



Barreras y oportunidades para la práctica de actividad física y deportiva: un estudio de caso

Barriers and opportunities for physical activity and sports practice: a case study

Barreiras e oportunidades para a actividade física e prática esportiva: um estudo de caso

Jenny Esmeralda Martínez Benítez*

<https://orcid.org/0000-0001-6363-5503>

Universidad Central del Ecuador

Nydia Ivonne Martínez Benítez

<https://orcid.org/0000-0002-3495-4692>

Universidad de las Fuerza Armadas

Jorge Luis Mateo Sánchez

<https://orcid.org/0000-0001-8327-0222>

Universidad Central del Ecuador

*Email: jemartinez@uce.edu.ec

Como citar este artículo: Benítez Martínez, E, J, Benítez Martínez, I, N. Sánchez Mateo, L, J.. (2026). Barreras y oportunidades para la práctica de actividad física y deportiva: un estudio de caso. *Arrancada*, 26(15),186-201. <https://arrancada.cuaje.edu.ec>

RESUMEN

La actividad física es fundamental para la salud y la prevención de enfermedades, sin embargo, las trabajadoras informales enfrentan desafíos únicos que limitan su capacidad para realizarla. El objetivo de esta investigación fue analizar las barreras y oportunidades para la práctica de actividad física y deportiva de las mujeres trabajadoras informales de los mercados de Quito. Se realizó un estudio cualitativo utilizando la entrevista, el grupo focal y el diario de campo para analizar las experiencias de las participantes. Los resultados revelan que las trabajadoras informales enfrentan las siguientes barreras para la práctica de actividad física y deportiva: tiempo, espacio, económicas, sociales, de estereotipos de género, psicológicas, de inseguridad y biológicas. Un grupo minoritario de las trabajadoras realiza diferentes actividades físicas y deportivas entre las que están caminar, fútbol, yoga, baile, ciclismo, natación, gimnasio y pesas. Las barreras identificadas a través de este estudio son concordantes con varios autores que evidencian que las mujeres no practican actividad física debido a la falta de tiempo por las extensas jornadas laborales, la falta de infraestructura adecuada, los estereotipos de género, el cuidado del hogar y de los hijos, el cansancio y la desmotivación. Este panorama plantea la urgencia de una intervención del gobierno, las universidades y el sector privado, que, a través de estrategias coordinadas, puedan planificar y ejecutar campañas que permitan promover la actividad física, la salud y el bienestar de las trabajadoras informales, disminuir la inequidad e incorporar estilos de vida saludables en su entorno social y laboral.

Palabras clave: actividad física, actividad deportiva, barreras, estereotipos de género, trabajadoras informales.

ABSTRACT

Physical activity is essential for health and disease prevention, but informal workers face unique challenges that limit their ability to engage in it. The objective of this research was to analyze the barriers and opportunities for physical activity and sports among informal female workers in Quito's markets. A qualitative study was conducted using interviews, focus groups, and field diaries to analyze the participants' experiences. The results reveal that informal female workers face the following barriers to engaging in physical and sports activities: space, economic, social, gender stereotypes, psychological, safety, and biological. A minority of workers engage in various physical activities and sports, including walking, soccer, yoga, dancing, cycling, swimming, gym, and weight training. The barriers identified in this study are consistent with those reported by several authors, who show that women do not engage in physical activity due lack of time because of long working hours, lack of adequate infrastructure, gender stereotypes, household and childcare responsibilities, fatigue, and lack of motivation. This scenario highlights the urgency of intervention by government, universities, and the private sector, which, through coordinated strategies, can plan and implement campaigns to promote physical activity, health, and well-being among informal female workers, reduce inequality, and incorporating healthy lifestyles into their social and work environments.

Keywords: physical activity, sports activity, barriers, gender stereotypes, informal workers.

RESUMO

A atividade física é essencial para a saúde e a prevenção de doenças; no entanto, os trabalhadores informais enfrentam desafios únicos que limitam sua capacidade de se envolver nela. O objetivo desta pesquisa foi analisar as barreiras e oportunidades para as mulheres trabalhadoras informais nos mercados de Quito se envolverem em atividade física e esportes. Um estudo qualitativo foi conduzido usando entrevistas, grupos focais e diários de campo para analisar as experiências dos participantes. Os resultados revelam que os trabalhadores informais enfrentam as seguintes barreiras para se envolver em atividade física e esportes: espaço, econômico, social, estereótipos de gênero, psicológico, insegurança, ginástica e musculação. As barreiras identificadas por meio deste estudo são consistentes com as de vários autores que mostram que as mulheres não se envolvem em atividade física devido à falta de tempo devido a longas jornadas de trabalho, infraestrutura inadequada, estereótipos de gênero, cuidados domésticos e infantis, fadiga e falta de motivação. Essa situação levanta a necessidade urgente de intervenção do governo, das universidades e do setor privado, que, por meio de estratégias coordenadas, podem planejar e implementar campanhas para promover a atividade física, a saúde e o bem-estar dos trabalhadores informais, reduzir a desigualdade e incorporar estilos de vida saudáveis em seus ambientes sociais e de trabalho.

Palavras chave: atividade física, atividade esportivas, estereótipos de gênero, informais trabalhadores.

Recibido: septiembre/25

Aceptado: diciembre/25

INTRODUCCIÓN

Se define como actividad física cualquier movimiento corporal producido por músculos que requiere gasto calórico, como caminar, correr, bailar hacer jardinería o subir escaleras (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2024). La práctica de actividad física tiene múltiples beneficios físicos: mejora la salud cardiovascular, fortalece los huesos y músculos, mejora la flexibilidad y la movilidad, además ayuda a controlar el peso. En los beneficios emocionales podemos anotar que: reduce el estrés, la ansiedad y mejora el estado de ánimo y la función cognitiva, aumenta la autoestima y la confianza y fomenta la socialización. Es decir que la actividad física es esencial para el desarrollo y mantenimiento de la salud física y mental (OMS, 2024).

La práctica de actividad física es fundamental para la salud y la prevención de enfermedades independientemente de la condición económica o de trabajo de las personas. Sauleda-Martínez et al. (2021) precisan que el deporte es el camino para alcanzar la paz, la tolerancia y la inclusión de grupos marginados como las mujeres y niñas. No obstante, la realidad estadística refleja desigualdades de género en todos los ámbitos deportivos a nivel mundial.

En este estudio se analiza el caso particular de las mujeres que trabajan en el sector informal de los mercados de Quito, quienes afrontan desafíos específicos que limitan su capacidad para

realizar actividad física regular. Según la Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2013, p. 1), “el trabajo informal es un fenómeno complejo y multifacético que abarca una gama de actividades y situaciones”. Entre las principales características del trabajo informal se encuentran la falta de regulación, la precariedad laboral y los bajos ingresos.

En el caso de Ecuador, los datos del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC, 2025) indican que la tasa de desempleo al tercer trimestre de 2024 se sitúa en el 52,5 %, y que las mujeres representan el 51,7 % de la población desempleada. En este contexto, el trabajo informal —caracterizado por la ausencia de protección laboral y beneficios sociales— afecta a una gran parte de la población, especialmente a sectores vulnerables como las mujeres y los jóvenes (Cevallos Gorozabel & Pazmiño Méndez, 2024).

Diversos estudios han evidenciado que el empleo informal impacta significativamente en la salud de los trabajadores debido a la falta de protección social y derechos laborales (García Ceballos & Sari Cumbe, 2023). En particular, estos trabajadores suelen presentar peores condiciones de salud física y mental, así como una mayor prevalencia de enfermedades musculoesqueléticas y niveles elevados de estrés (Rojas Garbanzo, 2016). En la misma línea, Mendinueta-Martínez et al. (2020) observaron que los trabajadores informales tienden a presentar niveles bajos de actividad física y un escaso control de su salud en general.

Desde una perspectiva de género, la literatura también evidencia desigualdades importantes. Álvarez Castaño et al. (2012) concluyen que las mujeres tienden a ser más sedentarias que los hombres y que existen grupos de mujeres que enfrentan una marcada inequidad en el desempleo y en el empleo informal. De forma similar, Chant y Pedwell (2008) señalan que las mujeres que trabajan en el sector informal tienen menos acceso a la práctica de ejercicio físico debido a sus extensas jornadas laborales.

En consecuencia, diversos factores socioeconómicos y ambientales restringen la capacidad de muchas mujeres que viven en contextos vulnerables para mantenerse activas físicamente. En esta línea, Ramírez (2004) demuestra que las mujeres presentan mayores niveles de sedentarismo que los hombres e identifica barreras como la falta de tiempo, las responsabilidades domésticas y laborales, así como la escasa infraestructura pública, como factores que limitan la práctica de actividad física. Esto explica por qué una gran proporción de mujeres adultas pertenecientes a estratos socioeconómicos bajos no realiza actividad física moderada.

En este contexto, la conciliación del empleo con las responsabilidades familiares y domésticas, tradicionalmente asignadas a las mujeres, también limitan su disponibilidad de tiempo libre para realizar actividad física. Igualmente, Mosquera y Vargas (2021) resaltan que a nivel latinoamericano la falta de políticas públicas que promuevan la actividad física es un problema latente.

Por otro lado, en este estudio se considera al género como un factor condicionante en la práctica de la actividad física y deportiva. En consonancia con Cabanillas et al. (2008), el género se entiende como un conjunto de creencias, representaciones y roles sociales construidos culturalmente a partir de las diferencias entre hombres y mujeres; dichas diferencias configuran roles, necesidades y estatus dentro de un contexto determinado y se han traducido históricamente en desigualdad y marginación para la mayoría de las mujeres y niñas en distintos lugares del mundo. En este sentido, Caprile et al. (2012) señalan que “la cuestión de la desigualdad de género queda sorprendentemente relegada e invisible en la mayoría de las investigaciones”.

La desigualdad de género constituye, además, un obstáculo importante para que las mujeres realicen actividad física, ya que en la sociedad persiste una masculinidad hegemónica y el enfoque de las infraestructuras y los recursos deportivos suele estar destinado principalmente hacia los hombres (Ballesteros et al., 2020). Esta situación también se relaciona con los estereotipos

de género impuestos socialmente. Los estereotipos de género son constructos simbólicos que definen formas de ser y actuar atribuidas a las personas según su sexo dentro de un grupo social; estas construcciones son socialmente determinadas y dinámicas en el tiempo y en el espacio (Serrano Arenas & Ochoa Cervantes, 2021).

Este factor ha incidido directamente en la práctica de actividad física, provocando que las mujeres hayan sido históricamente marginadas de la práctica deportiva (Cadmus-Bertram et al., 2020; Sauleda-Martínez et al., 2021). Asimismo, diversos investigadores destacan que los estereotipos de género, asociados a normas sociales y al carácter tradicionalmente masculinizado de muchas prácticas deportivas, se constituyen en barreras significativas para la participación de las mujeres en actividades físicas (Ballesteros et al., 2020; Bobo-Arce et al., 2024).

La disparidad de género resulta aún más preocupante en grupos étnicos minoritarios (Bhatnagar et al., 2021). En concordancia, Obi et al. (2023) enfatizan que las principales barreras que inhiben la práctica de actividad física en mujeres africanas son de carácter personal, económico y social. Aunque en la actualidad se observan algunos avances, las desigualdades persisten (Martínez et al., 2024), especialmente en contextos sociales vulnerables (Jaimes, 2023).

Por todas estas razones, el presente estudio asume un enfoque de género con el propósito de aportar al análisis de esta problemática. En este sentido, se pretende, a partir del diagnóstico de la situación, contribuir al desarrollo de alternativas que permitan mejorar la calidad de vida de estas trabajadoras.

MUESTRA Y METODOLOGÍA

Diseño de la investigación

El presente estudio adopta un diseño cualitativo con enfoque interpretativo. Desde la perspectiva de Hernández et al. (2014), este enfoque “tiene como eje fundamental el profundo discernimiento del proceder humano y los motivos que lo rigen” (p. 7). Asimismo, se asume una perspectiva fenomenológica que, según Bautista (2011), permite profundizar “nuestro conocimiento y comprensión de por qué la vida social se percibe y experimenta tal como ocurre”.

En este sentido, la metodología cualitativa posibilita estudiar la realidad en su contexto natural y comprender los fenómenos a partir de la interpretación de las experiencias y significados que les atribuyen las personas implicadas (Blasco & Turpín, 2007). Bajo este enfoque, se analizan las percepciones de las trabajadoras informales de cuatro mercados del Distrito Metropolitano de Quito respecto a las barreras que enfrentan para la práctica de actividad física y deportiva.

Además, la investigación se enmarca en un estudio de caso, entendido como un diseño que implica el análisis profundo de una situación específica dentro de su contexto particular. De acuerdo con Cressell (2009), este tipo de diseño permite obtener un conocimiento significativo a partir de una muestra reducida, sin pretender generalizar los resultados a otros contextos con características sociales diferentes.

Muestra

El muestreo de esta investigación es no probabilístico, de carácter intencional y dinámico. Bajo este criterio se seleccionaron 24 mujeres trabajadoras informales pertenecientes a cuatro mercados del Distrito Metropolitano de Quito, quienes aceptaron participar voluntariamente en el estudio. La distribución fue la siguiente: seis participantes de mercados ubicados en el sur de Quito, seis del centro y seis del norte de la ciudad.

Adicionalmente, se trabajó con un grupo focal conformado por seis dirigentes, reconocidas por sus propias compañeras como representantes de los mercados participantes. Estas mujeres

fueron seleccionadas con el propósito de profundizar en las percepciones colectivas sobre las barreras para la práctica de actividad física.

Para la selección de las informantes se establecieron los siguientes criterios de inclusión: ser de género femenino y desempeñar actividades laborales no asalariadas en los mercados del Distrito Metropolitano de Quito. Como criterios de exclusión se consideró a las personas con salario fijo y a las personas de género masculino, dado que el estudio se desarrolla desde un enfoque de género. Por razones de confidencialidad, no se mencionan los nombres de las participantes ni las ubicaciones específicas de los mercados involucrados.

Procedimiento

Para el desarrollo de la investigación se realizó inicialmente un acercamiento al contexto de estudio, con el fin de dialogar con las potenciales participantes y familiarizarlas con los instrumentos de investigación. Durante este proceso se explicaron los objetivos del estudio, se enfatizó el carácter voluntario de la participación y se garantizó la confidencialidad de la información recolectada.

Asimismo, se informó que la recolección de datos se realizaría mediante entrevistas y grupos focales. Posteriormente, se solicitó y obtuvo el consentimiento informado de las mujeres que aceptaron participar en el estudio. Con el propósito de resguardar el anonimato, no se solicitó información personal identificable. Se comunicó a las participantes que la información sería transcrita y analizada exclusivamente por el equipo investigador y que los resultados se difundirían únicamente a través de publicaciones científicas, preservando en todo momento la confidencialidad de los datos.

Instrumentos

Los instrumentos utilizados para la recolección de datos fueron la entrevista narrativa semiestructurada, el grupo focal y el diario de campo.

La entrevista narrativa semiestructurada permitió explorar las experiencias y percepciones de las participantes respecto a la práctica de actividad física. En concordancia con Martínez Ruiz y Sauleta Parés (2002), “las narrativas y las entrevistas son los medios más usuales e interesantes para intentar comprender a los seres humanos” (p. 19). En este sentido, la entrevista se empleó como técnica para comprender las problemáticas que enfrentan las mujeres trabajadoras informales de los mercados de Quito en relación con la actividad física y deportiva desde la perspectiva de sus propias protagonistas.

Estas entrevistas constituyeron una herramienta fundamental para acceder a la memoria individual y colectiva de las participantes, así como a sus experiencias afectivas y sociales (López Estrada & Deslauriers, 2011). La guía de entrevista estuvo compuesta por doce preguntas y fue validada por tres profesoras con grado Ph.D. de la Universidad Central del Ecuador. Cada entrevista tuvo una duración aproximada de una hora y fue grabada en audio, transcrita y posteriormente codificada temáticamente. No se realizaron grabaciones en video debido a que las informantes manifestaron su desacuerdo con este tipo de registro.

Otra técnica utilizada fue el grupo focal, cuyo objetivo es registrar cómo los participantes visualizan colectivamente su realidad y sus experiencias (Aigner, 2009). A través de esta dinámica, las participantes pudieron contrastar y reafirmar sus puntos de vista a partir de las narrativas de sus compañeras.

Se realizaron tres sesiones de grupo focal con seis representantes, seleccionadas por sus propias compañeras. El propósito fue conocer sus narrativas sobre la práctica de actividad física e identificar las barreras que limitan su realización. Para esta técnica también se utilizó una guía de doce preguntas clave y cada sesión tuvo una duración aproximada de una hora. En los dos

primeros grupos focales se analizaron las experiencias de las participantes y en el tercero se verificó si las informantes estaban de acuerdo con los códigos emergentes del análisis. Tanto las entrevistas como los grupos focales fueron grabados en audio y posteriormente transcritos para su análisis comparativo.

De forma complementaria, se utilizó un diario de campo, el cual permite realizar un registro sistemático y detallado de las observaciones, reflexiones y experiencias de los investigadores durante el proceso de investigación (Curbelo & Yusta, 2022). A través de este instrumento se recopiló información que permitió reafirmar ciertos hallazgos obtenidos en las entrevistas y los grupos focales, así como incorporar aspectos adicionales no contemplados inicialmente. Las observaciones fueron registradas de manera independiente por los investigadores.

Confiabilidad de los datos

Para garantizar la confiabilidad de los datos se utilizó la triangulación metodológica, la cual permitió contrastar la información obtenida a partir de las entrevistas, los grupos focales y el diario de campo. En una primera etapa se realizó la codificación independiente de los datos por parte de los investigadores. Posteriormente se analizaron las convergencias y divergencias en los códigos obtenidos y se procedió a consensuar una codificación común entre los tres investigadores.

En una fase posterior, las categorías y códigos emergentes fueron discutidos con el grupo focal con el propósito de fortalecer la fiabilidad de la interpretación. Durante este proceso se realizaron algunos ajustes en función de los comentarios de las participantes, quienes sugirieron considerar determinados matices en la interpretación de los resultados. Finalmente, se construyó el mapa definitivo de categorías, códigos y subcódigos, integrando el marco conceptual de la investigación, las entrevistas, los grupos focales y las observaciones registradas en el diario de campo.

Cabe señalar que, debido a su naturaleza cualitativa, este estudio no tiene como objetivo la generalización estadística de los resultados, sino la comprensión profunda del fenómeno estudiado y la generación de aportes que permitan proponer alternativas de mejora en un contexto específico. No obstante, se ha descrito detalladamente el procedimiento metodológico con el fin de facilitar la posible replicación del estudio en otros contextos.

Análisis de datos

Los datos obtenidos de las entrevistas y de los grupos focales fueron transcritos, organizados y analizados mediante el software Atlas Ti. El proceso de codificación permitió organizar los segmentos de texto relevantes, identificar patrones y agrupar la información en categorías analíticas.

El análisis se desarrolló en tres fases, siguiendo el modelo propuesto por Miles y Huberman (1994):

1. Reducción de datos, mediante la identificación y segmentación de las unidades de codificación.
2. Disposición y transformación de los datos, a través de la elaboración de redes de relaciones entre categorías.
3. Obtención y verificación de conclusiones, mediante la interpretación de los patrones emergentes.

Este proceso permitió inferir categorías, códigos y subcódigos, así como establecer relaciones entre ellos, con el propósito de dar respuesta a las preguntas de investigación planteadas.

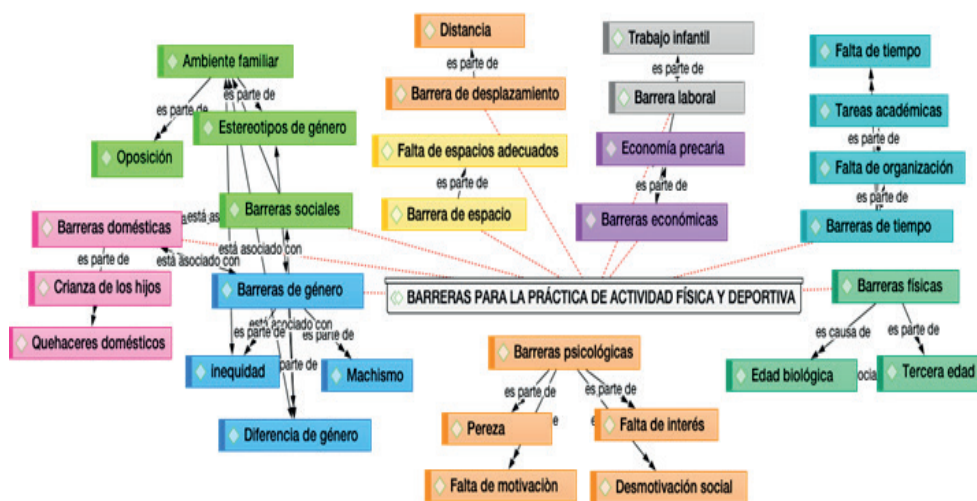
RESULTADOS

Una vez codificada la información emergieron dos grandes categorías a partir de las siguientes preguntas de investigación: ¿Cómo es la práctica de actividad física de las trabajadoras informales? y ¿Cómo perciben las barreras para la práctica de actividad física estas trabajadoras? El programa Atlas Ti permitió la elaboración de redes de categorías, códigos y subcódigos de las percepciones de las informantes, así como de los grupos focales y de los diarios de campo.

En cuanto a los datos demográficos las informantes son 24 mujeres en total. Todas son trabajadoras informales de los mercados de Quito, con un nivel socioeconómico bajo. Su edad está comprendida entre 18 y 60 años, con una media de 35 años. El nivel de estudios de la mayoría es bajo, con educación primaria, excepto dos participantes que tienen completados estudios secundarios y dos informantes que tienen estudios universitarios en curso en la modalidad de educación a distancia. Todas son madres de familia con un promedio de 3 hijos, siendo la que menos tiene uno y la que más tiene cinco hijos.

En la figura 1 se visualizan la red de categoría barreras para la práctica de actividad física con los código y subcódigos expresados por las trabajadoras informales de los mercados de Quito. Se presenta en primer lugar este resultado en vista de que es el que con mayor relevancia tuvo en esta investigación. Las principales barreras mencionadas son barreras de tiempo, barreras de espacio, barreras económicas, barreras sociales, barreras de género, barreras psicológicas, barreras biológicas y barreras de inseguridad.

Figura 1. Red de la categoría de las barreras para la práctica de actividad física y deportiva



Se puede apreciar que se visualiza una de las principales barreras que limita la práctica de actividad física a las trabajadoras informales es el tiempo, ya que una gran cantidad de este está dedicado al trabajo y al hogar, así lo evidencia las siguientes narrativas:

“Lo que impide es la falta de tiempo, por el trabajo luego cansada... y a veces llego a hacer la limpieza en casa, o la comida, entonces no me da tiempo de hacer ninguna actividad recreativa” (Fanny, entrevista 17).

“No tenemos tiempo. Llegamos muy cansadas del trabajo a realizar los quehaceres domésticos y a cuidar de los niños...” (Grupo focal, septiembre/2024).

Otras barreras que se visualizan en la figura 1, son la de la falta de espacio e infraestructura adecuada como se detalla en siguientes fragmentos de texto:

“No práctico actividad física porque por mi barrio no hay canchas y en mi casa tengo solo una terraza pequeña” (Entrevista 2, Erika).

“En la casa, no disponemos de espacio para hacer ejercicio, tampoco en el trabajo hay canchas ni se ha organizado algún evento” (Grupo focal septiembre/2024).

Las barreras económicas también se visualizan en la figura 1, las participantes mencionan que su condición económica las obliga a trabajar y no les permite gastar en un gimnasio, así se observa en el siguiente trozo de entrevista:

“No puedo practicar deporte por razones económicas, tengo dos hijos y soy madre soltera. No me alcanza para pagar un gimnasio” (Luz, entrevista 11).

Las actitudes machistas, los estereotipos de género y la violencia también constituyen otras barreras que les han quitado la posibilidad de desarrollar actividades físicas y deportivas de forma adecuada, como se visualiza en la figura 1 y lo muestran las siguientes narrativas:

“Yo me casé y a mi esposo no le gustaba que salga a ningún lado. Me dejaba encerrada. Entonces ya no podía hacer ningún deporte, estar encerrada en cuatro paredes ya se sentía feo” (Carmen, entrevista 20).

“El hombre va al fútbol, en cambio, las mujeres en la casa haciendo las tareas domésticas, ¿a qué horas hacemos deporte” (Grupo focal, octubre/2024).

Adicionalmente en la figura 1 se destaca como barrera la inseguridad que experimentan las mujeres trabajadoras por la delincuencia también reduce las posibilidades de realizar ejercicio físico regular:

“Cuando ya llego a mi casa no puedo ir al gimnasio o al parque porque es peligroso irse en la noche” (Diana, entrevista 19).

En cuanto a las barreras psicológicas, en la figura 1 se observan la pereza, la falta de motivación y el desinterés son barreras mencionadas por las mujeres del mercado como causas de desafección a la actividad física:

“No practico ningún deporte y tampoco me interesaría practicarlo, no tengo interés y me da pereza después del trabajo” (Vilma, entrevista 3).

Finalmente, otra barrera que se visualiza en la figura 1 es la fisiológica, es decir las mujeres trabajadoras del mercado no hacen deporte por algún impedimento a nivel físico como la edad, como se observa en el siguiente caso

“Me impide mi edad, porque a veces el ejercicio físico ya me cansa” (Rosario, entrevista 16).

En contraste, y pese a las limitaciones que enfrentan, una minoría de nueve informantes realizan actividad física y deportiva. En figura 2 se observa la red de códigos y subcódigos que representan diferentes tipos de actividad física entre las que están fútbol, yoga, ciclismo, natación, gimnasio y pesas. Las actividades que más se repiten con mayor frecuencia en la codificación son caminar y cargar mercadería porque están ligadas a su trabajo.

A continuación, se observa la red que resume la práctica de actividad física, en este caso sólo un reducido grupo de mujeres lo realizan.

Figura 2. Red de la categoría práctica de actividad física y deportiva



En cuanto a la frecuencia de la práctica, esta varía desde todos los días hasta rara vez, destacándose con mayor frecuencia los fines de semana. En cuanto al tiempo que dedican a realizar actividad física este va entre 15 minutos diarios hasta una hora treinta minutos. En este contexto hay entrevistadas que mencionan:

“Yo realizo actividad física dos veces a la semana y de vez en cuando voy caminando al trabajo, cuando hay tiempo” (Fanny entrevista 8).

“Todas las mañanas salgo a trotar por media hora” (Diana entrevista 5).

“A mí me gusta natación, lo hago los domingos que es el único día que tengo tiempo” (María, entrevista 18).

“Realizo bailo terapia dos veces por semana, pero también me gusta tejer y trapear” (Adela, entrevista 12).

“A mí me gusta practicar yoga para desestresarme, además vengo caminando al trabajo” (Fanny (entrevista 19).

“Muchas de nosotras caminamos al trabajo y cargamos diariamente la mercadería, aparte de eso muy pocas hacen algún deporte” (Grupo focal).

“Al menos los domingos tenemos tiempo para hacer algo de ejercicio, caminar, jugar con los niños o hacer algún deporte; el resto de la semana trabajamos desde las 7 am hasta las 7 pm”. (Grupo focal. Septiembre/2024).

En lo que respecta a las actividades laborales y domésticas en la figura 2 se detallan los fragmentos de texto de las informantes que señalan lo siguiente:

“Trapear, barrer esa es la actividad de todos los días también en la casa no falta” (Grupo focal, octubre/2024).

“Realizo bordados y tejidos tanto en el trabajo como el hogar” (Rosario entrevista 9).

En síntesis, en la figura 2 se observa que una minoría de las mujeres trabajadoras informales, aunque presentan factores limitantes como el tiempo y el trabajo, dedican al menos un día a la semana para realizar actividad diferentes tipos de actividad física y deportiva. Entre las actividades que mencionan mayor frecuencia se destacan: caminar y cargar mercadería, las mismas que se encuentran vinculadas a su desempeño en el trabajo. También efectúan actividades domésticas como barrer, trapear, tejer, bordar, entre otras.

DISCUSIÓN

La presente investigación tuvo como objetivo analizar cómo es la práctica de actividad física, así como identificar las barreras que enfrentan las mujeres trabajadoras de los mercados de Quito para la práctica de actividad física y deportiva. Al respecto cabe destacar que dentro de los hallazgos encontrados se resalta que las entrevistadas consideran que la práctica de actividad física es esencial para su vida, pero que, las actividades laborales y del hogar les impiden dedicar suficiente tiempo a esta actividad. Las principales barreras que se han encontrado a través de este estudio son: barreras de tiempo (por la carga laboral), barreras de espacio, barreras sociales, barreras de género, barreras psicológicas, barreras económicas, barreras fisiológicas, e incluso barreras académicas que les impiden realizar actividad física y deportiva.

Una de las barreras determinantes que condicionan la falta de actividad física en las trabajadoras informales es el tiempo. Las condiciones precarias de sus jornadas laborales no solo restringen el tiempo disponible para la actividad física, sino que perturban también su salud y bienestar general. Un número significativo de las entrevistadas manifestaron que ellas dedican la mayoría de su tiempo al trabajo y al hogar, dejando poco tiempo libre y energía física para actividades físicas recreativas o deportivas. Estos hallazgos se encuentran en consonancia con Martínez del Castillo et al. (2008) que puntualizan que los obstáculos percibidos por las mujeres para la práctica de actividad física son la falta de tiempo, el empleo actual, las tareas del hogar y el cuidado de los hijos.

Otra barrera expresada por las entrevistadas es la del espacio, las participantes relatan que en algunos barrios no existe la infraestructura deportiva adecuada, ni espacios seguros donde se pueda realizar actividad física. Esto coincide con los hallazgos de Freidin y Wilner (2021) que enfatizan que el abandono estatal y la inseguridad desalientan la práctica de actividad física. En consonancia, Niñerola et al. (2006) y Cadmus-Bertram et al. (2020) subrayan que el factor espacio constituye un limitante para la práctica de actividad física porque existe poca accesibilidad a estructuras donde se pueda practicar ejercicio físico, hay deficiencias en las instalaciones y los centros deportivos no permiten ingresar si no se paga o no hay instructores para la práctica de actividad física-deportiva.

Otra de las barreras mencionadas en esta investigación es la económica. Las trabajadoras informales mencionan, que el dinero no les alcanza para emplearlo en gastos como pagar gimnasio u actividades recreativas. Estos resultados se ratifican en el estudio de Azevedo et al. (2007) que refiere una fuerte asociación entre el nivel socioeconómico y la actividad física en el tiempo libre, porque a menor nivel socioeconómico, mayor tasa de inactividad. Además, la población informal tiene un alto riesgo de enfermedades que evidencia la necesidad de políticas públicas enfocadas a esta problemática (Vasquez y Osley, 2021). Esto concuerda con el estudio realizado por Idrobo et al. (2025) que puntualizan que las mujeres que se dedican al trabajo informal encuentran múltiples barreras para practicar actividad física, entre las que se destacan las limitaciones económicas, la falta de tiempo por las extensas jornadas laborales y familiares, así como falta de acceso a instalaciones deportivas adecuadas.

En síntesis, las actividades domésticas y laborales de las mujeres de los mercados de Quito son un factor limitante de las actividades físicas recreativas-deportivas. En este caso, la mayoría no ejecuta actividad física planificada, sino que la realiza por sus actividades habituales como cargar bultos o caminar, esto coincide con el estudio por (Freidin y Wilner, 2021) que menciona que las mujeres trabajadoras y de clase popular no realizan ejercicio debido a sus actividades laborales y domésticas.

En este contexto, se observan también desventajas sociales y culturales que enfrentan las trabajadoras informales para la práctica de la actividad física. Las informantes manifestaron

que no realizaban actividad física porque tienen que ocuparse de las actividades del hogar, mientras que sus esposos sí tienen la oportunidad de salir a jugar fútbol, voleibol, etc. Esto revela la desigualdad de género existente entre hombres y mujeres en la práctica deportiva. Lo que coincide con la investigación de Eizagirre-Sagastibltza et al. (2023) quienes señalan que la segregación de la mujer se debe al rol que cumple en la familia, que la obliga a estar pendiente del cuidado de los hijos y no disponer de tiempo libre para realizar otras actividades.

De igual forma, los resultados de este estudio también encajan el de Martín Rodríguez et al. (2022) quienes identificaron que la ocupación-empleo-tiempo y la ocupación-crianza-hogar son las principales barreras para la práctica de actividad física en mujeres adultas. En la misma línea, Huiza Tamariz (2024) que acentúa que existe una relación directamente proporcional entre el estilo de vida, edad, ingreso económico y ocupación.

Asimismo, Ballesteros y Freidin (2019) sostienen que las mujeres realizan menos deporte debido a los pocos recursos económicos, el poco tiempo libre disponible, por su rol, reproductivo, y por la violencia simbólica que se ejerce cuando practican algunos deportes considerados como masculinos. De manera similar, Bover et al. (2020) destacan que las desigualdades de género en la clase trabajadora continúan siendo intensas por su doble jornada de trabajo, el cuidado de los hijos y el poco dinero con que cuentan para destinar al ocio.

Otros estudios señalan que las barreras de género que inician desde infancia (Mendoza Berjano y López Bermúdez, 2023; Barrón-Luján et al., 2024). En concordancia, Quinde et al. (2023) y Guachi Loma et al., (2024) sostienen que las largas jornadas laborales, la falta de tiempo y las normas sociales restrictivas contribuyen al sedentarismo de la mujer. En este sentido, Ominyi y Clifton (2025) subrayan que las barreras socioeconómicas y medioambientales requieren múltiples intervenciones integrales y multisectoriales.

Asimismo, las barreras culturales juegan también un papel importante en y que la crianza y las creencias cultural crean estereotipos que limitan la práctica de actividad física. En este caso se encontró que las entrevistadas no realizan actividad física por temor al rechazo debido a las creencias familiares regidas por una serie de estereotipos. Es decir que las barreras culturales juegan un papel importante en esta práctica (Noori-Sistani et al., 2025). En concordancia, la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (2004) señala que, aunque existen claros avances de la mujer en el deporte, siguen vigentes los estereotipos referentes a sus capacidades físicas, a su rol social y a la forma que ellas mismas perciben los retos frente a la práctica deportiva.

En relación con las barreras psicológicas, las participantes revelaron cansancio y falta de motivación, ya que las actividades laborales y del hogar demandan mucho esfuerzo físico por lo que dejan de lado la práctica de actividad física recreativa o deportiva. Este resultado coincide con el estudio de Sanz (2017) quien reporta que las principales barreras en poblaciones de mujeres desfavorecidas fueron la fatiga, el cansancio, la falta de tiempo y la pereza.

Otra de las barreras que se menciona en esta investigación es la académica, relacionada con el bajo nivel educativo de las participantes, que incide en sus condiciones precarias de trabajo y esto a su vez deriva en la desafección a la actividad física. En este aspecto, Zumarripa et al. (2011) concuerda que las personas que tienen un nivel educativo bajo presentan tasas de inactividad física mayores que aquellos que presentan un nivel académico superior. Esto coincide con hallazgos de este estudio, que evidencia que aquellas mujeres que no pudieron estudiar o alcanzaron niveles de estudios bajos, desconocían los beneficios de la actividad física y deportiva y, por tanto, no la practicaban regularmente.

En contraste, existe una minoría de las entrevistadas practican regularmente actividad física, pese a las diferentes barreras que enfrentan. Esto se debe, en parte, a la influencia positiva de familiares que las han motivado a realizarla. Entre los deportes mencionados están fútbol,

yoga, gimnasio, natación y pesas. Sin embargo, las actividades que hacen todas las informantes diariamente son caminar y cargar mercadería, porque están vinculadas con su desempeño laboral.

La OMS (2022) revela que en 10 años habrá un incremento de enfermedades crónicas no transmisibles como consecuencia del sedentarismo. La inactividad física es un problema de salud y constituye un gasto público para las naciones. En el caso particular de las trabajadoras informales, se requiere de una rápida intervención de los gobiernos seccionales, el sector privado y las universidades. Aunque hay algunos programas a nivel latinoamericano y en Ecuador, éstos se enfocan en la promoción de Actividad Física de manera general, pero escasean los programas dentro del ámbito de las mujeres trabajadoras.

Para implementar intervenciones exitosas a gran escala es fundamental comprender las barreras que impiden la realización de actividad física en poblaciones desfavorecidas (Mello et al., 2024). En este sentido, la discusión sobre las principales problemáticas y sus posibles soluciones se convierte en un terreno fructífero (Bernale y Ferrato, 2023). Al hacerlo, no solo se mejorará la calidad de vida de estas mujeres, sino que también se contribuirá a un ambiente laboral más saludable y productivo. La promoción de la actividad física debe ser vista como una inversión en el bienestar general.

CONCLUSIONES

Las trabajadoras informales de los mercados de Quito perciben que enfrentan múltiples barreras para la práctica de actividad física y deportiva entre las que destacan la falta de tiempo, debido a las extensas jornadas laborales y domésticas; la carencia de espacios adecuados; la falta de recursos económicos que les impide pagar un gimnasio; los estereotipos y la violencia de género; las barreras psicológicas como la falta de motivación, pereza y cansancio. A ello se suma la inseguridad y el temor a ser víctimas de la delincuencia al acudir a un gimnasio durante la noche.

No obstante, una minoría de las trabajadoras informales de los mercados de Quito logra superar parcialmente estas barreras y practica diferentes tipos de actividad física y deportiva, en muchos casos con el apoyo de sus familias. Entre las actividades más mencionadas se encuentran caminar, fútbol, yoga, bailoterapia y la asistencia al gimnasio.

Las barreras señaladas en esta investigación evidencian la necesidad urgente de desarrollar estrategias coordinadas entre el Estado, la academia y el sector privado para promover la actividad física y el cuidado de la salud. Estas acciones deberían orientarse a disminuir las inequidades que afectan a las mujeres trabajadoras informales, fomentar estilos de vida saludables e incorporar prácticas de actividad física en su entorno laboral y social.

Finalmente es importante precisar que esta investigación presenta algunas limitaciones que deben considerarse. En primer lugar, el tamaño de la muestra es reducido; por ello, sería recomendable realizar estudios con poblaciones más amplias que permitan profundizar especialmente en los aspectos de género. Asimismo, aunque se han seguido criterios de rigor científico propios de la investigación cualitativa, el enfoque metodológico limita en cierta medida la extrapolación de los resultados a contextos diferentes o no comparables.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aignerren, M. (2009). La técnica de recolección de información mediante grupos focales. *La Sociología en sus Escenarios*, (6). <https://revistas.udea.edu.co/index.php/ceo/article/view/1611>

Álvarez Castaño, L. S., Goez-Rueda, J. D., & Carreño-Aguirre, C. (2012). Factores sociales y económicos asociados a la obesidad: Los efectos de la inequidad y de la pobreza. *Gerencia y Políticas de Salud*, 11(23), 98–110. <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/gerepolsal/article/view/4464>

Azevedo, M. R., Araújo, C. L. P., Reichert, F. F., Siqueira, F. V., da Silva, M. C., & Hallal, P. C. (2007). Gender differences in leisure-time physical activity. *International Journal of Public Health*, 52(1), 8–15. <https://doi.org/10.1007/S00038-006-5062-1>

Ballesteros, M. S., & Freidin, B. (2019). Desigualdades sociales en la realización de distintas modalidades de actividad física en Argentina. *Educación Física y Ciencia*, 21(1), e067. <https://doi.org/10.24215/23142561e067>

Ballesteros, M. S., Freidin, B., Wilner, A., & Rendina, L. F. (2020). Intersectionality of social inequalities in physical activity in Argentina. *Revista Ciencias de La Salud*, 18(1), 134–151. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.8777>

Barrón-Luján, J. C., Román García, K. X., Ramírez Enríquez, S. I., Medina Félix, D. R., & Gastelum Cuadras, G. (2024). Desigualdades en el deporte femenino latinoamericano: revisión sistemática de barreras y oportunidades. *Revista Iberoamericana de Ciencias de La Actividad Física y El Deporte*, 13(2), 209–227. <https://doi.org/10.24310/riccafd.13.2.2024.20069>

Bautista, N. (2011). *Proceso de la Investigación Cualitativa. El Manual Moderno*.

Bernaule, J., & Ferrato, A. (2023). Reflexiones sobre actividad física, salud y trabajo. 15o Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias, 1–12. <http://congresoeducacionfisica.fahce.unlp.edu.ar>

Bhatnagar, P., Foster, C., & Shaw, A. (2021). Barriers and facilitators to physical activity in second-generation British Indian women: A qualitative study. *PLoS ONE*, 16(11 November), 1–14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0259248>

Blasco, J. E., & Turpín, J. A. (2007). *Metodologías de investigación en las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte: Ampliando horizontes*. Editorial Club Universitario.

Bobo-Arce, M., Saavedra-García, M. Á., & Montero-Ordóñez, L. F. (2024). Análisis de las barreras percibidas para la actividad física en universitarios ecuatorianos: comparación por sexo. *Retos*, 55, 857–866. <https://doi.org/10.47197/retos.v55.105607>

Bover, M. B., Arnal, R. B., Llario, M. D. G., Miravet, M. E., & Galdón, M. L. F. (2020). Motivaciones para el ejercicio físico y su relación con la salud mental y física: un análisis desde el género. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 351–360. <https://doi.org/10.17060/IJODAE.2020.N1.V1.1792>

Cabanillas Bautista, M., Castellana Sanz, B., París Ángel, Á., & Padrón Morales, M. d. M. (2008). Análisis y transferencia de buenas prácticas: Proyecto Iuvenalis, acción 3. Comunidad Autónoma de la Región de Murcia; Consejería de Política Social, Mujer e Inmigración. conocimientoabierto.carm.es

Cadmus-Bertram, L. A., Gorzelitz, J. S., Dorn, D. C., & Malecki, K. M. C. (2020). Understanding the physical activity needs and interests of inactive and active rural women: a cross-sectional study of barriers, opportunities, and intervention preferences. *Journal of Behavioral Medicine*, 43(4). <https://doi.org/10.1007/s10865-019-00070-z>

Caprile, M. (Coord.), Valles, N., & Palmen, R. (2012). *Guía Práctica para la inclusión de la perspectiva de género en los contenidos de investigación*. Fundación CIREM. https://www.ciencia.gob.es/dam/jcr:2ed35333-82b7-492d-afb7-e955d43ac36a/Guia_practica_genero_en_las_investigaciones.pdf

Cevallos Gorozabel, E. M., & Pazmiño Méndez, F. W. (2024). El Trabajo Informal y Desigualdad: Retos para las políticas laborales en Ecuador. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(6). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9935144>

Chant, S., & Pedwell, C. (2008). Las mujeres, el género y la economía informal: Evaluación de los estudios de la OIT y orientaciones sobre el trabajo futuro. Organización Internacional del Trabajo. <https://www.ilo.org/es/media/330361/download>

Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte e Instituto Nacional de las Mujeres. (2004). Mujer y deporte: Una visión de género. INMUJERES. http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/100559.pdf

Cressell, J. W. (2009). *Qualitative, Quantitative and mixed methods approaches*. SAGE.

Curbelo, E., & Yusta, R. (2022). Un acercamiento a la intervención social desde la perspectiva de género: Una mirada desde las prácticas preprofesionales de Trabajo Social. *Margen: revista de trabajo social y ciencias sociales*, (105), 1-14. <https://www.margen.org/suscri/margen105/Curbelo-105.pdf>

Eizagirre-Sagastibltza, O., Fernández-Lasa, U., & Usabaiga, O. (2023). Influencia de las tareas de cuidado en la actividad física en el tiempo libre de las mujeres. In S. Olivero-Guidobono (Ed.). *Las identidades analizadas a través de las segregaciones histórico-culturales* (1st ed., Vol. 1, pp. 964–1208). Dykinson, S.L.

Freidin, M. S. Y., & Wilner, A. (2021). Mujeres de clase popular y actividad física: limitaciones, recursos territoriales y agencia para el cuidado de sí. *Revista Punto Género*, 15, 1–24. <https://n2t.net/ark:/13683/pkrn/mzt>

García Ceballo, S., & Sari Cumbe, I. (2023). Incidencia del trabajo informal en el uso de espacios públicos del mercado 9 de Octubre de la Ciudad de Cuenca en el año 2022 [Tesis de grado, Universidad de Cuenca]. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/42421>

Guachi Loma, R. E., Ayala Garofalo, N. R., Apolo Castillo, J. E., & Ruiz Malla, Y. A. (2024). Impacto de la actividad física en la salud femenina: Consecuencias y ejercicios habituales. *Religación*, 9(41), e2401224. <https://doi.org/10.46652/rgn.v9i41.1224>

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación*. Sexta edición. McGraw.

Huiza Tamariz, S. M. (2024). Determinantes biosocioeconómicos y estilos de vida en las mujeres adultas del asentamiento humano San Juan_Sector 1 A_Chimbote, 2023 [Tesis de grado, Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote]. <https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/38717>

Idrobo, C., Suquilanda, M., & Correa, J. (2025). Mujeres latinoamericanas y la actividad física en mercados locales: Revisión sistemática. *Polo Del Conocimiento*, 10(6). <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/9653>

Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2024). Encuesta Nacional de Empleo, Desempleo y Subempleo (ENEMDU), III Trimestre 2024. https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/EMPLEO/2024/Trimestre_III/2024_III_Trimestre_Mercado_Laboral.pdf

Jaimes Jaimes, L. E. (2023). Factores de género que influyen en la actividad física de las mujeres en América Latina [Tesis de maestría, Universidad del Rosario]. Repositorio Institucional Universidad del Rosario. <https://repository.urosario.edu.co/items/c2158ed6-0273-476a-ac3d-dffd642ea6fb>

López Estrada, S., & Deslauriers, J. P. (2011). La entrevista cualitativa como técnica para la investigación en Trabajo Social. *Margen: revista de trabajo social y ciencias sociales*, (61), 1-19. <https://www.margen.org/suscri/margen61/lopez.pdf>

Martín Rodríguez, M., Barriopedro, M. I., & Espada Mateos, M. (2022). Influence of age, maternity and employment in barriers to practicing physical activity and sport for Spanish adult women. *Retos*, 44, 667–675. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>

Martínez del Castillo, J., Martín Rodríguez, M., Jiménez-Beatty, J., & González Rivera, M. (2008). Barreras a la actividad física en las mujeres adultas y alternativas de conciliación. *Actividad Física y Deporte: Ciencia y Profesión*, 9, 12–24. <https://oa.upm.es/id/eprint/8368>

Martínez, L. M. O., Vargas, G. A. A., Castro, V. S., & Campos, M. H. (2024). Influencia del sexo en la motivación para la actividad física y deporte: un metaanálisis. *Retos*, 55, 1081–1093. <https://doi.org/10.47197/RETOS.V55.103811>

Martínez Ruiz, M. Á., & Sauleda Parés, N. (2002). *Las narrativas de los alumnos: Una perspectiva situada*. Editorial Club Universitario.

Mello, G. P., Castro, G., Cacciuttolo Juárez, C., Gamboa, R., & Mello, J. B. (2024). Desarrollo de estilo de vida activo: una brief review sobre las barreras socioculturales y de género en la infancia y adolescencia. *Retos*, 55, 552–562. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>

Mendinueta-Martínez, M., Herazo-Beltrán, Y., & Garzón-Martínez, O. (2020). Estilos de vida en trabajadores del sector informal. *J Fernández Barrios, T Hernández Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 2020•biblat.Unam.Mx, 39(1), 121–125. <https://biblat.unam.mx/es/revista/archivos-venezolanos-de-farmacologia-y-terapeutica/articulo/estilos-de-vida-en-trabajadores-del-sector-informal>

Mendoza Berjano, R., & López Bermúdez, E. (2023). Barreras y facilitadores a la actividad física en la infancia: revisión sistemática de estudios sobre la percepción de escolares y de adultos. *Análisis y Modificación de Conducta*, 49(181). <https://doi.org/10.33776/amc.v49i181.8104>

Miles, B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis*. SAGE.

Mosquera, J., & Vargas, F. (2021). Sedentarismo, actividad física y salud: una revisión narrativa *Sedentary lifestyle, physical activity and health: a narrative review*. *Retos*, 42(42), 478–499. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>

Niñerola, M., Capdevilla, O., & Pintanel, M. (2006). Barreras percibidas y actividad física: el autoinforme de barreras para la práctica de ejercicio físico. *Revista de Psicología Del Deporte*, 15(1), 53–69. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235119204005.pdf>

Noori-Sistani, M., Allahverdipour, H., Vahedian-Shahroodi, M., Eskandarnejad, M., Ashkriz, N., & Javadivala, Z. (2025). Barriers to home-based physical activity and predictors of activity levels among women with high sedentary habits: an explanatory mixed-methods study. *BMC Research Notes*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s13104-025-07243-x>

Obi, O. C., Nnonyelu, A. C., Onobrakpeya, A., & Ogundele, O. J. (2023). Benefits and barriers to physical activity among African women: A systematic review. *Sports Medicine and Health Science*, 5(1). <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2022.12.001>

Ominyi, J., & Clifton, A. (2025). Barriers and Enablers to Physical Activity Participation Among Women in Underserved Communities: A Mixed-Methods Study. *Women*, 5(1), 5. <https://doi.org/10.3390/women5010005>

Organización Mundial de la Salud. (2022). Informe sobre la situación mundial de la actividad física 2022: resumen ejecutivo. <http://www.who.int/iris/handle/10665/363592>.

Organización Mundial de la Salud. (2024, 9 de agosto). Actividad física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Internacional del Trabajo. (2013). La medición de la informalidad: Manual estadístico sobre el sector informal y el empleo informal. OIT. www.ilo.org

Quinde, F., Guachi, R., Alvear, M., & Yanza, E. (2023). Incidencia de la actividad física en la mujer: implicaciones para la salud y actividades más frecuentes. *Amawtakuna*, 1, 99–113. <https://doi.org/https://vgcivs.uaw.edu.ec/articulo-cientifico-7/>

Ramírez, W. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*, 18, 67–75. <https://journals.openedition.org/revestudsoc/24704>

Rojas Garbanzo, M. (2016). Dolor musculoesquelético en la población trabajadora de Centroamérica y su relación con los factores psicosociales laborales de riesgo [Universidad Pompeu]. <http://hdl.handle.net/11056/14290>

Sanz, M. (2017). Barreras percibidas hacia la práctica de actividad física: un estudio de caso instrumental en poblaciones desfavorecidas [Tesis de maestría, Universidad de Zaragoza]. Zaguán: Repositorio Institucional de la Universidad de Zaragoza. hdl.handle.net

Sauleda-Martínez, L., Gavilán-Martín, D., & Martínez Benítez, J. (2021). The gender gap in sport: The case of a historically and socially accepted marginalization. *Interdisciplinaria*, 38(2), 73–86. <https://doi.org/10.16888/interd.2021.38.2.5>

Serrano Arenas, D., & Ochoa Cervantes, A. (2021). Los estereotipos de género y sus limitaciones en el ejercicio de la participación de la infancia en la escuela. *Revista Educación*. <https://doi.org/10.15517/revedu.v45i1.43456>

Vasquez, D., & Osley, M. (2021). Hipertensión arterial, diabetes mellitus y factores de riesgo cardiovasculares en trabajadores de una plaza de mercado de un municipio de Antioquia. *Revista Gerencias y Políticas de Salud*, 20. <https://www.redalyc.org/journal/545/54574685010/html/>

Zumarripa, J., López-Walle, J. M., Ruiz-Juan, F., Carranza, L., Medina, M., & Ochoa, A. (2011). La inactividad físico-deportiva de los habitantes de Monterrey, Nuevo León, México. *Revista Mexicana de Investigación en Cultura Física y Deporte*, 3(5), 114–137. <http://eprints.uanl.mx/17391/1/La%20inactividad%20f%C3%ADsico-deportivo%2C%20art%C3%ADculo....pdf>

CONFLICTOS DE INTERESES

Los autores declaran que la presente investigación y su redacción no presenta ningún conflicto de interés; es un artículo inédito; y no ha sido aceptada para publicación en otra editorial.

CONTRIBUCIÓN DE LOS AUTORES

Jenny Esmeralda Martínez Benítez, Nydia Ivonne Martínez Benítez, Jorge Luis Mateo Sánchez: Investigación y aplicación del experimento, estilo científico.

Jenny Esmeralda Martínez Benítez, Nydia Ivonne Martínez Benítez, Jorge Luis Mateo Sánchez: Investigación, estilo científico.

Jenny Esmeralda Martínez Benítez, Nydia Ivonne Martínez Benítez, Jorge Luis Mateo Sánchez: Redacción y estilo científico.