividad física y posibilitan mediante el entrenamiento que un sujeto desarrolle al máximo su potencial físico (Álvarez 1985).
- Actividad física: La actividad física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona (Sánchez Bañuelos 1996).
- Ejercicio físico: Es cualquier movimiento voluntario realizado por los músculos, que gasta energía extra, además de la energía que nuestro cuerpo consume y necesita para mantener la vida o actividad basal (dormir, respirar, procesos metabólicos, etc.) (Travsht, 2010). La actividad física es necesaria para conseguir la condición física que nos permite vivir con el mayor grado de autonomía personal posible para afrontar la vida diaria y para ejercer un mayor control sobre nuestra propia salud (Guyatt, 2004)

- **Promoción de la salud:** Abarca una amplia gama de intervenciones sociales y ambientales destinadas a beneficiar y proteger la salud y la calidad de vida individuales mediante la prevención y solución de las causas primordiales de los problemas de salud, y no centrándose únicamente en el tratamiento y la curación (Barón, 2012)
- **Género:** Desde el nacimiento, hombres y mujeres presentan una diferenciación clara desde el punto de vista biológico; sin embargo, las variantes comportamentales, sentimentales y de pensamiento se atribuyen más a la influencia de la cultura. Se estima que unos y otras tienen las mismas emociones y sentimientos, y potencialmente la misma capacidad mental. Por tanto, las diferencias convencionales en prioridades, preferencias, intereses y ocupaciones se deben al condicionamiento parental, educacional y sociocultural (Lamas, 2002).
- **Cuerpo, actividad física y salud:** Al cuestionar la práctica de actividad física en las mujeres, desde una perspectiva de género, tiene repercusiones en la autoestima, la valoración social y la capacidad de las mujeres para tomar decisiones y actuar en su propio beneficio, en el cuidado de su cuerpo y su salud (Viveros M. 2002)

2.2 Marco normativo

Tabla 1 Marco normativo

Ley 181 de 1995	Se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física y se crea el sistema nacional del deporte; Modificada en lo pertinente por la Ley 344 de 1996
Decreto 2771 de 2008	Creación de la Comisión Nacional Intersectorial para la coordinación y orientación superior del fomento, desarrollo y medición de impacto de la actividad física, en los ámbitos nacional y territorial
Acto Legislativo No. 2 de 2000.	El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano
Plan Nacional de Salud Pública 2007 -2010	Promover el liderazgo de las entidades territoriales de salud y los demás actores institucionales para fortalecer la capacidad de la autoridad de salud territorial en el desempeño de las competencias de salud, permite generar escenarios para apoyar el ejercicio de rectoría y gobernabilidad del sector, para mejorar la capacidad de coordinación, regulación,

	planificación, conducción, vigilancia, evaluación y comunicación de los riesgos en salud y de los resultados y efectos de las políticas de promoción de la salud y la calidad de vida, prevención de los riesgos y recuperación de la salud
Ley 181 de 1995	regula el derecho a la práctica de la educación física, el deporte, la recreación y aprovechamiento del tiempo libre y establece la implantación, el fomento, patrocinio, masificación, planificación, coordinación, ejecución, asesoramiento y práctica de la educación física
Decreto 642 de 2016	Por medio el cual se adiciona el Decreto Único Reglamentario del Sector Administrativo
Decreto 1085 de 2015	Día Internacional del Deporte para el Desarrollo y la Paz y el Día Mundial de la Actividad Física
Decreto 4183 de 2011	establece que el Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre, COLDEPORTES, es el organismo principal de la administración pública y del Sistema Nacional del Deporte
Acuerdo 058 de 1991	Por el cual se crea El proyecto "Escuelas de Formación Deportiva" y se asigna la sede para la dirección de las mismas"

Fuente: Los autores.

2.3 Marco teórico

Las tendencias de salud en la actualidad hacen énfasis a la búsqueda de un modelo más de auto-cuidado, siendo a su vez, una buena alternativa para mitigar los factores de riesgo que conlleva la no práctica de la actividad física.

Hoy en día existen muchas alternativas para la promoción de la salud, que se han ido construyendo para intentar cambiar la imagen negativa, que asume como opuesto a la enfermedad. Para ello, la OMS con la clásica definición de salud ha buscado nuevas maneras de abordar la salud como realidad propia, como vivencia de bienestar y como resultante de una compleja interacción de determinantes biológicos y sociales (Sigal y Wasserman, 2004)

Perspectiva de género en la actividad física

A lo largo del tiempo han sido muchos los discursos y factores que han perpetuado estereotipos y falsas creencias sobre las mujeres, especialmente en la actividad física, puesto que, como señala Hargreaves (1993), la hegemonía masculina en la actividad física y ejercicio físico es más resistente al cambio que en cualquiera otra área. Coincidimos con Riaño (2004) cuando afirma que el papel desempeñado por las mujeres en el desarrollo y configuración del deporte moderno ha sido injustamente relegado a un segundo plano, hecho que se puede comprobar en muchos manuales de historia del deporte.

Pese a todos los estereotipos presentes en la sociedad, y que en muchos de los estudios y artículos relacionados con la actividad física y ejercicio físico consultados el motivo principal de práctica de actividad física de las mujeres es la salud (Martínez del Castillo, 2005)

Como ya hemos comentado inicialmente, se mantiene una idea errónea de que las mujeres no practican actividad física. Según el Instituto de la Mujer (2006) el 84,9% de las mujeres dan bastante importancia al deporte.

Perspectiva de género en la actividad física en Colombia

Un estudio reciente publicado en Colombia, que utilizó los datos de la (ENSIN 2010), señaló desigualdades en la práctica de actividad física en tiempo libre y como medio de transporte según sexo y nivel socioeconómico; adicionalmente, identificó como factores asociados a la actividad física en tiempo libre, tanto en hombres como en mujeres, la edad, la escolaridad y la ocupación.

Los patrones de la actividad física se ven ampliamente influenciados por el género. Investigaciones han reportado que las mujeres presentan niveles más bajos de actividad física y ejercicio en tiempo libre que los hombres; por ejemplo, en Colombia la Encuesta Nacional de Situación Nutricional,(ENSIN 2010), demostró que solo el 46% de las mujeres *versus* el 64% de su contraparte con edades entre los 18 a 64 años, cumple con las recomendaciones de actividad física, sin embargo,

R-DC-125

INFORME FINAL DE TRABAJO DE GRADO EN MODALIDAD DE
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN, DESARROLLO TECNOLÓGICO,
MONOGRAFÍA, EMPRENDIMIENTO Y SEMINARIO

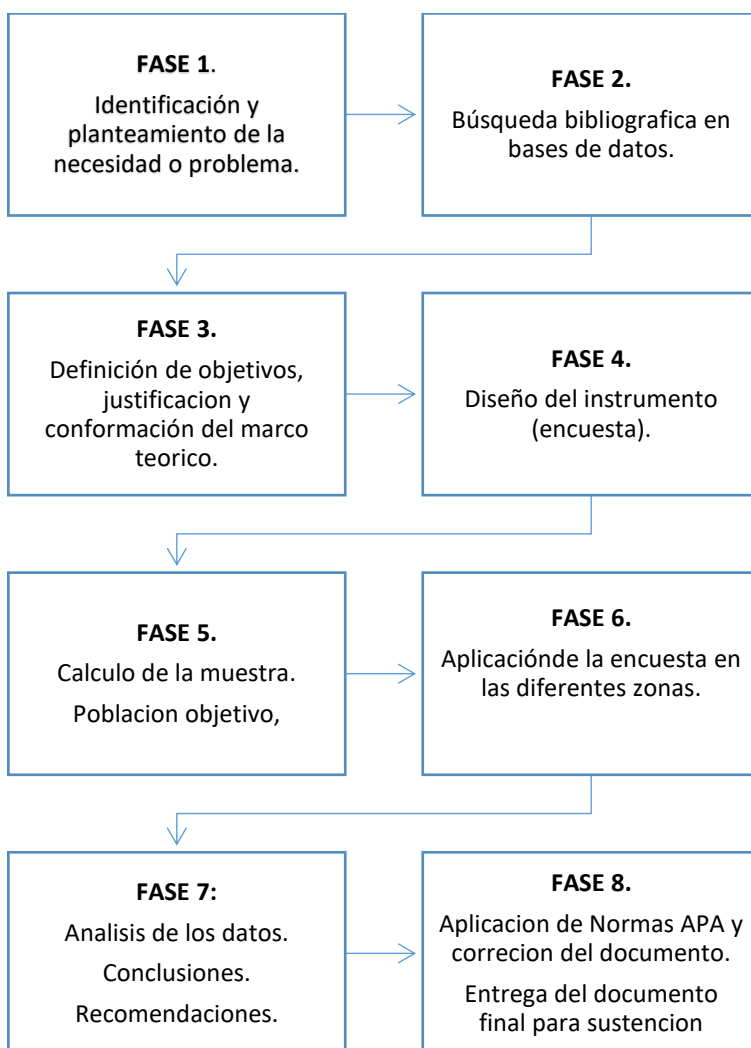
VERSIÓN: 01

el trabajo doméstico, el cuidado infantil y otras actividades domésticas son más reportadas por las mujeres.

3. DISEÑO DE LA INVESTIGACION

La metodología utilizada es de tipo corte transversal, la técnica o instrumento de medición que se utilizó fue una encuesta; la investigación se realizó por fases como se muestra a continuación:

Figura 1 Fases de la Investigación.



Fuente: Los autores.

4. DESARROLLO DEL TRABAJO DE GRADO

4.1. FASE 1. IDENTIFICACION Y PLANTEAMIENTO DE LA NECESIDAD O PROBLEMA

En esta fase se generó un interés de dar respuesta a un problema, a partir, de una necesidad en la cual permitió describir la situación y la necesidad a satisfacer o el problema a resolver según sea el caso. Se expuso la necesidad de saber la percepción del género femenino en cuanto a la actividad física y el ejercicio físico.

4.2. FASE 2. BUSQUEDA BIBLIOGRAFICA EN BASES DE DATOS:

En esta fase se dio un fundamento científico por medio de la búsqueda de bases de datos, para lo cual fue necesario buscar los términos Decs y Mesh para generar una búsqueda adecuada y así asignar operadores booleanos con el fin de especificarla. Adicionalmente buscamos en el idioma español e inglés. Una vez planteada la estrategia se realizó la búsqueda para aportar a la investigación.

4.3. FASE 3. DEFINICION DE OBJETIVOS, JUSTIFICACION Y MARCO TEORICO:

Se definieron los objetivos tanto general como específicos con el fin de ser la base para sustentar la investigación, así mismo realizó la justificación donde se evidenciaron las razones por las cuales motiva a conocerse la percepción del género femenino en la actividad física y ejercicio físico. Se seleccionó la bibliografía pertinente que diera fundamento al marco teórico, se extrajeron y se recopilieron conceptos para dar argumentación a la investigación.

4.4. FASE 4. DISEÑO DEL INSTRUMENTO:

Diseñamos un instrumento de medición y recolección de información tipo encuesta, la cual consta de una serie de preguntas personales o registros sociodemográficos y (5) preguntas orientadas a profundizar el concepto de perspectiva de género en la actividad física, efectos, beneficios y motivos de la no práctica de actividad física en las mujeres.

Figura 2 Encuesta

Encuesta sobre la práctica de actividad física en mujeres	
Edad: ____ Lugar de residencia: _____	
Nivel educativo: Primaria____ Secundaria____ Técnica____ Tecnología____ Profesional____	
Edad: 15 a 25 años__ 25 a 35 años__ 35 a 45 años__ 45 a 55 años	
1. ¿realizas alguna actividad física?	
a. Si	
b. No	
2. ¿cuantos días a la semana realizas actividad física?	
a. 1-3 días	
b. 3-5 días	
c. 5-7 días	
d. No realiza	

3. ¿cuál es la principal causa por la que no realizas ningún tipo de actividad física?
 - a. Trabajo
 - b. Estudio
 - c. Falta de oportunidades
 - d. No me gusta

4. ¿cuáles crees que son los beneficios que trae la práctica de actividad física de forma regular en la mujer?
 - a. Cardiovasculares
 - b. respiratorios
 - c. Hormonales
 - d. Metabólicos
 - e. Todas las anteriores

5. ¿cuantos minutos de actividad física realizas diariamente?
 - a. 30 minutos
 - b. 60 minutos
 - c. 90 minutos
 - d. No realizo

MUCHAS GRACIAS POR SUS RESPUESTAS!

En primera instancia, se realizó una revisión de la población encuestada, en donde determinamos unos rangos de edad, y un total de la muestra a encuestar, para el desarrollo de esta revisión fue necesario determinar el género de la población.

En segunda instancia, se realizó una encuesta a la población de mujeres que viven en los barrios (Portal campestre, Rincón de girón, Poblado) para conocer el nivel de inclusión y su perspectiva frente a la actividad física, así como conocer e identificar los beneficios que trae consigo la práctica regular de actividad física.

4.5. FASE 5. CALCULO DE LA MUESTRA Y POBLACION OBJETIVO

Validación del Instrumento

Realizamos la primera etapa de la misma con la aplicación del instrumento a 65 mujeres con aspectos sociodemográficos similares y con contextos de vida regulares a la muestra seleccionada. Posterior a este paso, se realiza análisis estadístico de mediana y desviación estándar de cada bloque o dominio de contenido, con el fin de identificar el nivel de consenso y posteriormente se el grado de fiabilidad (Alfa de Cronbach).

Tabla 2 Mediana y desviación estándar

	1(*)	2(*)	3(*)	4(*)	5(*)
Mediana	8.7	9	9,5	9,2	9
Desviación estándar	0,90	0,94	0,96	0,96	0,94

* Corresponde a los cinco (5) componentes estructurales del cuerpo de la encuesta
Fuente: Autoría Propia

Posteriormente, efectuamos las medias de cada una de las preguntas, en cada uno de los apartados referentes a contenido, importancia, validez, pertinencia y adecuación; se lleva a cabo la aplicación de un método estadístico de fiabilidad (Alfa de Cronbach), que es un estimador de la precisión con la que un conjunto de preguntas mide un cierto aspecto de la conducta, al reflejar la interrelación entre sus elementos.

Tabla 3. Alfa de Cronbach

	1(*)	2(*)	3(*)
Alfa de Cronbach	0,92	0,86	0,88

(*) 1-Contenido, 2-Importancia, 3- Validez, 4- Pertinencia, 5- Adecuación

Fuente: Autoría Propia

Con estos resultados de estimación de presión, se puede determinar la aceptación o no del instrumento para ser utilizado posterior a su validación; si se encuentra el resultado por encima de 0'70 es Aceptable, siendo considerado valores superiores a 0'88 como un nivel notable de aceptación, tal como nosotros alcanzamos en los apartados de contenido, importancia y adecuación, lo que indica una consistencia interna adecuada para las diferentes preguntas

En base a esto, se pretende localizar o comparar los diferentes resultados de las encuestas, y así determinar cuáles son los principales factores por los cuales las

mujeres no se incorporan a la práctica de la actividad física, y así mismo poder plantear estrategias que ayuden a incorporar a la mujer en la actividad física.

Población

El total de la población seleccionada, oscila entre 450 mujeres entre 15 a 55 años de edad, de los grupos de mujeres de los barrios rincón de girón, poblado, y portal campestre.

Tabla 4 Población objetivo

POBLACIÓN OBJETIVO DE MUJERES		
BARRIO	Edad de las mujeres	NÚMERO
Poblado	15-25 años	50
	25-35 años	48
	35-45 años	35
	45-55 años	22
Rincón de girón	15-25 años	35
	25-35 años	40
	35-45 años	51
	45-55 años	30
Portal campestre	15-25 años	30

	25-35 años	42
	35-45 años	38
	45-55 años	29
TOTAL		450

Fuente: autoría propia

Muestra

El tipo de muestra para este estudio es probabilístico y se da por muestreo aleatorio simple, ya que todas las mujeres pueden tener la misma posibilidad de ser elegidos en la muestra y serán elegidos de forma independiente.

Cálculo de la muestra:

Figura 3. Fórmula para el cálculo de la muestra

$$n = \frac{k^2 * p * q * N}{(e^2 * (N-1)) + k^2 * p * q}$$

Será calculada mediante la fórmula anterior, con el fin de implementar el desarrollo de cuestionarios o encuestas de medición para cada uno de los ítems definidos de actuación.

Donde,

n = tamaño de la muestra

N = Tamaño de la población

P = proporción de aciertos (si no se conoce esta proporción se utiliza como estándar el valor 0.5)

q = (1-p)

Z = Es el valor de la normal estándar para un nivel de confianza dado (cuantas desviaciones estándar permito para un %de confianza establecido) - la confianza de la muestra

e = precisión o margen de error (en el valor que vas a calcular)

Para el cálculo de la muestra se tiene en cuenta:

N: 450 K2: 1.96 p: 0,5 q: 0.5 e: 0.05

$$n = \frac{(1.96)^2 * (0.5) * (0.5) * (450)}{((0.05)^2 * (450 - 1)) + (1.96)^2 * (0.5) * (0.5)}$$

n: 432/ 2.10

El tamaño de la muestra es de 206 mujeres

Tabla 5 Muestra seleccionada

MUESTRA DE MUJERES		
BARRIO	GRUPO DE MUJERES	NÚMERO
Rincón de Girón	15-25 AÑOS	20
	25-35 AÑOS	16

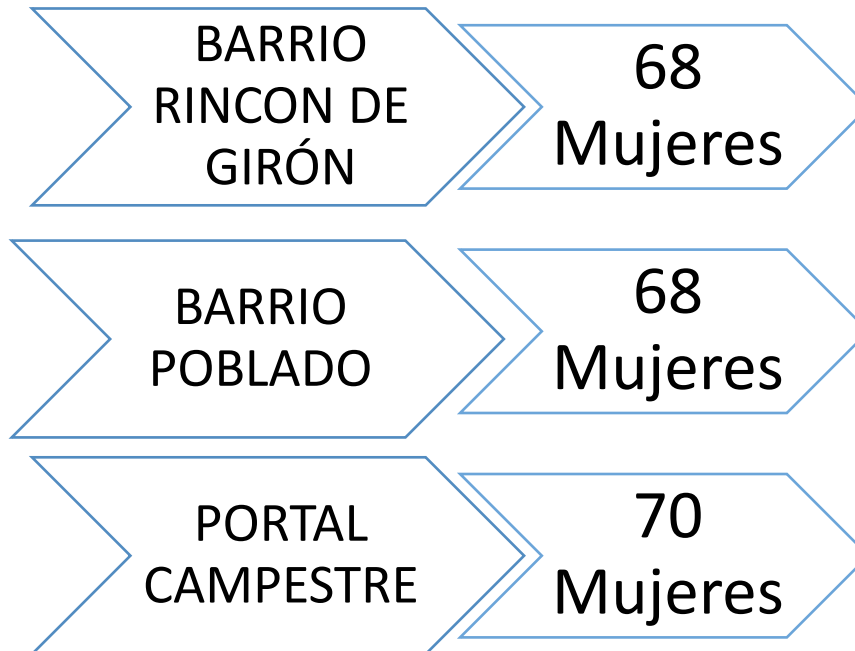
	35-45 AÑOS	17
	45-55 AÑOS	15
Poblado	15-25 AÑOS	22
	25-35 AÑOS	18
	35-45 AÑOS	16
	45-55 AÑOS	12
Portal campestre	15-25 AÑOS	22
	25-35 AÑOS	20
	35-45 AÑOS	16
	45-55 AÑOS	12
TOTAL		206

Fuente: Autoría propia.

4.6. FASE 6. APLICACIÓN DE LA ENCUESTA EN LAS DIFERENTES ZONAS

Se aplicó la encuesta en tres barrios y en un total de 206 mujeres, a continuación, se esquematiza la cantidad.

Figura 4 Barrios y mujeres encuestadas



Fuente: Autoría propia.

4.7. FASE 7. ANÁLISIS DE LOS DATOS, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Una vez realizada y recolectada la información de las encuestas procedimos a tabular y generar las conclusiones respectivas relacionadas con la percepción del género femenino en la actividad física y ejercicio físico.

Posterior a esto se realizaron las recomendaciones pertinentes para mejorar futuros trabajos relacionados con el tema específico.

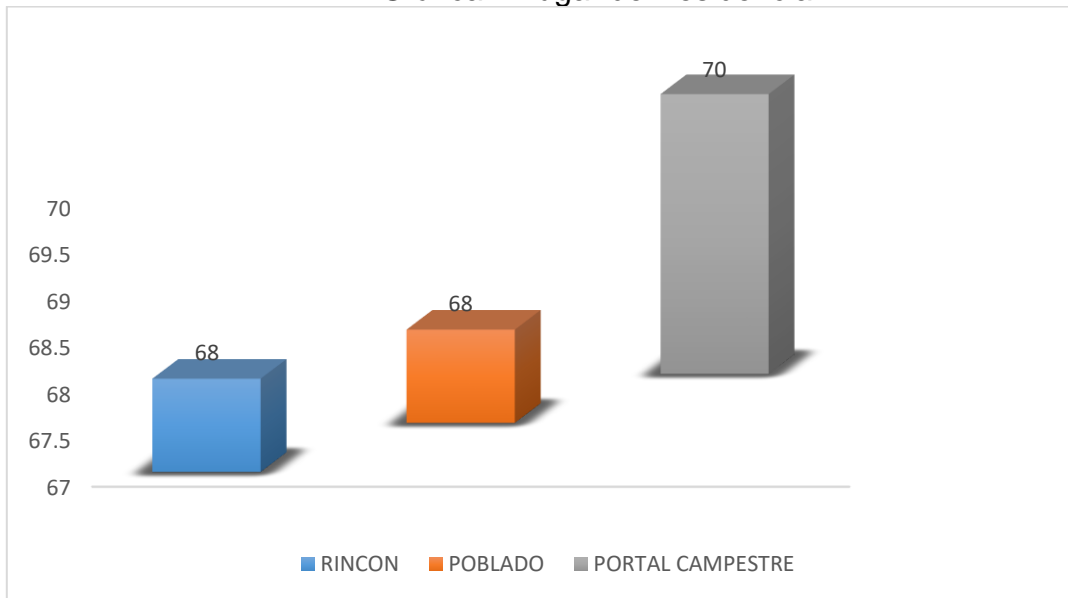
4.8. FASE 8. APLICACIÓN DE NORMAS APA Y CORRECCIÓN DEL DOCUMENTO Y ENTREGA DEL DOCUMENTO FINAL PARA SUSTENTACIÓN

Una vez organizada la investigación con las respectivas normas procedimos a la entrega final que permitirá llevar a cabo la sustentación de este.

5. RESULTADOS

Los primeros resultados hacen énfasis a los aspectos sociodemográficos de las personas encuestadas así:

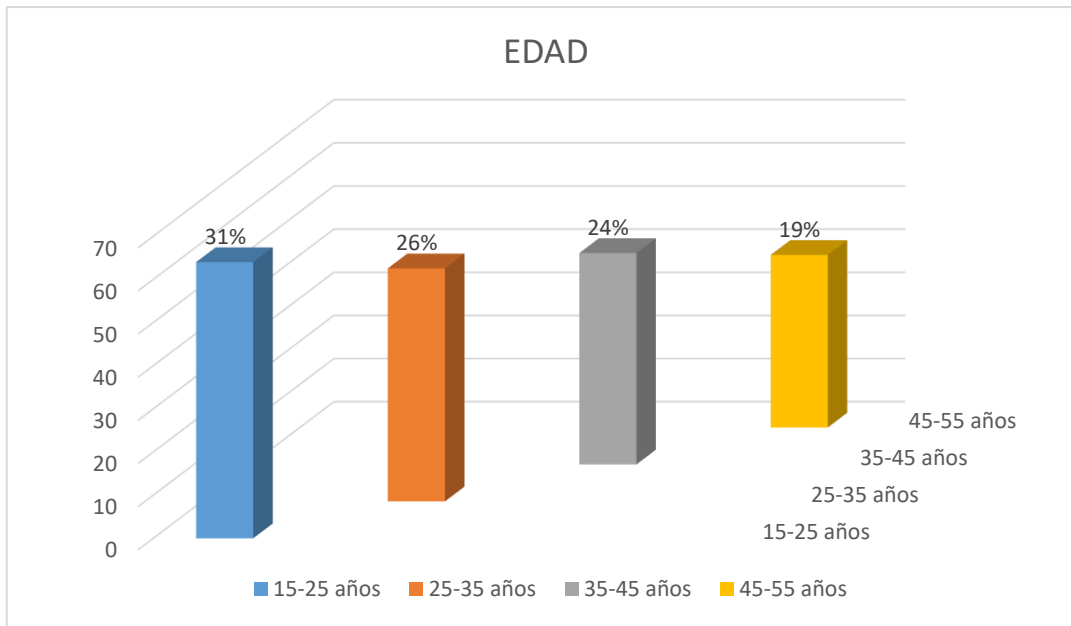
Gráfica 1 Lugar de Residencia



Fuente: Autoría propia.

En la gráfica 5, Las mujeres encuestadas fueron relativamente similares en porcentajes, en el barrio portal campestre se encuestaron 70 mujeres que representan el 34% de las mujeres, siendo el mayor porcentaje.

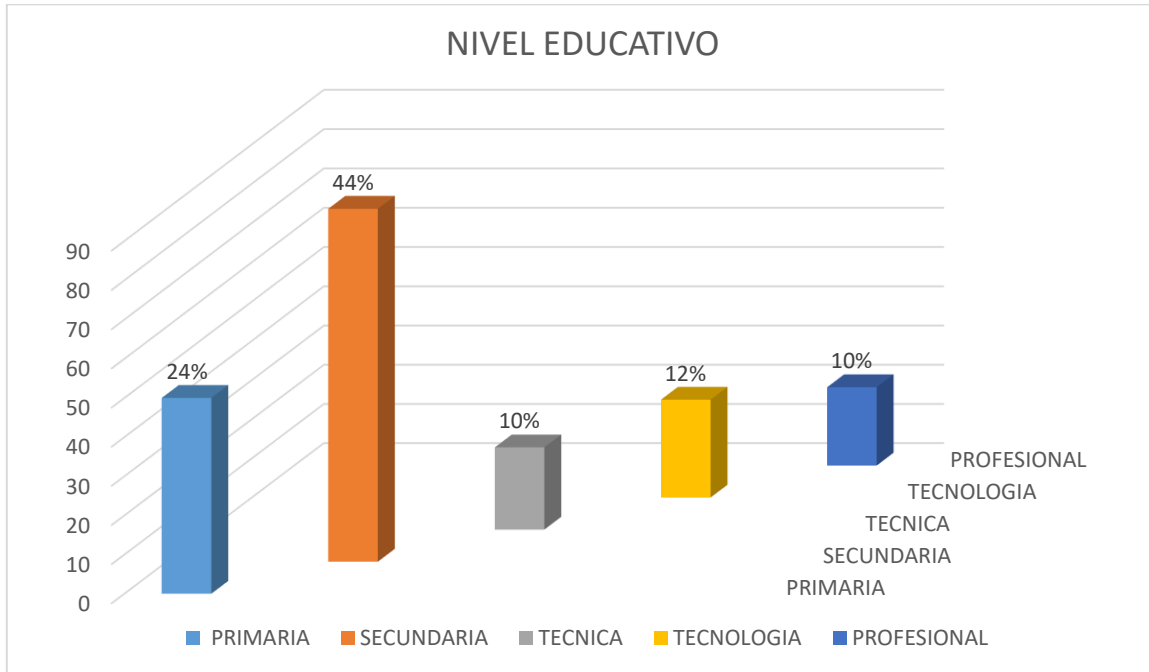
Gráfica 2 Edad de las mujeres encuestadas



Fuente: Autoría propia

En la gráfica 2, se observa que 64 de las mujeres encuestadas están entre las edades de 15-25 años, seguido por 54 mujeres entre 25-35 años.

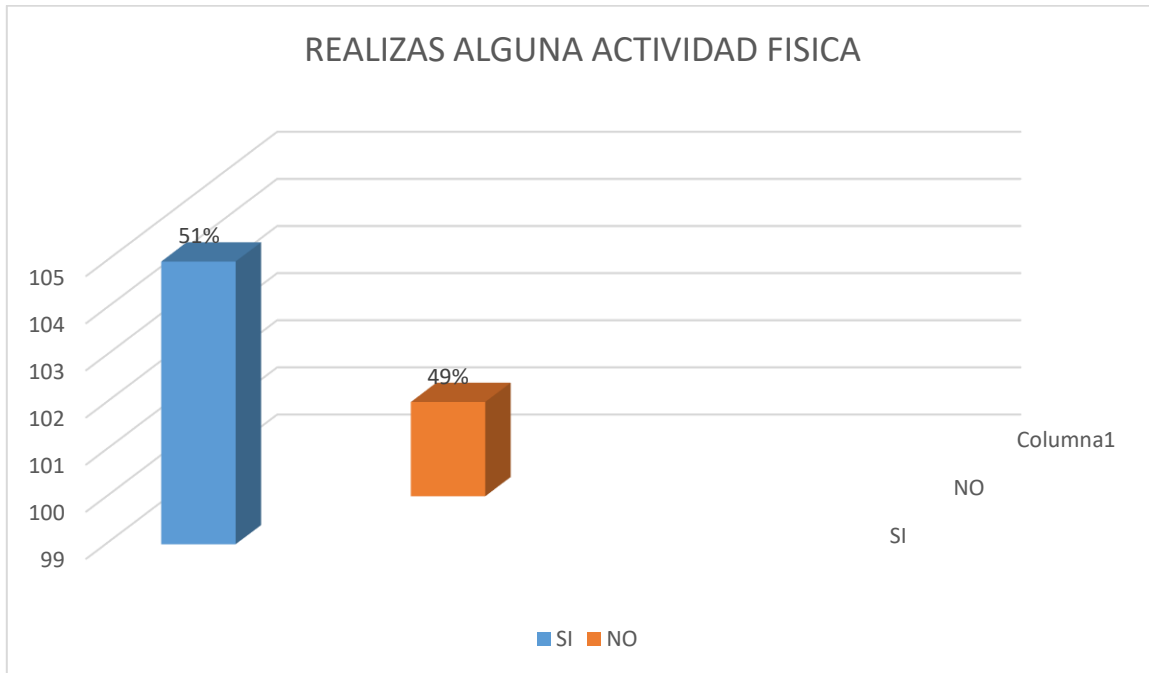
Gráfica 3 Nivel educativo de las mujeres



Fuente: autoría propia

En la gráfica 3, se observa que 44 de las mujeres encuestadas tienen básica secundaria, seguido de 24 de primaria y 12 de tecnología.

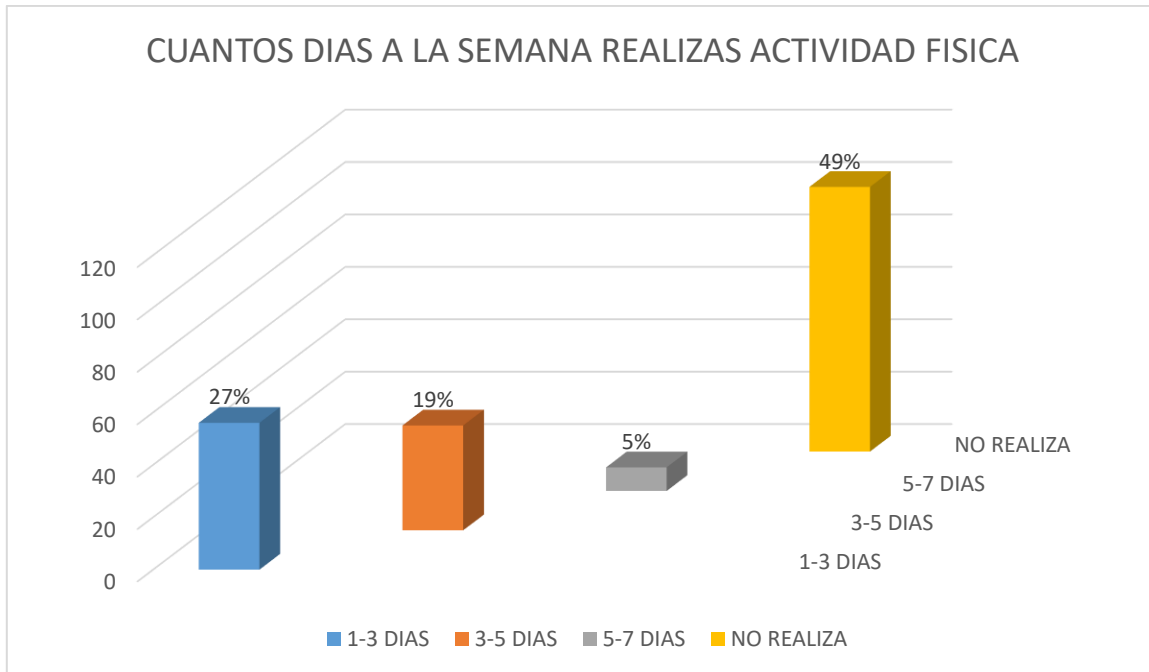
Gráfica 4 Realización de alguna actividad física



Fuente: autoría propia

En la gráfica 4, se observa que 105 de las mujeres encuestadas realizan alguna actividad física, en comparación con 101 que no realizan.

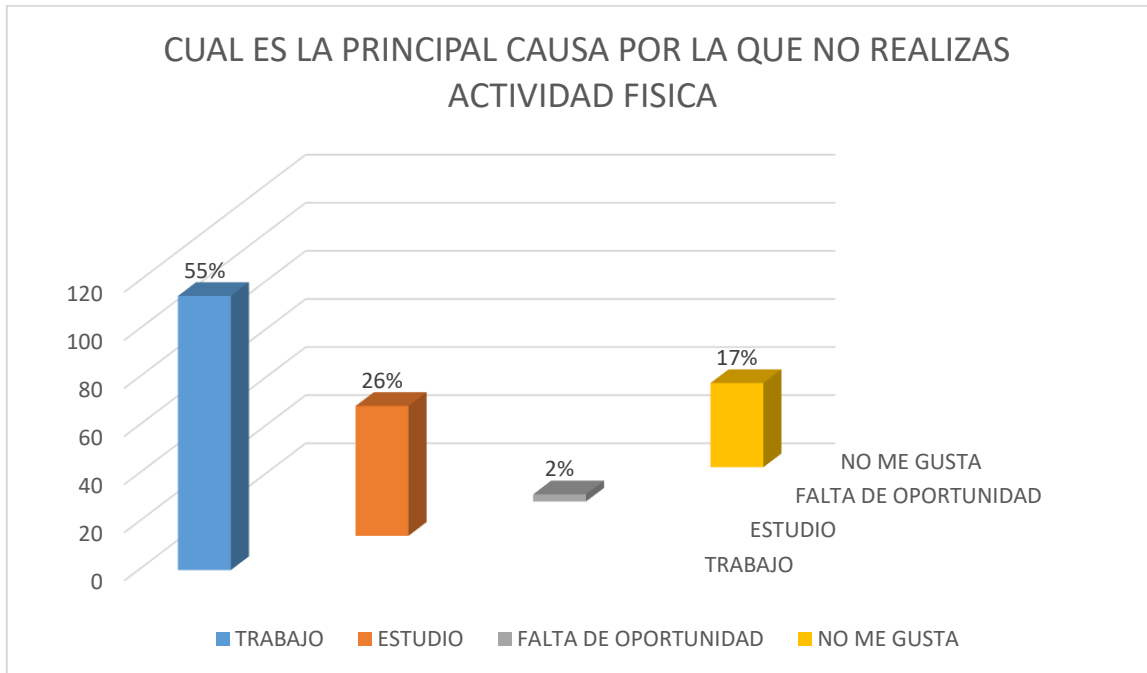
Gráfica 5 Días a la semana que realiza actividad física



Fuente: autoría propia

En la gráfica 5, se observa que 101 de las mujeres encuestadas no realizan actividad física que representan el 49%, seguido de 56 que realizan actividad física de 1-3 días que representan el 27%.

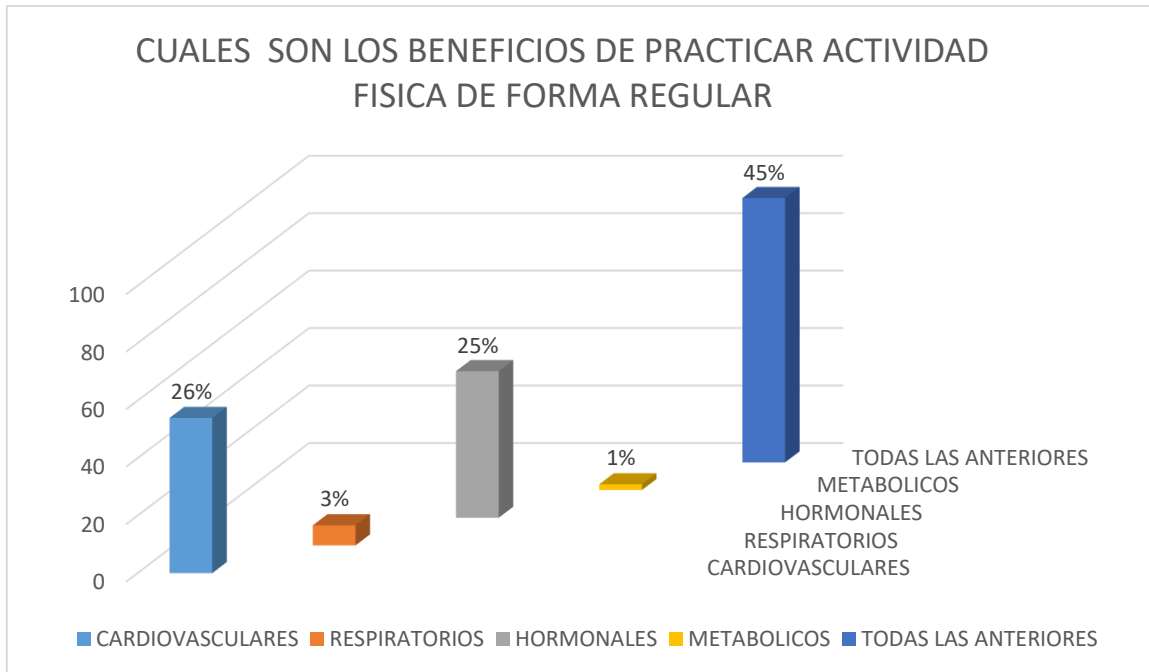
Gráfica 6 Principal causa por la que no realizas actividad física



Fuente: Autoría propia

En la gráfica 6, se observa que 114 de las mujeres encuestadas no realizan actividad física por cuestiones de trabajo que representan el 55% de las mujeres, seguido de 54 por cuestiones de estudio que representa el 26 % y 35 porque no les gusta representando el 17%, la falta de oportunidad no es representativa con un 2%.

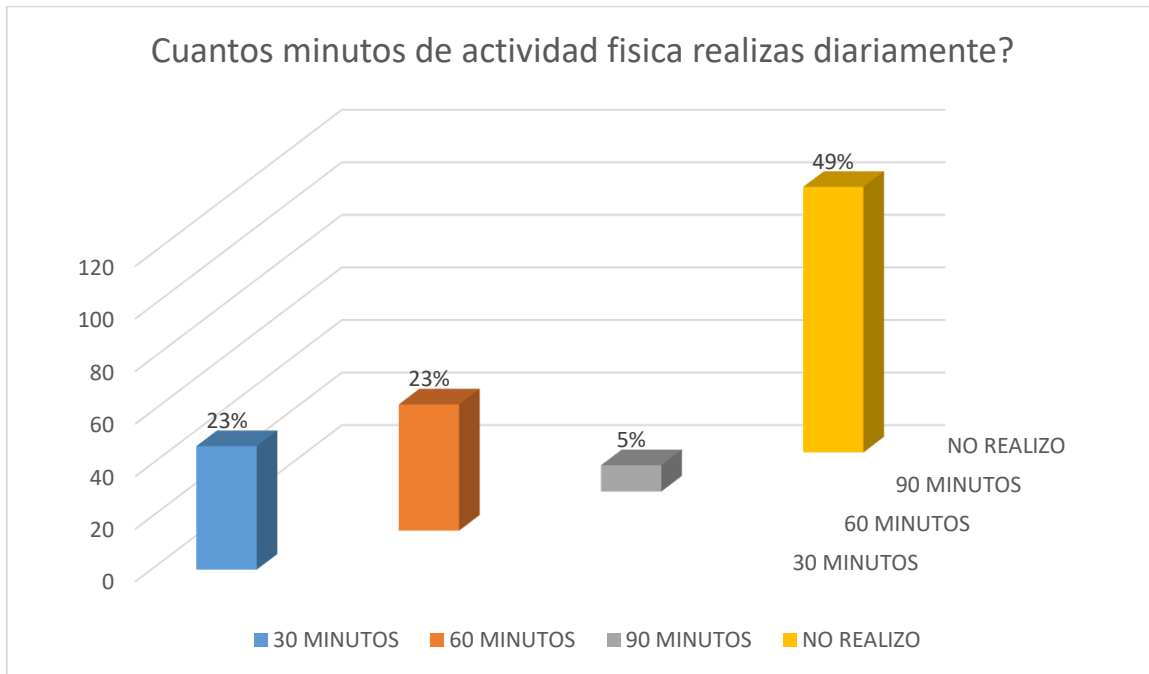
Gráfica 7 Creencias de los beneficios que trae la práctica de actividad física de forma regular en la mujer



Fuente: autoría propia

En la gráfica 7, se observa que 92 de las mujeres encuestadas manifiestan que todos los anteriores beneficios se dan con la práctica de actividad física regular (cardiovascular, respiratoria, hormonal, metabólica) seguidas de 54 mujeres que manifiestan beneficios cardiovasculares y 51 mujeres beneficios hormonales.

Gráfica 8 Minutos de actividad física realizada diariamente.



Fuente: autoría propia

En la gráfica 8, se observa que 101 de las mujeres encuestadas no realizan actividad física diaria, seguido de 48 mujeres que realizan 60 minutos de actividad física diaria y 47 mujeres que realizan 30 minutos de actividad física diaria.

6. CONCLUSIONES

La actividad física y una adecuada práctica de la misma ha demostrado grandes beneficios en el desarrollo de un buen estado de salud en las mujeres; las cuales, al identificar la aparición de enfermedades o problemas de salud, implementan estrategias de mitigación de los factores de riesgo, donde la actividad física juega un rol muy importante en la salud de la mujer.

Así mismo para las mujeres, la práctica de actividad física genera beneficios para calidad de vida y mejora la forma física, pero también disminuye riesgos de padecer enfermedades y mejorar la evolución de estas, que pueden poner en riesgo su salud.

Sumado a esto, la actividad de forma estructurada, planeada, y repetitiva, puede traer un sinnúmero de ventajas tales como; mejora de la condición física y mental, mitigación de riesgos de padecer enfermedades, potenciar relaciones sociales, entre otras... de igual manera una práctica de actividad física no orientada y estructurada puede traer desventajas tales como; lesiones, trastornos alimenticios, deshidrataciones, malas experiencias que pueden llevar incluso el aborrecimiento de la práctica de esta misma.

Teniendo en cuenta los conceptos y respuestas de las mujeres encuestadas, se logró identificar una concepción propia de las mismas, frente a la práctica de la actividad física, lo cual arrojó una respuesta negativa frente al contexto de salud relacionado con la práctica de actividad física de forma regular.

Por otro lado, socio – demográficamente se observa como en las mujeres encuestadas, la edad más representativa esta entre 15-25 años, y el nivel educativo de más participación es secundaria, el tiempo de actividad física o ejercicio físico es de realizan 60 minutos de actividad física diaria en mayor porcentaje, seguido de 30 minutos el 55% de las mujeres de las mujeres afirmaron que el factor que las predispone es el trabajo, seguido del estudio que representa el 26 %. Las mujeres encuestadas deberían conocer mejor los beneficios de la actividad y el ejercicio físico en la pregunta relacionada con estos no hay homogeneidad en las respuestas por el contrario se inclina a beneficios de ciertos sistemas.

Finalmente, dando respuesta al objetivo general, se observa como en la mayoría de las mujeres, la participación e inclusión en la actividad física es muy poca, así como se desconocen algunos beneficios que trae consigo mismo la práctica de la misma.

7. RECOMENDACIONES

Es necesario establecer parámetros de medición, para estandarizar la aplicación del instrumento en todos los rangos de edad, así como en los diferentes sectores sociales, con el fin de dar una respuesta de medición, más efectiva, segura y acertada.

Se sugiere para posteriores estudios conocer la percepción del género femenino para la actividad física y el ejercicio en la población universitaria tanto para estudiantes como trabajadores, con el fin de identificar posibles causas que limiten la no realización de la misma y generar programas con objetivos que puedan beneficiarlas de esta forma que se favorezcan de los beneficios que trae consigo la realización de Actividad y ejercicio físico.

Adicionalmente es necesario realizar investigaciones que incluyan el género masculino y que permita conocer con esto la percepción que tienen los hombres frente a la realización del ejercicio femenino y darle profundidad al tema.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

García, M. (1990). Aspectos sociales del Deporte. Una reflexión Sociológica Madrid:
Alianza – Consejo Superior de Deportes.

Gallo, I.; Monsalve, O.; castro, J.; Hopf, H.; Agudelo, L. y Ochoa, V. (2000).
Participación de las mujeres en el Deporte y su rol social en el Área Metropolitana
del Valle de Aburra, Medellín.

García Avendaño, P. (1992). “La Importancia de las Diferencias entre el Hombre y
la Mujer en la Determinación de la Actividad Física y la Prescripción del Ejercicio”.

García Avendaño, P. (1997).La Mujer, el Ejercicio Físico y el Deporte .Caracas:
FaCES/UCV

García Bonafe, M. (1991). Inicios del deporte femenino. En Mujer y Deporte
Barcelona: Ajuntament de Barcelona. Esport a l'abast, 11, 23-38.

García Avendaño, P. (1999). "Composición Corporal y Actividad Física en Mujeres".
Revista Venezolana de Estudios de la Mujer .Vol. 4, Nº (10-11) (enero-junio): p.p.
75-89

Pajaron, R. (1987). La Educación Física de la mujer en España. Perspectiva de la
segunda mitad del siglo XIX. Madrid: Univ. Autónoma. Madrid.

Puig, N. (1987). El proceso de incorporación al deporte por parte de la mujer
española (1939-1985). Mujer y deporte. Madrid: Ministerio de Cultura. Instituto de
la Mujer. Serie Debate, 3, 83-90.

Vázquez, B. (1987). Educación Física para la mujer, mitos, tradiciones y doctrina
Actual. En Mujer y deporte. Madrid: Ministerio de Cultura. Instituto de la Mujer. Serie
Debate, 3, 55-64.

Fernández, E.; Contreras, O., Sánchez, F. y Fernández-Quevedo, C. (2003).
Evolución de la práctica de la actividad física y el deporte en mujeres adolescentes
e influencia en la percepción del estado general de salud. Revista IcD de Estudios
sobre Ciencias del Deporte. Serie Investigación, 35, 21-60. Consejo Superior de
Deportes, Madrid.

Fernández, E.; Vázquez, B.; Camacho, M. J.; Sánchez, F.; Martínez de Quel, O.;

Rodríguez, I.; Rubia, A. y Laín, S. (2007). La inclusión de la actividad física y el

deporte en el estilo de vida de las mujeres adolescentes: estudio de los factores clave y pautas de intervención.

Mosquera, M. J., & Puig, N. (2002): Género y edad en el deporte. En García, M., Puig, N. & Lagardera F. (comps.): Sociología del Deporte (pp. 99-132). Alianza Editorial, Madrid.

Blández, J., Fernández, E., & Sierra, M.A. (2007). Estereotipos de género, actividad física y escuela: La perspectiva del alumnado.

Agudo Arroyo, Y. (2006). "El lado oscuro de la mujer en la investigación científica: ¿es la ciencia «empresa» masculina?" Cuestiones de Género: de la Igualdad y la Diferencia, 1, 15-51.

9. APENDICES

Encuesta sobre la práctica de actividad física en mujeres
Edad: ____ Lugar de residencia: _____
Nivel educativo: Primaria____ Secundaria____ Técnica____ Tecnología____ Profesional____
Edad: 15 a 25 años__ 25 a 35 años__ 35 a 45 años__ 45 a 55 años
6. ¿realizas alguna actividad física? c. Si d. No
7. ¿cuantos días a la semana realizas actividad física? e. 1-3 días f. 3-5 días g. 5-7 días h. No realiza
8. ¿cuál es la principal causa por la que no realizas ningún tipo de actividad física? e. Trabajo f. Estudio g. Falta de oportunidades h. No me gusta

9. ¿cuáles crees que son los beneficios que trae la práctica de actividad

física de forma regular en la mujer?

- f. Cardiovasculares
- g. respiratorios
- h. Hormonales
- i. Metabólicos
- j. Todas las anteriores

10. ¿cuantos minutos de actividad física realizas diariamente?

- e. 30 minutos
- f. 60 minutos
- g. 90 minutos
- h. No realizo

MUCHAS GRACIAS POR SUS RESPUESTAS!

R-DC-125

**INFORME FINAL DE TRABAJO DE GRADO EN MODALIDAD DE
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN, DESARROLLO TECNOLÓGICO,
MONOGRAFÍA, EMPRENDIMIENTO Y SEMINARIO**

VERSIÓN: 01

ELABORADO POR:
Oficina de Investigaciones

REVISADO POR:
soporte al sistema integrado de gestión

APROBADO POR: Asesor de planeación
FECHA APROBACION: