

Autopercepción de las mujeres en la salud física y mental por la no práctica de actividad física por vivir en zonas de riesgo como el parque Sauzalito de la localidad de Fontibón en la ciudad de Bogotá

Santiago Sarmiento Rojas

Directora: Gaviota Marina Conde Rivera

Universidad Santo Tomas

Facultad de Cultura Física Deporte y Recreación

Bogotá, Colombia

2024

Autopercepción de las mujeres en la salud física y mental por la no práctica de actividad física por vivir en zonas de riesgo en el parque Sauzalito en la ciudad de Bogotá

Tabla de contenido

Resumen	4
Abstract	5
Capítulo 1. Introducción	6
1.1 Antecedentes	6
1.2 Problematicación	10
1.3 Objetivos	13
1.4 Justificación	14
Capítulo 2. Marco Teóricos	17
2.1 Cuerpo y Mente en Equilibrio: Un Enfoque Integral para el Bienestar ...	17
2.2 Áreas de Riesgo y puntos críticos en la ciudad para las mujeres	20
2.3 Representación de lo femenino y sus definiciones	24
Capítulo 3. Metodología	29
3.1 Consideraciones bioéticas	32
3.2 Cronograma	33
Capítulo 4. Resultados	34
4.1 Resultados esperados	34

4.2 Resultados obtenidos	25
4.2.1 Resultados preguntas sobre autopercepción	36
4.2.2 Resultados preguntas Test FANTÁSTICO	47
Capitulo 5. Discusión	58
Capitulo 6. Conclusiones	63
Referentes Bibliográficos	65
Anexos	72

Resumen

A finales del siglo XIX y principios del XX, las mujeres enfrentaron barreras en el deporte, tradicionalmente masculino. Gracias a avances laborales, educativos y políticos, lograron integrarse en competencias exclusivas para hombres. Un hito fue el triunfo de Charlotte Cooper, primera mujer en ganar oro olímpico, marcando un cambio cultural.

A pesar de los avances, persisten barreras que generan vulnerabilidad en espacios deportivos. La cultura machista ha limitado su desarrollo, y estudios como el de Arruza et al. (2008) evidencian diferencias de género en la percepción del deporte y la salud.

Este proyecto empleará un enfoque mixto, combinando métodos cuantitativos y cualitativos para analizar la percepción femenina sobre salud y riesgos en el deporte. Se garantizará el cumplimiento de la Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud de Colombia, asegurando autonomía y consentimiento informado de los participantes.

Palabras clave: Salud física y mental, zona de alta peligrosidad, zona de riesgo, mujeres, autopercepción

Abstract

In the late 19th and early 20th centuries, women faced barriers in sports, traditionally considered a male domain. Thanks to labor, educational, and political advancements, they gained access to competitions previously exclusive to men. A milestone was Charlotte Cooper's victory, becoming the first woman to win an Olympic gold medal, marking a cultural shift.

Despite progress, barriers persist, creating vulnerability for women in sports spaces. Machista culture has limited their development, and studies like Arruza et al. (2008) highlight gender differences in the perception of sports and health.

This project will use a mixed-method approach, combining quantitative and qualitative methods to analyze women's perceptions of health and risks in sports. Compliance with Resolution 8430 of 1993 from Colombia's Ministry of Health will be ensured, guaranteeing participants' autonomy and informed consent.

Key words: Physical and mental health, High-danger zone, Risk zone, Women, Self-perception

Capítulo 1.

Introducción

Antecedentes

La participación de las mujeres en diversos escenarios, como el deporte, ha tenido un papel cada vez más relevante. Durante el final del XIX y la primera mitad del siglo XX se llevaron a cabo hazañas que no se habían visto en otros momentos de la historia deportiva, entendiendo que el deporte era considerado ajeno a su condición femenina y más asociado a las virtudes masculinas: fuerza, velocidad, astucia, etc. Producto de los procesos de lucha de las mujeres en diferentes campos sociales: en lo laboral, lo educativo y lo político, se logra su integración a las competencias que habían sido tradicionalmente de los hombres. Una de las deportistas más representativas de este fenómeno fue Charlotte Cooper; quien:

Cosechó a lo largo de su extensa carrera como deportista un gran número de títulos; uno de los más importantes fue la de conseguir ser la primera mujer en la historia en ganar una medalla de oro en unos Juegos Olímpicos. (Lara, 2021, p. 1).

Este triunfo se tomaría históricamente como representativo de un cambio cultural importante en los procesos deportivos dado que la participación de las mujeres en el deporte. Es importante aclarar que históricamente se pueden rastrear muchos otros procesos de reconocimiento de las mujeres en diversas esferas sociales, sin embargo, es claro que la labor realizada por Cooper muestra la necesidad de asumir una postura más abierta respecto a la realización de actividad física y deporte por parte de las mujeres. De igual forma, evidenció la necesaria transformación que se ha venido generando alrededor de la participación de las mujeres en diferentes escenarios de tipo económico, social y político.

El deporte, como otros fenómenos sociales reflejan que en el siglo XX las mujeres tenían cada vez más protagonismo en las competencias deportivas, demostrando sus capacidades, determinación y compromiso con un cambio de la discriminación y exclusión en muchos escenarios. Esta situación tuvo un impacto social muy importante. En palabras de Lucumí-Balanta (2012): “se fueron derrumbando imaginarios colectivos negativos que las señalaban como el sexo débil” (p. 27). En la revisión de autores realizada, se identificó que

este tipo de situaciones se presentó no solo en el campo deportivo, sino en diversos escenarios, lo que permitió que la perspectiva cerrada y tradicional en la que a las mujeres se les asociaba sólo a las labores del cuidado del hogar o a ciertas profesiones propias de su “condición”: suaves, delicadas, sensibles, etc., se transformará producto de la búsqueda de las mujeres de la equidad en el trato.

Otro autor revisado frente al proceso histórico de reconocimiento de la mujer en el campo deportivo, (Lessa, 2007), identifica, junto Lucumi-Balanta, (2012) que en la mayoría de los casos se evidencia una transformación en los estereotipos que recaen en las mujeres frente al deporte. Aunque se han logrado grandes avances frente al reconocimiento de la participación de las mujeres en el deporte, aún persisten ideas como: “Las mujeres no están interesadas en el deporte y cuando lo hacen no lo ejecutan bien, como para ser tomadas en serio” (Lucumi-Balanta, 2012, p.28). Al margen de los resultados que se presentan hoy en el deporte, hay grupos sociales, en muchos casos de hombres, que siguen asumiendo actitudes respecto a la participación de las mujeres en el deporte.

En esta línea de trabajo se destaca los aportes de Álvarez (2022) quien indica la compleja situación que viven hoy todavía muchas mujeres respecto a la forma en que se relacionan con el deporte: “Las mujeres siguen sin poder disfrutar los beneficios de aportar su talento y sin lograr mejores condiciones para hacer realidad su enorme potencial” (Álvarez. S., 2022, p. 26). Esto nos da a entender que las mujeres tienen menos impacto social y cultural en la práctica deportiva, y que se evidencia que no se traduce en beneficios económicos y sociales concretos. Esta reflexión se refuerza con lo identificado por Peñaloza Marín, y Pastrana Medina (2021) cuando indican la necesidad de que las mujeres superen el ámbito “privado” de su vida y logren el reconocimiento en los escenarios “públicos” de la vida social, específicamente el deportivo.

En el plano local -y en relación con esta investigación- algunos estudios realizados por el Instituto Distrital de Recreación y Deporte (en adelante IDRD) en el año 2023, identificaron que existen barreras asociadas a la realización de la práctica deportiva por parte de las mujeres: "se indago entre las personas acudientes si alguna vez han pensado en retirar de la práctica deportiva a la niña, mujer joven y/o adolescente, y se identifica un porcentaje del 10 % para hombres y del 13 % para mujeres” (párrafo 12). Entre las razones encontradas

por los investigadores frente a esta pregunta, es importante indicar algunas: "la falta de escenarios y de dinero para la compra de equipos necesarios para las prácticas, el consumo de alcohol alrededor de escenarios de las prácticas deportivas" (párrafo 13) siendo estos los más relevantes. Este tipo de respuestas se relaciona con esta investigación ya que se evidencia que la participación de las mujeres en actividades deportivas es afectada por situaciones externas.

De igual forma, es preocupante que el índice de retiro de las niñas y mujeres de prácticas deportivas es más que el de los hombres, afectando negativamente los procesos de tipo deportivo y de bienestar de las mujeres. Es importante indicar que en esta investigación la muestra fueron familias de mujeres participantes de los programas de formación y acompañamiento deportivo del IDRDR, así que podría pensarse en la necesidad de investigar tomando como población aquellas mujeres que, estando motivadas para realizar actividad física, no la realizan por situaciones relacionadas con la percepción de seguridad que tienen respecto a los escenarios deportivos cercanos.

Otro artículo revisado; Arruza, Arribas, Gil De Montes, Irazusta, Romero, y Cecchini (2008) realizaron una investigación en la que buscaban establecer la relación entre actividad físicodeportiva, percepción del estado físico y el estado de ánimo. Los autores realizaron dicho ejercicio partiendo del supuesto que existe una relación entre estas variables. Uno de sus resultados clave fue: "Los varones puntuaron más alto en los niveles de actividad físico-deportiva, la percepción del estado físico y las sensaciones positivas del estado de ánimo, mientras que las mujeres puntuaron más alto en las sensaciones negativas del estado de ánimo" (p. 180). Los autores identifican estas respuestas a partir de la percepción de las mujeres frente a su vulnerabilidad ante enfermedades, sin embargo, no podría reducirse esta situación a una sola causa. Puede que este tipo de respuestas se relaciona con las condiciones y lugares de la práctica deportiva, o el imaginario que aún se tiene que participar en actividades físicas está vinculada al sexo. Aunque la investigación revisada no es determinante, permite identificar que, respecto a la práctica deportiva y su percepción, las respuestas varían de acuerdo con el género.

En esta misma línea de trabajo, es importante destacar la investigación realizada por Azar, Ball, Salmon y Cleland, (2010) quienes buscaron explorar la relación entre la actividad

física y los síntomas depresivos en un grupo de mujeres, estableciendo la diferenciación entre aquellas que se percibían depresivas y las que no. Los resultados de la investigación indican que las mujeres sin síntomas depresivos expresaron que la actividad física influía en forma más positiva en su estado de ánimo. Por el contrario, las mujeres con síntomas depresivos indicaron que su estado de ánimo influía negativamente en su conducta de actividad física. Para el interés de este trabajo, es importante indicar que el enfoque de tipo cualitativo de la investigación permitió conocer (en la presentación de los resultados) la importancia que tiene la existencia de escenarios para la práctica deportiva: "Mujeres con síntomas depresivos mencionaron que tener más instalaciones como canchas de tenis, senderos para caminar y un 'parque para perros' puede hacerlas más activas. (...) También mencionaron que factores como la asequibilidad de las instalaciones, las características de seguridad del vecindario, así como la iluminación y los senderos afectan su decisión de practicar actividad física". (p. 7).

Por otro lado, la investigación indicó que las mujeres sin síntomas depresivos indicaron con mayor frecuencia que querían más instalaciones para la actividad física en su vecindario, como canchas de tenis y senderos para caminar. Por otro lado, reconocen que iniciativas comunitarias como pruebas gratuitas de gimnasio y campos de entrenamiento, publicidad sobre las instalaciones disponibles en el vecindario, entre otros, les motivan a realizar actividad física. (p. 7). Como parte de los resultados, los autores sugieren que las mujeres con síntomas depresivos pueden ser menos activas porque sus sentimientos de depresión influyen en su participación o no en la actividad física. Una de las recomendaciones de los investigadores es fomentar estrategias para promover la actividad física entre las personas con riesgo de depresión. Este tipo de artículos permite identificar que existe una relación entre la no práctica de la actividad física y las afectaciones en la salud, tanto desde el plano físico, como mental.

Hay otros autores y trabajos que muestran que la situación se transforma positivamente: la Comisión Europea en 2010 nos menciona que las mujeres comenzaron a realizar cada vez más actividad física a edades tempranas, ayudado por las instituciones educativas y sus programas de educación física y formación deportiva. Con el tiempo, estos niveles tienden a la baja, por condiciones adversas que ocasionan la no realización o el cese

de las actividades, ya sea por trabajo, seguridad, disposición del tiempo o lesiones personales atribuidas a la mala aplicación de distintas actividades en la juventud.

Las instalaciones se entienden como una de las variables a analizar cuando se busca identificar las barreras para la práctica de actividad física en diferentes poblaciones (Niñerola i Maymí, Capdevila Ortís, Pintanel i Bassets, 2006) identifican 4 factores que se asocian a las barreras para la práctica de la Actividad Física: 1) Imagen Corporal/Ansiedad Física Social 2) Fatiga/Pereza 3) Obligaciones/Falta de Tiempo; 4) Ambiente/Instalaciones. Aunque en la investigación revisada no se habla directamente del factor seguridad/inseguridad es importante resaltar que se identifica como un factor que afecta la práctica de la AF la ubicación y el tipo de escenarios. En mujeres y hombres, estableciendo una relación de este tipo de trabajos para Colombia, hay escenarios y lugares que generan inseguridad, lo que afecta a la práctica de la AF.

Unido a lo anterior, las mujeres poseen un factor de acoso y violencia de género la cual expone que el acoso verbal, gestual o físico, así como la violencia de género, son preocupaciones significativas para las mujeres que realizan deportes al aire libre. La posibilidad de enfrentarse a comentarios inapropiados, miradas incómodas o situaciones de acoso puede hacer que las mujeres se sientan vulnerables y desconfiadas al practicar deportes en lugares públicos. También con un impacto negativo en la autoconfianza, que la percepción de seguridad en los escenarios deportivos también puede afectar a las mujeres en sus habilidades y capacidades atléticas aumentando las inseguridades. o llegando a sentirse incómodas en un entorno que puede disminuir la confianza de una mujer en su capacidad para disfrutar y rendir en su práctica deportiva.

Problematización

Con el tiempo, las mujeres han mostrado cada vez más el gusto o el disfrute de las prácticas deportivas entendiendo que ellas tienen los mismos derechos que los hombres en las justas deportivas, en espacios públicos, etc., sin embargo, hay casos en los que la mujer se pueda llegar sentirse más vulnerable que los hombres en los espacios destinados para dichas prácticas deportivas, debido a “la dimensión espacial de la vida social configura un

acceso a redes y recursos entre los jóvenes de diferentes sectores sociales” (Miranda y Arancibia, 2018, p. 100). Es muy común que en nuestra cultura machista se identifique que las mujeres no deben realizar ciertas actividades fuera de su hogar, como, por ejemplo, realizar actividad física.

De igual forma, se ha identificado, por Arruza et al (2008) que existen diferencias evidentes entre los géneros al momento de estudiar la actividad deportiva, su percepción y el estado de ánimo que tienen los practicantes. En este sentido, los autores citados indican diferencias entre estas variables cuando se estudian en hombres y mujeres. Aunque no es claro la relación entre uno y otro, se identifica que:

Los indicadores de salud manejados en este trabajo muestran que las mujeres se sienten peor que los hombres (...) la población femenina se consideraba más vulnerable a la enfermedad, valoraba, pero su estado de salud actual y anterior y manifestaba preocuparse más por el mismo (p. 180).

Aunque esta investigación fue realizada en otro contexto, es posible establecer una relación con el problema de esta investigación al identificar que el género femenino presenta condiciones particulares al momento de realizar AF en espacios al aire libre: Miranda, A., Arancibia, M. (2018) indican que:

Las rutas, los itinerarios y las interacciones cotidianas de las mujeres jóvenes se organizan con relación a sus barrios y grupos de proximidad. La organización de la vida y las situaciones de privación que enfrentan ocupan la mayor parte de su tiempo vital que se dispone para la reproducción del grupo familiar de pertenencia (p. 110).

Entendiendo que los sectores sociales juegan un papel importante en la posibilidad de que las mismas mujeres usen las instalaciones públicas diseñadas para la actividad física de forma libre y sin el riesgo a ser vulneradas, siguiendo con el estudio del IDRD (2023) en el cual se indaga sobre "temas relacionados con la edad de inicio en el deporte, las percepciones sobre matoneo y bullying, los medios de transporte para llegar a hacer la actividad deportiva, entre otros", en las que se deja a la vista que solamente un 3% de la población femenina mayor a +15 años realizan algún tipo de práctica deportiva, contribuyendo un factor

psicológico de violencia o bullying, en la cual las mujeres se sienten mayormente afectadas a comparación de los hombres; dejando fuera los motivos biológicos, la seguridad juega un papel importante siendo uno de los objetivos analizados dado a que en el cese de la madrugada y comienzo de la mañana, o en la noche suelen ser momentos problemáticos debido a que en su mayoría los parques públicos no suelen contar con una buena iluminación y ni tampoco buena seguridad por parte de las entidades públicas como la Policía Nacional.

Teniendo un enfoque netamente físico y promoviendo las actividades deportivas; “la práctica mejora el funcionamiento cardiovascular además de respiratorio y digestivo entre otros” (Barbosa y Urrea, 2018, p. 144). Ahora, por el lado psicológico “se puede obtener un mejoramiento en los hábitos protectores en la salud, teniendo como eje fundamental los efectos tranquilizantes y antidepresivos generados por la activación del organismo en la práctica de actividad física” (Barbosa y Urrea, 2018, p. 144). Mostrándonos que las prácticas deportivas en las mujeres juegan un papel importante en la promoción de la salud de las mujeres, o, dicho de otro modo, “La práctica de actividad física genera efectos positivos para riesgos de ECNT, así como a nivel de la salud mental” (Díaz et al, 2014 p. 413).

En la revisión de antecedentes, se encontró que existe una diferencia entre las mujeres que practican actividad física y tienen antecedentes de depresión y las que no. Aza et al (2010) indican que es evidente que hay una afectación en su práctica deportiva cuando poseen síntomas depresivos que afectan su estado de ánimo. Los autores antes citados indican que las mujeres con síntomas depresivos pueden ser menos activas. Esto se puede relacionar con situaciones que puedan afectar su estado de ánimo, como su autopercepción de seguridad frente a la práctica deportiva.

Ello, además, se evidencia en estudios realizados Díaz, González y Arrieta (2014) titulado “Niveles de actividad física asociados a factores sociodemográficos, antropométricos y conductuales en universitarios de Cartagena” en el cual se menciona que las mujeres tienden a tener menores niveles de actividad física que los hombres, tomando como población objetivo a los jóvenes. Esta situación no solo se presenta en la edad universitaria, sino que se evidencia en los diferentes momentos del ciclo vital.

La Organización Mundial de la Salud a lo largo del siglo XXI ha fomentado las prácticas de estilos de vida saludable y las deportivas para los más jóvenes, evidenciando que

sus generaciones se desdén por los deportes debido al auge y apropiación de las nuevas tecnologías, que obstaculizan las activas físicamente. Al margen de estas situaciones, existe cada vez un número superior de mujeres que toman la iniciativa de realizar deporte al aire libre, teniendo en cuenta los riesgos que los espacios poseen, entendiéndolo como: “El espacio público de los barrios se presenta como lugar de interacción, encuentro, socialización e intercambio entre extraños” (Codina y Pestana, 2012. p. 21). Evidenciando que hay un lugar y una hora para la realización de actividades, en este sentido se entiende que “Es el lugar de la comunidad donde se pueden profesar la solidaridad y el diálogo, como también la lucha de distintos intereses y el conflicto por el uso” (Codina y Pestana, 2012, p. 21). En este sentido y teniendo en cuenta la revisión de autores y antecedentes, se propone la siguiente pregunta:

¿Cuál es la autopercepción de un grupo de mujeres en la salud física y mental que no realiza actividad física por vivir en zonas de riesgo en el parque Sauzalito de la localidad de Fontibón en la ciudad de Bogotá?

Objetivos

Objetivo general

Identificar, desde las percepciones de las mujeres, las posibles afectaciones en la salud por la no práctica de actividad física en zonas de riesgo en el parque Sauzalito de la localidad de Fontibón en la ciudad de Bogotá.

Objetivo específico

1. Identificar las razones que describen las mujeres para no realizar actividad física en algunos espacios públicos de la ciudad de Bogotá, asociados a condiciones de riesgo.
2. Describir, desde la perspectiva de las mujeres, las afectaciones negativas en su salud, que ellas perciben debido a la no práctica de actividad física en escenarios de riesgo de la ciudad de Bogotá.
3. Establecer posibles rutas de trabajo para generar confianza en la realización de actividad física en el parque Sauzalito de la localidad de Fontibón.

Justificación

En la última década las mujeres han tenido un cambio sociocultural importante, por el estereotipo que las marcaba como el sexo débil e incapaces de seguirle el ritmo a las actividades más exigencias, desempeñadas en su mayoría por hombres que, con el paso de los años, según sus capacidades biológicas, mostrándonos que las mujeres no podían hacer lo mismo que los hombres, ni tampoco desempeñar los mismos trabajos deportivos, académicos o administrativos.

Debido a estos cambios en la sociedad, cada vez más, se ve a la mujer con las capacidades de realizar los mismos trabajos que el hombre. Así la mujer tiene la posibilidad de tener una “reivindicación que no sólo se dirige a la mejora de las condiciones vitales de las mujeres en la ciudad desarrollando sus múltiples roles entre el mundo del trabajo, el hogar y la vida social” (Trachana, 2013, p. 127). Antes, las mujeres solían dedicarse principalmente a los cuidados del hogar y no tenían la misma presencia en el ámbito laboral, limitándose a roles más tradicionales. Sin embargo, con los cambios sociales y culturales a lo largo del tiempo, la mujer experimentó una transformación significativa hacia la independencia y la igualdad de oportunidades.

Con la evolución de las sociedades modernas, las mujeres comenzaron a adquirir mayor acceso a la educación y a desafiar los estereotipos de género arraigados en la sociedad. Con ello, se abrieron más oportunidades para que pudieran ingresar al mundo laboral y aplicar sus habilidades y talentos en diferentes campos profesionales. La incorporación de las mujeres en oficinas y diversos empleos no solo les brindó una mayor independencia económica, sino que también enriqueció las dinámicas laborales al aportar una perspectiva diversa y valiosa. Esta evolución ha permitido que las mujeres no solo sean vistas como responsables del cuidado del hogar, sino como profesionales capaces y competentes en diversas áreas de trabajo.

Esta transformación ha sido fundamental para la lucha por la igualdad de género, ya que ha derribado barreras y ha desafiado las limitaciones impuestas históricamente a las mujeres. La capacidad de aplicar sus habilidades en entornos laborales ha empoderado a las

mujeres, brindándoles la oportunidad de alcanzar sus metas personales y profesionales, y contribuyendo al progreso y desarrollo de la sociedad en su conjunto.

Sin embargo, en muchos casos las labores del hogar no se lograron dividir con el hombre si no que la mujer siguió con ese rol tradicionalista, dejando a la mujer con una carga laboral más alta. Transformando este problema en la disminución considerable del tiempo libre del que disponían antes, dando lugar a una vida muy sedentaria y al posible desarrollo de ECNT.

Las mujeres que logran organizar el tiempo de manera óptima o tienen menos responsabilidades suelen ser las más activas físicamente, aunque no significa que sea fácil para ellas las prácticas deportivas, debido a que las políticas públicas definidas como “Cualquier política corresponde primero a una operación de partición de lo real a través de la cual se identifica y formatea la sustancia de los problemas a tratar o la naturaleza de las poblaciones involucradas” (Gómez, 2020, p. 13). Esto para aprovechar los espacios públicos y tener un desarrollo físico y mental adecuado, con las prácticas físicas o deportivas.

“En países que cuentan con índices de desigualdad económica altos, la práctica del deporte se ve como la posibilidad que tienen algunos individuos que viven en condiciones de pobreza, de acceder a oportunidades que pueden mejorar sus condiciones de vida. De esa forma, muchos deportistas logran anteponerse a las adversidades en las que crecen y conseguir mediante el deporte, mejorar su calidad de vida”. (Peñaloza Marín y Pastrana Medina, 2021, p. 26).

Realmente lo mencionado anteriormente es más aplicable a los hombres que a las mujeres, y en esto hay implicaciones no solamente económicas sino políticas teniendo en cuenta que el deporte es un espectáculo a la vista de los espectadores, es decir no es lo mismo que un deportista como lo podría ser Messi visto desde el Márquetin es un imán de ganancias por estar presente en un campo de juego al cual se le podrían pagar exorbitantes cantidades de dinero sabiendo que es recuperable ese dinero, a ver a Mariana Pajón, siendo medallista olímpica la cual no vendería jamás no lo mismo por lo cual no se movería la misma cantidad de dinero. Aun así, las mujeres han demostrado ser más valía por valerse por sí mismas para participar en cualquier deporte o evento y estar en grandes ligas; por eso las mujeres, a pesar

de las adversidades que encuentran, ya sea en la práctica profesional o en las actividades deportivas, tienden a arriesgarse pese a las inseguridades y riesgos actuales.

La inseguridad diaria que enfrentan las mujeres durante sus prácticas deportivas al aire libre es una preocupante realidad que sigue afectando a muchas comunidades. A pesar de los avances en la igualdad de género, las mujeres se encuentran con desafíos específicos que dificultan su experiencia deportiva y limitan su sensación de libertad y seguridad.

Desde que salen de sus hogares para realizar sus actividades deportivas, las mujeres se enfrentan a situaciones como acoso verbal o gestual, intimidación y, en algunos casos, incluso acoso físico. La presencia de personas que intentan incomodar o desvalorizar su participación en el deporte, es una triste realidad que merma su confianza y, en muchos casos, puede llevarlas a abandonar su pasión por el ejercicio al aire libre.

Capítulo 2.

Marco teórico

En este capítulo se aborda el marco teórico que sustenta el análisis de las zonas de riesgo en Bogotá, particularmente los parques en horarios nocturnos, y su relación con la seguridad y el bienestar de las personas. Este análisis se construye desde dos perspectivas principales: la noción de zonas de riesgo y su impacto en la percepción de seguridad ciudadana, y el concepto integral de bienestar, entendido como un estado de completo equilibrio físico, mental y social, más allá de la simple ausencia de enfermedades o afecciones. Para ello, se desarrollarán categorías teóricas que incluyen el espacio público como ámbito de interacción y conflicto, factores asociados a la inseguridad en contextos urbanos, y la mujer como inicio técnico para interiorizar las temáticas abordadas.

Para ello se separaron las temáticas en tres apartados donde cada uno dará un aporte argumentativo y narrativo, para la socialización de diferentes conceptos aportados desde perspectivas sociales y culturales totalmente diferentes por medio de autores exponentes del tema a investigar.

Se espera que estos autores estandaricen las definiciones y relacionan con las expuestas en los apartados anteriores, con base sólida para discutir los resultados y concretar un correcto análisis de los resultados obtenidos durante la intervención.

Cuerpo y Mente en Equilibrio: Un Enfoque Integral para el Bienestar

Comprender las complejidades que rodean la salud física y mental de las mujeres que residen en zonas de riesgo en la ciudad de Bogotá se convierte en un imperativo social y de salud pública. En este contexto, el presente marco teórico busca arrojar luces sobre las afectaciones derivadas de la falta de práctica de actividad física en esta población en particular. La intersección entre la ubicación geográfica en áreas consideradas de riesgo y la ausencia de oportunidades seguras para el ejercicio físico plantea desafíos significativos que repercuten directamente en la salud integral de las mujeres. En la exploración de factores como la limitada accesibilidad a espacios seguros y los impactos psicológicos derivados de

la inseguridad, suelen ser unas de las mayores constantes para la poca o nula práctica deportiva en mujeres residentes en Bogotá.

En primera instancia la OMS (Organización Mundial de la Salud) definió a la salud “como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afectaciones o enfermedades” (OMS. 2006). Esta definición data de 1948, siendo aún vigente, sin embargo, este concepto es uno de los que más ha sufrido variaciones a través de la historia, relacionando estos cambios en mayor medida a la disposición cultural y de tiempo en el que se encuentre, encontrando que el concepto de salud física, está compuesto por una serie de característica en relación al adecuado funcionamiento de los sistemas y órganos de cuerpo, permitiendo que la persona realice las actividades de la vida diaria con normalidad y sin limitaciones significativas, teniendo una nutrición adecuada, esencial para una buen salud física, de la misma manera es importante recalcar que no solamente la realización de actividades de manera normal, no refleja la estabilidad de la mente de una persona por la misma razón Hölzel, et al. (2011), propone que La práctica de la meditación de la atención plena altera el cerebro” se asocia con cambios en la concentración de materia gris en las regiones cerebrales implicadas en los procesos de aprendizaje y memoria , la regulación emocional, el procesamiento autorreferencial y la toma de perspectiva " (p. 2).

La OMS recomienda una dieta equilibrada que proporcione los nutrientes esenciales para el desarrollo y el mantenimiento del cuerpo. También se realiza actividad física regular, destacando a Folkins y Sime (1981) y Fox (1999) nos menciona que " Los niños con asma leve parecieron ser los más saludables de los tres grupos en las variables estudiadas" (p.1), cuando se les evaluaba sus conductas en actividad física, destacando que después de la intervención y sin la excesiva protección tenían un mejor desempeño y una mejor calidad de vida viéndose influenciada en la salud mental de los intervenidos; con el fin de la prevención de posibles trastornos y/o enfermedades relacionadas. Esto ayudando y evita problemas de salud relacionados con la obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares, adicionalmente de lo mencionado anteriormente Ryff y Singer (2008), nos reafirma la veracidad de los mencionado por la OMS con relación a la salud, dando a conocer que "beneficios para la

salud asociados con una vida plena de propósito y significado, crecimiento continuo y vínculos de calidad con los demás. " (p.2)

Así mismo, se encuentran la definición dada por la Real Academia Española establece que la salud física es el “estado en el que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones” y el “conjunto de las condiciones físicas en que se encuentra un organismo en un momento determinado” (Real Academia Española, 2016, p.1), teniendo una similitud considerable con lo mencionado por la Organización Mundial de la Salud, enfocándose a un conjunto de condiciones específicas, Shumway-Cook, y Woollacott, (2016) refuerzan lo mencionado por la Real Academia Española dado que nos comparte que “ El movimiento es esencial para tener la capacidad de caminar, correr y jugar; ” (p.4) enfocándose en el diario vivir de cualquier persona y no solamente en los ámbitos deportivos

Entre los términos de salud no solamente se contempla la salud física si no también la mental, teniendo en cuenta que ambas están interconectadas, como, por ejemplo, el tener estrés crónico y/o problemas emocionales pueden tener un impacto negativo en la salud física, por consiguiente, es indispensable enfocarse también en aspectos mentales y emocionales, por lo que “la práctica de actividad física, producen beneficios físicos, psicológicos y sociales siendo importantes tanto a nivel terapéutico como preventivo” (Barbosa y Urrea, 2018, p. 144).

La OMS ha revelado que “al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud, constituyéndose en el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo” (Barbosa y Urrea, 2018, p. 143). La recomendación de la OMS es de 30 minutos diarios para adultos, esta pauta mencionada por la OMS y por diversos organismos gubernamentales basados en diversos estudios concluye que 150 minutos de actividad física vigorosa en la semana es suficiente para tener beneficios significativos para la salud; pero se debe mirar de firma individual, ya que en casos particulares estos 150 minutos son insuficientes por la particularidad de su día a día según la persona, por sobrepasar la tasa metabólica basal. En casos particulares siempre se recomendará la visita a especialistas para la correcta orientación a los objetivos o metas que se proponga.

Unas de las practicas que se han recomendado nos la menciona De Vibe, et al. (2018). " La práctica del Mindfulness o Atención Plena mejora la salud y la calidad de vida en adultos (...) se usa para mejorar la salud, la calidad de vida y el funcionamiento social". (p.1) . Con todo esto se le está dando una significativa importancia a la mente y su relación con el cuerpo y su correcto funcionamiento, dado que además de los autores mencionados Miller y Thoresen (2003), nos da un enfoque de la espiritualidad, mencionando que " la persistente relación predictiva entre las variables religiosas y la salud."(p.1), lo que contribuye a establecer una relación entre el valor religioso y la salud mental de las personas, viéndose reflejada así misma en la salud física.

Teniendo en cuenta lo anteriormente mencionado “el Ministerio de Protección Social y la OPS (2008) registran en Colombia que únicamente el 23.5% de los adultos entre 18 y 69 años realizan una actividad física vigorosa” (Barbosa.y Urrea, 2018, p. 143), evidenciando un alto porcentaje de población sedentaria en el territorio nacional, esto relacionado directamente con el tiempo, la seguridad, zonas de riesgo entre otras, lo que obstaculiza las prácticas. Donde podemos reforzar la afirmación dado que lo mencionado por Gifford (2013) nos refleja " Los individuos cambian su entorno y su comportamiento y experiencias cambian a través de su entorno” (p.440), lo que nos demuestra que no solamente es una relación entre mente y cuerpo si no también hay un ente externo, como lo es el entorno o la naturaleza como no lo plantea el anterior autor.

Áreas de Riesgo y puntos críticos en la ciudad para las mujeres

Para poder hablar de zonas de riesgo primero se debe definir qué significa el espacio público urbano que se comprende como “todo espacio abierto de valor público, incluyendo recursos hídricos, que ofrece oportunidades de deporte y recreación a las personas y que sirve para el deleite visual de ellas” (Cárdenas, 2017, p. 34), teniendo claro lo anterior, se puede hablar de que las zonas de riesgo son dichos lugares de carácter público que tiene como objetivo, ser un espacio para la recreación, la práctica de actividad física y deportiva, en los cuales se puede llegar a poner en riesgo la integridad del usuario. Dicho esto, nos podemos apoyar en Luneke (2020) dado que nos comparte que “Entre los significados asociados al

peligro se encuentran los delitos y la violencia, pero también la preocupación por el desorden y desorganización urbana y la mala calidad de los espacios públicos”. (p.102).

Teniendo en cuenta lo anterior, la población tiende a desarrollar estereotipos de inseguridad y se crean hábitos en pro de la seguridad en benéfico a la integridad de la persona, debido a que, “las personas con miedo a ser victimizadas cambian sus hábitos y se inhiben de usar el espacio público” (Cárdenas, 2017, p. 36), lo cual comienza a desencadenar un efecto domino, debido a el papel psicológico que juega en contra de la población, evidenciando cada vez más el poco uso que se les dan a las instalaciones de carácter público, en prácticas de actividad física, deportivas o recreativas.

Así mismo, la ubicación geográfica es fundamental para crear estos estereotipos de zonas de riesgo, ya que hay diversos actores en el entorno que causa esa mala imagen de la zona como la fisonomía de un ladrón, siendo bastante común, cuando la persona conoce el entorno en el que se encuentra, fuertemente reforzado al interiorizar, vivir en una ciudad con una población abundante y desconocida; Paydar y Kamani-Fard (2015) nos aporte diferentes características enfocando todo esto al espacio público y la generación de inseguridad, compartiendo que

Las facilidades para caminar son unos de los principales componentes para mantener un entorno urbano sostenible. La percepción de inseguridad contribuye en gran medida a reducir el tiempo que los peatones dedican a caminar, especialmente en las ciudades con bajas tasas de criminalidad (p.181).

Así mismo no lo menciona Bonett-Díaz (2003), “la necesidad de intervenir todas aquellas estructuras que han sido diseñadas con criterios de normativas antiguas, inadecuadas p aquellas que han sido construidas antes de la aparición de los nuevos códigos de diseño (p 1). La relación entre el entorno físico y la percepción de inseguridad es compleja, ya que no solo involucra aspectos materiales visibles, sino también dinámicas sociales y culturales que influyen en cómo se construye la imagen de ciertos espacios, así como Paydar y Kamani-Fard (2015) nos recuerda que “mientras más grandes sean los trastornos que las personas perciban en su vecindario, más preocupados estarán por su seguridad.” (p.183). En este

sentido, la falta de mantenimiento y cuidado del espacio público no solo impacta la funcionalidad de estos lugares, sino que también el abandono y peligro asociadas a ellos apoyando lo mencionado por Hernández García (2013) en cuanto a que el deterioro físico del espacio público evidenciado en la falta de mantenimiento contribuye a que “el poblador transforma sus espacios, pero también sus dinámicas sociales se ven transformadas por el espacio” (p.172).

Esto es mencionado por la experiencia cotidiana de las habitantes, quienes asocian características específicas del entorno como el descuido urbano o la presencia de elementos que sugieren desorden con riesgos potenciales, como lo comparte Ortega Granados (2023) al enunciar que “las experiencias vinculadas a la relación movilidad-inseguridad, es decir, como elementos íntimamente relacionados.” (p.3). Así, la interacción entre los factores físicos del entorno y las percepciones individuales y colectivas crea un ciclo que perpetúa la exclusión de ciertos espacios, limitando su uso y afectando negativamente la calidad de vida urbana.

Conforme a lo que plantea Naciones Unidas, en Colombia existe la Política Nacional de Seguridad y Convivencia Ciudadana (Departamento Nacional de Planeación, 2012) que reconoce “la provisión y la renovación de los espacios públicos en los barrios como una estrategia de prevención del delito, porque la seguridad es garante del uso del espacio” (Cárdenas, 2017, p. 38). Pese a los esfuerzos de las políticas de seguridad y convivencia según la encuesta de percepción ciudadana de 2022 y 2023, no se ha encontrado una mejoría en la seguridad en los espacios públicos diseñados para la convivencia ciudadana. Además, en la ciudad de Bogotá se han recopilado una serie de datos los cuales vienen de año a año desde el 2016 excluyendo la época de pandemia 2020 y el 2021. Para el año 2023 el porcentaje de desaprobación de la ciudad de Bogotá oscilaba entre un 62.3% y un 72.7% siendo el porcentaje más alto en los 6 años consecutivos de la toma de datos, se resalta que ‘¿las cosas en Bogotá van por un buen camino o mal camino?’, evidenciando una preocupación por parte de la ciudadanía.

Entre el 2022 al 2023 el 66.1 % y el 73.5 % respectivamente de las mujeres enunciando que Bogotá iba mal, al referirse a que el sector por el que se movilizaban tendía a conllevar peligrosidad, por el espacio público y/o el tiempo requerido para transitarlo, que va en aumento y desde el inicio de la toma de datos. De 1012 ciudadanos encuestados, 547

fueron mujeres, el 73.5 %, cuya opinión no apoyó el manejo que se le daba a la ciudad contra un 63.5 % (465 hombres) resultado arrojado por los hombres; pese a lo mencionado la ciudadanía reconoció un mejoramiento hacia el área de la recreación y el deporte durante el último año 2023, en el que el 44.5 % identificó los esfuerzos de la alcaldía en el mejoramiento la seguridad y un 41.9% confirmó que no se veía mejor.

Se encontró entonces que las mujeres suelen ser las más damnificadas por la percepción de inseguridad y criminalidad debido a que esta tiene un incremento entre el 2022 de un 38% a un 55.6% en 2023 teniendo como mayores índices los atracos callejeros y la drogadicción.

Por tanto, las zonas de riesgo en el espacio público urbano representan un desafío complejo que combina factores físicos, sociales y psicológicos. Aunque estos espacios fomentan la recreación, la actividad física y el deporte, la inseguridad generada por el deterioro físico, la falta de mantenimiento y la presencia de estereotipos negativos limita su uso y afecta la calidad de vida de los ciudadanos, por otra parte, es mencionado por Maycotte, E. (2011) recordando que las personas tienen una fascinación hacia la “Facilidad para vigilar visualmente los espacios comunes y privados” (p.618). La interacción entre las condiciones materiales del entorno y las experiencias cotidianas de los habitantes crea un ciclo que refuerza la exclusión de estos lugares, especialmente en contextos urbanos densamente poblados como Bogotá.

Aunque las políticas públicas, como la Política Nacional de Seguridad y Convivencia Ciudadana (2016), buscan mejorar la seguridad y fomentar el uso del espacio público, los datos recientes muestran una creciente insatisfacción ciudadana, especialmente entre las mujeres, quienes perciben un aumento en los índices de criminalidad y peligrosidad. Sin embargo, es relevante destacar el reconocimiento de ciertos avances en el área recreativa y deportiva durante 2023, lo que indica que, aunque los esfuerzos institucionales comienzan a generar impactos positivos, aún queda un largo camino por recorrer para recuperar la confianza de la ciudadanía y garantizar la seguridad e inclusión en estos espacios, así mismo Maza Gutiérrez, et.al. (2011), nos comparte que “es importante apostar por políticas interculturalistas, ya que las multiculturalistas fácilmente producen fragmentación social y

acaban creando guetos, por lo que respetando estas iniciativas creo que es interesante promover la integración de otros colectivos en estas prácticas” (p.68).

lo que refleja que todavía hay cosas por mejorar, además de empezar a enfocarse más en los espacios públicos y su correcto uso y mantenimiento, con esto también debemos destacar que es importante que se haga un cambio en la cultura ciudadana, debido a la falta de apropiación de dichos espacios, contribuyendo a su deterioro, e impulsando la inseguridad de estos, como también Solís Moreira y Coto Murillo (2017), nos deja en evidencia “el uso y la apropiación del espacio, el uso e intercambio del tiempo, las vinculaciones vecinales y la participación a nivel local” (p.1), es importante para tener una ambiente en el cual se puedan llevar a cabo diversas actividades teniendo una conciencia y aplicando el buen uso de las infraestructura.

Representación de lo femenino y sus definiciones

En primer lugar, se necesita saber cuál es el significado de la palabra mujer, esta ha tenido diferentes definiciones a lo largo del tiempo; según la Real Academia Española (2014), mujer se define como persona del sexo femenino. Así mismo, según Castellanos (1995), mujer como aquel ser humano cuya anatomía es femenina, sin embargo, esto es una descripción bastante general de lo que significa ser mujer, aunque al indagar, se encuentra que, para el Tribunal Supremo Británico en el año 2025 relaciona los términos mujer y sexo al hacer la distinción entre una mujer y sexo biológicos.

El fallo también indicó que la definición de sexo en la Ley de Igualdad deja claro que el concepto de sexo es binario. Este es un hito en el debate de género, afirma Michael Foran, académico de derecho de la Universidad de Glasgow, “En todos los ámbitos sensibles como el deporte, las prisiones y los espacios de un solo sexo, esto identifica que mujer significa mujer biológica y sexo significa sexo biológico” (The Economist, 2025, (p.1). Lo que para muchas sería un golpe a las realidades, dado que el ser mujer no necesariamente tiene relación en ser mujer con los rasgos bilógicos. Como nos menciona Tania Ortiz (2022) CEO de Ienova.

Ser mujer es sinónimo de resiliencia, fortaleza y, sobre todo de confianza en nuestras propias destrezas y capacidades. En la mayoría de los ámbitos, ser mujer implica que debemos trabajar más para alcanzar las mismas metas que los hombres y ello es sólo una prueba tangible de nuestro gran potencial (p.1).

Lo anterior devela un rasgo menos tradicional sobre la palabra mujer, y se enfoca en lo que las mujeres creen que podría ser mujer, atreviéndose a ir en contra de los paradigmas sociales y personales con las que las mujeres han crecido durante toda su vida. Como nos comparte Ovalle y Giacomello (2006) donde nos dice que las “se termina por naturalizar el estigma y el prejuicio que recae en las mujeres cuyo único delito es ser la esposa, la novia, la madre o la hija” (p. 302). Estas palabras mencionadas son un mensaje de las mujeres a las nuevas generaciones que se deben ir encaminando a redefinir lo que para muchas sería el ser mujer.

Al ir a la historia y las mujeres han tenido un papel importante en el desarrollo de la vida como la conocemos, por ejemplo, en la II Guerra Mundial coincidiendo con la guerra soviético-alemana, la entrada de la URSS en la coalición anti hitleriana y los numerosos fracasos de las fuerzas aliadas en los frentes de la Segunda Guerra Mundial, los periódicos de ambos países intentaron crear una imagen positiva de las mujeres en las fuerzas armadas. (p.98), donde recalca el rol de la mujer en la guerra. Durante la Segunda Guerra Mundial, millones de mujeres estadounidenses ingresaron a la fuerza laboral, muchas por primera vez.

Sin embargo, se considera que las mujeres fueron afortunadas de quedarse en la seguridad del país, a pesar de esto Campbell, D'Ann (1984, p.304) nos menciona que “la experiencia de las mujeres en la guerra han sido una simplificación excesiva que, al suponer que las mujeres aceptaron felizmente los cambios en tiempos de guerra, omite las tensiones y los conflictos creados por la guerra para muchas participaciones famosas”.

La participación de las mujeres en la industria bélica durante la Segunda Guerra Mundial no solo respondió a una necesidad económica y militar, sino que también representó una ruptura simbólica con los estereotipos de género, al demostrar que las mujeres podían ocupar espacios tradicionalmente masculinos sin perder su identidad femenina.

Lo que llevo a una apertura laboral hacia las mujeres promoviendo la independencia y el aporte al país son actividades ajenas al hogar, aun así, considerando que aquellas que hacían parte de la oferta laboral entonces tendrían una remuneración de su trabajo menor a la de un hombre por la diferencia biológica y de estereotipado impuestas entonces. argumentado por Sánchez-Mira (2017) donde se resalta que “lógica interna del mercado de trabajo, tratando de identificar las diferencias objetivables en las posiciones de hombres y mujeres en el empleo, que dieran cuenta de la distancia entre sus remuneraciones.” (p.1).

Según el National WWII Museum (2025) Mientras los hombres luchaban en el exterior, las mujeres en el frente interno trabajaron en fábricas de defensa, se realizaron voluntariados en organizaciones relacionadas con la guerra, además de administrar sus hogares. En Nueva Orleans, ante la creciente demanda de transporte público, las mujeres incluso se convirtieron en "conductorettes" de tranvías por primera vez. Cuando los hombres se marcharon, las mujeres se convirtieron en cocineras y amas de casa eficientes, manejaron las finanzas, aprendieron a reparar automóviles, trabajaron en una planta de defensa y escribieron cartas alegres a sus esposos soldados. (Stephen Ambrose, D-Day, p. 488)

De acuerdo con los autores, mostrarnos que el ser mujer es un rasgo biológico, resaltando que, aunque se le quieran dar a la definición, siempre volvemos al inicio, demostrándonos que ambos géneros masculino y femenino tienen condiciones específicas que diferencian en cualquier ámbito de la vida, ya sea se trabajó o deportivo en donde Ciccía (2018) nos muestra que “los sesgos y las falencias metodológicas de los estudios neurocientíficos orientados a corroborar la existencia de un dimorfismo sexual cerebral. Al demostrar que tal existencia es inválida, se caracteriza el cerebro como un órgano estratégico a partir del cual reinterpretar los conceptos de sexo y género, y el vínculo existente entre ambos.” (p.1). Aunque esto no deja de mostrarnos que la mujer en la sociedad ha tenido un papel secundario supliendo las necesidades que el hombre no realizaba, como se pueden ver reflejados con los trabajos domésticos, para esto nos guiaremos de lo que Díaz Gorfinkiel y Martínez-Buján (2018) mencionando que:

“Esto podría deberse a determinadas normas sociales y culturales que condicionan al hombre como un individuo más activo físicamente. Desde la óptica de la OMS se vienen

fomentando los Estilos de Vida Saludable a partir de poblaciones jóvenes, debido a la tendencia al sedentarismo por múltiples factores relacionados con los cambios en el ambiente” (p.413).

A pesar de lo mencionado anteriormente, con el tiempo la mujer ha tenido ciertos reconocimientos y visibilidad dando como resultado que pueda tener una mayor participación en cualquier actividad que se pueda desempeñar por un hombre, ya sea laborar o de tiempo libre, como lo menciona (Gómez, 2013, p. 31). “el cine se convirtió en un medio de expresión de la manifestación de los movimientos feministas que comenzaron a utilizar el cine como herramienta para poder mostrar la imagen que querían proyectar de la mujer, dándole un enfoque con una perspectiva feminista que dignificara y valorara el quehacer de las mujeres en todas sus dimensiones sociales”.

Hoy en día las mujeres tienden a tener un rol igual o similar que el hombre ante la oferta laboral, sin la necesidad de ser discriminadas por el sexo biológico que posean, ahora bien, dado a este rol principal que han adquirido, se evidencia una disminución en las prácticas de actividad física por la falta de tiempo debido a las jornadas laborales extensas, al encontrar que “los mitos o creencias que se tienen respecto a la mujer, lo cual hace que generalmente se le otorguen trabajos de oficina o comerciales (como la venta de alimentos, limpieza o actividades domésticas)” (Sánchez, 2022, p. 10), dejando en evidencia que los trabajos en los cuales las mujeres predominan tienden a tener mayor exigencia de tiempo imposibilitando las prácticas de actividad física poniendo en peligro su bienestar físico y mental.

Con todo lo mencionado en los diferentes apartados, como Cuerpo y Mente en Equilibrio: Un Enfoque Integral para el Bienestar, Áreas de Riesgo y puntos críticos en la ciudad para las mujeres y Representación de lo femenino y sus definiciones, nos muestra las perspectivas y definiciones que tiene los diversos autores a lo largo del marco teórico, lo que conlleva a comprender el trasfondo que tiene el hecho de hablar de un género y las diversas afecciones que este posee, lo que constituye un arco argumentativo, al momento de comprender los conceptos claves, teniendo en cuenta una vista del pasado y del presente al mismo tiempo dado que no necesariamente lo mencionado hace 60 años sigue siendo aplicable a las problemáticas abordadas en este documento. Sin embargo, estos datos le dan

un valor agregado a la concientización y de las realidades vividas y el imposibilitar los sesgos de información que se podrían ocasionar por la falta de información.

Gracias a esto se puede entender que lo que crean es la realidad, como al mencionar el impacto positivo de la mujer en la segunda guerra mundial, siendo un pie de apoyo para la sostenibilidad de todo un país, o también las problemáticas de infraestructura y de conciencia cultural para el desarrollo políticas públicas efectivas y de amplio desarrollo y la relación directa con el cuerpo y la mente de las personas, considerando que no son agentes opuestos y no todo funcionan conjuntamente.

Capítulo 3.

Metodología

El presente proyecto de investigación combina elementos de tipo cuantitativo y cualitativo, lo que se entiende, desde la metodología de la investigación, como un proyecto de enfoque mixto. Siguiendo a Hernández et al (2010), y Chaves-Montero (2018): “La metodología mixta es formalmente definida aquí como la utilización de los métodos cuantitativos y cualitativos en una investigación social. Una característica clave de la investigación de métodos mixtos es su pluralismo metodológico” (p. 165). Se buscará trabajar con estrategias de recolección de corte cuantitativo y cualitativo. En el método mixto es posible aplicar estrategias de recolección mixtas que permiten: “estudiar más a fondo una situación específica porque los instrumentos de ambos métodos al trabajar juntos arrojan información que permite comprender y analizar esa realidad objeto de estudio para su posterior transformación” (Chaves-Montero, 2018, p. 165).

Los datos recolectados mediante estrategias cuantitativas de información permitirán abarcar grupos poblacionales amplios e identificar, según los objetivos específicos, las condiciones que, según las mujeres, hacen que un sitio de posible actividad física sea de riesgo para ellas. Para esto, se diseñarán y adaptarán encuestas sobre la percepción que tienen las mujeres sobre su salud física y su relación con la actividad física. De igual forma, se buscará caracterizar, desde la perspectiva de las mujeres que participen en la investigación, de las condiciones que hacen inseguros ciertos escenarios de actividad física.

A partir de la aplicación de estrategias de recolección de datos de tipo cuantitativo, se podrá justificar la necesidad y el problema a investigar. Por otro lado, los datos recolectados nos permitirán realizar generalizaciones de tipo estadístico que permitirán ampliar el universo poblacional. Por otro lado, las estrategias de recolección de información de tipo cualitativo permitirán profundizar sobre algunas ideas que podrían ser las causas del fenómeno investigado. Además, nos permitirá identificar las lógicas de comportamiento y las estrategias de resolución por parte de los sujetos de la investigación frente a la problemática identificada. Adicionalmente, se realizarán ejercicios de observación de tipo

cuantitativo y cualitativo que permitan contrastar las respuestas de las mujeres con los datos recolectados por los investigadores.

Como toda investigación de los postulados cualitativos, el problema se alimentará y delimitará según se apliquen los instrumentos, no solo de recolección de información en el sitio, sino otra estrategia para la revisión de los autores e investigadores que alimentarán este trabajo.

Fases propuestas:

FASE 1:

- a. Por medio de una revisión de textos y antecedentes, se ha venido aclarando el tema de investigación en la cual se enfoca en “Autopercepción en la salud física y mental de las mujeres por la no práctica de actividad física por vivir en zonas de riesgo en el parque Sauzalito en la localidad de Fontibón en la ciudad de Bogotá”.
- b. Luego y a partir de la caracterización de dichos espacios, sus usuarios y dinámicas de uso, en relación con la actividad física, se procederá a aplicar encuestas frente a la percepción de las mujeres en relación con los obstáculos para la realización de la práctica deportiva. Para esto, se buscarán y adaptarán modelos de encuestas que han sido utilizadas para medir la percepción de seguridad.

FASE 2.

Técnicas de recolección de información

Se realizarán entrevistas semiestructuradas con algunas de las mujeres usuarias de los espacios estudiados teniendo como combase de la estructuración, de la entrevista Autoinforme de Barreras para la Práctica de Ejercicio Físico (ABPEF. Capdevila, 2005; Niñerola, et.al., 2006), siendo este un test en el que se evalúa las posibles razones, por las que puedan afectar de manera directa la no realización de actividad física y cómo afrontarlas, esto con el fin de conocer las posibles estrategias que ellas utilizarían para reducir el riesgo (desde su percepción) y fomentando la actividad física con el ánimo de que ellas puedan reconocer dichos espacios como seguros o adecuados para la realización de la actividad física

(Anexo 1) , así mismo se realizara el Test FANTÁSTICO (Anexo 2), el cual mide los estilo de vida saludable que posee cada usuaria, para incrementar le bagaje del estudio y poder examinar un poco más a fondo las demás variables que uno se puede encontrar que afectan de manera positiva o negativa, la realización de actividad física, este test “es una herramienta útil para evaluar estilos de vida saludables, ya que permite identificar comportamientos de riesgo y fortalezas en áreas clave como la actividad física, la nutrición, el consumo de sustancias y el manejo del estrés” (Grimaldo, 2010).

Por lo que la recolección de datos para esta investigación se realizará mediante una encuesta estructurada utilizando Google Forms, una herramienta digital accesible y eficiente que permite recopilar información de manera sistematizada. Este método facilita la participación de los encuestados, quienes pueden responder desde cualquier dispositivo con acceso a internet en el momento que les resulte conveniente, lo que amplía el alcance de la muestra y reduce barreras logísticas. Además, Google Forms permite incluir preguntas tanto abiertas como cerradas, lo que posibilita la obtención de datos cuantitativos y cualitativos. La plataforma también ofrece opciones para exportar las respuestas en formatos compatibles con software de análisis, asegurando la integridad y facilidad de manejo de la información recopilada, optimizando así el proceso de análisis posterior.

Para el análisis de los datos cuantitativos se utilizarán estrategias de tipo descriptivo y de ser necesario, se realizarán análisis utilizando software de tipo estadístico (SPSS, por ejemplo). Respecto a los datos cualitativos, se emplearán métodos de análisis de contenido y del discurso. (Monje, 2011).

A nivel cualitativo, se recopilarán y clasificarán los datos para luego clasificarlos, para tener claro los problemas de salud más frecuentes presentadas por las mujeres por la realización de cualquier actividad física, deportivas o recreativas en espacios públicos o zonas de riesgo que puedan constar la problemática social presente día a día.

Consideraciones bioéticas

La presente investigación se adhiere a las normativas éticas establecidas por la legislación colombiana, particularmente en el Capítulo II de la Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud, que regula las investigaciones en salud. Este estudio ha sido clasificado como de riesgo mínimo, ya que no compromete la integridad física o emocional de los participantes, ni involucra intervenciones que puedan afectar su bienestar.

Todos los participantes fueron informados (Anexo 3) sobre el objetivo del estudio, la naturaleza de su participación y el manejo de la información recolectada. Se garantizó su derecho a la autonomía, respetando su decisión de participar de manera voluntaria y confidencial. Además, se obtuvo el consentimiento informado, conforme a lo dispuesto en el artículo 15 de la citada resolución, donde se especifica que toda persona tiene el derecho a ser plenamente informada sobre los procedimientos que se aplicarán durante la investigación.

Se han tomado medidas para asegurar la confidencialidad y anonimato de los datos personales de los participantes, de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 (Ley de Protección de Datos Personales). La información obtenida se utilizará solo para fines académicos y se resguardará bajo estrictos protocolos de seguridad para evitar su divulgación no autorizada.

Finalmente, el estudio fue sometido a la evaluación y aprobación del Comité de Ética en Investigación de la institución correspondiente, en cumplimiento de los requisitos establecidos por la ley y las mejores prácticas internacionales de bioética.

Cronograma

Actividad	Año 1												Año 2											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
anteproyecto																								
Estado del arte																								
Marco teórico y conceptual																								
instrumentos																								
Recolección de datos																								
bioestadística																								
Procesos de Sistematización																								
Análisis de datos																								
Discusión																								
Informe final de investigación																								

Capítulo 4.

Resultados

A lo largo de este capítulo, se podrán encontrar dos grandes apartados. El primero reflejara las creencias populares sobre los temas relacionados con la seguridad y el género, para la falta de realización de actividad física, teniendo en cuenta los estereotipos firmemente arraigados y con posible falta de información, no necesariamente mostrando la realidad de las mujeres del día a día.

Al termino de este apartado un poco más extenso se encontrará los resultados que suministraron las participantes de esta investigación, después de la realización de la encuesta semiestructurada como primer subtema que costa de 11 preguntas y posteriormente como segundo y último subtema el Test FANTÁSTICO que estará agrupado por subtítulos de acuerdo con el protocolo que este posee, mostrando no solamente una perspectiva de la realidad para ellas si no también encontrar una posible relación entre cada una de las respuestas obtenidas.

4.1 Resultados Esperados.

Tabla 1.

Objetivo específico del proyecto	Producto esperado	Medio de verificación
Identificar las razones que describen las mujeres para no realizar actividad física en algunos espacios públicos de la ciudad de Bogotá,	Las mujeres describen un grave problema de inseguridad y de poca presencia de autoridades competentes para la tarea	Se obtendrán los resultados por medio de una entrevista semiestructurada.

asociados a condiciones de riesgo. esto impidiendo el desarrollo de actividad física

Describir, desde la perspectiva de las mujeres, las afectaciones negativas en su salud, que ellas perciben debido a la no práctica de actividad física en escenarios de riesgo de la ciudad de Bogotá.	Se evidenciaría mayormente que la ausencia de las prácticas de actividad física afecta de manera psicológica y posible desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles entre las más frecuentes como lo es el sobrepeso y el infarto de corazón	Realizar un listado agrupando las afectaciones que mencionan las mujeres que harían parte de la población objetivo.
---	--	---

Nota: Muestra la perspectiva que se tiene con respecto a la situación en seguridad que se afronta de manera diaria en la ciudad, dejando de lado la posible evidencia científica de la misma.

4.2 Resultados Obtenidos

En este estudio, se exploró la autopercepción de las mujeres teniendo en cuenta la relación con la salud física y mental, en el contexto de la no práctica de actividad física por la vida en zonas de riesgo aledañas al parque Sauzalito, ubicado en Bogotá. La investigación se hizo con una metodología mixta, combinando observaciones cuantitativas y cualitativas para una visión integral de las percepciones y experiencias de las participantes. La población estudiada la formaron 20 mujeres de entre 18 y 50 años, rango que permitió captar diversas perspectivas generacionales.

En este apartado de resultados, se presentan los hallazgos más relevantes derivados del análisis de los datos recolectados. En los dos días en que se recogió información, la muestra reveló que 8 de las 20 mujeres mencionaron que acudieron al parque para realizar algún deporte, lo que sugiere una intención de mantenerse activas físicamente. 8 participantes indicaron que su visita al parque está motivada por el ocio o el descanso, lo que refleja una percepción del espacio como lugar de relajación más que de actividad física. Finalmente, 4 mujeres señalaron que acuden al parque como parte de un plan familiar, lo que evidencia

que, para algunas, el uso del espacio está más relacionado con la convivencia y el esparcimiento en grupo que con la práctica deportiva individual.

Estos resultados permiten comprender cómo las mujeres de esta comunidad perciben y utilizan el parque Sauzalito, así como las motivaciones que las llevan a asistir a este espacio. En este apartado, se busca entender cómo las condiciones de vida en zonas de riesgo influyen en la autopercepción de la salud física y mental, y en la toma de decisiones relacionadas con la práctica de actividad física.

Las 11 primeras preguntas, de autopercepción de las mujeres, recolectadas por medio de una entrevista semiestructurada enfocando dichas preguntas en su apariencia física, y las instalaciones dispuestas para las prácticas de actividad física. Posteriormente se encontrarán las 30 preguntas restantes basadas en el cuestionario (Test FANTÁSTICO), que consistía en la evaluación de hábitos y estilo de vida saludable, enfocándose en la generalidad de la población sin necesidad de la especificidad del género. Completando las 41 preguntas de la investigación para averiguar la autopercepción de un grupo de mujeres en la salud física y mental que no realizan actividad física por vivir en zonas de riesgo en el parque Sauzalito de Fontibón, Bogotá.

A continuación, se presentan los resultados obtenidos en una de las preguntas, la presentación estará dividida en dos apartados donde se considerarán los lineamientos considerados durante la metodología.

4.2.1 Resultados preguntas sobre autopercepción

Pregunta 1. ¿Considera que hacer algún tipo de actividad física con rigurosidad podría generarle lesiones?

De acuerdo con las respuestas obtenidas a la Pregunta 1, se observa una división significativa en las percepciones sobre el riesgo de lesiones al realizar actividad física con rigurosidad. Del total de 20 participantes, 12 mujeres que corresponde al 60%, mencionaron que sí consideran que la práctica rigurosa de actividad física podría generarle lesiones. Mientras que, 8 mujeres que corresponde al 40%, de la población encuestada, indicaron que no perciben ninguna afectación o riesgo de lesiones bajo estas circunstancias. Este resultado sugiere, que la mayoría de las participantes asocian tres elementos que identifican a la

actividad física intensa con posibles daños en su salud. En cuanto al primer elemento se identifica que hay falta de confianza en su condición física actual; el seguimiento elemento está en relación con el desconocimiento de las técnicas adecuadas de entrenamiento y el tercer elemento, son las experiencias previas negativas relacionadas con lesiones.

Por otro lado, 8 mujeres que equivale al 40% de la población encuestada, expresan que no percibe riesgo de lesiones, lo que podría indicar que estas mujeres tienen una mayor confianza en su capacidad física o han tenido experiencias positivas con la actividad física, lo que les permite sentirse más seguras al realizar ejercicios de mayor intensidad. Sin embargo, es importante considerar que esta percepción también podría estar influenciada por la falta de información sobre los riesgos reales asociados a una práctica física mal ejecutada.

Este análisis resalta la necesidad de implementar programas de educación y capacitación en la comunidad, enfocados en la correcta ejecución de actividades físicas y la prevención de lesiones. Además, refleja cómo las percepciones sobre el riesgo pueden influir en la decisión de las mujeres de realizar o no actividad física, especialmente en un contexto donde las condiciones de vida en zonas de riesgo ya representan un desafío adicional para su bienestar físico y mental.

Pregunta 2. ¿Siente incomodidad con el aspecto que genera la ropa deportiva al usarla en sitios públicos?

De acuerdo con las respuestas mencionadas por las mujeres encuestadas, se observa que la mayoría de las participantes no experimentan incomodidad al usar ropa deportiva en sitios públicos. 14 (70%) de 20 mujeres encuestadas no se sienten incomodidades con el aspecto de ropa deportiva en espacios públicos, lo que sugiere que, para la mayoría de la población estudiada, la vestimenta deportiva no representa una barrera emocional o social al realizar actividad física. Esto podría indicar una mayor aceptación de la ropa deportiva como parte de su vida cotidiana o una menor preocupación por la percepción externa sobre su apariencia.

También encontramos que 5 mujeres (25%) expresaron que sí sienten incomodidad al usar este tipo de indumentaria en lugares públicos. Esta respuesta podría estar relacionada con factores como la inseguridad corporal, la presión social sobre la imagen personal o la

falta de familiaridad con la ropa deportiva. Además, 1 participante (5%) mencionó que a veces se siente incómoda, lo que refleja una percepción fluctuante que podría depender del contexto o del estado de ánimo en el que se encuentre.

Estos resultados sugieren que, aunque la mayoría de las mujeres no perciben la ropa deportiva como un factor limitante, existe un porcentaje significativo (30%) que sí experimenta algún grado de incomodidad. Esto podría influir en su disposición para realizar actividad física en espacios públicos, especialmente en un entorno como el parque Sauzalito, donde las condiciones de vida en zonas de riesgo ya representan un desafío adicional. Por lo tanto, es importante considerar cómo la percepción de la imagen personal y la comodidad con la vestimenta pueden afectar la participación de las mujeres en actividades físicas y, en consecuencia, su salud física y mental.

Pregunta 3. ¿Las horas laborales le impiden hacer actividad física a horas más seguras a lo largo del día?

De las respuestas obtenidas, se observa que el 50% de las participantes (10 mujeres) mencionaron que sus horarios laborales no les impiden realizar actividad física en horas más seguras. Esto sugiere que, para la mitad de la población, el trabajo no representa una barrera significativa para organizar su tiempo y dedicarlo a la práctica de ejercicio en condiciones que consideran adecuadas. Sin embargo, el otro 50% de las encuestadas sí enfrenta dificultades en este aspecto: 7 mujeres (35%) indicaron que sus horarios laborales sí les impiden hacer actividad física en momentos más seguros, mientras que 3 (15%) expresaron que algunas veces esto ocurre. Estas respuestas reflejan que, para un grupo considerable, las demandas laborales limitan su capacidad para ejercitarse en horarios que perciben como más seguros.

Después de esto se puede hacer un análisis que resalta, aunque la mitad de las mujeres no perciben el trabajo como un obstáculo, la otra mitad sí enfrenta desafíos para conciliar sus responsabilidades laborales con la práctica de actividad física en horarios seguros. Esto podría influir en su decisión de no realizar ejercicio o en la percepción de inseguridad al hacerlo en horas menos convenientes, especialmente en un contexto como el parque Sauzalito, donde las condiciones de vida en zonas de riesgo ya representan un factor adicional

de preocupación. Por lo tanto, es relevante considerar cómo la organización del tiempo y las demandas laborales afectan el bienestar físico y mental de las mujeres en esta comunidad.

Pregunta 4. ¿Siente que su aspecto físico es un impedimento para realizar actividad física en zonas de riesgo?

Los resultados arrojados por las preguntas a la población encuestada revelan que la mayoría de las mujeres encuestadas no perciben su aspecto físico como un obstáculo para realizar actividad física en zonas de riesgo. De las 20 participantes, 15 (75%) respondieron que no sienten que su imagen corporal les impida ejercitarse en estos entornos. Esto indica que, para la mayoría de la población estudiada, la autopercepción de su cuerpo no determina si practican actividad física o no, incluso en áreas inseguras o desafiantes. Este dato sugiere que estas mujeres confían más en sí mismas o separaron su autoimagen de su disposición para mantenerse activas; pero 5 mujeres (25%) expresaron que sí perciben su aspecto físico como un impedimento para realizar actividad física en zonas de riesgo. Este grupo, aunque minoritario, refleja que algunas participantes enfrentan inseguridades relacionadas con su imagen corporal. Estas respuestas podrían estar influenciadas por presiones sociales, experiencias previas de discriminación o falta de confianza en sí mismas. Para estas mujeres, la autopercepción negativa de su cuerpo se convierte en una barrera emocional que limita su participación en actividades físicas, incluso cuando podrían beneficiarse de ellas.

Este contraste entre las respuestas resalta que, aunque la mayoría de las mujeres no ven su aspecto físico como un impedimento, existe un porcentaje significativo que sí lo percibe como un obstáculo. Esto podría estar relacionado con factores culturales, sociales o personales que influyen en cómo las mujeres se ven a sí mismas y cómo interactúan con su entorno. En un contexto como el parque Sauzalito, donde las condiciones de riesgo ya representan un desafío adicional, estas inseguridades podrían agravarse, limitando aún más su disposición a realizar actividad física.

Por lo tanto, este análisis subraya la importancia de abordar las inseguridades relacionadas con la imagen corporal y promover una cultura de autoaceptación y confianza. Iniciativas que fomenten la inclusión y la valoración de la diversidad corporal podrían ayudar a reducir estas barreras emocionales, permitiendo que más mujeres se sientan cómodas y

seguras al realizar actividad física, incluso en entornos desafiantes. Esto no solo mejoraría su salud física, sino también su bienestar mental y emocional.

Pregunta 5. ¿No encuentra espacios adecuado a sus alrededores para realizar actividad física de manera segura?

Se obtuvieron un total de 20 respuestas. De estas, 7 personas (equivalente al 35%) respondieron que **no** encuentran espacios adecuados, mientras que 13 personas (el 65%) indicaron que **sí** disponen de espacios apropiados y seguros para realizar actividad física.

Estos resultados reflejan una percepción mayoritariamente positiva en cuanto a la disponibilidad de espacios seguros para la práctica de actividad física. Sin embargo, es importante destacar que más de un tercio de los encuestados manifiestan dificultades para acceder a lugares seguros, lo cual representa un porcentaje significativo que no debe pasarse por alto.

La falta de espacios adecuados puede estar relacionada con diversos factores como la inseguridad, la mala iluminación, la carencia de zonas verdes o deportivas, o el mal estado de las infraestructuras disponibles. Por otro lado, quienes respondieron afirmativamente posiblemente tienen acceso a parques, polideportivos o zonas recreativas que cumplen con condiciones mínimas de seguridad y comodidad.

En conclusión, aunque la mayoría considera que sí cuenta con espacios adecuados, el 35% que no los encuentra indica una necesidad concreta que podría abordarse mediante acciones comunitarias o institucionales, tales como la mejora de la infraestructura, el aumento de la seguridad en espacios públicos o la promoción de entornos activos y saludables en los barrios. Este aspecto debe tenerse en cuenta si se desea fomentar la actividad física de forma equitativa y sostenida para toda la población.

Pregunta 6. ¿Encuentra riesgoso encontrar personas con las cuales pueda encontrar un disgusto por la realización de actividad física?

En un contexto como el de Bogotá, donde en los últimos años se ha evidenciado un incremento en los índices de delincuencia y una mayor sensación de inseguridad, las respuestas a esta pregunta muestran una clara división en las percepciones de las mujeres encuestadas. Del total de 20 participantes, 14 (70%) indicaron que no consideran riesgoso encontrarse con personas que puedan generarles un disgusto durante la práctica de actividad física. Esto sugiere que, a pesar del clima de inseguridad que caracteriza a la ciudad, la mayoría de las mujeres no perciben la interacción social en espacios públicos como un factor de riesgo al momento de ejercitarse. Este dato podría reflejar que estas mujeres han normalizado ciertas condiciones del entorno o no han experimentado situaciones conflictivas que les generen preocupación.

A su vez se nos muestra que, 6 mujeres (30%) expresaron que sí perciben como riesgoso encontrarse con personas que puedan causarles un disgusto mientras realizan actividad física. Este grupo, aunque menor en proporción, evidencia una preocupación real asociada a la interacción en espacios públicos, la cual podría estar directamente relacionada con el aumento de la delincuencia y la sensación de vulnerabilidad en la ciudad. Estas respuestas podrían estar influenciadas por experiencias previas de acoso, robos o conflictos, que han dejado una huella en su percepción de seguridad al realizar actividades al aire libre.

Este análisis nos manifiesta que, aunque la mayoría de las mujeres no perciben este tipo de situaciones como un riesgo, un 30% sí lo hace, lo que podría estar fuertemente vinculado a la inseguridad de Bogotá actualmente. Para estas mujeres, la posibilidad de encontrarse con personas que les generen disgustos o situaciones incómodas puede ser un factor determinante que limite su disposición a realizar actividad física en espacios públicos, especialmente en zonas de riesgo como el parque Sauzalito.

En conclusión, estos resultados resaltan la importancia de implementar estrategias que mejoren la seguridad en los espacios públicos y fomenten la confianza de las mujeres para realizar actividad física sin temor. Esto incluye no solo acciones concretas para reducir la delincuencia, sino también iniciativas que promuevan la convivencia pacífica y la creación de entornos más seguros e inclusivos, contribuyendo así a su bienestar físico y mental en un contexto urbano cada vez más desafiante.

Pregunta 7. ¿Siente vergüenza a la hora de realizar actividad física por las posibles miradas que puedan llegar a hacer?

La mayoría de las mujeres encuestadas afirmaron no sentir vergüenza al realizar actividad física en espacios públicos, incluso ante la posibilidad de ser observadas por otras personas. De las 20 participantes, 14 (70%) manifestaron que no experimentan incomodidad en estas circunstancias, lo que sugiere que la percepción de ser observadas no representa un obstáculo emocional significativo para la mayor parte del grupo estudiado. Este resultado podría estar relacionado con una mayor confianza en sí mismas, una actitud más segura respecto a su autoimagen o la capacidad de desvincular su bienestar físico de la opinión ajena. Además, podría reflejar un cambio en la manera en que estas mujeres enfrentan las normas sociales sobre el cuerpo y la actividad física, priorizando su salud y bienestar por encima de cualquier percepción externa.

En contraste, 5 mujeres (25%) señalaron que sí sienten vergüenza cuando perciben que otras personas las observan mientras se ejercitan, y 1 participante (5%) expresó que a veces experimenta esta sensación. Esto indica que, aunque la mayoría no se ve afectada por esta percepción, todavía existe un grupo considerable que enfrenta dificultades emocionales relacionadas con la exposición pública de su cuerpo. De manera similar, factores como experiencias previas de acoso, la presión social sobre los estándares de belleza o una mayor sensibilidad al juicio externo podrían influir en esta sensación de incomodidad. En algunos casos, este tipo de inseguridad podría llevar a evitar la práctica de ejercicio en lugares abiertos o concurridos, limitando así los beneficios físicos y emocionales de la actividad física.

Desde otra perspectiva, el análisis de estos datos destaca la importancia de generar ambientes inclusivos y libres de juicio, donde todas las mujeres puedan sentirse cómodas y seguras al ejercitarse. Espacios como el parque Sauzalito, donde las condiciones de vida en zonas de riesgo ya representan un desafío adicional, deben contar con iniciativas que fomenten el respeto y la aceptación, garantizando que la actividad física sea una experiencia positiva para todas. Promover campañas de sensibilización, establecer áreas exclusivas para el entrenamiento femenino o generar programas de acompañamiento podrían ser estrategias efectivas para reducir la sensación de vulnerabilidad y contribuir al bienestar físico y mental de la comunidad.

Pregunta 8. ¿Siente que hay suficiente monitoreo por parte de las autoridades para la forma segura de realizar actividad física?

Los resultados de esta pregunta muestran una división en las percepciones de las mujeres encuestadas respecto al monitoreo y la seguridad proporcionada por las autoridades durante la práctica de actividad física. De las 20 participantes, 10 (50%) consideran que sí existe un monitoreo suficiente por parte de las autoridades. Esto sugiere que, para la mitad de la población estudiada, las medidas de seguridad implementadas son percibidas como adecuadas. Este grupo podría sentirse más respaldado y protegido al realizar actividad física en espacios públicos, lo que contribuye a una mayor sensación de confianza y bienestar. Para ellas, la presencia de las autoridades parece ser un factor que garantiza un entorno más seguro y propicio para el ejercicio. Así mismo, 10 mujeres (50%) expresaron que no sienten que haya suficiente monitoreo por parte de las autoridades para garantizar la seguridad durante la práctica de actividad física. Este grupo refleja una preocupación real sobre la falta de vigilancia o control en los espacios públicos, lo que podría estar relacionado con experiencias previas de inseguridad, robos o conflictos en estas áreas. Para estas mujeres, la percepción de un monitoreo insuficiente podría ser un factor que limite su disposición a realizar actividad física, especialmente en zonas de riesgo como el parque Sauzalito, donde las condiciones del entorno ya representan un desafío adicional.

Este contraste en las respuestas resalta que, aunque la mitad de las mujeres perciben un monitoreo adecuado por parte de las autoridades, casi la otra mitad considera que este es insuficiente. Esta división podría estar influenciada por diferencias en las experiencias personales, la frecuencia con la que utilizan los espacios públicos o la percepción individual de lo que constituye un entorno seguro. Para aquellas que no se sienten respaldadas, la falta de vigilancia puede generar una sensación de vulnerabilidad que afecta su disposición a mantenerse activas físicamente.

En conclusión, estos resultados subrayan la necesidad de fortalecer las medidas de seguridad y vigilancia en los espacios públicos, con el fin de generar un entorno más seguro y confiable para la práctica de actividad física. Implementar estrategias que aumenten la presencia y el control de las autoridades, así como mejorar la comunicación sobre las medidas de seguridad existentes, podría ayudar a reducir las preocupaciones de las mujeres y fomentar

una mayor participación en actividades físicas. Esto no solo contribuiría a su bienestar físico, sino también a su sensación de seguridad y confianza en el uso de los espacios públicos.

Pregunta 9. ¿Encuentra de manera cercana instalaciones adecuadas para la realización de actividad física?

Los resultados de esta pregunta muestran que la mayoría de las mujeres encuestadas perciben que cuentan con instalaciones adecuadas y cercanas para realizar actividad física. De las 20 participantes, 14 (70%) respondieron que sí encuentran este tipo de espacios cerca de su entorno. Esto sugiere que, para la mayor parte de la población estudiada, el acceso a instalaciones adecuadas no representa una barrera significativa para la práctica de actividad física. Este dato es alentador, ya que indica que estas mujeres tienen la posibilidad de utilizar infraestructuras que facilitan el ejercicio y promueven un estilo de vida activo.

Encontramos que, 6 mujeres (30%) expresaron que no encuentran instalaciones adecuadas y cercanas para realizar actividad física. Este grupo refleja que, aunque minoritario, existe una proporción de la población que enfrenta dificultades para acceder a espacios adecuados para ejercitarse. Estas respuestas podrían estar relacionadas con la falta de infraestructura en sus zonas residenciales, la distancia a los espacios disponibles o la percepción de que las instalaciones existentes no cumplen con sus necesidades. Para estas mujeres, la falta de acceso a instalaciones adecuadas podría ser un factor que limite su disposición a realizar actividad física de manera regular.

Este análisis resalta que, aunque la mayoría de las mujeres cuentan con instalaciones cercanas y adecuadas, un 30% no tiene acceso a estos espacios. Esto subraya la importancia de mejorar la infraestructura deportiva y recreativa en zonas donde existe un déficit, especialmente en áreas de riesgo como el parque Sauzalito. Implementar políticas que promuevan la construcción y mantenimiento de instalaciones adecuadas podría ayudar a reducir esta brecha y fomentar una mayor participación en actividades físicas.

En conclusión, estos resultados reflejan que el acceso a instalaciones adecuadas es un factor clave para la práctica de actividad física, pero aún existen desafíos para un segmento de la población. Garantizar que todas las mujeres tengan acceso a espacios seguros y

adecuados para ejercitarse no solo mejoraría su salud física, sino también su bienestar general, contribuyendo a una comunidad más activa y saludable.

Pregunta 10. ¿Siente que es posible realizar actividad física de manera constante y segura sin la necesidad de recurrir a un gimnasio?

Los resultados de esta pregunta muestran una división en las percepciones de las mujeres encuestadas sobre la posibilidad de realizar actividad física de manera constante y segura sin recurrir a un gimnasio. De las 20 participantes, 11 (55%) respondieron que sí consideran posible mantener una rutina de ejercicio de forma segura sin necesidad de acudir a un gimnasio. Esto sugiere que, para la mayoría de las mujeres, los espacios públicos, como parques o áreas abiertas, son percibidos como opciones viables y seguras para mantenerse activas físicamente. Este grupo podría sentirse más cómodo y confiado al realizar actividades al aire libre, aprovechando los recursos disponibles en su entorno. Donde también encontramos que, 9 mujeres (45%) expresaron que no sienten que sea posible realizar actividad física de manera constante y segura sin recurrir a un gimnasio. Este grupo refleja una preocupación real sobre las condiciones de los espacios públicos para ejercitarse, lo que podría estar relacionado con la falta de seguridad, la ausencia de infraestructura adecuada o la percepción de que los gimnasios ofrecen un entorno más controlado y protegido.

Este análisis resalta que, aunque la mayoría de las mujeres perciben que es posible mantenerse activas de manera segura sin recurrir a un gimnasio, un porcentaje significativo (45%) no comparte esta visión. Esto subraya la importancia de mejorar las condiciones de los espacios públicos, como el parque Sauzalito, para que sean percibidos como entornos seguros y adecuados para la práctica de actividad física. Implementar medidas que aumenten la seguridad, el mantenimiento y la accesibilidad de estos espacios podría ayudar a reducir las preocupaciones de las mujeres y fomentar una mayor participación en actividades físicas al aire libre, contribuyendo así a su bienestar físico y mental.

Pregunta 11. ¿Qué enfermedades cree que puede desencadenar la falta de abundante práctica de actividad física?

Las respuestas a esta pregunta muestran que las mujeres encuestadas tienen un conocimiento amplio y detallado sobre las posibles enfermedades asociadas a la falta de actividad física. Entre las enfermedades mencionadas, se destacan las enfermedades

cardiorrespiratorias, el estrés, los dolores asociados al sedentarismo, el sobrepeso, los problemas cardíacos, los problemas de colesterol y los niveles elevados de azúcar. Este amplio espectro de respuestas indica que las participantes reconocen los múltiples riesgos que conlleva un estilo de vida sedentario, tanto a nivel físico como mental. Además, refleja una conciencia generalizada sobre la importancia de mantenerse activas para prevenir diversas afecciones.

Dentro de estas respuestas, 4 personas (20%) mencionaron específicamente la obesidad como la enfermedad más común derivada de la falta de actividad física. Esto resalta que las participantes identifican claramente el impacto del sedentarismo en el aumento de peso y sus complicaciones asociadas, como problemas metabólicos, cardiovasculares y de movilidad. La obesidad fue señalada como una consecuencia directa de la inactividad, lo que sugiere que las mujeres reconocen su relación con otros problemas de salud más graves.

De igual manera, 4 personas (20%) se enfocaron en el sedentarismo como factor de riesgo en sí mismo. Estas respuestas destacan que la inactividad física no solo desencadena enfermedades específicas, sino que también contribuye a un deterioro general de la salud. Este grupo enfatizó que el sedentarismo es una condición que, por sí sola, puede generar un impacto negativo en el bienestar físico y mental, lo que refleja una comprensión integral de sus efectos.

Los resultados de la aplicación de las primeras 11 preguntas realizada con la entrevista semi estructurada establece que las mujeres tienen una comprensión sólida de los riesgos asociados a la falta de ejercicio mostrando la relación que tiene la pregunta 1 con la 4 y 11 en donde se enfatiza la problemática de la actividad física, sin embargo, esto no tiende a ser suficiente para realizar una actividad física de manera regular para el beneficio de su salud. Por otra parte, encontramos en la pregunta 2, 6 y 7 una similitud en cuestión de autopercepción de sí mismas, dado como resultado que no se consideran vulneradas, del mismo modo el tipo de vestimenta que es usada por las mujeres no les generan ningún rechazo, no siendo impedimento para realizar actividad física.

Las respuestas subrayan la necesidad de seguir fomentando la educación sobre los beneficios de la actividad física y los riesgos del sedentarismo, especialmente en contextos como el parque Sauzalito. Donde las condiciones de vida, en zonas de riesgo son un desafío

adicional para la salud. Promover entornos seguros y accesibles para la práctica como los encontrados en las preguntas 3, 5, 8, 9 y 10 relacionadas con la seguridad y la infraestructura diseñada con este fin, como se puede encontrar es dicho parque, dado que se resalta que no hay afectaciones en la seguridad, debido a que se percibe un monitoreo constante de las instalaciones por parte de las autoridades, así mismo demostrando que gracias a estos mecanismos, la posibilidad de delincuencia se ve a la baja, y los entornos seguros se incrementan para las prácticas de actividades deportivas y física.

4.2.2 Resultados preguntas Test FANTÁSTICO

Para la segunda parte de la intervención, se llevó a cabo el test FANTASTICO cuyas respuestas fueron agrupadas de la siguiente manera F (1 y 2), A (3,4 y 5), N (6,7 y 8), T (9 y 10), A (11, 12, 13, 14, 15 y 16), S (17, 18 y 19), T (20, 21 y 22), I (23, 24 y 25), C (26, 27 y 28), O (29 y 30), respectivamente teniendo en cuenta que cada agrupación evalúa una parte importante de la vida diaria de las personas.

Familia y amigos

Los resultados obtenidos en la categoría de familia y amigos muestran que, frente a la afirmación “Tengo con quién hablar de las cosas que son importantes para mí”, el 45% de los encuestados respondió que esto ocurre casi siempre, mientras que un 50% indicó que sucede algunas veces. Solo un 5% manifestó que casi nunca cuenta con alguien para hablar de temas relevantes. Esto indica que, si bien una parte significativa de las personas tiene espacios de diálogo frecuentes, una mayoría relativa lo experimenta de forma ocasional.

En cuanto a la afirmación “Doy y recibo cariño”, el 60% de los participantes indicó que casi siempre tiene estas experiencias afectivas, el 35% lo hace algunas veces, y únicamente un 5% mencionó que casi nunca lo experimenta. Este resultado refleja una tendencia positiva en cuanto a la expresión y recepción de afecto dentro del entorno cercano de los encuestados, aunque también se observa una fracción que lo vive con menor frecuencia.

Ambas preguntas permiten identificar patrones similares en cuanto a las relaciones personales: una mayoría significativa reporta experiencias emocionales positivas y de apoyo, aunque un porcentaje considerable las vive de manera intermitente. Esto sugiere que, si bien

existen redes de apoyo y afecto en muchos casos, también hay situaciones en las que estas conexiones pueden no ser constantes o suficientemente fuertes para todos los individuos.

Asociatividad y actividad física

Los resultados muestran que la participación en grupos organizados relacionados con la salud y calidad de vida (pregunta 3) es limitada. Solo un 15% de los encuestados indicó participar casi siempre en este tipo de espacios, mientras que el 45% lo hace a veces y el 40% casi nunca. Esto refleja una baja asociatividad, una poca integración a redes de apoyo comunitario que podrían promover prácticas saludables colectivamente.

En cuanto a la actividad física regular (pregunta 4), apenas un 10% realiza ejercicio durante al menos 30 minutos tres o más veces por semana, mientras que el 45% lo hace una vez por semana y otro 45% no realiza ninguna actividad. Estos resultados evidencian que la mayoría de los participantes no mantiene una rutina física constante, lo cual puede estar relacionado tanto con la falta de motivación como con la escasa vinculación a espacios organizados que promuevan el deporte o el autocuidado.

Sin embargo, al observar la frecuencia con la que las personas caminan al menos 30 minutos al día (pregunta 5), se nota una mejora en los hábitos de movimiento: un 40% lo hace casi siempre y un 60% a veces, sin respuestas en la opción de casi nunca. Esto indica que, aunque el ejercicio planificado es bajo, caminar se mantiene como una práctica cotidiana más accesible y común, posiblemente vinculada a desplazamientos diarios o actividades personales, más que a una intención explícita de cuidar la salud mediante el ejercicio físico.

Categoría Nutrición

Los resultados reflejan un panorama mixto en cuanto a los hábitos alimentarios de los encuestados. Por un lado, el 45% reporta que casi siempre consume dos porciones de verduras y tres de frutas al día, mientras que un 50% lo hace a veces y solo un 5% casi nunca. Esto indica que existe una conciencia moderada sobre la importancia del consumo de alimentos saludables, aunque no todos lo incorporan como una práctica constante en su estilo de vida diario.

En contraste, al analizar el consumo frecuente de alimentos con altos niveles de azúcar, sal, grasa o comida chatarra, los datos muestran que solo el 15% reporta hacerlo casi siempre, pero un significativo 60% lo hace a veces y un 25% casi nunca. Esto sugiere que, si bien no es un hábito predominante, una parte importante de los participantes mantiene un consumo ocasional de productos poco saludables, lo que puede contrarrestar los beneficios de una dieta equilibrada, especialmente si se combina con otros factores de riesgo.

En cuanto a la percepción del peso corporal, el 52.6% de los encuestados se considera con un exceso de entre 0 a 4 kilos por encima de su peso ideal, un 31.6% entre 5 a 8 kilos, y el 15.8% más de 8 kilos. Estos datos indican que una mayoría presenta cierto nivel de sobrepeso, lo que puede estar vinculado a los patrones alimentarios previamente mencionados. La combinación de una alimentación irregularmente saludable y un consumo ocasional de comida chatarra podría estar influyendo directamente en esta percepción del peso, consolidando la nutrición como un componente clave dentro del estilo de vida y la salud general de los encuestados.

Tabaco

En relación con el consumo de cigarrillo, los resultados de la pregunta 9 muestran que un 52.6% de los encuestados no ha fumado en los últimos cinco años, un 36.8% no ha fumado en el último año y un 10.5% sí ha fumado durante el año en curso. Esto indica que una mayoría significativa ha dejado de fumar o nunca ha fumado recientemente, lo cual es positivo desde el punto de vista de la prevención en salud. Sin embargo, la existencia de un grupo que aún mantiene este hábito refleja la necesidad de continuar promoviendo estrategias de cesación y prevención del tabaquismo.

Complementando esta información, en la pregunta 10, se observa que el 15% de los participantes declaró no fumar cigarrillos actualmente, mientras que el 80% consume entre 1 y 10 cigarrillos al día y otro 15% fuma más de 10 cigarrillos diarios. Este dato contrasta con la pregunta anterior, ya que revela que una proporción importante de quienes fuman lo hace de manera habitual, aunque en cantidades moderadas. La presencia de un grupo que mantiene un consumo elevado (más de 10 cigarrillos diarios) representa un riesgo claro para la salud y evidencia un patrón de consumo que podría tener implicaciones a largo plazo.

En conjunto, estos resultados muestran que, aunque más de la mitad de los encuestados se mantiene alejado del consumo de tabaco, existe una franja considerable que continúa fumando regularmente. La combinación entre quienes han dejado el hábito y quienes aún lo mantienen sugiere una población dividida en cuanto a este comportamiento de salud, lo que puede orientar intervenciones diferenciadas según el grado de exposición y consumo.

Alcohol, otras drogas

Los resultados reflejan patrones variados en cuanto al consumo de alcohol y otras sustancias, mostrando tanto comportamientos moderados como de riesgo. En relación con el consumo de alcohol, la mayoría de los encuestados (63.2%) indicó consumir entre 0 y 7 tragos por semana, lo que sugiere un patrón moderado. Sin embargo, un 15.8% consume entre 8 y 12 tragos, y un 21.1% más de 12 tragos semanales, lo que indica que una parte significativa de la muestra podría estar en riesgo de desarrollar conductas de abuso de alcohol. Este patrón de consumo se ve reflejado también en la pregunta 12, donde el 50% de los participantes indicó que **casi nunca** consume más de 4 tragos en una ocasión, pero un 35% lo hace **a veces**. Esto sugiere que, aunque la mayoría evita el consumo excesivo en una sola ocasión, una proporción importante aún lo hace de forma ocasional.

El análisis sobre la conducción bajo los efectos del alcohol muestra que, si bien un 68.4% de los encuestados **casi nunca** maneja después de beber, un 26.3% lo hace **a veces** y un 5.3% **casi siempre**. Aunque la mayoría no participa en esta práctica peligrosa, hay un grupo considerable que lo hace, lo que implica riesgos elevados para la seguridad vial y la salud. Este patrón de consumo excesivo de alcohol y la conducción bajo sus efectos refuerzan la necesidad de intervenciones educativas y preventivas sobre los peligros del abuso de alcohol.

Por otro lado, el consumo de otras sustancias como la marihuana o la cocaína es relativamente bajo, con un 85% de los encuestados indicando que **casi nunca** las usa. No obstante, un 10% y un 5% mencionaron que las consumen **a veces** y **casi siempre**, respectivamente. Esto sugiere que, aunque el uso de drogas ilegales no es generalizado, aún existe una minoría que recurre a estas sustancias. Además, el uso indebido de medicamentos,

como se muestra en la pregunta 15, es una preocupación, ya que el 20% de los participantes admitió usar medicamentos de forma excesiva, lo que podría estar relacionado con la automedicación y el acceso sin receta.

En conjunto, estos resultados subrayan una tendencia en la que una parte significativa de la población mantiene hábitos de consumo moderado de alcohol, pero también hay comportamientos de riesgo, especialmente en consumo excesivo y conducción bajo los efectos. Además, el uso de otras sustancias, aunque más bajo, sigue siendo relevante, lo que refuerza la importancia de las intervenciones preventivas tanto para el consumo de alcohol como para el abuso de otras drogas y medicamentos.

Sueño y Estrés

Los resultados de las preguntas 17, 18 y 19, relacionadas con el sueño y el estrés, muestran una mezcla de hábitos saludables y áreas de oportunidad para mejorar el bienestar emocional y físico. En cuanto al sueño, la mayoría de los participantes (60%) indicó que casi siempre duerme bien y se siente descansado, lo que refleja una buena calidad de sueño en gran parte de la población encuestada. Sin embargo, un 35% de los encuestados reportó que a veces experimenta descanso reparador, lo que sugiere que, aunque no es un problema generalizado, hay un grupo significativo que podría estar enfrentando dificultades para obtener un sueño adecuado. Esta falta de descanso podría afectar la capacidad para lidiar con el estrés y, en consecuencia, influir en la calidad de vida.

En relación con el manejo del estrés (pregunta 18), la mayoría de los encuestados (45%) expresó que casi siempre se siente capaz de manejar el estrés, mientras que el 55% lo hace a veces. Estos datos indican que, aunque una gran parte tiene herramientas para enfrentar la tensión, muchos siguen enfrentando dificultades regulares, lo que refleja la presencia de factores estresantes en la vida cotidiana de los participantes. La capacidad para manejar el estrés está directamente vinculada con la calidad del sueño, ya que un descanso inadecuado puede dificultar la resiliencia frente a situaciones tensas.

Finalmente, en la relajación y el disfrute del tiempo libre (pregunta 19), un 40% de los encuestados indicó que casi siempre logra relajarse y disfrutar de su tiempo libre, mientras

que el 50% lo hace a veces, y solo un 10% casi nunca se relaja. Esto sugiere que, aunque la mayoría tiene tiempo para desconectarse y relajarse, una proporción considerable de personas no aprovecha este tiempo para disminuir el estrés. La falta de tiempo o de actividades que fomenten la relajación podría estar afectando negativamente la salud emocional de estos individuos.

En resumen, aunque la mayoría de los encuestados parece tener una calidad de sueño relativamente buena y la capacidad para manejar el estrés en la mayoría de los casos, hay un grupo considerable que enfrenta dificultades tanto para descansar como para relajarse adecuadamente. Estos resultados subrayan la necesidad de promover hábitos que favorezcan un sueño reparador y estrategias más efectivas para el manejo del estrés, lo cual podría mejorar la salud y el bienestar general de los participantes.

Trabajo y tipo de Personalidad

Los resultados de las preguntas 20 a 22, relacionadas con el trabajo y el tipo de personalidad, ofrecen una visión interesante sobre cómo los encuestados perciben su vida laboral y sus emociones asociadas. En la pregunta 20, en la que se aborda si los participantes se sienten "acelerados" en su día a día, la mayoría de los encuestados (90%) se siente a veces o casi siempre acelerada, lo que indica que una gran parte de la población experimenta una sensación de presión o prisa en su vida diaria. Este patrón podría estar vinculado a un ritmo de trabajo elevado, falta de tiempo o exigencias constantes que generan estrés, lo que puede afectar la capacidad de los individuos para gestionar otras áreas de su vida de manera equilibrada.

En cuanto a las emociones negativas, reflejadas en la pregunta 21, un 55% de los participantes indicó que a veces se siente enojado o agresivo, mientras que un 15% lo experimenta casi siempre. Esto sugiere que, aunque no todos los encuestados se sienten frecuentemente enojados o agresivos, una parte considerable de la muestra podría estar viviendo con frustración o estrés acumulado, lo que probablemente se vincule con situaciones de alta demanda en su entorno laboral o personal. Este tipo de emociones puede ser indicativo de un tipo de personalidad que responde con mayor intensidad a las tensiones o dificultades

cotidianas, lo cual podría generar conflictos o dificultades para mantener relaciones interpersonales saludables.

Por otro lado, la pregunta 22 muestra que un 55% de los encuestados se siente casi siempre contento con su trabajo o actividades, lo que sugiere un alto grado de satisfacción laboral en la mayoría de los participantes. El 40 % que se siente satisfecho puede estar experimentando ciertos altibajos en su nivel de satisfacción, lo que podría relacionarse con factores como la carga de trabajo, el ambiente laboral o la falta de reconocimiento. Estos datos reflejan que, aunque la mayoría de las personas experimenta una satisfacción general con su trabajo, aún existen ciertos factores que pueden generar insatisfacción ocasional.

Los resultados muestran que la mayoría de los encuestados experimenta emociones relacionadas con su trabajo y su personalidad. Si bien la mayoría está contenta con su trabajo, también hay una sensación generalizada de presión y estrés, que se manifiesta en la sensación de estar "acelerado" y en los sentimientos de enojo o agresividad. Esto sugiere que, aunque la satisfacción laboral es alta, el tipo de personalidad o las condiciones laborales podrían estar generando un nivel significativo de estrés y frustración en muchos de los participantes. Esto resalta la necesidad de fomentar ambientes laborales que reduzcan la presión constante y proporcionen mecanismos adecuados para manejar las emociones de manera saludable.

Introspección

Los resultados de las preguntas 23 a 25, relacionadas con la introspección y el bienestar emocional, revelan una mezcla de actitudes positivas y dificultades emocionales. Una mayoría significativa de los encuestados se considera positiva y optimista, con un 65 % casi siempre optimista, lo que indica una visión positiva hacia la vida y una capacidad para enfrentar desafíos con una actitud favorable. Sin embargo, un 35% se ve como optimista solo a veces, lo que refleja una fluctuación emocional que puede depender de las circunstancias de cada momento. Esto sugiere que, aunque hay una tendencia general hacia el pensamiento positivo, algunos individuos enfrentan momentos de duda o negatividad.

Por otro lado, cuando se evalúa la tensión de los participantes, se observa que gran parte de ellos se siente tensa, con un 42.1% reportando que a veces experimentan tensión y

un 25.3% indicando que casi siempre se sienten tensos. Solo un 31.6% indicó que casi nunca experimenta este tipo de malestar, lo que resalta que una gran porción de los encuestados vive bajo niveles de estrés o presión, lo cual puede influir en su bienestar general y en su capacidad para disfrutar de la vida.

Finalmente, al abordar la depresión, la mayoría de los encuestados (55%) indicó que casi nunca se siente deprimido, lo cual es un signo positivo de estabilidad emocional. No obstante, un 35% admitió que a veces se siente deprimido, y un 10% mencionó que casi siempre experimenta síntomas depresivos. Este último grupo es relevante, ya que sugiere que una parte significativa de la población podría tratar problemas de salud mental, lo que afectaría su calidad de vida y su capacidad para mantener una actitud positiva.

En conjunto, los resultados muestran que, aunque existe una tendencia predominante hacia el optimismo y la positividad, muchos participantes también enfrentan altos niveles de tensión y, en algunos casos, luchan contra la depresión. Esto subraya la necesidad de promover el autocuidado y la gestión emocional, así como de ofrecer apoyo adecuado a quienes atraviesan dificultades emocionales más profundas, para mejorar su bienestar integral.

Control de salud, conducta sexual

Los resultados de las preguntas 26 a 28, relacionadas con el control de salud y la conducta sexual, revelan patrones interesantes sobre cómo los encuestados gestionan su bienestar físico y sexual. En cuanto al control de salud, una mayoría considerable de los participantes (52.6%) indicó que se realiza controles de salud a veces, mientras que un 42.1% lo hace casi siempre y solo un 5.3% casi nunca realiza estos controles. Esto sugiere que una gran parte de los encuestados se preocupa por su salud y sigue algunas pautas para mantenerse al tanto de su estado físico, aunque también hay un porcentaje que podría mejorar su seguimiento médico regular. La realización de controles médicos periódicos es esencial para detectar problemas de salud a tiempo y prevenir enfermedades.

En lo que respecta a la conducta sexual, la mayoría de los encuestados (55%) se mostró casi siempre preocupado por su cuidado y el de su pareja, lo que refleja una actitud

responsable hacia la salud sexual. Un 25% indicó que se preocupa a veces, mientras que un 20% mencionó que casi nunca le presta atención a este aspecto. Este patrón sugiere que, aunque la mayoría se muestra consciente de la importancia de la salud sexual, aún existe un grupo significativo que podría no estar dando suficiente atención a este tema, lo que podría generar riesgos para su bienestar y el de su pareja.

Los resultados muestran que, aunque una parte significativa de los participantes se compromete con controles de salud y mantiene una conducta sexual responsable, aún hay espacio para mejorar la regularidad de los chequeos médicos y la preocupación por la salud sexual en algunos individuos. Esto subraya la importancia de seguir promoviendo la conciencia sobre la necesidad de los controles médicos periódicos y la educación sexual para garantizar un bienestar integral y prevenir posibles complicaciones de salud.

Otras Conductas

Los resultados de las preguntas 29 y 30, relacionadas con conductas como el respeto a las normas de tránsito y el uso del cinturón de seguridad, muestran una tendencia a cumplirlas, aunque con variaciones en las respuestas. En la pregunta 29, un 60% de los encuestados indicó que casi siempre respeta las ordenanzas de tránsito, mientras que un 35% lo hace a veces y solo un 5% casi nunca sigue estas normas. Esto sugiere que la mayoría de los participantes muestra una actitud responsable en la carretera, aunque una proporción significativa puede no ser tan consistente, lo que podría reflejar una falta de concientización o una actitud más relajada en situaciones de menor riesgo.

En cuanto al uso del cinturón de seguridad, una abrumadora mayoría (75%) de los encuestados indicó que casi siempre lo utiliza, lo que refleja un alto nivel de cumplimiento con una de las medidas de seguridad más fundamentales para prevenir accidentes de tráfico. Un 15% dijo que lo utiliza a veces, mientras que un 10% casi nunca lo hace. Este patrón destaca una actitud responsable hacia la seguridad personal en el vehículo, aunque todavía hay un pequeño porcentaje de individuos que no sigue esta práctica consistente, lo que podría ser un riesgo innecesario para su seguridad.

En conjunto, los resultados dados por mujeres reflejan una actitud positiva hacia la adopción de comportamientos responsables en la carretera, como el respeto por las normativas de tránsito y el uso del cinturón de seguridad. Un pequeño porcentaje de los encuestados no sigue estas prácticas con la regularidad necesaria, lo que indicaría áreas de mejora en la educación vial y la concienciación sobre la importancia de estas conductas para la seguridad personal y colectiva.

Concluyendo que las respuestas mencionadas por la población femenina durante el Test FANTÁSTICO, se logra evidenciar que se mantiene una adecuada salud mental logrando agrupar las respuestas como por ejemplo el tema de familia con actividad física, nutrición y el sueño, mostrándonos índices positivos sobre la salud de las mujeres, esto debido a que se logra entender que, a pesar de la falta regular de actividad física, se mantienen los buenos hábitos y estilo de vida, del mismo modo muestran una especial preocupación por su salud tanto física como mental, dado en uno de los apartados se logra relacionar las visitas rutinarias a los centros de salud para la toma de signos y exámenes especializados para detectar cualquier posible desarrollo de enfermedades que pudieran comprometer su diario vivir.

Evidentemente, todo no es perfecto y se encuentran diversas problemáticas en el uso de sustancias nocivas para el organismo y el uso del alcohol de manera descontrolada, pudiendo ir relacionada con el estrés que se pueda estar generando en las entidades, en las cuales trabajen o desempeñen un cargo, con alguna remuneración, debido a que si se resalta dicha información dado el estilo de vida tan acelerado que se evidencia en una ciudad como Bogotá que desde las primeras horas de la mañana, hasta altas horas de la noche la ciudadanía en conjunto se está moviendo, generando una carga en las personas.

Capítulo 5.

Discusión

Para el apartado de discusión de los resultados encontraremos una comparación de los resultados obtenidos en la investigación, con la población intervenida temiendo como base las respuestas suministradas por ellas, así como resaltar los puntos fuertes de dichas respuestas tanto de la entrevista, como el Test FANTÁSTICO teniendo la misma relevancia para la investigación y los autores encontrados al largo de la literatura plasmada en el documento, donde se exponen puntos relevantes para la investigación así como diferentes puntos de vista, sobre la realidad en cada uno de ellos.

Los resultados obtenidos en este estudio revelan que hay desinformación en el ciudadano común dado que el 60% de las mujeres relacionan la práctica de actividad física, con la de posibles lesiones; lo que nos muestra que puede ser por una de tres posibles causas, el desconociendo de la salud actual, la falta de conocimiento de prácticas adecuadas o experiencias previas. Teniendo una fuerte relación con lo que nos mencionaba el IDRD en el (2023) en el cual se indaga sobre "temas relacionados con la edad de inicio en el deporte, las percepciones sobre matoneo y bullying, los medios de transporte para llegar a hacer la actividad deportiva, entre otros" (p.1), en las que se deja a la vista que solamente un 3% de la población femenina mayor a +15 años realizan algún tipo de práctica deportiva, contribuyendo un factor psicológico de violencia o bullying, en la cual las mujeres se sienten mayormente afectadas a comparación de los hombres, las cuales soportan el hecho de que las mujeres tienden a realizar menor practica de actividad física en edades adultas que lo hombres, asi mismo cabe resaltar que "el Ministerio de Protección Social y la OPS (2008)

registran en Colombia que únicamente el 23.5% de los adultos entre 18 y 69 años realizan una actividad física vigorosa” (Barbosa.y Urrea, 2018, p. 143).

Gracias a esto se encuentra una correlación en las preguntas debido a que, al no tener la iniciativa para la práctica deportiva o de actividad física, en su gran mayoría las respuestas proporcionadas por las mujeres, revelan positivismo hacia estas, dejando más dudas que respuestas, como lo mencionado por las entrevistadas, en la preguntas dos la cual consistía en saber si sentían algún tipo de incomodidad al usar ropa deportiva en espacios públicos, en la cual el 70% de las mujeres aportan que no sienten ninguna incomodidad, asociado a la falta de practica de actividad física, mostrándonos en su mayoría que no hay algún tipo de inconveniente emocional o de autopercepción.

Al dirigirnos a un contexto más personal, en el momento en el que se les pregunta si el trabajo llega a impedirles desarrollar algún tipo de actividad física, el 50% sugiere que no hay ningún inconveniente para la realización de dicha actividad, sin embargo vale recalcar que no se tiene encuentra, si se tienen más responsabilidades además de las laborales, donde se termina por naturalizar el estigma y el prejuicio que recae en las mujeres cuyo único delito es ser la esposa, la novia, la madre o la hija” (Ovalle, 2006, p. 302), debido a que se tienden a tener responsabilidades en los hogares, ya sea por ser cabeza de familia, tener al cuidado a alguien más o simplemente deseando llegar a la casa para tener un tiempo de relajación después de las horas laboradas, relacionándolo con uno de los autores que nos menciona, “reivindicación que no sólo se dirige a la mejora de las condiciones vitales de las mujeres en la ciudad desarrollando sus múltiples roles entre el mundo del trabajo, el hogar y la vida social” (Trachana, 2013, p. 127).

Sin un cambio de vida, antes solo trabajos del hogar y ahora con la posibilidad de tener un rol en la oferta laboral, pero no se deja de tener un trabajo adicional en casa, reflejando responsabilidades, siendo estas más evidentes en las madres cabeza de hogar; reafirmando lo mencionado por Díaz Gorfinkiel y Martínez-Buján (2018). Esto podría deberse a determinadas normas sociales y culturales que condicionan al hombre como un individuo más activo físicamente. Desde la óptica de la OMS se vienen fomentando los Estilos de Vida Saludable a partir de poblaciones jóvenes, debido a la tendencia al sedentarismo por múltiples factores relacionados con los cambios en el ambiente” (p.413).

Además de esto cuando se desea indagar un poco más en las circunstancias sociodemográficas de las zonas de riesgo encontramos datos que reflejan un aumento en la autoconfianza de las mujeres en el entorno en el que viven, ya que al preguntarles si su aspecto, encontrarse con personas extrañas, el nivel de seguridad y tener instalaciones adecuadas impedimento para realizar alguna práctica deportiva o de actividad física, recalcando que el 70% de las entrevistadas no tienen riesgoso hacer prácticas de actividad física en la zona donde viven.

Lo anterior mostrándonos que en su mayoría “El espacio público de los barrios se presenta como lugar de interacción, encuentro, socialización e intercambio entre extraños” (Codina y Pestana, 2012. p. 21), reafirmando lo mencionado por los autores, con lo encontrado en las entrevistas además que, de la misma manera el 70% de las mujeres encuentran espacios especializados para las prácticas de actividad física lo que llegaría a contradecir lo que nos dice el IDRD en el 2023, mencionándonos que "la falta de escenarios y de dinero para la compra de equipos necesarios para las prácticas, el consumo de alcohol alrededor de escenarios de las prácticas deportivas" (p.13), esto únicamente usando los datos suministrados por las entrevistadas, dado de llevándolo a la realidad del lugar objetivo, se hace énfasis en que no es una zona de alto riesgo y que hay instalaciones adecuadas para la realización de cualquier actividad de tipo recreativo o deportivo, lo que contradice con lo mencionado por Solís Moreira y Coto Murillo (2017), el uso y la apropiación del espacio, el uso e intercambio del tiempo, las vinculaciones vecinales y la participación a nivel local” (p.1).

De la misma manera hay una relación entre seguridad y apropiación del espacio demostrando que Maycotte (2011) recordando que las personas tienen una fascinación hacia la “Facilidad para vigilar visualmente los espacios comunes y privados” (p.618).

Teniendo en cuenta lo anterior, no estaría asegurando que se puede realizar una práctica de actividad física de manera constante y sin necesidad de acudir a un centro de acondicionamiento y musculación (Gimnasio), dado que solamente en 55% de las mujeres muestran un interés hacia realizar una práctica sin necesidad de acudir a un gimnasio, donde, hasta cierto punto mostrando una falta de mayor infraestructura, lo que comparte Maza Gutiérrez et.al. (2011), al decirnos que “es importante apostar por políticas interculturalistas,

ya que las multiculturalistas fácilmente producen fragmentación social y acaban creando guetos, por lo que respetando estas iniciativas creo que es interesante promover la integración de otros colectivos en estas prácticas” (p.68), al tener ciertas problemáticas como la infraestructura a pesar de poseer los medios básicos para realizar las actividades deportivas o de actividad física.

Para dar conclusión a las entrevistas se llevó a cabo una de las preguntas más importantes, dado que a pesar de las anteriores preguntas que pueden llevar a un porque, por situaciones a nivel psicológico o físico, además de destacar la su importancia hacia el control de su salud teniendo en mente su importancia para una buena condición. Es importe resaltar que las mujeres eran conscientes de los problemas que puede llegar a causar la falta de cualquier tipo de actividad física en sus vidas, y la importancia de esta en sus vidas, como nos menciona Díaz et al (2014, p. 413) “la práctica de actividad física genera efectos positivos para riesgos de ECNT, así como a nivel de la salud mental”, dando como resultado, un gran conocimiento sobre las enfermedades crónicas no transmisibles y su riesgo al contraer dichas enfermedades, destacando que las enfermedades más mencionadas son, el sedentarismo que lo asocian con dolores a nivel físico, y la obesidad, sin dejar de lado los niveles altos de azúcar, así como problemas de colesterol. Esto nos da una clara referencia que a lo mencionado anteriormente por Arruza et al (2008) “la población femenina se consideraba más vulnerable a la enfermedad” (p. 180).

Al entrar en la segunda parte de los resultados, en donde se evaluaron los hábitos y estilo de vida de las mujeres, resaltado la salud de las participantes “como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afectaciones o enfermedades” (OMS. 2006). Dejando en evidencia la importancia de las relaciones intrapersonales e interpersonales para el bienestar social y mental, en el cual se resalta " beneficios para la salud asociados con una vida plena de propósito y significado, crecimiento continuo y vínculos de calidad con los demás " (Ryff y Singer, 2008, p.2).

Debido a que gran parte de la población intervenida muestra que tiene un apoyo emocional en sus vidas, y si existe el cariño en cada uno de sus hogares, mostrando unas experiencias emocionales positivas a pesar del trajín del día a día, teniendo un agente interno el cual se puede explicar mejor con Y "la práctica del mindfulness o atención plena mejora

la salud y la calidad de vida en adultos." (De Vibe, 2018, p.1). lo mencionado anteriormente también se logra ver al evaluar la introspección donde en mayor medida son optimistas dando a conocer pocas dificultades emocionales.

Al evaluar los niveles de actividad física el 85 % de las mujeres no hace alguna actividad física básica en la semana, más allá del caminar diario, donde en su mayoría no es moderada o intensa, sin suplir las necesidades básicas de AF semanal, aunque en su mayoría expresan que sienten sus vidas bastante aceleradas. Reafirmando que “al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud, constituyéndose en el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo” (Barbosa y Urrea, 2018, p. 143).

Capítulo 6.

Conclusiones

En este estudio se analizó la autopercepción de su salud física y mental en un grupo de mujeres por la falta de actividad física, resaltando que las mujeres siempre manifestaron su poca práctica deportiva ajenas a las planteadas en la investigación, como el tema de seguridad, ellas manifestaron no sentirse vulneradas y en peligro por el lugar, ni la zonas de prácticas deportivas, mostrando un aumento su percepción de seguridad en espacios públicos, por otro lado se encontró que se puede llegar a tener una salud mental adecuada sin la necesidad de acudir a la actividad física, sin embargo si se resalta en gran medida que una proporción de las mujeres, mencionan que sienten una gran agresividad en su día a día y un posible irritabilidad, esto sin buscar una forma de liberar posible estrés acumulado o frustración, que en muchos casos, el espacio de las prácticas de actividad física se prestan para estos casos.

Al mismo tiempo, se encontró que tienen conocimiento de las afecciones o enfermedades que puede desarrollar por falta de actividad física, dando énfasis a las enfermedades crónicas no transmisibles mencionadas por ellas, aun así, son conscientes de la evolución de posibles afecciones y la importancia de recurrir un especialista en salud para tener un seguimiento de su vida diaria y prevenir posibles consecuencias dada su casi nula actividad física semanal imposibilitando una vida plena.

Al preguntar si caminaban de forma recurrente y moderada, se hace solo para movilizarse a lugares de destino, pero sin ser suficiente para lograr lo recomendado semanalmente.

Esto ayuda a identificar ciertos aspectos por los cuales las mujeres consideran que su salud se pueda ver afectada, como problemas de colesterol y azúcares, el sedentarismo y la obesidad dada la mala alimentación y la poca ingesta de productos beneficiosos para la salud.

En definitiva, los hallazgos de este estudio refuerzan la necesidad de la construcción de infraestructuras similares a las encontradas en el parque Sauzalito, debido a la poca percepción de inseguridad de las mujeres en este tipo de espacios de esparcimiento, posibilitando el incremento de las prácticas de actividad física no solamente de las mujeres si no en general del ciudadano bogotano, poniendo en práctica las políticas de aprovechamiento del espacio público, y la promoción de actividad física en todas las edades.

Referencias

- Álvarez. S. (2022). Cartografía Crítica De La Toponimia. Brechas de Género e Historia Local a Través del Nombre de las Calles con Urbación Temuco-Padre las Casas, Chile. https://oig.cepal.org/sites/default/files/mujeres_y_hombres_brechas_de_genero.pdf
- Azar, D., Ball, K., Salmon, J. Cleland, V. J. (2010). Physical activity correlates in young women with depressive symptoms: a qualitative study. *Int J Behav Nutr Phys Act* 7, 3. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-3>
- Arruza, J. A.; Arribas, S. ; Gil De Montes, L. ; Irazusta, S. ; Romero, S. y Cecchini, J.A. (2008). Repercusiones de la duración de la Actividad Físico-deportiva sobre el bienestar psicológico. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 8 (30) pp. 171-183. <Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista30/artrepercusiones83.htm>
- Barbosa. S., Urrea. A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Revista KATHARSIS*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6369972>
- Bonett-Díaz, R. L. (2003). Vulnerabilidad y riesgo sísmico de edificios. Aplicación a entornos urbanos en zonas de amenaza alta y moderada. *Universitat Politècnica de Catalunya*. <https://upcommons.upc.edu/handle/2117/93542>
- Campbell, D'Ann. (1984). *Women at War with America: Private Lives in a Patriotic Era*. Harvard University Press. <https://www.cambridge.org/core/journals/journal-of-american-studies/article/abs/dann-campbell-women-at-war-with-america-private-lives-in-a-patriotic-era-cambridge-mass-london-harvard-university-press-1984-1750-pp-xiv-304-isbn-0-674-95475-0/FF2A787667B501F395EF85DBB0FA98CF>
- Cárdenas O'Byrne, S. (2017). Medir el uso del espacio público urbano seguro. *Sociedad y Economía*, (33), 34-54. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=99654715002>
- Castellanos, G. (1995). ¿Existe la mujer? Género, lenguaje y cultura. *Tercer Mundo Editores*. <https://americalatinagenera.org/uncategorized/existe-la-mujer-genero-lenguaje-y-cultura/>

Chaves Montero, A. (2018): "La utilización de una metodología mixta en investigación social". En: Kenneth Delgado, Santa Gadea, Walter Federico Gadea, Sara Vera - Quiñonez, coordinadores. (2018. Rompiendo barreras en la investigación. 1ª ed. en español. Machala: UTMACH, 2018. p. 164-184.

https://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/15178/La_utilizacion_de_una_metodologia_mixta.pdf?sequence=2

Ciccia, L. (2018). *La dicotomía de los sexos puesta en jaque desde una perspectiva cerebral*. Descentrada. *Revista interdisciplinaria de feminismos y género*, 2(2), 1–17. Recuperado de <https://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/75548>

Codina, N., Pestana, JV. (2012). Estudio de la relación del entorno psicosocial en la práctica deportiva de la mujer. *Revista de Psicología del Deporte*, 21 (2), 243-251. <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/36361/1/604773.pdf>

De Vibe, M., et al. (2018). La práctica del Mindfulness o Atención Plena mejora la salud y la calidad de vida en adultos. *The Campbell Collaboration*. Recuperado de <https://scioteca.caf.com/handle/123456789/1262>

Díaz, S., González, F., Arrieta, V. (2014). Niveles de actividad física asociados a factores sociodemográficos, antropométricos y conductuales en universitarios de Cartagena (Colombia). *Revista Salud Uninorte*, 30(3), 405-417.

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S012055522014000300014

Expansión Mujeres. (2022, 8 de marzo). #8M: ¿Qué significa ser mujer?. *Expansión*. <https://mujeres.expansion.mx/actualidad/2022/03/08/que-significa-ser-mujer>

Folkins, C. H., y Sime, W. E. (1981). Physical fitness training and mental health. *Journal of Psychosomatic Research*, 25(6), 511-517. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(81\)900830huffingtonpost.es+3revistacompleta.com+3revistabienestar.es+3es.wikipedia.org](https://doi.org/10.1016/0022-3999(81)900830huffingtonpost.es+3revistacompleta.com+3revistabienestar.es+3es.wikipedia.org)

Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*, 411-418.

<https://doi.org/10.1017/S1368980099000567revistabienestar.es+2es.wikipedia.org+2revistacompleta.com+2>

- Gifford, R. (2013). *Environmental Psychology: Principles and Practice*. *Optimal Books*.
https://www.researchgate.net/publication/229909587_Environmental_Psychology
- Gómez Ramírez, M. T. (2013). *Representatividad de la mujer en el cine, un análisis del contexto hacia un imaginario social para el reconocimiento femenino*.
 Quaestiones Disputatae, 6(13). <https://core.ac.uk/download/pdf/236681492.pdf>
- Gómez, R. (2020). Políticas públicas del deporte, la recreación y la actividad física en Colombia, Un análisis desde la consolidación sectorial. *Bogotá*.
<https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/76068/800578252020.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hanna, T. (1988). *Somatics: Reawakening the Mind's Control of Movement, Flexibility, and Health*. *Addison-Wesley*.
- Hernandez, D. y Recorder, G. (2015). *Historia de la Actividad física y el Deporte*. Bases Conceptuales. Premisas Ordenadoras. *Síntesis Literatura*. México
<https://ened.conade.gob.mx/Documentos/Manuales/HISTORIA%20DE%20LA%20ACTIVIDAD%20F%C3%8DSICA%20Y%20EL%20DEPORTE.pdf>
- Hernández-García, J. (2013). Construcción social de espacio público en barrios populares de Bogotá. *Revista INVI*, 28(78), 143 –178.
<https://www.scielo.cl/pdf/invi/v28n78/art05.pdf>
- Hernández, R. Fernández C. y Baptista P. (2010). *Metodología de la Investigación*. México DF: *Mc Graw Hill*.
https://www.uv.mx/personal/cbustamante/files/2011/06/metodologia-de-la-investigaci3n_sampieri.pdf
- Hölzel, B. K., et al. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191(1), 36-43.
<https://doi.org/10.1016/j.psychresns.2010.08.006>
- IDRD (2023). Investigación sobre obstáculos sociales y personales percibidos por niñas y mujeres en la ciudad, para participar del deporte, la recreación y la actividad física. *IDRD*.
<https://www.idrd.gov.co/noticias/machismo-estereotipos-y-falta-de-tiempo-entre-las-barreras-de-acceso-al-deporte-para-las>

Lara, A. (2021, 17 julio). Charlotte Cooper, la primera mujer en los Juegos Olímpicos. Deportes, *Radio Nacional de Colombia*.

<https://www.radionacional.co/actualidad/deportes/charlotte-cooper-juegos-olimpicos-tenis#:~:text=Inicialmente%2C%20fundaron%20asociaciones%20y%20federaciones,de%20mujeres%20fue%20del%2040.7%20%25.>

Lessa, P. (2007). La participación de las mujeres en los deportes. *efdeportes.com*, 105,1. <https://efdeportes.com/efd105/la-participacion-de-las-mujeres-en-los-deportes.htm>

Lucumi-Balanta, Y. (2012). Aportes de la mujer en la transformación de los estereotipos socio-culturales del deporte colombiano. *Revista UDCA Actualidad y Divulgación Científica*, 15, 27-35.

<https://revistas.udca.edu.co/index.php/ruadc/article/view/890>

Luneke, A. (2020). *Inseguridad y producción del espacio: la paradoja de la prevención situacional del delito*.

https://www.scielo.cl/scielo.phpscript=sci_arttextpid=S0717-50512022000100095

Maycotte, E. (2011). *El espacio público como factor de calidad de vida para los residentes de vivienda social*.

https://upcommons.upc.edu/bitstream/handle/2099/15911/108_Espacios%20abierto%20y%20calidad%20de%20vida.pdf

Maza Gutiérrez, G., Balibrea, K., Camino, X., Durán, J., Jiménez, P. J., y Santos, A. (2011). *Deporte, actividad física e inclusión social. Una guía para la intervención social a través de las actividades deportivas*.

<https://deporteparatodos.com/imagenes/documentacion/ficheros/037008A3.pdf>

Miller, W. R., y Thoresen, C. E. (2003). Spirituality, religion, and health: An emerging research field. *American Psychologist*, 58(1), 24-35.

<https://doi.org/10.1037/0003-066X.58.1.24>

Miranda, A., Arancibia, M. (2018). La ambición es autobiográfica: género, espacio y desigualdad social entre jóvenes mujeres en el Gran Buenos Aires. *Sudamérica: Revista de Ciencias Sociales*, (9) 95-116.

<http://fh.mdp.edu.ar/revistas/index.php/sudamerica/article/view/3144/3068>

- Molina-García, J., Castillo, I., y Pablos, C. (2007). Bienestar psicológico y práctica deportiva en universitarios. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 18, 79-91.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=274220374005>
- Monje Álvarez, C.A (2011). Metodología de la Investigación Cuantitativa y Cualitativa. *Guía Didáctica. Universidad SurColombiana. Neiva*.
<https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>
- Muño, C. M. (2007). Un estudio sociológico desde una perspectiva de género. *El Deporte en Nuevo León*. <http://efdeportes.com/efd117/EldeporteennuevoLeon.pdf>
- National WWII Museum. (s.f.). Research Starters: Women in World War II.
<https://www.nationalww2museum.org/students-teachers/student-resources/researchstarters/women-wwii>
- Niñerola y Maymí, J., Capdevila Ortís, L., Pintanel i Bassets, M. (2006). Barreras percibidas y actividad física: el autoinforme de barreras para la práctica de ejercicio físico. *Revista de psicología del deporte*, Vol. 15, (1). p. 53-69.
<https://ddd.uab.cat/record/62949>
- Organización Mundial de la Salud. (2006). Constitución de la Organización Mundial de la Salud. 45. Ginebra.
http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf.
- Ortega Granados, L. A. (2023). Inseguridad y movilidad cotidiana en contextos urbanos:tácticas socioespaciales en el Oriente de la Zona Metropolitana del Valle de México. *Ponto Urbe. Revista do Núcleo de Antropologia Urbana da USP*.
<https://journals.openedition.org/pontourbe/14346>
- Ovalle, L. P. y Giacomello, C. (2006). La mujer en el 'narcomundo'. Construcciones tradicionales y alternativas del sujeto femenino. *La Ventana. Revista de Estudios de Género*, 3(24), 297–319.
<https://www.scielo.org.mx/pdf/laven/v3n24/1405-9436-laven-3-24-297.pdf>
- Paydar, M. y Kamani-Fard, A. (2015). El temor a la delincuencia y la percepción de inseguridad en el entorno urbano. *Revista Argos*, 32(63), 179–195.
Doi:https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-16372015000200011

- Peñaloza Marín, D. F. y Pastrana Medina, E. J. (2021). El deporte como derecho y la protección de la mujer futbolista en Colombia. *Universidad del Rosario*.
<https://repository.urosario.edu.co/server/api/core/bitstreams/0c3d3a1a-172f-456ebc7a-126e063bdb38/content>
- Real Academia Española. (2016). *Real Academia Española*. <http://www.rae.es/>.
- Real Academia Española. (2014). mujer. *En Diccionario de la lengua española* (23.^a ed.).
<https://dle.rae.es/mujer>
- Ryff, C. D., y Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39.
<https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0revistabienestar.es>
- Ryff, C. D. y Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39.
<https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0revistabienestar.es>
- Sánchez Mira, N. (2017). La brecha salarial y las desigualdades de género en el mercado de trabajo. Una revisión de aproximaciones teóricas y aportaciones empíricas. *Anuario IET de Trabajo y Relaciones Laborales*, 4, 87–98. Recuperado de
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6254146>
- Sánchez Ramos, M. E. (2022). Una obra sin terminar: permanencia laboral de la mujer en la industria de la construcción. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-74672022000100040yscript=sci_arttext
- Shumway-Cook, A., y Woollacott, M. H. (2016). Motor Control: Translating Research into Clinical Practice. *Lippincott Williams y Wilkins*. <https://books.google.es/books?id=BJcL3enz3xMCyprintsec=copyrightyhl=es#v=onepageyqyf=false>
- Solís Moreira, J., y Coto Murillo, P. (2017). *Convivencia urbana y apropiación de espacios barriales en San José, Costa Rica*. Quid 16: Revista del Área de Estudios Urbanos, 184–210. Recuperado de
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6055070>

- Trachana, A. (2013). Espacio y género. *Ángulo Recto. Revista de estudios sobre la ciudad como espacio plural*, 5(1), 117-131
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4245091>
- The Economist. (2025, 17 de abril). ¿Qué es una mujer? El Tribunal Supremo británico tiene la respuesta. *Infobae*. <https://www.infobae.com/economist/2025/04/17/que-es-una-mujer-el-tribunal-supremo-britanico-tiene-la-respuesta/>
- Uribe, D., Matoses, D., Cortes, E. (2023). Encuesta de percepción ciudadana 2023. *Bogotá cómo vamos*. https://bogotacomovamos.org/wp-content/uploads/2023/11/Encuesta-Percepcion-Ciudadana-2023_c.pdf
- Zalietok, N. (2022). Cobertura del servicio militar femenino británico en los periódicos de la URSS y del servicio militar femenino soviético en las publicaciones periódicas británicas de 1941-1945: Características comparativas generales. *Artículos científicos de la Universidad Pedagógica Estatal Mykhailo Kotsyiubynskyi de Vinnytsia, Serie Historia*, 38, 98-105.
<https://doi.org/10.31652/2411-2143-2021-38-98-105>

Anexos

Anexo 1:

1. ¿Considera que hacer algún tipo de actividad física con rigurosidad podría generarle lesiones?
2. ¿Siente incomodidad con el aspecto que genera la ropa deportiva al usarla en sitios públicos?
3. ¿Las horas laborales le impiden hacer actividad física a horas más seguras a lo largo del día?
4. ¿Siento que mi aspecto físico es un impedimento para realizar actividad física en zonas de riesgo?
5. ¿No encuentra espacios adecuado a sus alrededores para realizar actividad física de manera segura?
6. ¿Encuentra riesgoso encontrar personas con las cuales pueda encontrar un disgusto por la realización de actividad física?
7. ¿Siente vergüenza a la hora de realizar actividad física por las posibles miradas que puedan llegar a hacer?
8. ¿Siente que hay suficiente monitoreo por parte de las autoridades para la forma segura de realizar actividad física?
9. ¿Encuentra de manera cercana instalaciones adecuadas para la realización de actividad física?
10. ¿Siente que es posible realizar actividad física de manera constante de manera segura sin la necesidad de recurrir a un gimnasio?
11. ¿Qué enfermedades cree que puede desencadenar la falta de abundante práctica de actividad física?

Anexo 2:

F	A	N	T	A	S	T	I	C	O
Familia y Amigos	Asociatividad. Actividad Física	Nutrición	Tabaco	Alcohol. Otras Drogas	Sueño. Estrés	Trabajo. Tipo de Personalidad	Introspección	Control de Salud. Conducta Sexual	Otras conductas
Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí: 2) Casi siempre 1) A veces 0) Casi nunca	Soy integrante activo(a) de un grupo de apoyo a mi salud y calidad de vida (organizaciones de autoayuda, clubes de enfermos crónicos, deportivos, religiosos, mujeres, adultos mayores, vecinales y otros). Yo participo: 2) Casi siempre 1) A veces 0) Casi nunca	Como 2 porciones de verduras y 3 frutas: 2) Todos los días 1) A veces 0) Casi nunca	Yo fumo cigarrillos: 2) No, los últimos 5 años 1) No, el último año 0) Si, este año	El número promedio de tragos (botella de cerveza, vaso de vino, copa de tequila) por semana es de: 2) 0 a 7 tragos 1) 8 a 12 tragos 0) Más de 12 tragos	Uso drogas como marihuana, cocaína o paste base: 2) Nunca 1) Ocasionalmente 0) A menudo	Duermo bien y me siento descansado/a: 2) Casi siempre 1) A veces 0) Casi nunca	Para que esté saludable: 2) Casi nunca 1) Algunas veces 0) A menudo	Yo soy una persona positiva o optimista: 2) Casi siempre 1) A veces 0) Casi nunca	Me he hecho controles de salud en tanto período: 2) Siempre 1) A veces 0) Casi nunca
Yo doy y recibo cariño: 2) Casi siempre 1) A veces 0) Casi nunca	Amenudo consumo mucho azúcar o sal o comida chatarra o con mucha grasa: 2) Ninguna de estas 1) Algunas de estas 0) Todas estas	Estoy pasado(a) en mi peso ideal en: 2) 0 a 4 kilos de más 1) 5 a 8 kilos de más 0) Más de 8 kilos	Generalmente fumo cigarrillos por día: 2) Ninguno 1) De 0 a 10 0) Más de 10	Uso excesivamente los remedios que me indican o los que puedo comprar sin receta: 2) Nunca 1) Ocasionalmente 0) A menudo	Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión de mi vida: 2) Casi siempre 1) A veces 0) Casi nunca	Me siento enojado/a o apenado/a: 2) Casi nunca 1) Algunas veces 0) A menudo	Me siento tenso/a o apenado/a: 2) Casi nunca 1) Algunas veces 0) A menudo	Converso con mi pareja o mi familia temas de sexualidad: 2) Siempre 1) A veces 0) Casi nunca	Como pareja, ¿cómo es el momento sexual y yo satisfactorio, soy respetuoso(a) de los ordenes de mi pareja? 2) Siempre 1) A veces 0) Casi nunca
	Yo realizo actividad física (caminar, subir escaleras, trabajo de casa, jardinería) o deporte durante 30 min. cada vez: 2) 3 o más veces por semana 1) 1 vez x semana 0) No hago nada	Yo como al menos 30 minutos diariamente: 2) Casi siempre 1) A veces 0) Casi nunca		Manejo el auto después de beber alcohol: 2) Nunca 1) Solo rara vez 0) A menudo	Bebo café, té o bebidas cola que tienen cafeína: 2) Menos de 3 al día 1) De 3 a 6 al día 0) Más de 6 al día	Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre: 2) Casi siempre 1) A veces 0) Casi nunca	Yo me siento contento/a con mi trabajo y mis actividades: 2) Casi siempre 1) A veces 0) Casi nunca	Me siento deprimido/a o triste: 2) Casi nunca 1) Algunas veces 0) A menudo	En mi conducta sexual me preocupé del autocontrol y del cuidado de mi pareja: 2) Casi siempre 1) A veces 0) Casi nunca

Anexo 3:

CONCENTIMIENTO INFORMADO

MAESTRÍA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD – FACULTAD DE CULTURA FÍSICA DEPORTE Y RECREACIÓN UNIVERSIDAD SANTO TOMAS

[Ciudad], [Día], [Mes], [Año]

Nombre de la prueba o del procedimiento:

Yo, _____

Con documento de identificación CC () NUIP () CE () #

Actuando como (seleccionar una de las dos opciones siguientes):

() Usuario autónomo, de manera libre y voluntaria, en ejercicio pleno de mis facultades.

() Acompañante o responsable de [Nombre de la persona o menor de edad que participará en la prueba o procedimiento pero que no es autónoma para autorizar su propia participación] con documento de identificación RC () TI () CC () NUIP () CE () # , según las facultades que me confiere la ley colombiana (Decreto 1546/98, artículo 9) o por delegación del usuario directamente.

Hago constar que

Una vez informado sobre los propósitos, objetivos, pruebas/procedimientos que se llevarán a cabo durante la investigación denominada **“Afectaciones en la salud física y mental de las mujeres por la no práctica de actividad física por vivir en zonas de riesgo en la ciudad de Bogotá”** y los posibles riesgos que se puedan generar de la prueba o procedimiento, autorizo mi participación o la de la persona bajo mi responsabilidad, en la misma, así como el uso de los datos obtenidos con fines estrictamente académicos e investigativos.

Declaro, adicionalmente, que se me ha informado que:

1. Mi participación en esta investigación es completamente libre y voluntaria y puedo retirarme de ella en cualquier momento.
2. No recibiré beneficio personal de ninguna clase por la participación en este proyecto/producto, ni retribución económica alguna. Sin embargo, se espera que los resultados obtenidos permitan incidir positivamente en los procesos de mejoramiento de personas con condiciones similares a las mías, o a las de la persona bajo mi responsabilidad.
3. Toda la información obtenida y los resultados de la investigación serán tratados confidencialmente; en virtud de ello, esta información será archivada en papel y/o medio electrónico. Los archivos del estudio se guardarán en la Universidad Santo Tomas, Sede

Bogotá, adscrito al programa académico Maestría de Actividad Física para la Salud, perteneciente a la **Facultad de Cultura Física deporte y recreación** de la **Universidad Santo Tomas** y la responsabilidad de los investigadores participantes en el proyecto/producto.

4. Puesto que toda la información en este proyecto de investigación es llevada bajo condición de anonimato, los resultados personales no pueden estar disponibles para terceras personas como empleadores, organizaciones gubernamentales, compañías de seguros, medios de comunicación u otras instituciones educativas. Esto también aplica al cónyuge, miembros de la familia y médicos (o profesionales de salud tratantes) de los participantes.
5. En caso de requerir mis datos personales, las fotografías, los videos y otra información, resultantes de la aplicación de la prueba o procedimiento para presentación con fines estrictamente académicos o científicos en eventos tales como seminarios, congresos, cursos, simposios, revisiones de casos clínicos y publicaciones, entre otros tipos de espacios de divulgación científica, autorizo su uso, si así lo considero, a través de la firma de este documento.

Hago constar que el presente documento ha sido leído y entendido por mí en su integridad. Por lo anterior, hago constar que he sido informado a satisfacción sobre los procesos, procedimientos o pruebas que se realizarán por parte de los profesionales participantes en el proyecto como investigadores y, por tanto, doy mi consentimiento.

Firma del usuario y/o acudiente con su respectiva huella:

Firma del usuario

Huella índice derecho

Firma del acudiente

Huella índice derecho

Firma del investigador principal y/o de los coinvestigadores que tengan relación directa con la aplicación del procedimiento o prueba:

Investigador principal