

**FACTORES DE GÉNERO QUE INFLUYEN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS  
MUJERES EN AMÉRICA LATINA**

**LUZ ELENA JAIMES**

**TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR AL TÍTULO DE  
MAGÍSTER EN ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD**

**MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD  
ESCUELA DE MEDICINA Y CIENCIAS DE LA SALUD**

**UNIVERSIDAD DEL ROSARIO**

**BOGOTÁ, ENERO 2023**

**INFLUENCIA DEL GÉNERO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS MUJERES EN AMÉRICA  
LATINA - UNA REVISIÓN NARRATIVA**

**FACTORES DE GÉNERO QUE INFLUYEN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS MUJERES  
EN AMÉRICA LATINA**

**Luz Elena Jaimes Jaimes**

**Tutoras:**

**María Alejandra Tordecilla Sanders  
Claudia Margarita Cortés García**

**Trabajo de grado para optar al título de  
Magíster en Actividad Física y Salud**

**Maestría en Actividad Física y Salud  
Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud  
Universidad del Rosario  
Bogotá  
2023**

# INFLUENCIA DEL GÉNERO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS MUJERES EN AMÉRICA LATINA - UNA REVISIÓN NARRATIVA

## Tabla de Contenidos

<b>1. Capítulo 1. Resumen .....</b>	<b>5</b>
1.1 Introducción.....	7
1.2 Justificación y aporte .....	13
<b>2. Capítulo 2. Marco Teórico.....</b>	<b>15</b>
2.1 Metodología.....	19
2.2 Instrumento de evaluación de variables.....	21
2.3 Análisis de datos.....	24
<b>3. Capítulo 3. Resultados y Discusión .....</b>	<b>27</b>
3.1 Perfiles demográficos y características de los estudios. ....	27
3.2 Variaciones en las mediciones o reportes de sedentarismo y actividad física.....	28
3.3 Actividad física y mujer frente a los factores de género.....	29
3.4. Rol de la mujer, estilos de vida y su impacto en la actividad física. ....	39
3.5 Medidas para impactar positivamente la actividad física en la mujer .....	43
3.6 Recomendaciones para los gobiernos y organizaciones sociales. ....	43
3.7 Recomendaciones para familias, mujeres y entes educativos. ....	46
<b>4. Capítulo 4. Conclusiones.....</b>	<b>48</b>
4.1 Limitaciones y fortalezas en el estudio.....	50
<b>Obj.</b>	
Anexos .....	57

# INFLUENCIA DEL GÉNERO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS MUJERES EN AMÉRICA LATINA - UNA REVISIÓN NARRATIVA

## Índice de tablas y gráficas

Gráfica 1 Clasificación de la Literatura .....	19
Tabla 1 Ecuaciones usadas y Resultados de acuerdo con las bases de datos seleccionadas. ....	21
Tabla 2 Extracción textual de la información documentada en los artículos científicos con relación a la actividad física y la influencia del género.....	46

# INFLUENCIA DEL GÉNERO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS MUJERES EN AMÉRICA LATINA - UNA REVISIÓN NARRATIVA

## 1. Capítulo 1. Resumen

En los últimos años el concepto de vida saludable ha tomado fuerza; frente a esto encontramos que el ejercicio es un componente de los estilos de vida saludable. Y pese a eso se han reportado altos porcentajes de inactividad física en la población latinoamericana como resultado de diversos factores sociales, económicos, culturales, de educación y de género entre mujeres y hombres.

Diversos autores han planteado que las diferentes tareas y roles que asumen las mujeres y la carga de cuidado relegan el tiempo que ellas mismas pueden destinar para una vida saludable, ya que la familia tiene un componente de peso en sus vidas. Esta información se ha relacionado en los hallazgos de estudios de salud física que la OMS presenta frente a la salud de las mujeres.

El objetivo de esta revisión narrativa es establecer los principales factores asociados al género en la falta de actividad física de las mujeres en América Latina desde la evidencia científica reportada para la región.

**MÉTODOS:** Se realizó una revisión narrativa en las bases de datos PubMed, Embase, Lilacs, Google Scholars y el repositorio de la Universidad del Rosario, de artículos que reporten información sobre las diferencias en la práctica actividad física entre hombres y mujeres de Latinoamérica. Para el análisis de resultados se consideraron tres categorías,–I) Actividad física, factores de género y mujer, II) Rol de la mujer, estilos de vida y su impacto en la actividad física, y III) Medidas para impactar positivamente la actividad física en la mujer.

**RESULTADOS Y CONCLUSIÓN:** Luego de la revisión, se obtuvieron 3970 estudios. Tras la aplicación de criterios de inclusión y exclusión fueron seleccionados 30 artículos para

## **INFLUENCIA DEL GÉNERO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS MUJERES EN AMÉRICA LATINA - UNA REVISIÓN NARRATIVA**

análisis final. El 100% de los estudios (n=30) incluyeron información de la práctica de actividad física en las mujeres. El 60% de los estudios (18) comparan la prevalencia de actividad física y/o no actividad física o sedentarismo en mujeres con mayores prevalencias de actividad física en hombres que en mujeres. Mientras que 22 estudios (73%) describen hallazgos relacionados con el rol social de la mujer y su impacto en la actividad física.

Se puede concluir que, a pesar de la existencia de recomendaciones sobre la práctica del ejercicio a nivel mundial, aún existen grandes brechas en el cumplimiento de estas en Latinoamérica. Con el paso de los años, el sedentarismo y la disminución en la actividad física tienden a incrementarse en la población Latinoamericana principalmente en las mujeres. Esto debido a que, los factores de género que impactan en la actividad física de las mujeres hacen referencia al rol de la mujer en la sociedad por cumplir con las tareas del hogar, el cuidado de los hijos y familiares, la falta de tiempo libre, el miedo a las lesiones, la “pérdida de la feminidad corporal”, los entornos inseguros con presencia de pandillismo, delincuencia organizada y crimen, además de los ideales socioculturales que muestran al hombre con mayores facilidades que la mujer, lo cual puede alejar significativamente a las mujeres de la práctica de actividad física.

# INFLUENCIA DEL GÉNERO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS MUJERES EN AMÉRICA LATINA - UNA REVISIÓN NARRATIVA

## 1.1 Introducción

La presente investigación está dirigida a establecer las principales causas asociadas al género en la falta de actividad física de las mujeres desde los reportes de la literatura existente y analizada, ya que los factores asociados a esto presentan diferencias entre hombre y mujeres. La razón por la cual se realiza esta revisión narrativa es para identificar principales causas asociadas al género que se presentan de manera inmersa a la hora de realizar actividades físicas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la actividad física como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona; así pues, la actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud” (OMS, 2022). La intensidad de la actividad física más recomendable es la que se integra como hábito y forma parte de un estilo de vida saludable, lo cual representa un factor positivo para la salud; a saber, múltiples estudios han demostrado la importancia de la actividad física, la cual se considera un factor protector importante para las enfermedades metabólicas y cardiovasculares (Kokkinos, 2008, Pitanga y Lessa, 2010, Pitanga et al., 2014), y según la información de la OMS, la actividad física regular puede mejorar factores de salud como “el estado muscular y cardiorrespiratorio; mejorar la salud ósea y funcional; reducir el riesgo de hipertensión, cardiopatías coronarias, accidentes cerebrovasculares, diabetes, varios tipos de cáncer (entre ellos el cáncer de mama y el de colon) y depresión; reducir el riesgo de caídas, así como de fracturas de cadera o vertebrales; y ayudar a mantener un peso corporal saludable.” (OMS, 2022).

## **INFLUENCIA DEL GÉNERO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS MUJERES EN AMÉRICA LATINA - UNA REVISIÓN NARRATIVA**

Por otra parte, cuando se habla de inactividad física se define como el no cumplimiento de las recomendaciones mínimas internacionales de Actividad Física (AF) para la salud de la población ( $\geq 150$  minutos de actividad física de intensidad moderada o vigorosa por semana, o bien, lograr un gasto energético  $\geq 600$  METmin/ semana) (Cristi-Montero, Rodríguez, 2014). Parte de esta inactividad física nos puede llevar al sedentarismo, el cual hace referencia a aquellas actividades que realizan las personas sentadas o reclinadas, mientras están despiertas, y en las que utilizan muy poca energía. Los periodos sedentarios son aquellos en los que se llevan a cabo estas actividades que consumen muy poca energía, como, por ejemplo, estar sentados durante los desplazamientos, en el trabajo o la escuela, en el ambiente doméstico y durante el tiempo de ocio. Así pues, la OMS señala que la actividad física insuficiente se ha identificado como uno de los principales factores para la mortalidad global y se encuentra en aumento en muchos países (OMS, 2022).

Ahora bien, en algunos estudios como el de Gómez, Duperly, Lucumí, Gámez, y Venegas (2005), determinan los factores por los que se realiza la actividad física con regularidad. Allí, con una muestra de 3000 personas, con características de entre 18 y 65 años de la ciudad de Bogotá, se identificó que los hombres son regularmente más activos en todos los grupos etarios, al contrario que las mujeres, por lo cual se aborda la importancia de generar una promoción en ellas para impulsar su participación y continuidad en la misma. Desde esta perspectiva, se pueden analizar los elementos de cómo impacta la actividad física de las mujeres en América Latina.

Pues bien, estas dinámicas que se generan a través de la división de roles de género conllevan a una desigualdad en diversos ámbitos, muestra de esto es que las niñas y mujeres no pueden aprovechar de la misma manera las oportunidades de educación, capacitación,

## **INFLUENCIA DEL GÉNERO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS MUJERES EN AMÉRICA LATINA - UNA REVISIÓN NARRATIVA**

empleo y tampoco disfrutar de tiempo para ocio y cuidado personal, debido a la gran cantidad de tiempo que dedican al trabajo no remunerado. Según la Encuesta Nacional del Uso del Tiempo (2017) diariamente, las mujeres en promedio destinan 7 horas y 14 minutos al trabajo doméstico y de cuidados no remunerado, mientras que los hombres destinan menos de 4 horas a estas tareas.

Por lo tanto, la práctica de actividad física que se ha estudiado en las últimas décadas y en diferentes partes del mundo, tiene diferentes beneficios positivos sobre la salud humana. Pese a ello, la Organización de las Naciones Unidas - ONU informa que gran parte de la población mundial no la practica de forma regular dentro de sus hábitos, afectando sobre todo a las mujeres. Estos datos se ven reflejados en el primer estudio para estimar las tendencias de la actividad física mundial realizado por investigadores de la Organización Mundial de la Salud (2018). Estudios sobre temas epidemiológicos han dado cuenta de este fenómeno, en donde las mujeres, las personas con menor nivel socioeconómico y las de grupos étnicos reportan menos práctica de actividad física (Florindo et al., 2009), (Hormiga, 2015), (Victora et al., 1997).

Así, pese a que como se indicó, la actividad física regular ha sido identificada como un componente fundamental en los estilos de vida saludable de las personas para prevenir la mortalidad y morbilidad (Macias 2014), se han reportado altas tasas de inactividad física y sedentarismo en la población, con prevalencias entre el 76,6 % en mujeres y 56,7% en los hombres (Vidarte, 2016). De esta manera, se evidencia que en efecto existen unos factores de género que influyen en la falta de actividad física, algunas de estas diferencias entre hombres y mujeres se reflejan en los estudios analizados y los cuales apuntan a la falta de tiempo libre, el cuidado de los hijos en las mujeres, así como la inseguridad en las calles, mismos que son

## **INFLUENCIA DEL GÉNERO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS MUJERES EN AMÉRICA LATINA - UNA REVISIÓN NARRATIVA**

analizados en la presente investigación.

Es necesario entender y plantear el enfoque de género en el análisis entre hombres y mujeres, toda vez que se entiende que existe una estructura social, que además asigna roles de género, tales como la “doble opresión de las asalariadas” descrito por Lagarde (1993) en la cual las mujeres (principalmente las madresposas) deben cumplir con una doble carga física de trabajo productivo y reproductivo, entre otros factores que se ven influenciados por el rol de las mujeres en la sociedad.

A pesar de esto, en ocasiones los estudios de investigación de actividad física en la población no tienen en cuenta el trabajo reproductivo o doméstico de la población femenina, entre otros factores estructurales; el reconocimiento del trabajo doméstico y del esfuerzo físico que esto implica, en ocasiones no es reconocido por la sociedad ni los estudios de investigación. En general, “las mujeres con doble jornada trabajan casi el doble que sus compañeros del círculo cultural... que sus esposos, sus padres, sus hermanos, sus hijos varones, sus amigos, sus novios y sus jefes” (Lagarde, 1993), lo cual implica que existan diferentes relaciones de poder en todos los aspectos de la vida social, incluyendo la realización o no de alguna actividad física.

Lo anterior implica entonces que existan problemáticas más allá de la inactividad física en las mujeres. La inactividad física y el sedentarismo han sido considerados como el cuarto factor de riesgo que más vidas ha cobrado a nivel mundial según la Organización Mundial de la Salud (OMS 2018). La inactividad física también tiene impactos mayores en la calidad de vida y en la salud mental (Guthold 2018). Según la OMS (OMS, 2010) el sedentarismo favorece el incremento de la grasa corporal y un incremento en la prevalencia de obesidad,

## **INFLUENCIA DEL GÉNERO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS MUJERES EN AMÉRICA LATINA - UNA REVISIÓN NARRATIVA**

diabetes, enfermedades cardiovasculares y mortalidad. De esta manera, todos estos factores de morbilidad afectan más a las mujeres que a los hombres.

Ahora bien, en América Latina, universo de estudio de la presente investigación, este fenómeno ha sido reconocido y estudiado, basados en las diferencias entre los niveles de actividad física entre hombres y mujeres, a saber:

Estudios como el de la autora Guthold 2018, reportan que el 27,5 % de sujetos presentan niveles insuficientes de actividad física a partir de la recolección de información de 358 encuestas nacionales en más de 165 países, siendo las mujeres quienes presentan mayor prevalencia de inactividad física comparada con los hombres (23,4% en hombres vs. 31,7% en mujeres). Se reporta que los mayores niveles de inactividad física (mayores al 40%) en mujeres, fueron encontrados principalmente en Latinoamérica y el Caribe, sur de Asia y en países de occidente de altos ingresos (Guthold 2018).

Por otra parte, la autora Rosana Poggio (2017), en su estudio de ‘Prevalencia, patrones y correlaciones de la actividad física en la población adulta del Cono Sur de América Latina’, presenta que los hombres tenían puntuaciones de AF significativamente más altas que las mujeres entre las personas que actualmente trabajan.

En Colombia, la situación es similar, según la Encuesta Nacional de Situación Nutricional (ENSIN 2015) hay dificultades que afectan la nutrición y favorecen la obesidad. El 56,4% de la población presenta algún grado de exceso de peso (sobrepeso u obesidad) con predominio en las mujeres (22,4 % vs. 14,4 % en hombres). Autores como Fernando Gómez (Gómez 2005), han reportado niveles de sedentarismo e inactividad física de hasta el 70% en mujeres colombianas (Gómez 2016, Vidarte 2016, Garavito 2019 y Ramírez 2016).

## **INFLUENCIA DEL GÉNERO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS MUJERES EN AMÉRICA LATINA - UNA REVISIÓN NARRATIVA**

Así, las limitaciones que favorecen la inactividad física identificadas son principalmente la falta de tiempo libre, falta de recursos, miedo a lastimarse e influencia social que aleja su rol de mujer o género con la actividad física y deportiva (Ramírez 2016). Adicionalmente se identifican conductas como poca inversión de tiempo a la nutrición saludable, consumo de alimentos procesados, menos comidas preparadas en casa y tendencia a la vida sedentaria (Ramírez 2016). Según la ENSIN (ENSIN 2015) tan solo cuatro de cada diez mujeres y seis de cada diez hombres atienden las recomendaciones de actividad física semanal mínima (Hormiga 2015). Así, se reportan índices de sedentarismo mayores en mujeres que en hombres. Otros estudios como el de Vidarte, 2016, resolvieron que, en un grupo de 631 individuos en Colombia, se reportaron niveles de inactividad física hasta del 72.7% de las personas, con mayor incidencia en las mujeres.

A partir de lo planteado previamente, el presente trabajo busca realizar una revisión narrativa para analizar las principales causas de la falta de actividad física en las mujeres de Latinoamérica, y responder a la pregunta ¿cuáles son los factores de género que influyen en la actividad física de las mujeres en América Latina?

Por tanto, el objetivo general es analizar las principales causas asociadas al género en la falta de actividad física de las mujeres en América Latina. Así pues, los objetivos específicos que apoyan la investigación son: i. Identificar las dinámicas sociales en torno al género que influyen en la realización de la actividad física en las mujeres; y ii) Recopilar las principales ideas en la literatura que aborda la falta de actividad física de las mujeres en América Latina.

Si bien, se ha procurado realizar una búsqueda e inclusión amplia de los artículos de mayor relevancia para la temática del presente estudio. A futuro, revisiones de nueva literatura

# INFLUENCIA DEL GÉNERO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS MUJERES EN AMÉRICA LATINA - UNA REVISIÓN NARRATIVA

podrían ser desarrolladas para mejorar las estrategias de búsqueda e inclusión de artículos que brinden información más amplia alrededor de la influencia del género en la práctica de actividad física en las mujeres en otros periodos de tiempo.

## 1.2 Justificación y aporte

Algunos referentes científicos como Piedra et al (2013), analizan las buenas prácticas de Educación Física con perspectiva de género en los escenarios educativos, en donde estos presentan el concepto de cómo los estereotipos tradicionales de género relacionados con la actividad física y el deporte persisten, manteniéndose todavía la visión binaria del cuerpo masculino y femenino opuestos entre sí, limitando la construcción corporal de la mujer hacia la apariencia y la delgadez. Así pues, desde esta perspectiva, el género se entiende, no como un atributo biológico de las personas, sino como algo que las personas hacen, es decir como una construcción social que emerge en su interacción en contextos socioculturales (Piedra y otros, 2013).

Los autores West y Zimmerman (1987), analizan el enfoque *doing gender* donde se concibe el género como una forma de dar sentido a las acciones, como un sistema de significados que organiza las interacciones y les da una direccionalidad. Este enfoque se ve reflejado en la forma de interactuar que presentan hombres y mujeres en los ideales tradicionales, ejemplo el cuidado del hogar y de los hijos en las mujeres, entre otros lo cual puede alejar significativamente a las mujeres de la práctica de actividad física.

Por lo tanto, este análisis es importante ya que el género se aborda como un factor condicionante en la práctica de actividad física en las mujeres. Caprile (2012), habla de que los estudios de género han contribuido a conocer ámbitos de la realidad hasta entonces inexplorados y también a reducir sesgos y errores en los conceptos y teorías. Así pues, es

## **INFLUENCIA DEL GÉNERO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS MUJERES EN AMÉRICA LATINA - UNA REVISIÓN NARRATIVA**

importante que, al realizar un análisis desde la perspectiva de género en la práctica de actividad física en las mujeres, se tomen en cuenta aspectos como: el género como una construcción socio cultural y estereotipos de género en la actividad física. Salles – Costa (2003) aborda en una de sus investigaciones latinoamericanas cómo los factores asociados al género están ligados a las desigualdades entre hombres y mujeres. Y evalúa la relación entre género y construcción social del cuerpo, teniendo en cuenta la práctica de actividad física realizadas en el tiempo destinado al ocio. Así pues, al considerar los factores de género en la investigación, estamos enfatizando los aspectos relacionados con la construcción social que tenga que ver con la distinción hombre/mujer.

Autores como Cabanillas- Bautista, Castellana- Sanz, Paris- Ángel y Padrón. Morales (2008) explican que las desigualdades entre hombres y mujeres están condicionadas a roles, además de oportunidades y necesidades que se presentan en un contexto específico. Por lo tanto, estos autores definen que el género es un conjunto de creencias, representaciones y roles construidos en una cultura con base en la diferencia sexual, las cuales configuran roles, las percepciones y estatus de las mujeres en la sociedad.

Múltiples estudios han identificado menor práctica de actividad física en mujeres que en hombres (Garavito, 2019; Gómez, Duperly, Lucumí, Gámez, & Venegas, 2005; González, Sarmiento, Lozano, Ramírez, & Grijalba, 2014; Vidarte, Álvarez, & Sánchez, 2016), lo cual requiere un abordaje más preciso frente a los factores asociados al género que repercuten en este hecho, lo que precisamente busca el presente trabajo de investigación. Adicional a ello, este trabajo presenta las principales estrategias de actividad física que se han implementado para aumentar la participación de la mujer. El alcance de esta revisión ha sido mayor, consolidando un apartado novedoso de recomendaciones directas de los autores de los

# **INFLUENCIA DEL GÉNERO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS MUJERES EN AMÉRICA LATINA - UNA REVISIÓN NARRATIVA**

artículos identificados, que permitirá plantear estrategias como punto de partida para incentivar la práctica de la actividad física de las mujeres, de acuerdo con cada una de las categorías o factores causales identificados en la revisión.

Estos elementos de reconocimiento de factores de género y la identificación de propuestas de intervención para abordarlos, podrán ser usados como insumos para la generación de nuevas investigaciones en la región, que aborden el género y sus factores asociados en la práctica regular de AF, y que posterior sea la línea base para generar e implementar estrategias de programas y planes regionales para los entes gubernamentales y las asociaciones u organizaciones gremiales que buscan mejorar los determinantes de salud y el bienestar de la población específicamente en el campo de la actividad física en las mujeres Latinoamericanas.

## **2. Capítulo 2. Marco Teórico**

Es importante mencionar que los estudios de género tienen sus orígenes en los años 70 con movimientos sociales feministas, los cuales pretendían darle una separación al sistema sexo/género (otorgando características biológicas a uno y culturales al otro), pues el sistema patriarcal binario beneficia más al género masculino que femenino, por lo que surge además como una denuncia social frente a las desigualdades de género.

Así, desde la Organización Mundial de la Salud (OMS), se define el concepto de género como:

“...se refiere a los roles, las características y oportunidades definidos por la sociedad que se consideran apropiados para los hombres, las mujeres, los niños, las niñas y las personas con identidades no binarias. El género es también producto de las relaciones

## **INFLUENCIA DEL GÉNERO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS MUJERES EN AMÉRICA LATINA - UNA REVISIÓN NARRATIVA**

entre las personas y puede reflejar la distribución de poder entre ellas. No es un concepto estático, sino que cambia con el tiempo y del lugar. Cuando las personas o los grupos no se ajustan a las normas (incluidos los conceptos de masculinidad o feminidad), los roles, las responsabilidades o las relaciones relacionadas con el género, suelen ser objeto de estigmatización, exclusión social y discriminación, todo lo cual puede afectar negativamente a la salud. El género interactúa con el sexo biológico, pero es un concepto distinto”. (OMS, 2018).

De esta manera, algunos de los factores asociados con el cumplimiento de la actividad física en las mujeres tienen que ver con, I) Dominio del tiempo, teniendo como causas “Además, dedicarse a los oficios del hogar tuvo una asociación positiva en comparación con estar trabajando” (González *et al.* 2014: 455). II) Dominio de transporte, identificando caminar como medio de transporte, identificando que quienes se dedican a los oficios del hogar no realizan la actividad, y por último III) Usar la bicicleta como medio de transporte, teniendo el mismo comportamiento negativo con temas el no acceso a temas laborales o estar pensionada, pero considerando la variable de educación alcanzada IV) Imaginarios sociales frente a la participación de las mujeres en la actividad física y deportes V) Planes y políticas gubernamentales sobre actividad física y deporte, que no tienen acciones afirmativas que promuevan la participación de las mujeres en el tema, entre otros.

A su vez, la poca o nula realización de actividad física está relacionado con la aparición de enfermedades físicas, pues no realizar actividad física representa un factor de riesgo y también niega desarrollar los beneficios psicológicos y físicos que representan una vida realizando actividad física de manera frecuente, sin contar la connotación política que tiene el deporte en

## **INFLUENCIA DEL GÉNERO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS MUJERES EN AMÉRICA LATINA - UNA REVISIÓN NARRATIVA**

el mundo social. Los organismos internacionales como la ONU y la UNESCO (2018 y 2019 respectivamente), también indican que existe una correlación entre la pobreza y la educación, con la práctica de actividad física en las mujeres. Las diferencias de género se observan en diversos escenarios especialmente en el deporte, ya que las políticas de género no son efectivas en la práctica y por ende el trascender las barreras de sexo, raza, religión y nacionalidad quedan desdibujadas (Sauleda, Gavilán y Martínez. 75: 2021).

Así, el no realizar actividad física, que genera un estado de inactividad, y está relacionado con la poca disponibilidad de tiempo que tienen las mujeres, ya que se centran en las tareas domésticas y de cuidado las cuales no son remuneradas. En caso contrario, se evidencia que para el género masculino sí se dispone de tiempo libre para realizar la actividad física, por lo que se deben adelantar acciones para combatir dichas inequidades y desigualdad de género, en ámbitos culturales, roles tradicionales.

En este sentido, es importante contemplar la variable de sedentarismo, que puede ser un resultado de no realizar alguna actividad física. La Organización Mundial de la Salud (OMS), en el año 2002, definió el término sedentarismo como “la poca agitación o movimiento”. Se considera una persona sedentaria cuando en sus actividades cotidianas no aumenta más del 10 por ciento la energía que gasta en reposo (metabolismo basal) (Gómez, 2005). Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la OMS, en América Latina, tres cuartos de la población tienen un estilo de vida sedentario (OPS, 2010), lo que incurre en graves enfermedades, como “cardiopatía isquémica.; hipertensión arterial (HTA); enfermedades cerebrovasculares; diabetes mellitus de tipo 2; obesidad; osteoporosis; problemas musculoesqueléticos diversos; desórdenes mentales o emocionales; neoplasia maligna de colon” (Álvarez, 2016), lo cual representa un riesgo directamente para las mujeres.

## **INFLUENCIA DEL GÉNERO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS MUJERES EN AMÉRICA LATINA - UNA REVISIÓN NARRATIVA**

Desde esta perspectiva, históricamente a las mujeres se les ha asignado unos roles de género relacionados con el concepto de lo *femenino*, y correspondientemente a los hombres con todo lo que tiene que ver con la *masculinidad*. Esto significa que existe un sistema de poder que interfiere en todos los ámbitos, asignando acciones de lo que debería ser y hacer una mujer ante las dinámicas sociales. Lo anterior es importante pues es por esto que es necesario incluir estudios interseccionales que propendan a identificar cómo el género determina ciertas acciones. Este fenómeno también se manifiesta en la posibilidad e incluso en la motivación para que las niñas y jóvenes realicen actividad física, identificando desde la interseccionalidad que hay otros factores como temas educativos, etarios y de condiciones socioeconómicas que determinan la realización o no de la actividad.

En la misma línea, lo que determina socialmente el quehacer de las personas se conoce como “roles de género”; los cuales tienen un precedente con la división sexual del trabajo que asoció a las mujeres a temas de cuidado y actividades de servicio no remuneradas (Valdez-Medina, Díaz-Loving y Pérez, 2005). De esta forma, se presentan los estereotipos de género, que son un conjunto de creencias sobre las características de los géneros, a saber, lo femenino y lo masculino. Los estereotipos crean a su vez los roles de género, es decir, la forma en la que se comportan y realizan su vida cotidiana hombres y mujeres, según lo que se considera apropiado para cada uno (Magally, 2011).

A pesar de ello, gracias a los movimientos feministas y a los estudios de género los cuales dieron inicio en el año 1951 por psicólogo Jhon Money, y la transversalización del enfoque de género y en general, las transformaciones culturales y sociales, permitieron una creciente participación de la mujer en escenarios socioeconómicos, políticos y culturales. Así mismo sucede con la inserción de la mujer en la realización de actividad física, pero es una

# **INFLUENCIA DEL GÉNERO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS MUJERES EN AMÉRICA LATINA - UNA REVISIÓN NARRATIVA**

transformación que como se mencionó, depende de otras variables. Sin embargo, en el análisis de los años de la presente investigación, el panorama no era muy alentador para las mujeres.

Así, la actividad física es definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere energía. Caminar, correr, saltar, nadar son ejemplos de la actividad física la cual mejora la salud y ayuda a prevenir y controlar enfermedades.

De esta manera, la actividad física representa un aspecto importante de la vida humana no solo física, sino psicológicamente. Es por esto que la inactividad, otra variable presente en la investigación, representa un factor de riesgo para las personas que realizan poca o no realizan actividad física de manera regular, por cualesquiera de las razones como las asociadas en el desarrollo del tema. Así, la OMS define la inactividad física como uno de los principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles. Según datos de la Organización, las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor, en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física.

## **2.1 Metodología- Diseño de Investigación**

Se ha elegido una revisión narrativa como metodología de investigación ya que se busca sintetizar la información disponible a partir de la evidencia generada por expertos en revistas de diversas disciplinas, trabajando con poblaciones masculinas y femeninas de diversos países de Latinoamérica, todos los grupos etarios, niveles de educación y niveles socioeconómicos. Se ha realizado una búsqueda de la literatura buscando identificar los factores que determinan la relación entre el género en la actividad física de las mujeres en

# **INFLUENCIA DEL GÉNERO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS MUJERES EN AMÉRICA LATINA - UNA REVISIÓN NARRATIVA**

América Latina.

Para el desarrollo de la revisión narrativa, se consideró una búsqueda de la literatura generada y publicada en las bases de datos PubMed, Embase, Lilacs, Google Scholars y el repositorio de la Universidad del Rosario. Los artículos fueron seleccionados con base en los criterios de inclusión: Estudios en población latinoamericana, Idioma español, inglés y portugués, Estudios cuantitativos y cualitativos que reporten o midan niveles de inactividad y actividad física, describiendo diferencias entre hombres y mujeres. Fueron excluidos estudios que reporten únicamente población infantil. Adicionalmente, las palabras claves que fueron usadas para la construcción de la búsqueda de la literatura fueron: inactividad física, actividad física, género, roles/estereotipos de género, incluyendo sus traducciones en inglés. En algunas bases de datos de buscadores científicos, fueron incluidos términos libres para incrementar la sensibilidad de la búsqueda como: mujer, sexo, estilos de vida y deporte. La búsqueda se realizó empleando conectores booleanos “OR” y “AND” y se aplicaron restricciones regionales "América latina" or "Latinoamérica" or Argentina or Bolivia or Brasil or Chile or Colombia or Costa Rica or Cuba or Ecuador or El Salvador or Guatemala or Honduras or México or Nicaragua or Panamá or Paraguay or "Peru" or República Dominicana or Uruguay or Venezuela, para inclusión de aquellos artículos desarrollados en población latinoamericana y en los idiomas español, inglés o portugués.

Se realizó la selección del periodo de estudio en los últimos 10 años (2010 a 2020) con el fin de favorecer actualidad en metodologías de investigación y analizar las variaciones en las condiciones sociales de Latinoamérica, considerando periodos mayores. Si bien existen publicaciones en periodos previos, Latinoamérica ha presentado grandes cambios en torno a patrones políticos, económicos, sociales, culturales y académicos en las últimas décadas. Se

# INFLUENCIA DEL GÉNERO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS MUJERES EN AMÉRICA LATINA - UNA REVISIÓN NARRATIVA

ha considerado este período con el fin de favorecer la inclusión de información de investigación actualizada y reciente. En los últimos diez años, se han documentado e investigado con mayor frecuencia las transformaciones sociales y culturales que representan un cambio también en el marco de la investigación. De las cuales algunas se presentan por la OMS y otras son abordadas por diversos autores los cuales se describen en la tabla 2 que presenta la información documentada del presente análisis.

Este estudio busca reportar los factores asociados al género que influyen la práctica de la actividad física en mujeres latinoamericanas en los últimos años. Razón por la cual se ha considerado que incluir periodos mayores, puede alejar los resultados del objetivo de la investigación, considerando cambios que pueden existir en los roles de la mujer actual, versus aquella de hace décadas, tales como variaciones en temas socioeconómicos y político de los países Latinoamericanos, acceso a Internet más generalizado por parte de las naciones para el aporte de educación e investigación, entre otros.

## 2.2 Instrumento de evaluación de variables

Posterior a la identificación de los resultados de búsqueda, se realizó la aplicación de cuatro fases para la selección e inclusión de los artículos definitivos.

La **primera fase** incluyó la revisión de títulos de las investigaciones con el fin de incluir aquellos estudios que presentaran relación con las temáticas de estudio, causas o factores asociados al género en la actividad física de las mujeres. Así pues, se tuvo en cuenta cualquier estudio que presentase temáticas relacionadas con la revisión narrativa.

La **segunda fase** consistió en la lectura crítica de los resúmenes de las investigaciones, de tal manera que se pudiese determinar la pertinencia de la inclusión del mismo en la

## INFLUENCIA DEL GÉNERO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS MUJERES EN AMÉRICA LATINA - UNA REVISIÓN NARRATIVA

investigación. Aquellos estudios que en su *abstract* y título mostrasen relación con la temática de la investigación, fueron sometidos a revisión completa del artículo para considerar ser incluido o no.

La **tercera fase** consistió en el escrutinio y lectura profunda de los textos completos de los estudios elegidos con el fin de determinar la pertinencia de la información contenida en los mismos, alrededor de la temática objetivo. Aquellos estudios que no presentasen la capacidad para responder o desarrollar la pregunta de investigación a saber, el desarrollo del impacto de la condición de género femenino en la actividad física, no fueron tenidos en cuenta

En la **fase cuatro** luego del escrutinio de estos estudios, se generó la extracción de fragmentos y elementos claves de análisis para la consignación de los mismos en una matriz organizada (tabla 2) desde la cual se generó la construcción de resultados y conclusiones en torno a los reportes de impacto de la influencia del género en los niveles de actividad física. Esta matriz permitió la construcción de una discusión y conclusiones basadas en las consideraciones textuales expresadas por los autores de los artículos elegidos.

La presente investigación se desarrolla a través de un análisis descriptivo en donde se dio cabida a la revisión de 3790 estudios de los cuales mediante diferentes revisiones y filtros establecidos en una matriz determinaron las características del objeto de estudio con dos variables de análisis cualitativas para finalmente incorporar en el análisis de la presente investigación 30 de ellos. Cabe señalar que estas dos variables son una forma de expresar las características o atributos que tienen en común las mujeres y la actividad física que desarrollan y que se encontraron en los análisis de los estudios de investigación seleccionados.

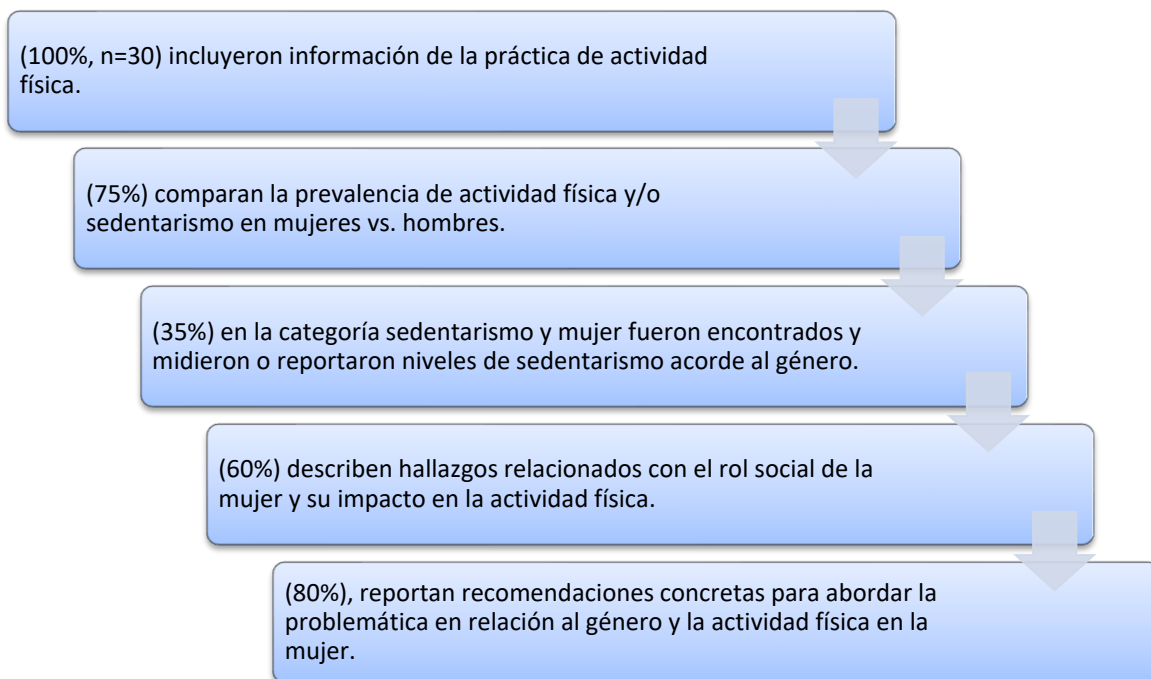
Para el posterior análisis de datos se plantearon dos variables:

# INFLUENCIA DEL GÉNERO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS MUJERES EN AMÉRICA LATINA - UNA REVISIÓN NARRATIVA

a- Actividad física y mujer

b- Influencia del género sobre la práctica de actividad física.

Por lo cual, el método de investigación utilizado es descriptivo, ya que él mismo describe los hechos y tiene la finalidad de identificar los niveles de actividad física frente a los factores de género de forma directa que presentan las mujeres en América Latina.



Gráfica 1. Clasificación de la literatura

De acuerdo a las dos categorías descritas (actividad física y género) se encontró que todos los estudios (100%, n=30) incluyeron información de la práctica de actividad física. 17 estudios (75%) comparan la prevalencia de actividad física y/o sedentarismo en mujeres vs. hombres. En la categoría sedentarismo y mujer fueron encontrados 9 estudios (35%) que midieron o reportaron niveles de sedentarismo acorde al género. 14 estudios (60%) describen hallazgos relacionados con el rol social de la mujer y su impacto en la actividad física. Finalmente 18 de los 30 artículos (80%), reportan recomendaciones concretas para abordar la

# **INFLUENCIA DEL GÉNERO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS MUJERES EN AMÉRICA LATINA - UNA REVISIÓN NARRATIVA**

problemática en relación con el género y la actividad física en la mujer.

## **2.3 Análisis de datos**

Mediante una matriz de recolección de información creada en Excel, se consolidaron los elementos claves de cada artículo seleccionado con relación al impacto de la perspectiva de género en la actividad física. Esta matriz (tabla 1) contiene elementos como referencia del documento o artículo, población estudiada incluyendo el país y características demográficas, párrafo descriptivo del impacto o no del género en la actividad física de las mujeres, variables descritas asociadas a este impacto y elementos de mitigación propuestos por el autor (en caso de estar presentes).

Para el análisis de resultados se consideraron dos categorías, la primera de ellas fue I) Actividad física y mujer, y la segunda II) Influencia del género sobre la práctica de actividad física. Para cada una de estas, se identificaron los estudios que aportan información alrededor de ella y se describen los principales hallazgos que dan razón del objetivo de la investigación. En estas categorías se busca poder encontrar los elementos que determinan los factores de género en la actividad física de las mujeres en América Latina. Estos aportes podrán ser desglosados según los dominios de actividad física acorde a lo descrito en ENSIN (Lleras, 2010).

Por otro lado, la segunda categoría, contiene toda la información consolidada relacionada con las posibles causales o factores relacionados con el rol de género femenino en la práctica de la actividad física. Puesto que la presente investigación analiza el género y permite una reflexión de cómo la actividad física está ligada directamente con las conductas reconocidas social y culturalmente como femeninas o masculinas. Al analizar la actividad física podemos deducir que esta es también una construcción social y cultural porque el deporte (AF) es

## INFLUENCIA DEL GÉNERO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS MUJERES EN AMÉRICA LATINA - UNA REVISIÓN NARRATIVA

influencia y es influenciado por la sociedad (Bonamy, 2009), por lo tanto, determina los estilos de vida de hombres y mujeres que reproducen las desigualdades en las relaciones de poder y el acceso a las oportunidades.

**Tabla 1. Ecuaciones usadas y resultados de acuerdo con las bases de datos seleccionadas.**

1	MUJER OR MUJERES OR FEMENINO OR FEMENINA OR FEMALE OR WOMEN OR WOMAN
2	"IDENTIDAD DE GENERO" OR GENERO OR "DESIGUALDADES EN SALUD" OR SEXO OR DIVERSITY OR "HEALTH STATUS DISPARITIES" OR GENDER OR "GENDER EQUALITY" OR "GENERA"
3	"INACTIVIDAD FÍSICA" OR "PHYSICAL INACTIVITY"
4	"SEDENTARISMO" OR "SEDENTARY" OR "PHYSICAL ACTIVITY" OR "ACTIVIDAD MOTORA" OR "LIFESTYLE" OR "ESTILO DE VIDA SEDENTARIO" OR "SEDENTARIO" OR "ACTIVIDAD FISICA" OR "EJERCICIO" OR "DEPORTE" OR "MOTOR ACTIVITY" OR "EXERCISE"
5	"LATINAMERICA") OR "AMERICA LATINA" OR "LATINOAMERICA" OR "LATIN AMERICA" OR ARGENTINA OR BOLIVIA OR BRASIL OR CHILE OR COLOMBIA OR COSTA RICA OR CUBA OR ECUADOR OR EL SALVADOR OR GUATEMALA OR HONDURAS OR MEXICO OR NICARAGUA OR PANAMÁ OR PARAGUAY OR "PERU" OR REPÚBLICA DOMINICANA OR URUGUAY OR VENEZUELA
6	#1 AND #2 AND #3 AND #4 AND #5
	Restricción de publicación a últimos 10 años, estudios en humanos.

**INFLUENCIA DEL GÉNERO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS MUJERES EN AMÉRICA  
LATINA - UNA REVISIÓN NARRATIVA**

<b>Base de datos</b>	<b>Resultados de la búsqueda</b>
<b>PUBMED</b>	91
<b>EMBASE</b>	3280
<b>OVID</b>	204
<b>LILACS</b>	11
<b>REPOSITORIO UNIVERSIDAD DEL ROSARIO</b>	204
<b>Total</b>	3790

# **INFLUENCIA DEL GÉNERO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS MUJERES EN AMÉRICA LATINA - UNA REVISIÓN NARRATIVA**

## **3. Capítulo 3. Resultados y discusión**

En total, luego de la realización de la búsqueda estructurada de la literatura, fueron obtenidos 3790 resultados de artículos en las bibliotecas digitales como lo muestra la tabla 1. De los cuales fueron excluidos 3217 los cuales no correspondían a la temática de la presente investigación. Luego de la aplicación de criterios de inclusión y exclusión fueron seleccionados 73 estudios relevantes. Y finalmente los estudios que demostraron capacidad para responder a la pregunta de investigación desarrollando elementos de influencia entre los niveles de actividad física y el género femenino en población latinoamericana fueron seleccionados a partir de su texto completo con un total de 30 artículos para análisis final y extracción de la información con miras a la construcción de la revisión narrativa.

En la consolidación de la información se desarrolló inicialmente la descripción demográfica de las características de los artículos y la ubicación de sus poblaciones en Latinoamérica. De acuerdo con las dos categorías descritas (actividad física y género) se encontró que todos los estudios (100%, n=30) incluyeron información de la práctica de actividad física. 17 de ellos (75%) comparan la prevalencia de actividad física y/o sedentarismo en mujeres vs. hombres. En la categoría sedentarismo y mujer fueron encontrados nueve (9) estudios (35%) que midieron o reportaron niveles de sedentarismo acorde con el género. 14 estudios (60%) describen hallazgos relacionados con el rol social de la mujer y su impacto en la actividad física. Finalmente 18 de los 30 artículos (80%), reportan recomendaciones concretas para abordar la problemática en relación al género y la actividad física en la mujer.

### **3.1 Perfiles demográficos y características de los estudios.**

Los estudios representaron población de Latinoamérica de países como Argentina (2

## **INFLUENCIA DEL GÉNERO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS MUJERES EN AMÉRICA LATINA - UNA REVISIÓN NARRATIVA**

estudios, 15% de ellos), Chile (4 estudios, 35%), Colombia (8 estudios, 55%), México (4 estudios, 25%), Brasil (5 estudios, 30%), Perú (4 estudios, 20%), Ecuador (2 estudios, 15%) y Surinam (1 estudio, 5%). Algunos de ellos realizaron observación directa de estas poblaciones (Población latina en España, 1 estudio 20%, población mexicana en Texas 1 estudio 20%) y otros fueron generadores de información secundaria mediante el uso de bases de datos o registros clínicos de actividad física y nutrición (i.e. SAPASEN Werneck 2019, CESCAS Poggio 2016, ELANS Ferrari 2019, Elsa Patrao 2017, Encuesta Nacional de Salud de Chile Celis 2016).

Algunos estudios realizaron análisis solo en mujeres (Garavito, 2019; Gómez, 2005; Herrera-laBs, 2020; Salinas, Mcdaniel, & Parra-medina, 2018). Se encontraron estudios en clúster o poblaciones especiales como mujeres inmigrantes mexicanas en Texas (Salinas, 2018) y Latinoamericanas en España (González- López, Rodríguez-Gázquez, & Lomas-Campos, 2015). Un estudio se centró en población de mujeres docentes (Garavito, 2019) y uno en población de estudiantes universitarios (González, 2014). La edad de las poblaciones estudiadas osciló entre los 15 y 75 años. La mayor parte de las publicaciones fueron desarrolladas en población urbana, tan solo 4 estudios 20% de ellos, incluyeron mujeres de población rural (Celis-Morales, 2016; González, 2014; Herrera-blas, 2020; Hormiga & Sánchez, 2015).

### **3.2 Variaciones en las mediciones o reportes de sedentarismo y actividad física**

Existe gran variabilidad en los reportes de actividad física dependiendo de los dominios de ella (actividad física ocupacional, actividad física en tiempo libre y actividad física en el desplazamiento) de acuerdo con lo evidenciado en las recomendaciones de la Encuesta Nacional de Salud en Colombia (Lleras, 2010). La mayoría de ellos, los cuales se presentan

## **INFLUENCIA DEL GÉNERO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS MUJERES EN AMÉRICA LATINA - UNA REVISIÓN NARRATIVA**

en la tabla 2, reportan la presencia o ausencia de actividad física en la vida cotidiana y algunos detallan el sedentarismo reportado por los participantes. El 15% de los estudios (n=3) agrupan la actividad física en ligera o vigorosa (Garavito, 2019; Hormiga Sánchez, 2015; Jiménez, 2015). Particularmente el estudio de Hormiga (2015) reporta disparidad en los reportes o mediciones de actividad física, especialmente en mujeres en ambientes del hogar o no remunerado. La autora describe que estos trabajos requieren un esfuerzo físico considerable y este no suele ser explorado por las investigaciones en las encuestas, por lo cual no suele sumar a la actividad física reportada en las mujeres. Esto puede ser considerado un sesgo en las investigaciones de actividad física y género. En otras palabras, partir de las definiciones específicas de sedentarismo y la estandarización de los dominios de actividad física descritos en el estudio de Lleras (Lleras, 2010) se pueden mejorar los reportes de actividad para lograr generar estudios con mayor poder epidemiológico en la determinación de factor de influencia o asociación de variables de género en el sedentarismo en la población. De acuerdo con lo anterior, se percibe la importancia de las investigaciones con perspectiva de género para comprender las desigualdades entre hombres y mujeres; por otro lado, se describen los conceptos de actividad física y mujer frente a los factores de género visibilizando la importancia y comprensión de lo que está detrás de las diferencias.

### **3.3 Actividad física y mujer frente a los factores de género**

Una gran parte del trabajo femenino en la población no es considerada como tal y suele ser sintetizado como una “función natural, derivada de los procesos fisiológicos y hormonales definidos genéticamente” (Lagarde, 1993). Esta concepción ha sido impuesta culturalmente y tiene un impacto enorme en la interpretación de las diferencias de actividad física entre hombres y mujeres. Si esta doble labor no es tenida en cuenta por los estudios de investigación

## **INFLUENCIA DEL GÉNERO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS MUJERES EN AMÉRICA LATINA - UNA REVISIÓN NARRATIVA**

y los entes gubernamentales promotores de la actividad física, el trabajo y esfuerzo físico de la mujer en el ámbito “reproductivo” (contrario al asalariado) será considerado abstracto o devaluado, ignorando el desgaste físico y en ocasiones emocional que esto implica.

Por otro lado, según los estudios se aprecia una tendencia que muestra mayores prevalencias generales de sedentarismo en mujeres vs. hombres y una menor probabilidad de realizar actividad física en mujeres en la mayoría de los dominios (Actividad física en tiempo libre, actividad física ocupacional, actividad física ligera, actividad física vigorosa y actividad física de transporte) versus hombres.

Cabe señalar, que la actividad física de la mujer está relacionada con los estereotipos sociales tal y como lo señala Blández et al (2007) quien presenta cómo el conjunto de patrones de creencias compartidos por la comunidad o el grupo social, se relacionan directamente con el impacto que éstos tienen, a través de su carácter prescriptivo, como modelos comportamentales, suscitadores de acuerdo o desacuerdo, que marcan la conducta a seguir, en las relaciones que las mujeres y los hombres mantiene con la actividad física y el deporte.

Por lo tanto, se confirma cómo la actividad física y el deporte siguen siendo un ámbito que perpetúa situaciones de desigualdad y en el que se reproducen modelos y relaciones tradicionales de feminidad y masculinidad. Muestra de esto es que, del total de los estudios incluidos, 15 (75%) de los 30 estudios (Trude, 2016; Araújo, 2017; Celis-Morales, 2016; Ferrari, 2019; Garavito, 2019; Gómez, 2005; González-López, 2015; Herrera-Blas, 2020; Hormiga & Sánchez, 2015; Poggio, 2016; Seclén-Palacín, 2003; Vidarte, 2016; Werneck, 2019), reportaron mayores índices y/o prevalencia de sedentarismo en mujeres que en hombres y/o menor prevalencia de actividad física en mujeres que en hombres.

## **INFLUENCIA DEL GÉNERO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS MUJERES EN AMÉRICA LATINA - UNA REVISIÓN NARRATIVA**

El autor Poggio, 2016 indicó en su estudio de sujetos latinoamericanos, que tan solo el 12,9% de las mujeres sanas reportaron realizar actividad física vigorosa frente a un 39,9% reportada por hombres. Gómez, 2005 describe en su estudio sobre actividad física en más de 1000 personas en la ciudad de Bogotá, Colombia, que las posibilidades de ser regularmente activo son mayores en hombres con un OR de 1,62 (IC 95% 1,31-2,01).

En Perú, Seclén-Palacín, 2003, en una encuesta nacional a más de 45000 personas del área urbana, encontraron que la práctica de deportes al menos una vez a la semana fue mayor en los hombres (44,5%) versus un 34,4% en las mujeres. Araújo, 2017 en un estudio en más de 14000 personas menciona que los hombres tienen un 70% más de probabilidades de realizar actividad física en el tiempo libre que las mujeres. Adicionalmente, realizan ejercicio 28 minutos más a la semana que en las mujeres encuestadas.

Dos estudios (10%) (Ferrari, 2019; Ramírez-Vélez, Triana-Reina, Carrillo, & Ramos-Sepúlveda, 2016) reportaron mayor sedentarismo en hombres que en mujeres relacionados con la edad entre 18 y 30 años. Ferrari (Ferrari 2019) reportó en población latinoamericana a partir del estudio Latinoamericano de Nutrición ELANS, mayor actividad física ligera en mujeres, pero mayor actividad física vigorosa en hombres. La actividad física en general fue ligeramente mayor en hombres que en mujeres.

Un estudio de población migrante latinoamericana en España no mostró diferencias significativas de la práctica de actividad física entre hombres y mujeres (González-López, 2015). Solo un estudio (5%) reportó mayor actividad física en mujeres versus hombres (Patrão, 2017). Patrão reporta en población brasilera de trabajadores públicos del estudio Longitudinal de Salud en Adultos ELSA (Brasil), mayor prevalencia de actividad física y estilos de vida saludable en mujeres que en hombres, especialmente en aquellas mayores de

## **INFLUENCIA DEL GÉNERO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS MUJERES EN AMÉRICA LATINA - UNA REVISIÓN NARRATIVA**

60 años. Los autores de este estudio indican que las mujeres buscan mejores estilos de vida en comparación a los hombres trabajadores públicos, independiente de la clase social (Patrão, 2017), específicamente poblaciones blancas, caucásicas y asiáticas. Es importante recordar que Brasil cuenta con la población japonesa más grande fuera de Japón y que esta cultura ha sido reconocida por contar con unos hábitos alimenticios saludables, así como niveles de obesidad inferiores al promedio mundial. Esta variable puede impactar significativamente estos resultados en comparación con los otros países latinoamericanos incluidos en esta revisión narrativa.

De acuerdo con el análisis de la tabla 2 ubicada en anexos se presenta una revisión de los principales hallazgos en situación textual de las diferencias de prevalencias de la actividad física en hombres y en mujeres. De esta forma podemos percibir que varios estudios evalúan la relación de la actividad física y el género en la población colombiana. Fernando Gómez (Gómez, 2005) en un estudio en la ciudad de Bogotá a 1045 mujeres de 18 a 69 años, reportó prevalencias de inactividad física de hasta el 70% de las encuestadas. Las variables de impacto que reportó para este fenómeno asociadas al género fueron la edad avanzada, específicamente mayores de 50 años, las mujeres en estado de viudez, las mujeres con nivel educativo bajo o educación primaria incompleta, los bajos ingresos socioeconómicos y las ocupaciones por las labores y tareas de cuidados y del hogar.

Cabe señalar que los hallazgos del estudio resaltan el problema de la inactividad física en el tiempo libre en mujeres que residen en una zona de bajos ingresos de Bogotá. Esta situación puede estar presente en otros barrios de la ciudad que comparten características culturales y sociales similares, pero que a su vez presentan estereotipos de género similares, y que dejan de lado su cuidado y salud por las labores del hogar. Ya que para las mujeres de bajos ingresos

## **INFLUENCIA DEL GÉNERO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS MUJERES EN AMÉRICA LATINA - UNA REVISIÓN NARRATIVA**

las tareas de cuidado simbolizan una responsabilidad constante y prioritaria en la familia.

Hormiga, por su parte (Hormiga, 2015), en un estudio transversal que contó con 2421 participantes en Santander, Colombia, reportó que las mujeres realizan menor actividad física en tiempo libre que los hombres, debido a diferentes factores, entre ellos aquellas con trabajos no remunerados o labores de cuidados del hogar y los niveles socioeconómicos más bajos. Variables que, en general, son reportadas por la mayoría de estudios en otras poblaciones de Latinoamérica.

Frente a este estudio podemos observar que el género, es un conjunto de creencias, representaciones y roles sociales construidos en una cultura con base en la diferencia sexual, estas diferencias configuran roles, así como las percepciones y el estatus de las mujeres y hombres en la sociedad tal y como lo señala Cabanillas-Bautista, Castellana-Sanz, París-Ángel y Padrón-Morales (2008). Por lo tanto, este panorama es traducido en desigualdades y marginación para la mayoría de las mujeres condicionando roles, oportunidades y necesidades en contextos específicos de la vida.

Por otro lado, Vidarte en el 2016 (Vidarte, 2016) reporta en un estudio realizado en 9 ciudades de Colombia en 4383 personas, mayores niveles de actividad física en hombres que en mujeres, e indica como variables para ello los roles de género debido a que las mujeres no relacionan el ejercicio con su proceso de ser mujer y sienten que éste puede ser una amenaza a su femineidad. Las mujeres de 35 años presentaron más sobrepeso y menor actividad física. También reportan que las normas hegemónicas favorecen al hombre en la práctica de actividad física, como los roles inherentes al hecho de ser hombre o mujer.

Así pues, la construcción social de los factores de género está aunada a las conductas

## **INFLUENCIA DEL GÉNERO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS MUJERES EN AMÉRICA LATINA - UNA REVISIÓN NARRATIVA**

históricamente permitidas entre hombres y mujeres, lo que establece una serie de representaciones sociales aprendidas de manera circunstancial. Simone de Beauvoir (1975) aborda el término de género y plantea que las características consideradas como “femeninas” son adquiridas por las mujeres mediante un complejo proceso individual y social. Por lo tanto, se entiende entonces, que el género es una construcción social, simbólica que afecta a hombres y mujeres, prueba de esto son las diferencias que favorecen la actividad física de hombres.

Otro de los estudios analizados es el de Garavito en el 2019 (Garavito, 2019) en un estudio en mujeres docentes en los colegios de la ciudad de Bogotá, reportó un hallazgo relacionado con el género y la menor actividad física en mujeres menciona que “los estereotipos tradicionales de género relacionados con la actividad física y el deporte, persisten manteniéndose todavía la visión binaria del cuerpo masculino y femenino opuestos entre sí, limitando la construcción corporal de la mujer hacia la apariencia y la delgadez.” Lo anterior asociado a la atribución en ocasiones inequitativa de responsabilidades sociales machistas que generan ocupación en las mujeres en su tiempo en casa, versus los hombres. La soledad es otro elemento reportado por Garavito que impide que las mujeres se relacionen con similares en sus barrios o viviendas y no encuentren interés en la práctica de actividad física en tiempo libre.

Todo esto se denomina como una construcción social del género, la cual se produce a través de los principales agentes sociales, como la familia, la escuela o los medios de comunicación, desarrollando un proceso mediante el cual los individuos van interiorizando las normas sociales de los grupos a los que pertenecen (género, clase social, etc) y, por tanto, aprenden a comportarse de la forma que se espera de ellos. De esta forma, adoptan su

## **INFLUENCIA DEL GÉNERO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS MUJERES EN AMÉRICA LATINA - UNA REVISIÓN NARRATIVA**

identidad ajustándose a lo que consideran apropiado para hombres y mujeres.

Por su parte, Robinson Ramírez en el 2016 (Ramírez, 2016) en un estudio a 5663 personas en tres ciudades de Colombia indicó que hay barreras en las mujeres para realizar ejercicio principalmente por falta de tiempo libre, falta de recursos, miedo a lastimarse e influencia social que aleja su rol de mujer o género con la actividad física y deportiva. Aunado a esto, autores como Pfister, Williams y Bedward sustentan que la construcción social del género acaba condicionando lo que debe o no debe hacer cada individuo según si es hombre o mujer, definiendo lo masculino y lo femenino en sentidos opuestos, de una forma dicotómica. Por lo tanto, esta división conlleva a la creación de barreras sociales y culturales para participar y comprometerse con ciertas actividades.

Adicional al género, la edad es mencionada por varios artículos como un factor de impacto en la relación a la práctica de actividad física y el sedentarismo en mujeres, a excepción del estudio de Patrão (Patrão, 2017), ocho estudios, (40%) reportan que las personas mayores de 50 años tienen mayor probabilidad de disminuir la práctica de actividad física comparado con sujetos menores de 35 años que reportan mayores niveles de actividad física. Patrão (Patrão, 2017), por el contrario, reporta que pacientes con menor carga laboral, en etapa pensional (mayores de 60 años) tienden a tener estilos de vida más saludables. Es así, como Castañeda-Vásquez, Zagaláz- Sánchez, Chacón-Borrego, Cachón- Zagaláz y Romero-Granados (2014) refieren que los estereotipos y diferencias de género en la práctica de actividad física comienza a gestarse en las primeras edades a través de la influencia familiar, los amigos y, con el paso del tiempo, esta actividad física va disminuyendo si se ve sujeta a componentes externos como laborales y económicos. Sin embargo, en la edad adulta se contempla un aumento en la actividad física debido a que la carga laboral es menor y aunado a esto el tema

## **INFLUENCIA DEL GÉNERO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS MUJERES EN AMÉRICA LATINA - UNA REVISIÓN NARRATIVA**

de vida saludable en ellos incrementa por las recomendaciones médicas.

Otro factor reportado en los estudios es la raza. Un estudio (5%) (Patrão, 2017) reporta mayores niveles de actividad física y menor sedentarismo en poblaciones de raza caucásica y asiática en comparación con población hispana, latina, negra o indígena.

El peso y la autopercepción de salud son otros elementos que impactan la actividad física en las mujeres. Como es de esperar, aquellas personas con menores índices de masa corporal y aquellas con mejor autopercepción de salud, presentan menores niveles de sedentarismo y mayor probabilidad de realizar actividad física regular (Gómez, 2005; Patrão, 2017). Algunos estudios antropológicos como los de Vilanova y Soler, (2008) explican que la percepción del espacio tiene fuerte carga cultural de género ya que en él se establece el espacio público como masculino y espacio privado como femenino. Esto se refiere que las diferencias en la actividad física se hacen presentes desde la infancia, las niñas juegan dentro de la casa y los niños fuera de la casa. Y en la edad adulta, la mayoría de las mujeres optan por espacios interiores como fitness y gimnasios, mientras que los hombres utilizan espacios abiertos como parques, instalaciones descubiertas y campos de fútbol, ambos ámbitos aportando a la auto percepción de la salud.

En cuanto a las barreras físicas, mentales y sociales los estudios de Ramírez y Trude (A. Trude, 2016; Ramírez-Vélez, 2016) describen elementos de la percepción social de la mujer como un género débil, delicado y con barreras emocionales para la práctica de actividad deportiva o actividad física en el uso de bicicleta. Se han reportado dentro de las barreras para la actividad física el miedo a lastimarse o ensuciarse, el miedo a los peligros sociales de los espacios exteriores (calles, ciclovías, parques), el temor al cambio físico secundario a la

## **INFLUENCIA DEL GÉNERO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS MUJERES EN AMÉRICA LATINA - UNA REVISIÓN NARRATIVA**

actividad deportiva y el temor a la no aceptación social de una mujer deportista y o con estructura corporal diferente a las sugeridas por la sociedad. Las niñas desde pequeñas reciben información que promueve la permanencia en casa, el estímulo por la ejecución de actividades domésticas y el distanciamiento de la actividad deportiva (Vidarte, 2016).

Tal como lo plantea Bourdieu, (2011), los esquemas de pensamiento de aplicación universal de una división arbitraria de lo masculino y lo femenino, están objetivamente ajustados a una división existente que consagra el orden establecido entre lo femenino y lo masculino y la visión androcéntrica se impone. Fernández et. Al (2007) explica que los estereotipos en el campo de la actividad física se han realizado concentrándose en tres perspectivas las cuales se reflejan en algunos de los estudios analizados en esta investigación. El primero es la atribución de rasgos de masculinidad y feminidad y la orientación de roles de género en la actividad física; el segundo, la integración de los rasgos y de las características físicas en las diferentes actividades físico-deportivas con su estereotipo de género. Y tercero los estereotipos en relación con la aceptabilidad social que presentan diferentes actividades físicas.

Por otro lado, se han encontrado variables extrínsecas que pueden afectar el nivel de actividad física en las mujeres. En primer lugar, el nivel educativo en las mujeres fue tal vez una de las variables más mencionadas. Los estudios informan que en general, las mujeres con mayor nivel educativo presentan menores niveles de sedentarismo y mayores niveles de actividad física en tiempo libre (Araújo, 2017; González, 2014; Serón, 2010). Cabe anotar que algunas poblaciones de mujeres con cargos administrativos y transporte vehicular en relación a su nivel educativo pueden tener mayores niveles de sedentarismo debido a la disminución de la actividad física en el dominio “transporte” y en ocasiones a la disminución

## **INFLUENCIA DEL GÉNERO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS MUJERES EN AMÉRICA LATINA - UNA REVISIÓN NARRATIVA**

del tiempo libre debido a los largos trayectos al trabajo y el tiempo en carro (Trude, 2016). Así pues, la educación y la economía son factores importantes a la hora de llevar hábitos de vida saludable aunada a una igualdad de género en este tipo de población.

Con respecto al nivel socioeconómico, a pesar de que los estudios no especifican la forma de categorización de esta variable, las investigaciones reportan que los mayores niveles socioeconómicos favorecen la probabilidad de realizar actividad física en tiempo libre y menores niveles de sedentarismo (Trude, 2016; Celis-Morales, 2016; González, 2014; Hormiga & Sánchez, 2015; Seclén-Palacín, 2003; Serón, 2010). De manera similar al nivel educativo, algunas mujeres con niveles mayores de industrialización en sus hábitos pueden aumentar sus niveles de sedentarismo secundario al incremento del tiempo en silla, tiempo en vehículo y la disminución del tiempo libre por los largos desplazamientos del trabajo (Trude, 2016).

En la categoría sedentarismo y mujer fueron encontrados siete (7) estudios que midieron o reportaron niveles de sedentarismo acorde al género. González-López (González-López, 2015) estudió una población de inmigrantes latinoamericanos a la ciudad de Sevilla, España, encontrando un mayor riesgo de sedentarismo en mujeres, especialmente durante los primeros 5 años de su llegada a España. Adicionalmente encontró que las mujeres con mayor nivel socioeconómico tienen menores niveles de sedentarismo que aquellas con menores ingresos.

Por lo tanto, la frecuencia de la participación deportiva puede estar motivada, según Camacho y Comas (2003), por tener un valor cultural y un rol socializador para este colectivo. Otro motivo, propuesto por Fuertes y Martín Laso (2006), es que los latinoamericanos dan mucha más importancia al cuidado del cuerpo, desde la higiene -sobre

## **INFLUENCIA DEL GÉNERO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS MUJERES EN AMÉRICA LATINA - UNA REVISIÓN NARRATIVA**

todo la salud bucal- hasta la práctica de algún deporte. La práctica de un deporte se asoció con el género, siendo las mujeres las que más realizaban ejercicio físico.

Trude (Trude, 2016) en su estudio en mujeres de Santos Brasil, reporta niveles de sedentarismo en el 44% en la población estudiada y tan solo un 14% de mujeres clasificadas como activas. Trude identifica múltiples factores de riesgo mediante regresión logística para este desenlace, los cuales son discutidos en el apartado de rol de la mujer y la actividad física.

Para Vidarte et al (Vidarte, 2016), las mujeres colombianas presentaron mayores niveles de sedentarismo en comparación con hombres, especialmente aquellas mayores de 35 años. En las mujeres fueron identificados mayores niveles de sobrepeso y obesidad que en los hombres. Este autor identifica múltiples factores relacionados con los roles de género y las preconcepciones sociales que serán discutidas en el apartado respectivo.

Por último, Celis (Celis-Morales, 2016) en población chilena, reporta niveles levemente mayores de tiempo en silla en hombres que en mujeres, pero mayor inactividad física en mujeres principalmente con el aumento de la edad. 70% de las mujeres no realizan actividad vigorosa en el estudio. Finalmente, con el análisis de los estudios descritos se expone una relación importante entre la actividad física de hombres y mujeres frente a los factores de género encontrados. Enfatizando en la construcción social de lo femenino y masculino y las cualidades atribuidas por la sociedad, a pesar de los cambios que ha experimentado la sociedad en los últimos años.

### **3.4. Rol de la mujer, estilos de vida y su impacto en la actividad física.**

Frente al rol de la mujer en su estilo de vida e impacto en la actividad física, encontramos que 12 estudios (60%) (Garavito, 2019; Gómez, 2005; González, 2014; Herrera-Blas, 2020;

## **INFLUENCIA DEL GÉNERO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS MUJERES EN AMÉRICA LATINA - UNA REVISIÓN NARRATIVA**

Patrão, 2017; Poggio, 2016; Ramírez, 2016; Seclén-Palacín, 2003; Vidarte, 2016; Werneck, 2019) describen hallazgos relacionados con el rol social de la mujer y su impacto en la actividad física. Los roles del hogar son una de las variables con mayor peso para el incremento del riesgo de sedentarismo y disminución de la actividad física en mujeres versus hombres. Los estudios mencionan que aquellas mujeres que invierten gran parte de su tiempo en roles de hogar, actividades caseras, cuidados de sus hijos, etc., tienen mayores prevalencias de sedentarismo y menor actividad física en tiempo libre que los hombres. Sin embargo, muchos de los estudios insisten en que estas actividades físicas del hogar no suelen ser tenidas en cuenta en los estudios o las encuestas de investigación. Trude A (Trude, 2016) ahonda en este tema e indica que aquellas mujeres que tienen acceso a ayuda en las labores de hogar, (niñeras o servicios domésticos) suelen tener más tiempo libre para realizar actividad física. Werneck (Werneck, 2019) describe que los roles sociales de las mujeres son asociados con menor actividad física.

Como consecuencia de este esquema de roles se construyen estereotipos de que las mujeres son idóneas para el cuidado de la casa, mientras que los hombres son mejores para el trabajo productivo. La mujer a lo largo de la historia no ha participado en la misma medida en la actividad física por diversas razones como: la sociedad patriarcal, en la que predominan los valores masculinos asociados a la fuerza física; los estereotipos, que asocian como los valores femeninos a la belleza y el sacrificio. Prueba de esto es que existen numerosos estudios que documentan que persisten en la sociedad estereotipos de género en la práctica de actividad física influenciados por la familia, los medios de comunicación y la educación.

Hormiga (2015) indica que las mujeres con trabajos “no remunerados” como el cuidado del hogar, de niños y de adulto mayor, suelen doblar sus jornadas alejándose del autocuidado

## **INFLUENCIA DEL GÉNERO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS MUJERES EN AMÉRICA LATINA - UNA REVISIÓN NARRATIVA**

y de la práctica deportiva. Estas mujeres dan prioridad a su familia antes que a ellas mismas. Patrão por su parte (Patrão, 2017) reporta que las mujeres con hijos en su núcleo familiar tienen más riesgo de sedentarismo o disminución de la actividad física del tiempo libre. En concordancia con Díaz, García y Ponce (2004), los estereotipos de género son generalizaciones preconcebidas sobre atributos asignados a los hombres o mujeres en los contextos de su cotidianidad; los estereotipos sociales son un conjunto de patrones de creencias compartidos por una comunidad que se relacionan directamente con el impacto que tienen como modelos comportamentales que enmarcan la conducta de hombres y mujeres; de ahí la importancia en la familia para las mujeres.

González S (González, 2014) indica que las familias numerosas (mayor número de hijos) tienen un impacto negativo sobre la salud de la mujer al considerarse un factor que disminuye los niveles de actividad física en tiempo libre. Gómez LF (Gómez, 2005) indica que, en las mujeres, “las tareas del hogar tienen una relación inversa con la posibilidad de mantenerse activa”. Las normas preestablecidas siguen siendo un factor importante en las mujeres, ya que aspectos como culturales, simbólicos, sociales y económicos determinan la relación y práctica de una vida saludable.

La urbanización y el desarrollo industrial han sido reportados por los estudios como factores que pueden impactar el incremento del sedentarismo en mujeres. En este orden de ideas, poblaciones de mujeres urbanas más industrializadas y poseedoras de vehículos para su traslado, podrían tener mayores prevalencias de sedentarismo que aquellas de poblaciones rurales. Trude A (Trude, 2016) indica que las mujeres cuyos trabajos quedan lejos de casa están más propensas a tener menor tiempo para realizar actividad física dado el uso de automotores. Si bien el hecho de que la mujer cada día tiene más espacio laboral, no quiere

## **INFLUENCIA DEL GÉNERO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS MUJERES EN AMÉRICA LATINA - UNA REVISIÓN NARRATIVA**

decir que las labores del hogar sean reasignadas entre hombres y mujeres, sino todo lo contrario, la mujer además de tener una vida laboral se encarga de las tareas de la casa, por lo tanto, es una doble carga lo que implica que el poco tiempo que les queda es para trasladarse de un lugar a otro y cumplir con diversas tareas, lo que relega el autocuidado en ellas.

El entorno físico y recreativo para la realización de actividad física es otro elemento que impacta en los niveles de cumplimiento de AF, dado que son importantes en la promoción de la práctica regular de actividad física en tiempo libre en las mujeres. Espacios de parques con árboles, espacios seguros sin delincuencia, espacios libres de pandillas y grafitis, promoción de ciclo rutas y ciclovías, y comunidades deportivas cercanas, son fundamentales en la promoción de la actividad física de la mujer en población Latinoamericana. (Trude, 2016; Gómez, 2005; González, 2014; Serón, 2010). Es importante señalar que, si bien el entorno físico y recreativo es importante, la seguridad personal, no solo en Colombia sino también en América Latina, es una barrera que impide que las mujeres aprovechen estos espacios al aire libre. Ya que los índices de delincuencia cada día se incrementan, por lo tanto, es necesario comprender este tipo de problemáticas y trabajar de forma integral con la promoción de la inclusión y la equidad de género en materia de seguridad para que dichos espacios puedan tener mayor afluencia de mujeres con tranquilidad.

Finalmente, en cuanto al desarrollo o crecimiento industrial de Latinoamérica en los últimos años, se ha detectado que la presencia de comodidades o estilos de vida de exceso de ocio, televisión, alimentos procesados, comidas rápidas, exceso de computador y tiempo en silla, pueden ser predisponentes para la menor práctica de la actividad física y mayor sedentarismo (Garavito, 2019). También se ha reportado que aquellas mujeres que se encuentran en marcada soledad, o no pertenecen a entornos de comunidad, también pueden

## **INFLUENCIA DEL GÉNERO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS MUJERES EN AMÉRICA LATINA - UNA REVISIÓN NARRATIVA**

estar más propensas a la no práctica de actividad física al no encontrar grupos de apoyo o promoción de la salud (Garavito, 2019). Por lo tanto, el impacto de la actividad física en las mujeres va más allá que desagregar datos, vincula diversos factores sociales y económicos que implican una deconstrucción social de lo femenino y masculino, lo que conlleva a una perspectiva de género en salud y lo que posibilita una comprensión de lo que está detrás de las desigualdades. A partir de lo anterior, los estudios presentan alternativas y sugerencias para impactar positivamente el bienestar de la mujer, la práctica de actividad física y la prevención del sedentarismo.

### **3.5 Medidas para impactar positivamente la actividad física en la mujer**

Dieciséis de los 20 artículos, reportan recomendaciones concretas para abordar la problemática en relación con el género y la actividad física y/o el sedentarismo en la mujer. Las siguientes son las principales recomendaciones encontradas organizadas de acuerdo a las categorías de riesgo que han sido identificados.

Estas recomendaciones han sido organizadas en aquellas dirigidas a los entes gubernamentales, organizaciones sociales y en general promotoras de salud pública y unas recomendaciones dirigidas a las familias o las escuelas.

### **3.6 Recomendaciones para los gobiernos y organizaciones sociales**

Nueve de los 20 estudios incluyen en su apartado de recomendaciones para favorecer la actividad física en las mujeres de Latinoamérica, la intervención de los gobiernos y entes políticos de las naciones, específicamente relacionados con los espacios para el desarrollo del ejercicio, la seguridad de las ciudades y poblaciones, la prevención de la explotación laboral de la mujer y los salarios desiguales, los programas de educación y promoción de políticas de buen trato y respeto con enfoque de género y la identificación de subgrupos de riesgo.

## **INFLUENCIA DEL GÉNERO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS MUJERES EN AMÉRICA LATINA - UNA REVISIÓN NARRATIVA**

Una de las recomendaciones más fuerte para los gobiernos, presente en 7 de los 20 artículos (35% de los estudios), es generar entornos de ejercicio y espacios físicos para deportes como ciclo vías, parques, aceras y ciclo rutas, en lo posible rodeadas de un entorno ameno, seguro, con vegetación y que favorezca el desplazamiento deportivo y laboral de las poblaciones, por supuesto con enfoque para la mujer. Salinas (Salinas, 2018) comenta ampliamente esta recomendación, indicando que una de las principales razones por las que una mujer no hace ejercicio en tiempo libre puede estar en relación con entornos inseguros, con presencia de exceso de grafitis, pandillismo, delincuencia organizada o crimen. Garantizar la seguridad de estas áreas podrá favorecer significativamente el aumento en la actividad física de las mujeres en tiempo libre y en el desplazamiento al trabajo en bicicleta. Estos espacios urbanos deben ir de la mano con recomendaciones de salud pública y visualización, para que las mujeres se enteren de su disponibilidad y gratuidad.

Otro elemento frecuente en las recomendaciones es la promoción de políticas públicas que impacten la disminución del estigma social condicionado al género. Estas estrategias deben ir dirigidas a las barreras más frecuentes para la práctica de ejercicio en las mujeres como estimular educación en el autocuidado para favorecer el ejercicio físico, inculcar desde niñas la importancia del ejercicio especialmente con enfoque de género dando énfasis en la autoestima, el cuidado personal, el respeto por su cuerpo, el respeto a la diferencia, disminuyendo la promoción de modelos “idealistas” de corporalidad o aspectos “apropiados” de imagen, favorecer el entendimiento de salud desde las determinantes sociales, promover el acercamiento a comunidades y líderes o modelos de deporte y bienestar, entre otros. Así mismo, se recomienda educar a las mujeres desde pequeñas en la importancia de la distribución de labores de hogar y cuidado de la familia de manera equitativa tanto para

## **INFLUENCIA DEL GÉNERO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS MUJERES EN AMÉRICA LATINA - UNA REVISIÓN NARRATIVA**

hombres y mujeres. (Celis-Morales, 2016; Gómez, 2005; González, 2014; Patrão, 2017; Ramírez, 2016; Salinas, 2018; Vidarte, 2016). Promover la igualdad de condiciones laborales y salariales por parte de las empresas públicas y privadas también es mencionado por autores como Garavito (Garavito, 2019) ya que en ocasiones la mujer debe doblar sus esfuerzos de trabajo para mejorar sus ingresos en comparación con el sexo masculino, adicionando los cuidados y tareas del hogar que bajo modelos machistas tradicionales suele ser atribuidos únicamente a la mujer. De ser posible se debe favorecer la ayuda doméstica, promover la ruptura de la división sexual del trabajo, promover el trabajo equitativo y remunerado, favorecer la educación familiar en la que todos ayudan en casa (Patrão, 2017). La promoción de grupos de apoyo, grupos de ejercicio y actividades en espacios comunes de esparcimiento también es mencionada por Garavito debido a que aquellas mujeres en soledad o aislamiento tienden a ser más sedentarias que aquellas con grupos de amistades o grupos de interés común. Por otro lado, las intervenciones educativas enfocadas en la promoción de la actividad física deben ser enfocadas en los subgrupos de mayor riesgo de sedentarismo en mujeres especialmente aquellas de mayores edades, menor nivel económico y educativo, familias numerosas, mujeres con trabajos informales y aquellas que trabajan lejos de casa o son inmigrantes. (Garavito, 2019; Gómez, 2005; Hormiga & Sánchez, 2015; Poggio, 2016; Salinas, 2018; Seclén-Palacín, 2003; Vidarte, 2016).

Finalmente, otras intervenciones en las cuales se recomienda una intervención y fortalecimiento en los gobiernos en sus planes y programas están relacionadas con la promoción de buenos hábitos alimenticios con especial énfasis en el acceso de buena nutrición en poblaciones de mujeres con alto consumo calórico, especialmente del consumo de bebidas carbonatadas con azúcar, además de impactar el bienestar económico y el crecimiento

## **INFLUENCIA DEL GÉNERO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS MUJERES EN AMÉRICA LATINA - UNA REVISIÓN NARRATIVA**

educativo y laboral de las mujeres. (Herrera-Blas, 2020). Con todas estas recomendaciones se busca un impulso notable en el incremento de la actividad física y cambio de estilos de vida saludable de las mujeres, buscando una sinergia entre tareas laborales y cuidados del hogar.

### **3.7 Recomendaciones para familias, mujeres y entes educativos**

Con relación a las recomendaciones a las familias, mujeres y entes educativos, los autores coinciden en que se debe fomentar desde la infancia en las escuelas, los medios de comunicación y las sociedades, los beneficios de la actividad física y la importancia de la prevención del sedentarismo. Los entes gubernamentales deben desarrollar programas de educación que incluyan las diferencias de género en las poblaciones y las necesidades de cada una de ellas. Si bien toda actividad física es de vital importancia y debe ser promovida en las niñas desde temprana edad, las políticas de bienestar deben intentar promover la actividad física durante tiempo libre en las mujeres con miras a mejorar la salud y el bienestar, y prevenir las enfermedades crónicas y la obesidad. También se debe promover la actividad física como medio de transporte al trabajo de ser posible. (Poggio, 2016)

Adicionalmente la sociedad debe reconocer y valorar los roles impuestos en patrones hegemónicos en pro de ayudar a las mujeres a redistribuir las labores del hogar de manera equitativa, en las cuales las familias deben ayudar en los quehaceres del hogar ya que estas actividades deben dejar de ser consideradas como “actividades ligeras”, y ser reconocidas como una ocupación y deben contar con un sistema de remuneración y descansos. (Hormiga, 2015). Parte de este trabajo en la sociedad se aborda desde las políticas públicas de mujer y equidad de género que se trabajan en los países de América Latina, en donde se busca redistribuir el trabajo entre hombres y mujeres. Para, de esta forma, reducir los tiempos de

## **INFLUENCIA DEL GÉNERO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS MUJERES EN AMÉRICA LATINA - UNA REVISIÓN NARRATIVA**

trabajo de cuidado no remunerado en las mujeres y poder incentivar más la práctica de actividad física en las mismas.

Por otra parte, las familias y los entes educativos, a saber, colegios y universidades, deben formar desde temprana edad lideresas que generen empatía con las poblaciones de mujeres para promover la actividad física en el sentido de la “admiración” y el ejemplo. Los líderes del hogar deben promover el ejercicio en los menores practicándolo en conjunto, así como los docentes en los colegios, no solo aquellos profesores de educación física. (Patrão, 2017; Seclén-Palacín, 2003).

# INFLUENCIA DEL GÉNERO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS MUJERES EN AMÉRICA LATINA - UNA REVISIÓN NARRATIVA

## 4. Capítulo 4. Conclusiones

A pesar de la existencia de recomendaciones sobre la práctica del ejercicio a nivel mundial, aún existen grandes brechas en el cumplimiento de estas en Latinoamérica. Al parecer, con el paso de los años, el sedentarismo y la disminución en la actividad física tienden a incrementarse en la población latinoamericana, principalmente en las mujeres. Según los estudios revisados, existe una fuerte tendencia a observar diferencias en los niveles de actividad física de acuerdo con el género, siendo mayor el cumplimiento de las recomendaciones en hombres que en mujeres en población Latinoamericana.

Los factores de género que influyen en la realización de actividad física por parte de hombres y mujeres en América Latina responden a un patrón cultural e histórico, el cual rige la vida pública y privada de los individuos y facilita o dificulta la realización de actividades fuera del rol determinado socialmente. Esto es, las mujeres tienen menos tiempo de hacer actividad física -incluso disposición-, debido a que tienen que cumplir unos roles de género asignado socialmente, en donde se cuenta con menos espacio para realizar estas actividades, lo que resulta en enfermedades físicas, psicológicas y en general, en una desventaja frente a los beneficios de la actividad. Por lo general, no se considera “la doble opresión de las asalariadas” (Lagarde, 1993), en donde las mujeres incorporadas en una producción social se ven obligadas a cumplir una doble labor: un trabajo productivo y uno reproductivo.

Este fenómeno se evidencia en todos los grupos de mujeres trabajadoras, a saber, las obreras, profesionales, empleadas, domésticas y aquellas quienes reciben un salario. Las jornadas de trabajo suelen ser dobles: el trabajo asalariado y el trabajo doméstico. (Lagarde, 1993). Lo anterior tiene gran relevancia ya que muchos estudios sobre actividad física no

## **INFLUENCIA DEL GÉNERO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS MUJERES EN AMÉRICA LATINA - UNA REVISIÓN NARRATIVA**

tienen en cuenta la jornada doméstica en las mediciones de actividad física de las mujeres y, en ocasiones, esta representa una mayor carga física para ellas con una representación mayor en mujeres con múltiples hijos, padres o ancianos a cargo y sin ayudantes domésticas (González, 2014).

Por lo anterior, en la interpretación de los resultados el dominio de actividad física en que más diferencias se observó frente a hombres es la actividad física en tiempo libre, dado el rol de la mujer en la sociedad por cumplir con las tareas del hogar, el cuidado de los hijos y familiares, la falta de tiempo libre, el miedo a las lesiones, entornos inseguros, delincuencia organizada y crimen, además de los ideales socioculturales que muestran al hombre con mayores facilidades que la mujer, lo cual puede alejar significativamente a las mujeres de la práctica de actividad física.

La industrialización de las regiones y aparición de transporte vehicular, el exceso de distancia del trabajo al hogar y el exceso de tiempo en silla en ambientes laborales, pueden aumentar el sedentarismo en las mujeres y favorecer la menor práctica de actividad física. Las principales recomendaciones para mitigar el sedentarismo en mujeres y favorecer la práctica de actividad física reportadas por los autores se basan en promover la práctica de actividad física y disminuir el comportamiento sedentario desde las escuelas, fomentando el autocuidado y la buena percepción de salud de manera igualitaria entre el género, favorecer el contacto de las niñas con lideresas en el hogar, educar a las familias para la repartición equitativa de las tareas del hogar y los cuidados de los hijos, promover los buenos hábitos alimenticios y disminuir el consumo de bebidas carbonatadas azucaradas, disponer socialmente de entornos deportivos, especialmente programas de ciclo vías, ciclo rutas y parques, que sean seguros y vigilados, promover los grupos de actividad física en las zonas

## **INFLUENCIA DEL GÉNERO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS MUJERES EN AMÉRICA LATINA - UNA REVISIÓN NARRATIVA**

urbanas y rurales para que las mujeres puedan vincularse a ellos.

Frente a los estudios de género autores como Caprile (2012), han contribuido a conocer ámbitos de las realidades hasta entonces inexplorados y también a reducir sesgos y errores en los conceptos y teorías. Por lo tanto, para realizar un análisis desde la perspectiva de género en la práctica de actividad física, es importante tener en cuenta el género es una construcción social y cultural. Tal y como lo plantea Cabanillas- Basutista, Castellana – Sanz, París- Ángel y Padrón- Morales (2008) podemos decir que el género, es un conjunto de creencias, representaciones y roles sociales atribuidos en una cultura en base a las diferencia sexual, estas diferencias configuran roles, las percepciones y el estatus de las mujeres y los hombres en la sociedad como lo establece la UNESCO (2016) y esto se ha traducido en desigualdades y marginación para la mayoría de mujeres condicionando roles, oportunidades y necesidades en un contexto específico. Así pues, como en toda construcción social, estas representaciones son aprendidas, circunstanciales y cambian a lo largo del tiempo y están relacionadas con las conductas históricamente permitidas a hombres y mujeres.

Finalmente se recomienda a los gobiernos continuar con el desarrollo de políticas y planes que promuevan la realización de actividad física con un enfoque diferencial y de género, transversal en la esfera privada y pública, abordando las necesidades particulares de las niñas y mujeres en América Latina, entendiendo las condiciones socioeconómicas, educativas, etáreas y su lugar de residencia de las diferentes poblaciones.

### **4.1 Limitaciones y fortalezas en el estudio**

Si bien el presente estudio fortalece el campo de la actividad física de las mujeres y los hombres, se destaca que dicha revisión permite dar una perspectiva real y a su vez enumerar acontecimientos y factores que convergen en la actividad física de las mujeres. Al mismo

## **INFLUENCIA DEL GÉNERO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS MUJERES EN AMÉRICA LATINA - UNA REVISIÓN NARRATIVA**

tiempo, se da una perspectiva futura de cómo continuar avanzando en lo que concierne a la perspectiva de género, y cómo esta influye, planteando elementos nuevos a explorar en materia de salud, actividad física, mujer y género. Frente a las limitaciones encontradas es la medición de las variables relacionadas con la actividad física, mujer y factores de género, las cuales se basaron en información autoinformada; existe la posibilidad de un sesgo metodológico.

Las investigaciones futuras deben examinar más a fondo las relaciones entre el entorno social construido, el apoyo gubernamental y las posibles alternativas de la actividad física en las mujeres, para desarrollar intervenciones mejor dirigidas que sean más efectivas para reducir el tiempo sedentario y aumentar las formas alternativas de la actividad física en las mujeres.

# INFLUENCIA DEL GÉNERO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS MUJERES EN AMÉRICA LATINA - UNA REVISIÓN NARRATIVA

## Bibliografía

- Álvarez, F. (2016). Sedentarismo y actividad física (Cuba). *Revista Científica Médica de Cienfuegos*
- Alzate-posada, M. L., & Borrell, C. (2016). Actividad física ocupacional, de transporte y de tiempo libre: Desigualdades según género en Santander, Colombia, *18*(2), 201–213.
- Araújo, Härter, R., Ii, G., Jesus, M. De, & Iii, F. (2017). Multinomial model and zero-inflated gamma model to study time spent on leisure time physical activity: an example of ELSA-Brasil, 1–7.
- Bourdieu, P. (2011). *La dominación masculina*. Barcelona: Anagrama.
- Bonamy, M. B. (2009). Las relaciones de género en el deporte y en la Educación física. En 8° Congreso Argentino y 3° Latinoamericano de Educación física y Ciencias. Universidad de la Plata. 1-8. Recuperado de <https://goo.gl/QQWNWF>.
- Branco, A., & Correio, F. (2016). El sedentarismo es. *Saúde Soc. São Paulo*, *25*(3), 716–720. <https://doi.org/10.1590/S0104-12902016144961>
- Bládez, J; Fernández- García, E y Sierra, M, (2007) Estereotipos de Género, actividad física y escuela: La perspectiva del alumnado. *Profesorado Revista de Currículum y Formación del Profesorado*, *11*(2), 1-21.
- Cabanillas- Bautista, Castellana- Sanz, Paris- Ángel y Padrón. Morales (2008). Análisis y transferencia de buenas prácticas: Proyecto Iuvenalis, Acción 3.
- Camacho, J. M; & Comas, A. (2003) El ocio en los jóvenes migrantes. Recuperado de art. 4(J.M. Camacho y D. Comas) ([injuve.es](http://injuve.es))
- Castañeda-Vasquez, C; Zagaláz-Sánchez, M; Chacón- Borrego, F; Cachón- Zalagáz, J. y Romero-Gramados, S. (2014). Características de la práctica deportiva en función del género. Estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación: Universidad de Sevilla. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y recreación*, *25*, 63-67.
- Caprile, M. (Coord.) (2012). *Guía práctica para la inclusión de la perspectiva de género en los contenidos de la investigación*. Madrid: Fundación CIREM.
- Celis-Morales, C., Salas, C., Alduhishy, A., Sanzana, R., Martínez, M. A., Leiva, A., ... Willis, N. D. (2016). Socio-demographic patterns of physical activity and sedentary behaviour in Chile: results from the National Health Survey 2009-2010. *Journal of Public Health (Oxford, England)*, *38*(2), e98– e105.
- Díaz, L; García, N. y Ponce, I. (2014). Las prácticas deportivas y la actividad física, una revisión desde las construcciones culturales de género en la universidad de San Buenaventura. *Avances de la Investigación Formativa y Aplicada*, 140.

## INFLUENCIA DEL GÉNERO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS MUJERES EN AMÉRICA LATINA - UNA REVISIÓN NARRATIVA

Ferrari, D. M., Kovalskys, I., Fisberg, M., Rigotti, A., Yadira, L., Sanabria, C., ... Celis-morales, C. A. (2019). Socio-demographic patterning of objectively measured physical activity and sedentary behaviours in eight Latin American countries: findings from the ELANS study. *European Journal of Sport Science*, 0(0), 1–26. <https://doi.org/10.1080/17461391.2019.1678671>

Fernández, E; Camacho, M. J, Vázquez, B; Blández, J; Mendizábal, S; Rodríguez, I y Sierra, M. (2007). Estudio de los estereotipos de género vinculados con la actividad física y el deporte en los centros docentes de educación primaria y secundaria: Evolución y vigencia. Diseño de un programa integral de acción educativa. Madrid: Instituto de la Mujer. Recuperado de <https://goo.gl/VRnXbR>

Fuertes, C. y Martin Laso, M. A.. El inmigrante en la consulta de atención primaria. *Anales Sis San Navarra* [online]. 2006, vol.29, suppl.1, pp.9-25. ISSN 1137-6627.

Florindo et al., 2009 A.A. Florindo, V.V. Guimarães, C.L. Cesar, M.B. Barros, M.C. Alves, M. Goldbaum Epidemiology of leisure, transportation, occupational, and household physical activity: prevalence and associated factors *J. Phys. Act. Health*, 6 (5) (2009), pp. 625-632

Garavito, L. (2019). Condición de género y práctica de actividad física en profesoras de algunos colegios de Bogotá, D.C., Colombia. *Repositorio Universidad Del Rosario*.

García, D, Moyano, D. y Páez, J. (2018). Actividad y condición físicas en mujeres amas de casa de la ciudad de Bogotá. Corporación Universitaria Minuto de Dios, Bogotá - Colombia.

Gago, S. and Macías, M. (2014) A Possible Explanation of the Gender Gap among Accounting Academics: Evidence from the Choice of Research Field. *Accounting & Finance*, 54, 1183-1206. <http://dx.doi.org/10.1111/acfi.12035>

Gómez, L. F. (2004). Leisure-time physical activity among women in a neighbourhood in Bogotá, Colombia: prevalence and socio-demographic correlates *Estudo de prevalência e fatores associados com exercício físico em mulheres de uma área urbana de Bogotá, Colômbia*, 20(4), 1103–1109.

Gómez, L. F., Duperly, J., Lucumí, D. I., Gámez, R., & Venegas, A. S. (2005). [Physical activity levels in adults living in Bogotá (Colombia): prevalence and associated factors]. *Gaceta sanitaria*, 19(3), 206– 213. <https://doi.org/10.1157/13075953>

González-López, J. R., Rodríguez-Gázquez, M. de L. Á., & Lomas-Campos, M. de L. M. (2015). Physical Activity in Latin American Immigrant Adults Living in Seville, Spain. *Nursing Research*, 64(6), 476– 484. <https://doi.org/10.1097/NNR.0000000000000120>

González, S., Sarmiento, O. L., Lozano, Ó., Ramírez, A., & Grijalba, C. (2014). Niveles de actividad física de la población colombiana: desigualdades por sexo y condición socioeconómica, 447–459.

Gómez, L, Duperly, J Lucumí, R, Gámez, y A, Venegas (2005). Nivel de actividad física global en la población adulta en Bogotá (Colombia). Prevalencia y factores asociados. *Gac Sanit*;19(3):206-213.

Gómez, L, Duperly, J Lucumí, R, Gámez, y A, Venegas (2005). Nivel de actividad física global en la población adulta en Bogotá (Colombia). Prevalencia y factores asociados. *Gac Sanit*;19(3):206-213.

## INFLUENCIA DEL GÉNERO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS MUJERES EN AMÉRICA LATINA - UNA REVISIÓN NARRATIVA

Herrera-blas, B. (2020). Factores de riesgo para obesidad en población femenina del Istmo de Tehuantepec, Oaxaca, México, 13–17.

Hormiga, C., & Sánchez. (2015). Influencia del género en la práctica regular de actividad física en Santander, Colombia. Repositorio Universidad Nacional de Colombia.

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar- ICBF (2015). Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia 2015-ENSIN. Bogotá. DC. Publicado por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Recuperado de: <https://www.nocomasmasmentiras.org/wp-content/uploads/2017/12/Resultados-ENSIN-2015.pdf>

Jiménez, J. (2015). Actividad física, imagen corporal y condiciones de vida: un abordaje teórico desde los determinantes y la determinación social de la salud. . *Repositorio Universidad Del Rosario*.

José, F., Pitanga, G., Maria, S., Matos, A., Almeida, C., Bisi, C., & Aquino, E. M. L. (2016). Factors associated with leisure time physical activity among ELSA-Brasil participants: Ecological model. *Preventive Medicine, 90*, 17–25. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.06.020>

Lagarde, M. (1993). *Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas*. México, D.F.: Universidad Nacional Autónoma de México.

Lamas, M. (2013). El género- la construcción cultural de la diferencia sexual. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 53*./10.1016/S0969-4765(04)00066-9

Lleras, C. D. la F. de. (2010). Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia 2010 ENSIN. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, (64).

Martínez, J (2018). Diferenciales de género y actividad física en los estudiantes de la universidad central del Ecuador. Disponible en: <https://revistas.usal.es/index.php/0212-5374/article/view/et2019372726>

Magally, S. (2011). Cerca de 5 millones de hogares mexicanos jefaturados por una mujer: Conapo/Cimacnoticias (México, D. F.). Disponible en línea: <http://www.cimac.org.mx/noticias/01may/01051402.html>

Mill, G., Del, M., Molina, C., Mota, E. L. A., Duncan, B. B., Lotufo, P. A., ... Ine, M. (2012). Brazilian Longitudinal Study of Adult Health (ELSA-Brasil): Objectives and Design Practice of Epidemiology Brazilian Longitudinal Study of Adult Health (ELSA-Brasil): Objectives and Design, (May 2014). <https://doi.org/10.1093/aje/kwr294>

Oliveira, V y J, Parra, (2018). Género y práctica de ejercicio físico de adolescentes y universitarios. Disponible en: <https://doi.org/10.1590/198053145588>

Organización Mundial de la Salud (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Suiza: OMS.

Organización de Naciones Unidas (ONU). (2016). ONU Mujeres Informe anual 2016-2017. Bruselas: ONU Mujeres. <https://www.unwomen.org/es/digital-library/publications/2017/6/annual-report-2016->

# INFLUENCIA DEL GÉNERO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS MUJERES EN AMÉRICA LATINA - UNA REVISIÓN NARRATIVA

2017

Organización de Naciones Unidas (ONU). (2018). Informe de los objetivos de Desarrollo Sostenible. Nueva York: Naciones Unidas. <http://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible>

Organización de Naciones Unidas (ONU). (2018). Actividad Física. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Panamericana de la Salud -OPS- (2010) Inactividad física: un factor de riesgo para la salud en las Américas. Programa de Alimentación y nutrición/División de promoción y protección de la salud. 2002. Disponible en: [www.ops-oms.org/Spanish/HPP/HPN/whd2002-factsheet3.pdf](http://www.ops-oms.org/Spanish/HPP/HPN/whd2002-factsheet3.pdf) Consultado en noviembre de 2010.

Patrão, A. L., Almeida, C., Maria, S., Matos, A., Chor, D., & Aquino, E. M. L. (2017). Gender and psychosocial factors associated with healthy lifestyle in the Brazilian Longitudinal Study of Adult Health (ELSA-Brasil) cohort: a cross-sectional study, 1–9. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2016-015705>

Guthold, R; Stevens, G.A; L.M. Riley, L.M Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *The Lancet Global Health*, 6 (2018), pp. e1077-e1086 [http://dx.doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](http://dx.doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7) | Medline

Piedra, J. (Ed). (2013). Géneros, masculinidades y diversidad: educación física, deporte e identidades masculinas. Barcelona: Octaedro.

Poggio, R., Serón, P., Calandrelli, M., Ponzo, J., Mores, N., Matta, M. G., ... Bazzano, L. (2016). Prevalence, Patterns, and Correlates of Physical Activity Among the Adult Population in Latin

Pfister, G. (2010). Women in sport-gender relations and future perspectives. *Sport in Society*, 13(2), 234-248. Doi: 10.1080/17430430903522954.

Regina Guthold, PhD, Gretchen A Stevens, DSc, Leanne M Riley, MSc, Prof Fiona C Bull, PhD. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. Access Published: September 04, 2018 DOI: [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7)

Sauleda, L, Gavilán, M y Martínez, J (2021). La brecha de género en el deporte: El caso de una marginación histórica y socialmente consentida. Disponible en: <https://doi.org/10.16888/interd.2021.38.2.5>

Salles-costa R, Heilborn ML, Werneck GL, Faerstein E, Lopes CS. Gênero e prática de atividade física de lazer. *Cadernos de Saúde Pública*. 2003;19 (supp 2): S325-S333

Trude A, Vedovato G, Mui Y, Oliveira M, Martins P. Factors associated with physical inactivity and sedentary behavior among women living in the urban area of Santos City, Brazil. *Rev. Bras. Ativ. Fís.*

## INFLUENCIA DEL GÉNERO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS MUJERES EN AMÉRICA LATINA - UNA REVISIÓN NARRATIVA

Saúde [Internet]. 1º de março de 2016 [citado 1º de fevereiro de 2023];21(2):162-71. Disponível em: <https://rbafs.emnuvens.com.br/RBAFS/article/view/6141>

United Nations Women (UN Women). (2019). Women and Sport. Physical Education, Physical Activity and Sport, UNESCO 38th General Conference. <https://www.unwomen.org/en/news/in-focus/women-and-sport>

Valdez-Medina, J.L., Díaz-Loving, R. y Pérez, B. (2005). Los hombres y las mujeres en México: dos mundos distantes y complementarios. Toluca (México): UAEM

Victoria CG, Huttly SR, Fuchs SC, Olinto MT. (1997). El papel de los marcos conceptuales en el análisis epidemiológico: un enfoque jerárquico. En t. J. Epidemiol. , 26 ( 1997 ) , págs.224 – 227

Vilanova, A. y Soler, S. (2008). Women, Sport and Public Space: Absences and Protagonisms, Apunts, 1(91), 29-34

West y Zimmerman (1987). Doing Gender. Gender and Society, 1(2), 125-151. Recuperado de <https://goo.gl/yxfTmq>

Williams, A; y Bedward, J. (2001). Gender, culture and the generation gap: student and teacher perceptions of aspects of national curriculum physical education. Sport, Education and Society, 6(1), 53-66. Doi: 10.1080/713696037. America: Cross-Sectional Results from the CESCAS I Study. Global Heart, 11(1), 81-88. e1. <https://doi.org/10.1016/j.gheart.2015.12.013>

Ramírez-Vélez, R., Triana-Reina, H. R., Carrillo, H. A., & Ramos-Sepúlveda, J. A. (2016). Percepción de barreras para la práctica de la actividad física y obesidad abdominal en universitarios de Colombia. Nutrición hospitalaria, 33(6), 1317–1323. <https://doi.org/10.20960/nh.777>

Salinas, J. J., Mcdaniel, M., & Parra-medina, D. (2018). The Role of Social Support and the Neighborhood Environment on Physical Activity in Low-income, Mexican-American Women in South Texas, 234– 241.

Seclén-Palacín, J. A., & Jacoby, E. R. (2003). [Sociodemographic and environmental factors associated with sports physical activity in the urban population of Peru]. Revista panamericana de salud pública, Pan American journal of public health, 14(4), 255–264.

Seron, P., Muñoz, S. R., & Lanás, F. (2010). Nivel de actividad física medida a través del cuestionario internacional de actividad física en población Chilena, (March 2014). <https://doi.org/10.4067/S0034-98872010001100004>

Trude, Y, Mui, G, Vedovato y M, Oliveria (2016). Factors associated with physical inactivity and sedentary behavior among women living in the urban area of Santos City, Brazil. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde.

Vidarte, J. A., Álvarez, C. V., & Sánchez, J. H. P. (2016). El nivel de sedentarismo en nueve ciudades colombianas: análisis de clúster, 33(4), 253–257.

# INFLUENCIA DEL GÉNERO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS MUJERES EN AMÉRICA LATINA - UNA REVISIÓN NARRATIVA

Werneck, A. O., Baldew, S., Miranda, J. J., Arnesto, O. D., Stubbs, B., & Silva, D. R. (2019). Physical activity and sedentary behavior patterns and sociodemographic correlates in 116, 982 adults from six South American countries: the South American physical activity and sedentary behavior network (SAPASEN ), 1–11.

## Anexos

Tabla 2. Extracción textual de la información documentada en los artículos científicos en relación con la actividad física y la influencia del género.

Referencia	Cita textual	Autor	Población / países	Impacto del género en el sedentarismo y/o actividad física	Factores que favorecen la actividad física	Factores que NO favorecen la actividad física	Estrategias de mitigación propuestas
Physical activity in latin american immigrant adults living in seville, spain.  González-López JR, Rodríguez-Gázquez Mde L, Lomas-Campos Mde L. Physical Activity in Latin American Immigrant Adults Living in Seville, Spain. Nurs Res. 2015 No v-Dec;64(6):476-84.	“In the combined group, the proportion of participants reporting that standing or sitting was the most common work activity overall was much higher in women than in men,”	González López	Inmigrantes latinoamericanos residentes en Sevilla España. 190 inmigrantes 25 y 44 años	Existe mayor riesgo de sedentarismo en mujeres inmigrantes... en especial aquellas con 5 años o menos de su llegada. Mayor proporción de mujeres con peso normal. No hubo asociación entre el género y la actividad física realizada en el trabajo.	Las mujeres con mayor nivel educativo tienen mayor actividad física y menos sedentarismo. Las mujeres migrantes realizan más ejercicio que los hombres		Creación y difusión de guías de recomendaciones adaptadas a la edad y el género que informe sobre beneficios de actividad y física y responda a las preocupaciones de la población.

## INFLUENCIA DEL GÉNERO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS MUJERES EN AMÉRICA LATINA - UNA REVISIÓN NARRATIVA

<p>Prevalence, patterns, and correlates of physical activity among the adult population in latin america: cross-sectional results from the cescas i study</p> <p>Poggio R, Serón P, Calandrelli M, Ponzo J, Mores N, Matta MG, Gutierrez L, ChungShiuan C, Lanas F, He J, Irazola V, Rubinstein A, Bazzano L. Prevalence, Patterns, and Correlates of Physical Activity Among the Adult Population in Latin America: CrossSectional Results from the CESCAS I Study. Glob Heart. 2016 Mar;11(1):81-88.e1. doi: 10.1016/j.gheart.2015.12.013. PMID: 27102025; PMCID: PMC4843826.</p>	<p><b>ACTIVIDAD FÍSICA</b></p> <p>”only 12.9% of women reported performing vigorous intensity activity and the most frequent leisure activities were brisk walking and going to the gym. Conversely, 39.9% of men reported performing vigorous intensity activity...”</p> <p><b>SEDENTARISMO.</b> “Men more often reported ≥6 hours seated per day as compared to women (15.1% vs. 10.5% respectively) but less often reported physical limitations in performing moderate intensity PA (6.7% vs. 13.7%, respectively).”</p>	<p>Poggio</p>	<p>Población de Latinoamérica cono sur 7524 adultos</p>	<p>Hombres mayor frecuencia de más de 6 horas sentados por día vs mujeres (15% vs 10.5%), menor frecuencia de limitaciones para actividad física de intensidad moderada (6,7 vs 13). Menor nivel de actividad física de mujeres.</p> <p>Disparidad en niveles de actividad física entre hombres y mujeres, mujeres gastan 1/3 de la energía que hombres, mujeres jubiladas, desempleadas o amas de casa, más tiempo en roles de hogar</p>		<p>Jubilación, roles del hogar</p>	<p>Las intervenciones para aumentar el nivel de actividad física en mujeres deben enfocarse en promover la AF en el tiempo libre.</p>
---	--	---------------	---	---	--	------------------------------------	---

# INFLUENCIA DEL GÉNERO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS MUJERES EN AMÉRICA LATINA - UNA REVISIÓN NARRATIVA

<p>Physical activity levels in adults living in bogota (colombia): prevalence and factors associated.</p> <p>Gómez LF, Duperly J, Lucumí DI, Gámez R, Venegas AS. Nivel de actividad física global en la población adulta de Bogotá (Colombia). Prevalencia y factores asociados [Physical activity levels in adults living in Bogotá (Colombia): prevalence and associated factors]. Gac Sanit. 2005 MayJun;19(3):206-13. Spanish. doi: 10.1157/13075953. PMID: 15960953.</p>	<p>ACTIVIDAD FÍSICA ...“después del ajuste de las potenciales variables de confusión, las posibilidades de ser regularmente activo fueron mayores en los varones (Odds ratio [OR] = 1,62; intervalo de confianza [IC] del 95%,1,31-2,01)”</p>	<p>Fernando Gómez</p>	<p>Mujeres de 18 a 69 años barrio santa fe de Bogotá. Encuesta a 1045 personas.</p>	<p>70% inactivas</p>		<p>Edad entre 50 y 69, viudas, educación primaria incompleta y mala percepción de salud, no intención de adelgazamiento, tareas de cuidado, bajos ingresos</p>	<p>Identificación de subgrupos de riesgo, reforzar programas tipo ciclovia.</p>
<p>Socio-demographic patterning of self-reported physical activity and sitting time in latin american countries: findings from elans.</p> <p>Luis de Morales Ferrari, G., Kovalskys, I., Fisberg, M. Original research Socio-demographic patterning of self-reported physical activity and sitting time in Latin American countries: findings from ELANS. BMC Public Health 19, 1723 (2019).</p>	<p>AF “Transport and leisure PA were higher (p&lt;0.005) in men than women with mean differences of 58.0 and 34.0min/week.” Higher socioeconomic and education levels spent significantly (p&lt;0.001) more time sitting than women, older people (30– 59years and ≥60years) and those in the middle and low socioeconomic and education groups, respectively.”</p>	<p>Morales Ferrari 2019</p>	<p>Datos extraídos de base de datos estudio ELANS en Latinoamérica. 2732 participantes de 15 a 65 años. Estudio de corte trasversal. Base de datos</p>	<p>El sedentarismo fue mayor en hombres que en mujeres de manera significativa, la actividad física de mujeres fue mayor en actividad física ligera, la actividad física vigorosa fue mayor en hombres. La actividad física en general fue mayor levemente en hombres</p>		<p>Las variables realizan menos actividad física en el tiempo libre</p>	<p>Se deben promover actividades de transporte físico como ciclovias caminata o bicicleta para aumentar el ejercicio físico y disminuir el sedentarismo. Estos van de la mano con cambios en las economías hacia el desarrollo</p>

# INFLUENCIA DEL GÉNERO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS MUJERES EN AMÉRICA LATINA - UNA REVISIÓN NARRATIVA

<p>Factors associated with physical inactivity and sedentary behavior among women living in the urban area of Santos city, Brazil/ fatores associados à inatividade física e sedentarismo de mulheres moradoras da zona urbana do município de Santos, Brasil.</p> <p>Trude, Angela &amp; Vedovato, Gabriela &amp; Mui, Yeeli &amp; Oliveira, Maria &amp; Martins, Paula. (2016). Factors associated with physical inactivity and sedentary behavior among women living in the urban area of Santos City, Brazil. Revista Brasileira de Atividade Física &amp; Saúde. 21. 162. 10.12820/rbafs.v.21n2p162-171.</p>	<p>“Physical inactivity and sedentary behavior were associated with individual, psychosocial and environmental perceptions factors among women with children” 20.8% de las mujeres realizan actividad física regularmente.</p>	<p>Ángela Trude</p>	<p>Mujeres de Santos Brazil con hijos menores de 10 años. 538 mujeres. Determinación de sedentarismo, más de 360 minutos en silla. Información extraída dentro de la investigación (Estado nutricional de Santos Brazil). Realizado en el 2010</p>			<p>Tener niñera y percepción que el ejercicio implica recursos económicos. Factores individuales, psicosociales y del alrededor. Uso del carro. Miedo a accidentes de bicicleta por el entorno inseguro. Niveles socioeconómicos mayores, ausencia de tiempo. Trabajo lejos de casa. Más de 8 años de estudio. Menor estrato usa más bicicleta</p>	<p>Aproximación multinivel multifactorial. Trabajar cerca en lo posible para caminar o usar bicicleta. Uso de ciclo rutas.</p>
<p>Occupation-, transportation- and leisure-related physical activity: gender inequalities in santander, Colombia.</p> <p>HORMIGA-SANCHEZ, Claudia M Actividad física ocupacional, de transporte y de tiempo libre: Desigualdades según género en Santander, Colombia. Rev. salud pública [online]. 2016, vol.18, n.2 [cited 2021-05-23], pp.201-213</p>	<p>“Las prevalencias de actividad física ocupacional, de tiempo libre y de cumplimiento de recomendaciones fueron más bajas en las mujeres.”</p>	<p>Claudia Hormiga</p>	<p>2421 personas de 15 a 64 años en el estudio transversal factores para enfermedades crónicas en Santander del 2010</p>	<p>Mayor actividad física en mujeres de áreas rurales. Entre más ingresos en las mujeres, menor actividad física. La ruralidad hace más transporte activo.</p>	<p>Principalmente mujeres entre 15 y 24 años con estudios superiores vs aquellas sin escolaridad para actividad física de tiempo libre. Estratos económicos más altos y en aquellas dedicadas al estudio o trabajo remunerados vs el trabajo no remunerado como doméstico o de cuidado. Estudiantes y mujeres con trabajo remunerado más probables de actividad física en tiempo libre</p>	<p>Actividad física de transporte fue similar en hombres y mujeres. Ser hombre mayor prevalencia de actividad física en tiempo libre. El trabajo no remunerado menos actividad física. Podría haber relación del estado civil con menos actividad física</p>	<p>El trabajo ocupacional de hogar es considerado como ligero, pero en realidad es muy marcado. Se deben vigilar todos los dominios para determinar desigualdades en Actividad física incluyendo edad, estado civil, posición económica, división sexual del trabajo</p>
<p>The role of social support and the neighborhood environment on physical activity in low-income, Mexican-american women in south Texas.</p> <p>Salinas, J. J., McDaniel, M., &amp; Parra-Medina, D. (2018). The Role of Social Support and the Neighborhood Environment on Physical Activity in Low-income, Mexican-American Women in South Texas. Journal of preventive medicine and public health = Yebang Uihakhoe chi, 51(5), 234–241.</p>	<p>“We found that the practice of PA is associated with a good perceived health status, gender (women), and the BMI category. In addition, whereas significant gender-based differences in the kind of PA performed at work have been revealed, no differences are shown in the PA during leisure time”</p>	<p>Jennifer salinas</p>	<p>Mujeres mexicanas que viven en el sur de Texas, ensayo controlado aleatorio</p>		<p>Mejoran la actividad física los senderos, los espacios y aceras.</p>	<p>Espacios con grafiti violencia o crimen organizados. El apoyo social es clave. Mujeres que practican Actividad Física en entornos comunales.</p>	<p>Apoyo social</p>

# INFLUENCIA DEL GÉNERO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS MUJERES EN AMÉRICA LATINA - UNA REVISIÓN NARRATIVA

<p>Sedentary lifestyle level in nine cities of Colombia: cluster analysis/ el nivel de sedentarismo en nueve ciudades colombianas: análisis de clúster</p> <p>Vidarte-Claros J, VélezÁlvarez C, Parra-Sánchez J. El nivel de sedentarismo en nueve ciudades colombianas: análisis de clúster. Arch Med Deport. 2015; 33(4):253- 7.</p>	<p>Actividad física “El grupo de activos residían en un 73% en Popayán, Bogotá, Medellín, Sincelejo y Armenia., entre los 18 y 24 años, predominan los hombres, con IMC normal, realizaban ejercicio, con tiempo de práctica entre 30 y 60 minutos y tres veces a la semana”</p> <p>Sedentarismo “Los sedentarios eran el 27%, de las ciudades de Pereira, Neiva y Manizales. mayores de 35 años, predominantemente mujeres, solteras, no practican ningún nivel de actividad física, y presentan sobrepeso”</p>	<p>José Vidarte</p>	<p>4383 personas de 9 ciudades de Colombia, Manizales, Neiva, Tunja, Pereira, Medellín, Popayán, Bogotá, Sincelejo y Armenia, descriptivo entre 2012 y 2014 evalúa niveles de sedentarismo mediante encuestas. 28 a 16 años</p>	<p>Hay mayor nivel de actividad física en hombres, disminución de la actividad física con la edad. Los hombres ven la actividad física congruente con lo masculino y adquieren prestigio. Las mujeres no la relacionan con el proceso de ser mujer y en ocasiones la evitan por amenazar su femineidad. En clúster dos mujeres son más sedentarias, más sobrepeso y no realizan actividad física, mayores de 35 años</p>		<p>Normas hegemónicas menos restrictivas para hombres. Ser mujer, mayor de 35 años, tener sobrepeso.</p>	<p>La actividad física debe ser trabajada tempranamente en las mujeres. Incluir medidas de salud pública</p>
<p>Sociodemographic and environmental factors associated with sports physical activity in the urban population of Peru.</p> <p>Seclén-Palacín JA, Jacoby ER. Factores sociodemográficos y ambientales asociados con la actividad física deportiva en la población urbana del Perú [Sociodemographic and environmental factors associated with sports physical activity in the urban population of Peru]. Rev Panam Salud Publica. 2003 Oct;14(4):255-64. Spanish. PMID: 14662076.</p>	<p>AF “La práctica de deportes al menos una vez a la semana y de ADR fue mayor entre los hombres (44,5 y 12,8 por ciento, respectivamente) que ente las mujeres (32,4 y 10,5 por ciento).”</p>	<p>Juan a Seclén-Palacín</p>	<p>Encuesta en Perú, nacional de hogares en el 1997; áreas urbanas, 14913 hogares y entrevista a 45319 personas. Mayores de 15 años.</p>	<p>Práctica de deporte al menos una vez a la semana más común en hombres (44% vs 32%) al igual que la actividad deportiva habitual.</p>	<p>Mayor nivel socioeconómico, más educación, estar empleado, tener acceso a internet o tv y consumo de información deportiva.</p>	<p>Falta de tiempo, falta de infraestructura cercana, desinterés. Relación de actividad física del hogar con tendencias de actividad física del jefe de hogar.</p>	<p>Promover lideresas que induzcan al ejercicio en el hogar, favorecer el contenido deportivo para las mujeres en los medios de comunicación.</p>
<p>Estudo de prevalência e fatores associados com exercício físico em mulheres de uma área urbana de Bogotá, colômbia</p> <p>GOMEZ, Luis Fernando Nivel de actividad física global en la</p>	<p>“...las posibilidades de ser regularmente activo fueron mayores en los varones (odds ratio [OR] = 1,62; intervalo de confianza [IC] del 95%.1,31-2,01)”</p>	<p>Luis Fernando Gómez</p>	<p>Mujeres de 18 a 69 año barrio santa fe de Bogotá. Encuesta a 1045 personas.</p>				

## INFLUENCIA DEL GÉNERO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS MUJERES EN AMÉRICA LATINA - UNA REVISIÓN NARRATIVA

<p>población adulta de Bogotá (Colombia): Prevalencia y factores asociados. Gac Sanit [online]. 2005, vol.19, n.3</p>							
<p>Gender and psychosocial factors associated with healthy lifestyle in the Brazilian Longitudinal Study of Adult Health (ELSA-Brasil) cohort: a cross-sectional study.</p> <p>Patrão, A. L., Almeida, M., Matos, S., Chor, D., &amp; Aquino, E. (2017). Gender and psychosocial factors associated with healthy lifestyle in the Brazilian Longitudinal Study of Adult Health (ELSA-Brasil) cohort: a cross-sectional study. <i>BMJ open</i>, 7(8), e015705. <a href="https://doi.org/10.1136/bmjopen-2016-015705">https://doi.org/10.1136/bmjopen-2016-015705</a></p>	<p>“Higher proportions of LTPA were observed in men and women who reported having housemaids in the home. Regarding the care of patients/dependents at home, women had lower LTPA scores when they were responsible for this activity.”</p> <p>“Both men and women had higher LTPA scores when they reported more conditions and opportunities for physical activity.”</p>	<p>Ana Luisa Patrao</p>	<p>Estudio transversal en 15105 empleados públicos de Brasil. Entre 35 y 74 años. 2008 a 2010</p>	<p>Personas de más de 60 años más frecuentes en mujeres en todos los grupos de edad. Mujeres buscan más estilos de vida saludables independiente de la clase social</p>	<p>Blancos caucásicos y asiáticos, estilos de vida más saludables. Mayor educación, más estilo de vida saludable. La jubilación favorece un estilo más saludable. Tener servicios de limpieza mensual. Percepción del estado de salud como buena. Sociedad marcada por esclavitud y desigualdad de género que indica que las labores del hogar son de las mujeres. Mayor estrato en Brasil más raza blanca y asiática, más calidad de vida.</p>	<p>Raza negra, mestiza e indígena. Vivir con niños</p>	<p>Limpiar con ayudante de limpieza. Favorecer consumo de frutas y verduras. Apoyo social es impulsor de conductas saludables. Promover identificación y apropiación de un buen estado de salud.</p>
<p>Condición de género y práctica de actividad física en profesoras de algunos colegios de Bogotá, D.C., Colombia</p> <p>Baquero, Garavito, and Henry Leonardo. “Condición de Género y Práctica de Actividad Física En Profesoras de Algunos Colegios de Bogotá, D.C., Colombia.” <i>Instname:Universidad Del Rosario</i>, 2019.</p>	<p>“Según la información recolectada se logra clasificar la práctica de la actividad física en los docentes de acuerdo con la categoría género, es decir la docente mujer en la ciudad de Bogotá D.C., tiene una vida diaria instituida entre las responsabilidades laborales y las familiares, donde su entorno social le limita a practicar espacios de autocuidado”</p>	<p>Henry Garavito</p>	<p>Estudio cualitativo interpretativo en los colegios de Bogotá. Mujeres docentes con dos años de trayectoria de docentes de educación física.</p>	<p>Familia, hombre solo trabajo y ocio</p>	<p>Los estereotipos tradicionales de género relacionados con la actividad física y el deporte persisten manteniéndose todavía la visión binaria del cuerpo masculino y femenino opuestos entre sí, limitando la construcción corporal de la mujer hacia la apariencia y la delgadez. Mujeres asociadas con educación primaria porque pueden cargar niños. Sociedad de machismo. Más esfuerzo físico en las mujeres. Menos autocuidado en mujeres. Mujeres invierten tiempo en los demás, pero no de sí misma. Estilo de vida en civilización por comodidades modernas además del ocio con la televisión cine pc. Ahorro del gasto calórico. Bajo salario, poco espacio para actividad física, estar solas sin amigos</p>	<p>Atribución a las mujeres de roles que afectan el comportamiento con diferentes responsabilidades sociales que impactan la salud. Culturas machistas Asignación de responsabilidades que no dan tiempo para pensar en bienestar, sino que están en función de familia y entorno. No hay espacio para vivenciar educación dada para ejercicio. Mujer suele cuidar más del trabajo, manejo de actitudes inclusivas. Trabajo equitativo.</p>	<p>Liderazgo en mujeres para promover estilos saludables con sus estudiantes, manejar el estrés y estado de salud ocupacional. Favorecer la práctica deportiva en docentes. Gobiernos deben emprender campañas de prevención de problemas de salud relacionadas con exceso de jornadas de trabajo y estrés emocional en las mujeres trabajadoras. Educar a jóvenes a colaborar en el hogar, romper la división sexual.</p>

# INFLUENCIA DEL GÉNERO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS MUJERES EN AMÉRICA LATINA - UNA REVISIÓN NARRATIVA

<p>Niveles de actividad física de la población colombiana: desigualdades por sexo y condición socioeconómica</p> <p>González, Silvia &amp; Sarmiento, Olga &amp; Lozano, Oscar &amp; Ramírez, Andrea &amp; Grijalba, Carlos. (2014). Niveles de actividad física de la población colombiana: desigualdades por sexo y condición socioeconómica. <i>Biomédica</i>. 34. 10.7705/biomedica.v34i3.2258.</p>	<p>“La prevalencia del cumplimiento de las recomendaciones de actividad física en todos los dominios fue menor entre las mujeres.”          “Como reflejo de la desigualdad por sexo, las mujeres tuvieron menores prevalencias de actividad física en todos los dominios, en comparación con los hombres.”</p>	<p>Silvia González</p>	<p>Análisis secundario de la encuesta nacional de salud nutricional 2005-2010. 27243 adultos, medición de actividad física con cuestionario internacional.</p>	<p>Desigualdad por sexo. Las mujeres tienen menores prevalencias en todos los dominios. Principalmente en el tiempo libre y al usar bicicleta como medio de transporte. También el caminar como medio de transporte y en el uso de bicicleta mínimo 10 minutos. Principales dominios de diferentes en la actividad física de tiempo libre y montar bicicleta como medio de transporte.</p>	<p>Niveles económicos y educativos altos, estar estudiando o pensionada. Estar trabajando. Pertenecer a una familia unipersonal. Para el uso de bicicleta tener de 18 a 29 y de 30 a 49 años es favorable.</p>	<p>Edad de 30 a 49 años, tener sobrepeso. Dedicarse a los oficios del hogar. Pertenecer a familia extensa. Estar pensionada disminuye el uso de bicicleta como medio de transporte. El ejercicio en tiempo libre se afecta por variables de cuidados del hogar</p> <p>Se deben implementar políticas nacionales para promoción del ejercicio. Especialmente en poblaciones de menos recursos y menor nivel socioeconómico. Uso de ciclovías y áreas recreativas. Aumentar tiempo libre de ejercicio en poblaciones vulnerables. Deben considerar las desigualdades por sexo y condición socioeconómica</p>
<p>Multinomial model and zero-inflated gamma model to study time spent on leisure time physical activity: an example of elsa-brasil.</p> <p>Araujo, Carvalho MS, Griep RH, Fonseca MJMD, Melo ECP, Santos IS, Chor D. Multinomial model and zero-inflated gamma model to study time spent on leisure time physical activity: an example of ELSA-Brasil. <i>Rev Saude Publica</i>. 2017 Aug 17;51:76. doi: 10.11606/S15188787.2017051006882. PMID: 28832756; PMCID: PMC5783536.</p>	<p>AF          “In addition to the information that men are 70% more likely to engage in leisure time physical activity than women, the ZIG model also informed that, among the participants who did leisure time physical activity, after adjusting for age, education level, and income, men exercised for a mean 28 minutes more per week than women.”</p> <p>SEDENTARISMO          “Physical inactivity was reported more frequently by women (48.0%)”</p>	<p>Aline Araújo</p>	<p>Datos recopilados de 14823 participantes en el estudio ELSA Brasil. Se mide actividad física en tiempo libre mediante el cuestionario internacional de actividad física.</p>	<p>Sin embargo, los hombres tienen un 70% más de probabilidades de realizar actividad física en el tiempo libre que las mujeres. Los hombres hacen ejercicio 28 minutos más por semana que las mujeres.</p>	<p>A mayor nivel educativo, mayor probabilidad de actividad física en tiempo libre vs. solo básica primaria. Por cada 1000 dólares en el ingreso anual, aumento de la probabilidad de hacer ejercicio en tiempo libre 1.05 veces y media hora y 7 minutos más a la semana.</p>	<p>Uso de modelos ZIG para los análisis epidemiológicos.</p>

# INFLUENCIA DEL GÉNERO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS MUJERES EN AMÉRICA LATINA - UNA REVISIÓN NARRATIVA

<p>Levels of physical activity in an urban population from Temuco, Chile.</p> <p>ERON, PAMELA; MUNOZ, SERGIO and LANAS, FERNANDO. Nivel de actividad física medida a través del cuestionario internacional de actividad física en población chilena. Rev. méd. Chile [online]. 2010, vol.138, n.10</p>	<p>AF “There was a high frequency of low and moderate levels of physical activity in the urban population of Temuco, associated with female gender, advanced age and middle socioeconomic level.”</p>	<p>Pamela Serón</p>	<p>Estudio transversal en una muestra aleatoria de 1091 mujeres adultas en Chile Temuco. Mide la actividad física con el cuestionario internacional</p>	<p>Menor frecuencia de actividad física baja y en tiempo libre en mujeres especialmente en edad avanzada y en nivel económico medio y bajo. No diferencias en actividad física en tiempo libre, pero es bajo. Altos grados de sedentarismo</p>	<p>Niveles educativos más altos</p>	<p>Uso de vehículos motorizados, la urbanización impacta negativamente el ejercicio.</p>	<p>Fomentar políticas públicas espacios urbanos para actividad física</p>
<p>Factores de riesgo para obesidad en población femenina del istmo de Tehuantepec, Oaxaca, México/ risk factors for obesity in the female population of the isthmus of Tehuantepec, Oaxaca, Mexico.</p> <p>HERRERA-BLAS, Bertha. Factores de riesgo para obesidad en población femenina del Istmo de Tehuantepec, Oaxaca, México. Acta méd. costarric [online]. 2020, vol.62, n.1 [cited 2021-05-23], pp.13-17</p>	<p>...”la población femenina presentó de manera general, estilos de vida de alto riesgo para desarrollar la obesidad y que se reflejaron en niveles muy altos de IMC”</p> <p>“Aunado a una alimentación desbalanceada y altamente calórica, la gran mayoría de las mujeres en ambos grupos lleva una vida sedentaria. La población femenina que habita la zona urbana, a pesar de contar con espacios deportivos públicos, no realiza ejercicio”</p>	<p>Bertha Herrera-Blas</p>	<p>Estudio transversal de 355 mujeres medición física de variables</p>	<p>Ser mujer de área rural en México más riesgo de obesidad. 48% no ejercicio y consumo de bebidas carbonatadas.</p>			<p>Impulsar programas de salud con orientación nutricional y alimentaria y planes de actividad física. En especial poblaciones con alto consumo calórico.</p>
<p>Percepción de barreras para la práctica de la actividad física y obesidad abdominal en universitarios de Colombia.”</p> <p>Ramírez-Vélez, Robinson, Triana-Reina, Héctor Reynaldo, Carrillo, Hugo Alejandro, &amp; RamosSepúlveda, Jeison Alexander. (2016). Percepción de barreras para la práctica de la actividad física y obesidad abdominal en universitarios de Colombia. Nutrición Hospitalaria, 33(6), 13171323</p>	<p>“El “miedo a lastimarse” (87,1%) y la “falta de habilidades” (81,4%), fueron las barreras mencionadas más a menudo, seguidas de la “falta de recursos” (66,4%) y la “influencia social” (65,2%)”</p>	<p>Robinson Ramírez</p>	<p>Descriptivo transversal de 5663 encuestados entre 18 y 63 años a tres ciudades de Colombia. Medición de percepción de barreras para actividad física</p>	<p>Las principales barreras reportadas por mujeres para realizar ejercicio fueron: falta de tiempo falta de recursos, miedo a lastimarse, influencia social.</p>			<p>Desarrollar estrategias dirigidas a las barreras más frecuentes desde universitarios. Incluir actividades que fomenten el autocuidado para favorecer el ejercicio físico. Inculcar desde niños la importancia del ejercicio especialmente con enfoque de género para no rezagar a la mujer o promover estas barreras</p>

## INFLUENCIA DEL GÉNERO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS MUJERES EN AMÉRICA LATINA - UNA REVISIÓN NARRATIVA

<p>Nivel de actividad física global en la población adulta de Bogotá (Colombia). Prevalencia y factores asociados. Gómez, Luis Fernando, Duperly, John, Lucumí, Diego Iván, Gámez, Rocío, &amp; Venegas, Alba Sofía. (2005). Nivel de actividad física global en la población adulta de Bogotá (Colombia): Prevalencia y factores asociados. Gaceta Sanitaria, 19(3), 206-213. Recuperado en 06 de agosto de 2021</p>	<p>“Las mayores prevalencias de regulares activos se encontraron en los varones (43,8%), en las personas de 18-29 años (40,1%), ..”</p> <p>“la posibilidad de ser físicamente activo fue mayor en los varones (OR = 1,62; intervalo de confianza [IC] del 95%, 1,31-2,01) y en las personas que manifestaban tener una autopercepción del estado de salud buena o muy buena con respecto a una autopercepción mala (OR = 1,87; IC del 95%, 1,412,49).</p>	<p>Luis Fernando Gómez</p>	<p>Encuesta poblacional a 3000 adultos de Bogotá en el 2003. Encuesta para medición de actividad física</p>	<p>Mayores prevalencias de regulares activos en los hombres. En los diferentes grupos de edad de las mujeres se mantiene la prevalencia de ejercicio, pero en los hombres cae con cada intervalo de 4 años de edad.</p>		<p>Las tareas del hogar favorecen una relación inversa con mantenerse activa</p>	<p>Generar intervenciones de promoción del ejercicio en las mujeres.</p>
<p>Socio-demographic patterns of physical activity and sedentary behaviour in Chile: results from the national health survey 2009-2010</p> <p>Celis-Morales C, Salas C, Alduhishy A, Sanzana R, Martínez MA, Leiva A, Diaz X, Martínez C, Álvarez C, Leppe J, Munro CA, Siervo M, Willis ND.</p> <p>Sociodemographic patterns of physical activity and sedentary behaviour in Chile: results from the National Health Survey 2009-2010. J Public Health (Oxf). 2016 Jun;38(2):e98-e105</p>	<p>“...The prevalence of physical inactivity was higher in participants aged ≥65 years, compared with the youngest age groups and was higher in women than in men.”</p>	<p>Carlos Celis</p>	<p>5434 adultos mayores de 15 años. En la encuesta nacional de salud de Chile del 2009 al 2010</p>	<p>Se encontró mayor inactividad física en las mujeres. 36% de las mujeres no reportan actividad física. 70% no hace actividad vigorosa. Los hombres presentaron un poco más de tiempo sentados al día que las mujeres.</p>		<p>La prevalencia de inactividad aumentó con la edad y fue mayor en mujeres. Menores niveles de educación e ingresos favorecen la inactividad. Ser urbano presenta más tiempo en silla que rural. El aumento de la economía y el nivel económico aumentan el tiempo en silla</p>	<p>Implementar programas de actividad física personalizados que aborden las desigualdades relacionadas con factores sociodemográficos con el fin de promover estilos de vida saludables y activos en los sectores que lo necesitan</p>

# INFLUENCIA DEL GÉNERO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS MUJERES EN AMÉRICA LATINA - UNA REVISIÓN NARRATIVA

<p>Physical activity and sedentary behavior patterns and sociodemographic correlates in 116,982 adults from six south american countries: the south american physical activity and sedentary behavior network (sapasen).</p> <p>Werneck AO, Baldeu SS, Miranda JJ, Díaz Arnesto O, Stubbs B, Silva DR; on the behalf of the South American Physical Activity and Sedentary Behavior Network (SAPASEN) collaborators. Physical activity and sedentary behavior patterns and sociodemographic correlates in 116,982 adults from six South American countries: The South American physical activity and sedentary behavior network (SAPASEN). Int J Behav Nutr Phys Act. 2019 Aug 20;16(1):68.</p>	<p>“Women (low leisure and occupational PA) and those with a higher educational level (low transportation and occupational PA as well as high sitting time) were less active.”</p> <p>“...Despite the heterogeneous results, women showed 53% [OR=0.47 (95% CI=0.30–0.73), I<sup>2</sup>=98.4%] lower odds for undertaking more than 150min of leisure time PA than men.”</p>	<p>Andre Werneck</p>	<p>Uso de datos de South American Physical activity and sedentary Behavior network (SAPASEN), 116,982 de 6 países de Suramérica</p>	<p>Prevalencia de sedentarismo mayor en hombres en todos los países menos en argentina. Las mujeres tienen menor probabilidad de realizar ejercicio tiempo libre mayor a 150 minutos semana que los hombres.</p>		<p>Los roles sociales de las mujeres son asociados con menor actividad física. Argentina es la única excepción. Mismas prevalencias de ejercicio entre hombres y mujeres.</p>	<p>Se requieren políticas que estimulen la práctica de ejercicio en tiempo libre especialmente en mujeres en Perú y Ecuador.</p>
---	---	----------------------	---	--	--	---	--