

EMPODERAMIENTO FEMENINO A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, PROMOVRIENDO EDUCACIÓN FÍSICA DE CALIDAD EN ISFODOSU

Empowering women through physical activity, promoting quality physical education at ISFODOSU

 <https://doi.org/10.47554/cii.vol15.2024.pp265-273>

Kirsiry Vargas-Peralta

Instituto Superior de Formación Docente
Salomé Ureña, República Dominicana

 <https://orcid.org/0009-0002-6869-0346>

 202210183@issu.edu.do

Josdy Iluminada Gerónimo-Peña

Instituto Superior de Formación Docente
Salomé Ureña, República Dominicana

 <https://orcid.org/0009-0002-1264-7832>

 202210196@issu.edu.do

Miguel Israel Bennasar-García

Instituto Superior de Formación Docente
Salomé Ureña, Venezuela

 <https://orcid.org/0000-0002-3856-0279>

 miguel.bennasar@isfodosu.edu.do



Resumen

En el ISFODOSU, Recinto Luis Napoleón Núñez Molina, se observa que la participación de las mujeres en actividades físicas es baja debido a barreras sociales, culturales y estructurales, que perpetúan estereotipos de género y desmotivan su involucramiento en deportes. En tal sentido, el estudio tiene como objetivo promover el empoderamiento de las mujeres a través de la participación en actividades físicas y el desarrollo de la Educación Física de Calidad (EFC) en esta institución. El enfoque es cuantitativo descriptivo. Se aplicó un formulario de Google con 9 ítems de opción múltiple a 53 mujeres estudiantes del RLNNM, utilizando una muestra no probabilística por conveniencia. Los resultados muestran que el 84.9 % de las encuestadas participan ocasionalmente en actividades físicas, el 7.5 % varias veces por semana, el 5.7 % diariamente y el 1.9 % una vez por semana. Esto refleja la baja frecuencia de participación en actividades físicas. Se concluye que los estereotipos de género, la falta de infraestructura adecuada y horarios limitados influyen en la escasa participación femenina, evidenciando la necesidad de implementar medidas para promover el empoderamiento y la participación de las mujeres en el ámbito deportivo.

Palabras clave: Actividades físicas, educación física de calidad, empoderamiento, estereotipos de género, infraestructura adecuada.

Abstract

At ISFODOSU, Luis Napoleón Núñez Molina Campus, it is observed that women's participation in physical activities is low due to social, cultural and structural barriers, which perpetuate gender stereotypes and discourage their involvement in sports. In this sense, the study aims to promote the empowerment of women through participation in physical activities and the development of Quality Physical Education (QPE) in this institution. The approach is quantitative with descriptive approach. A Google Form with 9 multiple-choice items was applied to 53 female students of the RLNNM, using a non-probabilistic sample by convenience. The results show that 84.9% of the respondents participate occasionally in physical activities, 7.5% several times a week, 5.7% daily and 1.9% once a week. This reflects the low frequency of participation in physical activities. It is concluded that gender stereotypes, lack of adequate infrastructure and limited schedules influence the low female participation, evidencing the need to implement measures to promote women's empowerment and participation in sports.

Keywords: Physical activities, quality physical education, empowerment, gender stereotypes, adequate infrastructure.

1. Introducción

En el Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña (ISFODOSU) se desarrollan diversos eventos vinculados a la actividad física, el deporte, la recreación y el juego, en los que participan estudiantes de los distintos planes de estudio del Recinto Luis Napoleón Núñez Molina (RLNNM). Sin embargo, la observación de estos eventos pone en evidencia una baja participación femenina en las actividades físicas. Los datos recolectados mediante el instrumento aplicado en esta investigación señalan que esta situación se relaciona con la persistencia de estereotipos de género, barreras estructurales y la carencia de infraestructuras adecuadas, factores que limitan el acceso y la participación activa de las mujeres en este ámbito, tanto a nivel físico como social. Asimismo, la ausencia de horarios flexibles y de espacios destinados específicamente a su inclusión refuerza la urgencia de implementar estrategias que promuevan una mayor equidad en la participación estudiantil.

La EFC tiene como objetivo mejorar el estilo de vida de las personas, incentivándolas a realizar actividad física y deportes que fortalezcan la convivencia pacífica, el respeto a la diversidad, la inclusión y la adopción de hábitos saludables (Bennasar-García et al., 2023).

La EFC tiene el potencial de mejorar la autoestima y la confianza de los estudiantes. Al enfrentar retos físicos y perfeccionar sus habilidades, los alumnos aumentan su confianza personal y construyen una percepción positiva de su cuerpo (Bennasar-García Y Silva, 2024).

La OMS (2024) define la actividad física como cualquier movimiento corporal generado por los músculos esqueléticos que requiere un gasto de energía, lo cual abarca acciones realizadas tanto en el tiempo libre como para trasladarse de un lugar a otro, trabajar o realizar tareas domésticas. Sea moderada o intensa, la actividad física contribuye a mejorar la salud. Entre las formas más comunes de actividad física se incluyen caminar, montar bicicleta, practicar deportes y participar en juegos o actividades recreativas, las cuales pueden ser disfrutadas por personas de todas las capacidades.

En el contexto educativo, la UNESCO (2015) resalta que la EFC debe ser inclusiva, equitativa y promotora de igualdad de género, abordando las necesidades físicas de los estudiantes y los factores sociales y culturales que limitan su participación. Promover una Educación Física inclusiva en el ISFODOSU impacta positivamente en el bienestar de las mujeres y la comunidad, fomentando un ambiente que apoya el empoderamiento y la igualdad.

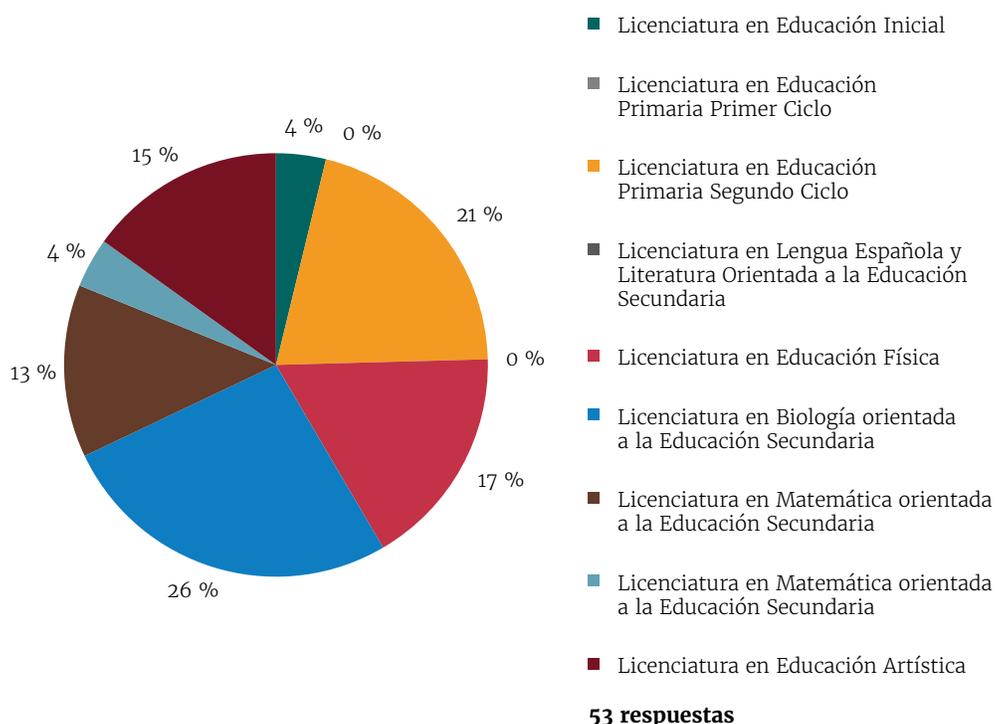
El proyecto utilizó una metodología cuantitativa con enfoque de tipo descriptivo, que permite explicar fenómenos observables mediante instrumentos de recolección de datos digitales. Se empleó un formulario de Google con 9 ítems de opción múltiple, dirigido a estudiantes de todas las licenciaturas del RLNNM. La

muestra, no probabilística y por conveniencia, estuvo compuesta por 53 participantes. El objetivo fue identificar los principales obstáculos que enfrentan las mujeres al participar en actividades físicas y evaluar el impacto de dicha participación en su salud física y mental, con vistas a mejorar los programas de Educación Física para mujeres en el RLNNM. El uso de datos medibles es fundamental para identificar los factores, prejuicios y estigmas que limitan la participación femenina en actividades físicas.

2. Resultados y discusión

En los siguientes párrafos se presentan y analizan los resultados obtenidos en la investigación, a través de gráficos y tablas que ilustran de manera clara y concisa los datos recolectados. Se utiliza información cuantitativa para evaluar los obstáculos que enfrentan las mujeres del RLNNM en su participación en actividades físicas, así como el impacto de dicha participación en su salud física y mental. A continuación, se presentan los hallazgos más relevantes.

Figura 1. Licenciatura que cursa

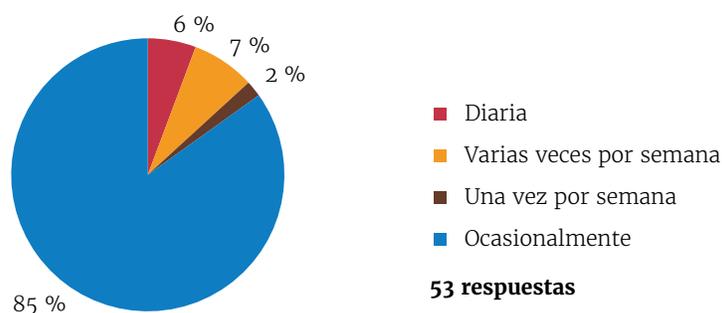


Nota. Elaboración propia, 2024.

La Figura 1 muestra que la mayor participación en la encuesta provino de estudiantes de la Licenciatura en Biología orientada a la Educación Secundaria (26.4 %), seguida por Educación Primaria Segundo Ciclo (20.8 %), Educación Física (17 %), y

otras licenciaturas con porcentajes menores. La diversidad en la representación de las estudiantes refleja su interés colectivo por abordar las barreras y oportunidades en la actividad física, lo cual es clave para desarrollar programas inclusivos y mejorar la calidad en la Educación Física.

Figura 2. ¿Con qué frecuencia participa en actividades físicas en el ISFODOSU, RLNNM?

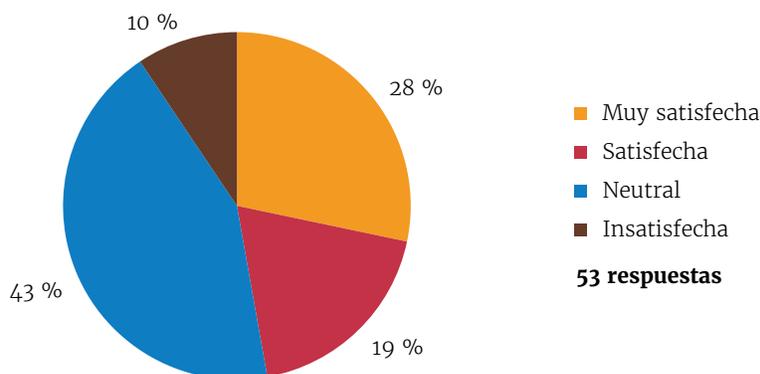


Nota. Elaboración propia, 2024

En la Figura 2 se determinó que el 84.9 % de las estudiantes ocasionalmente participan en actividades físicas, el 7.5 % varias veces por semanas, el 5.7 % diariamente y el 1.9 % una vez por semana, esto refleja pregunta se pudo ver reflejada la falta de frecuencia con la que las estudiantes participan en actividades físicas en el ISFODOSU, RLNNM.

La baja frecuencia de participación en actividades físicas entre las estudiantes indica una necesidad urgente de estrategias que fomenten la motivación y el acceso a estas actividades. Por lo tanto, resulta esencial mejorar la frecuencia de participación a fin de garantizar que las mujeres se beneficien de los efectos positivos de la actividad física en su salud y empoderamiento personal.

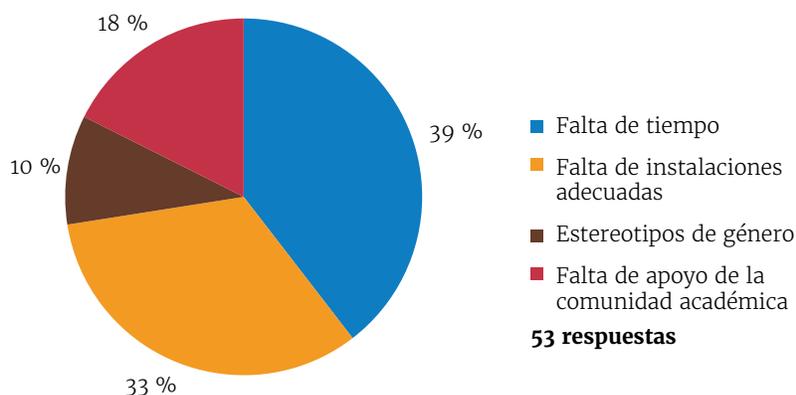
Figura 3. ¿Cuál es su nivel de satisfacción con los programas de Educación Física dirigidos a mujeres en el ISFODOSU, RLNNM?



Nota. Elaboración propia, 2024

La Figura 3 revela que el 43.4 % de las encuestadas expresó un nivel de satisfacción neutral con los programas de Educación Física dirigidos a mujeres en el ISFODOSU, RLNNM. Este resultado sugiere la necesidad de revisar y mejorar dichos programas para hacerlos más atractivos y efectivos, con el fin de aumentar la participación femenina y fomentar su empoderamiento a través del deporte.

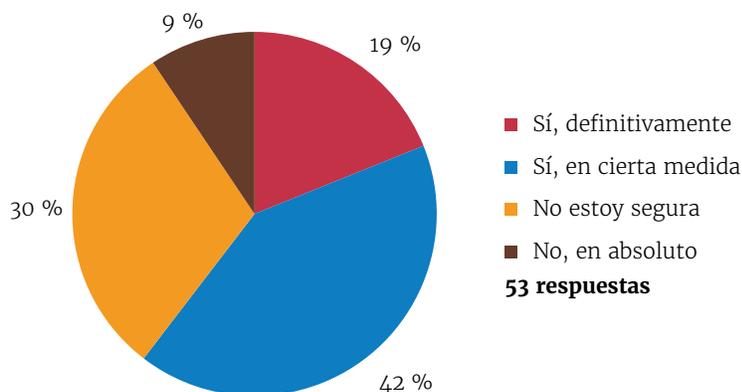
Figura 4. ¿Qué obstáculos cree que enfrentan las estudiantes al participar en actividades físicas en el ISFODOSU, RLNNM?



Nota. Elaboración propia, 2024.

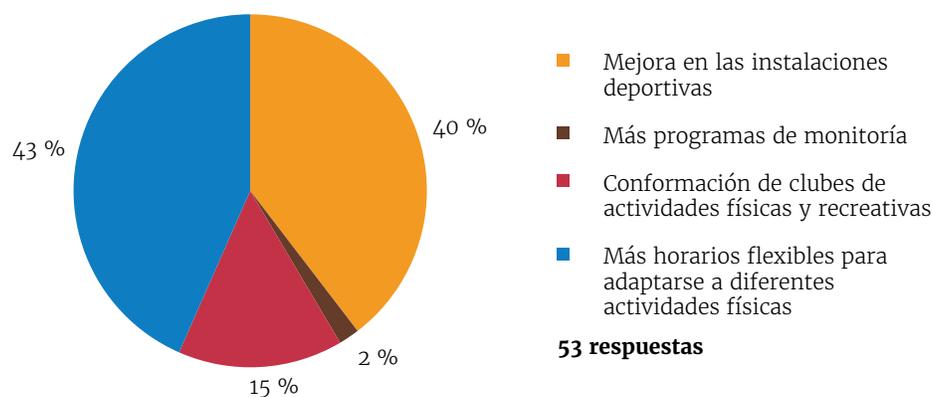
La Figura 4 muestra que el 67.9 % de las estudiantes no participan en actividades físicas por falta de tiempo, el 56.6 % por falta de instalaciones adecuadas, el 30.2 % por falta de apoyo académico y el 17 % debido a estereotipos de género. Estos obstáculos limitan la participación femenina en actividades físicas, y superarlos es fundamental para ofrecer oportunidades equitativas que fomenten la salud, el desarrollo de habilidades y el empoderamiento personal.

Figura 5. ¿Cree que la participación en actividades físicas en el ISFODOSU, RLNNM ha contribuido a tu empoderamiento personal?



Nota. Elaboración propia, 2024.

Figura 6. ¿Qué mejoras siguiere para los programas de Educación Física dirigidos a las estudiantes en el ISFODOSU, RLNNM?

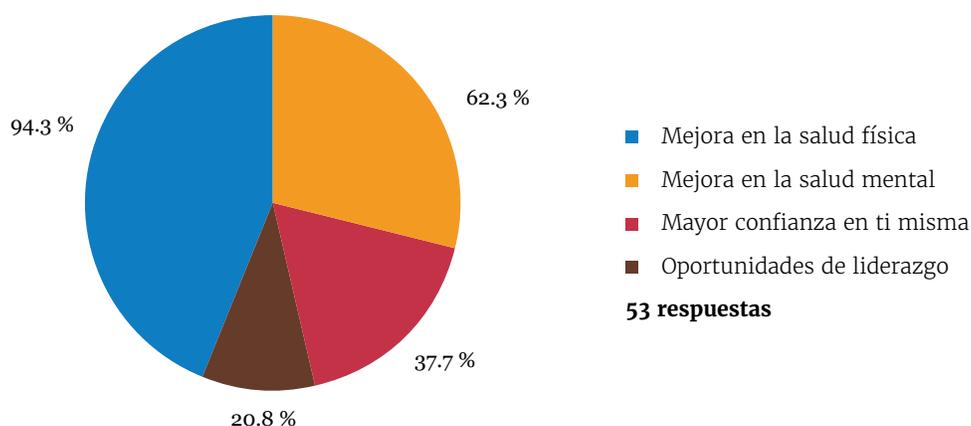


Nota. Elaboración propia, 2024.

La Figura 6 arroja que el 43.4 % seleccionó más horarios flexibles para adaptarse a diferentes actividades físicas, el 39.6 % mejora de las instalaciones deportivas, el 15.1 % conformación de clubes de actividades físicas y recreativas y el 1.9 % más programas de monitoría. Con estos resultados, se infiere que el principal factor que se debe de mejorar son los horarios que la institución ofrece a las estudiantes, para que así se puedan adaptar y estas logren participar en las diferentes actividades físicas.

La demanda de horarios flexibles y mejoras en las instalaciones deportivas refleja la necesidad de ajustes estructurales para hacer más accesibles las actividades físicas. Atender estas sugerencias permitirá que más mujeres participen, desarrollando un sentido de empoderamiento y mejora continua en los programas de Educación Física.

Figura 7. ¿Qué beneficios considera que se puede experimentar al participar en actividades físicas en el ISFODOSU, RLNNM?



Nota. Elaboración propia, 2024.

En esta pregunta se pudo determinar que un 94.3 % de las mujeres consideran que la actividad física mejora la salud física, el 62.3 % piensa que la actividad física mejora la salud mental, el 37.7 % que entre los beneficios esta generar mayor confianza en ti misma y por último un 20.8 % considera que la actividad física les ayuda a tener mayores oportunidades de liderazgo.

3. Conclusiones

El análisis de los datos obtenidos muestra que la mayoría de las estudiantes (84.9 %) participa ocasionalmente en actividades físicas, mientras que solo un 5.7 % lo hace diariamente. Esto pone en evidencia la falta de regularidad en la práctica física entre las mujeres del recinto, destacando la necesidad de superar las barreras identificadas para promover una mayor y más equitativa participación.

La baja participación se debe principalmente a barreras sociales, culturales y estructurales que perpetúan estereotipos de género y limitan su involucramiento. La falta de horarios flexibles y de infraestructuras adecuadas también contribuye a esta situación, desmotivando a las estudiantes, estos hallazgos fueron encontrados gracias a la Figura 4.

Es necesario que el ISFODOSU implemente políticas que mejoren el acceso a infraestructuras y ofrezca horarios adaptados a las necesidades de las estudiantes. Solo con un enfoque integral, que combine infraestructura, políticas flexibles y educación en igualdad de género, será posible aumentar la participación de las mujeres en las actividades físicas y deportivas dentro del ISFODOSU, RLNNM, promoviendo su desarrollo integral y empoderamiento.

4. Referencias

- Bennasar-García, M. I., & Silva Suniaga, M.A. (2024). Educación Física de Calidad: Realidad en América Latina. *Mentor, Revista Educativa y Deportiva*, 3(7), 269-291. <https://doi.org/10.56200/mried.v3i7.7253>
- Bennasar-García, M. I., Gutiérrez, J. F. C., Quezada, R. G., Guillén, R. G. L., Ureña, J. L. A., Pacheco-Ferreira, L. M., Díaz-Vásquez, M. E., Quiroz, L. N. C., Mejía, L. M. B., Ramírez, C. J., Sosa, P. M., De Jesús Frías Marte, D., Viñas, E. M. S., De Asís, A. R. B., De la Cruz, J. A. A., De Jesús Contreras Contreras, R., Cruz, J. F. L., De los Santos, D. J. R., Ventura, K. A. S., & De Liz Castillo Javier, F. (2023). *Educación Física de calidad en el sistema educativo de la República Dominicana: Experiencia académica desde el recinto Luis Napoleón Núñez Molina*. Universidad Pedagógica Experimental Libertador Instituto Pedagógico de Barquisimeto «Luis Beltrán Prieto Figueroa» eBooks. <https://doi.org/10.46498/upelipb.lib.0022>

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2015). *Educación Física de Calidad Guía para los responsables políticos*. Ediciones Unesco. <https://r.issu.edu.do/1EJ>

Organización Mundial de la Salud. (26 de junio de 2024). *Actividad física*. <https://r.issu.edu.do/a2R>