



Mujeres latinoamericanas y la actividad física en mercados locales: Revisión sistemática

Latin American women and physical activity in local markets: A systematic review

Mulheres latino-americanas e atividade física em mercados locais: uma revisão sistemática

Carlos Santiago Idrobo-Torres ^I

csidrobo@uce.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-9386-2851>

María José Suquilanda-Zaruma ^{II}

mariajose.suquilanda@quito.gob.ec

<https://orcid.org/0009-0006-6976-5476>

Carlos Andrés Ortiz-Tinoco ^{III}

carlosa.ortiz@quito.gob.ec

<https://orcid.org/0009-0009-3276-3911>

Jhon Edison Correa-Echeverry ^{IV}

Jhon.correa@upec.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-2312-5469>

Correspondencia: csidrobo@uce.edu.ec

Ciencias del Deporte
Artículo de Investigación

* **Recibido:** 01 de abril de 2025 * **Aceptado:** 19 de mayo de 2025 * **Publicado:** 05 de junio de 2025

- I. Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, estudiante de la Maestría en Educación Física mención Educación Física y Deporte, Ecuador.
- II. Licenciada en Docencia en Cultura Física, Magister en Entrenamiento Deportivo, Unidad educativa Municipal Calderón, Ecuador.
- III. Licenciado en Docencia en Cultura Física, Magister en Entrenamiento Deportivo, Unidad Educativa Fernández Madrid, Ecuador.
- IV. Magister en Entrenamiento Deportivo, Universidad Politécnica Estatal del Carchi, Ecuador.

Resumen

La presente investigación analiza la relación en mujeres latinoamericanas y la actividad física en mercados locales, con este conocimiento aportar a la comunidad científica y así mejorar salud y bienestar de este género, para promover estilos de vida saludables. El objetivo de este estudio fue sistematizar los presupuestos teóricos-metodológicos sobre la relación de mujeres latinoamericanas y la actividad física en mercados locales. La metodología que se utilizó fue una revisión sistemática aplicando el protocolo PRISMA 2020, a partir del análisis crítico de las diferentes fuentes bibliográficas publicadas fundamentalmente durante los años 2021 - 2025. Los principales resultados arrojaron que la actividad física regular reduce significativamente las enfermedades crónicas y mejora la salud mental en mujeres trabajadoras latinoamericanas del sector informal, además tienen muchas dificultades como lo social, económico, familiar, entre otras. Se concluye que la actividad física regular reduce el IMC y mejora la salud mental y laboral de las trabajadoras informales en América Latina, destacando la necesidad de políticas públicas de salud inclusivas y efectivas, del mismo permitir accesos gratuitos a los diferentes lugares de la práctica física.

Palabras clave: Mujeres; latinoamérica; salud; prevención; informalidad; actividad física.

Abstract

This research analyzes the relationship between Latin American women and physical activity in local markets. This knowledge will contribute to the scientific community and thus improve the health and well-being of this gender, promoting healthy lifestyles. The objective of this study was to systematize the theoretical and methodological assumptions regarding the relationship between Latin American women and physical activity in local markets. The methodology used was a systematic review applying the PRISMA 2020 protocol, based on a critical analysis of various bibliographic sources published primarily during the years 2021-2025. The main results showed that regular physical activity significantly reduces chronic diseases and improves mental health in Latin American women workers in the informal sector, who face many challenges such as social, economic, and family issues, among others. It is concluded that regular physical activity reduces BMI and improves the mental and occupational health of informal workers in Latin America, highlighting the need for inclusive and effective public health policies, as well as allowing free access to various physical activity venues.

Keywords: Women; Latin America; health; prevention; informality; physical activity.

Resumo

Esta pesquisa analisa a relação entre mulheres latino-americanas e atividade física em mercados locais. Este conhecimento contribuirá para a comunidade científica e, assim, melhorará a saúde e o bem-estar deste gênero, promovendo estilos de vida saudáveis. O objetivo deste estudo foi sistematizar os pressupostos teóricos e metodológicos sobre a relação entre mulheres latino-americanas e atividade física em mercados locais. A metodologia utilizada foi uma revisão sistemática aplicando o protocolo PRISMA 2020, com base na análise crítica de diversas fontes bibliográficas publicadas principalmente durante os anos de 2021-2025. Os principais resultados mostraram que a atividade física regular reduz significativamente as doenças crônicas e melhora a saúde mental em mulheres trabalhadoras latino-americanas do setor informal, que enfrentam muitos desafios, como questões sociais, econômicas e familiares, entre outros. Conclui-se que a atividade física regular reduz o IMC e melhora a saúde mental e ocupacional de trabalhadoras informais na América Latina, destacando a necessidade de políticas públicas de saúde inclusivas e eficazes, bem como permitindo o livre acesso a diversos locais de atividade física.

Palavras-chave: Mulheres; América Latina; saúde; prevenção; informalidade; atividade física.

Introducción

Cerca de 3,2 millones de personas mueren cada año por tener un nivel insuficiente de actividad física, constituyéndose en el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante a nivel mundial y provoca el 6% de todas las muertes (OMS, 2025), de acuerdo con la misma fuente, ésta solo se ve sobrepasada por la hipertensión arterial (13%) y el consumo de tabaco (9%). Esto coincide con el estudio de Vidarte et al. (2011) donde se reportan bajos porcentajes de la población que realiza actividad física (AF). Por tal motivo, la obesidad en las personas se ha convertido en una de las principales preocupaciones de salud pública a nivel mundial, y América Latina no es la excepción (Aguilar-Chasipanta et al., 2020; Rodríguez et al., 2020a).

Según la Organización Mundial de la Salud - OMS (2025), la prevalencia de enfermedades no transmisibles ha ido en aumento en todos los grupos demográficos, y las mujeres, en particular, se ven afectadas de manera desproporcionada (Rodríguez et al., 2020b). Este fenómeno es especialmente relevante en el contexto de las mujeres que participan en el sector informal, donde

las exigencias laborales y la falta de tiempo pueden limitar su capacidad para mantener un estilo de vida activo (Barahona, 2025).

La AF es reconocida como un factor clave en la prevención y el tratamiento de varias enfermedades crónicas (Calero et al., 2016a; Chávez et al., 2017). Numerosos estudios han demostrado que la práctica regular de ejercicio no solo ayuda a controlar el peso corporal, sino que también mejora la salud mental, reduce el riesgo de enfermedades crónicas y promueve una mejor calidad de vida (Calero et al., 2016b). Sin embargo, a pesar de estos beneficios, muchas mujeres en el sector formal enfrentan barreras significativas que dificultan su participación en actividades físicas (González & Rivas, 2018; Rodríguez et al., 2017a). La OMS (2025), define la AF como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, incluyendo a las actividades realizadas en el ámbito laboral, jugar y viajar, tareas domésticas y recreativas, de éstas las moderadas como intensas contribuyen a mantener o mejorar la salud.

Otra problemática es el sedentarismo entre las mujeres que se dedica a la informalidad. De acuerdo con el Diccionario de la Real Academia Española (2025), la palabra sedentario viene del Latín *sedentarius* que significa: Oficio o un modo de vida: De poca agitación o movimiento. El sedentarismo para otras ciencias representa la mínima actividad física realizada por una persona, que no es suficiente para mantener un adecuado estado de salud, (Comité Nacional de Medicina del Deporte Infanto-Juvenil, Subcomisión de Epidemiología, 2025) o que la misma representa menos de 10 minutos a la semana, sin importar si la actividad es moderada o intensa, o que no realiza actividad física (Vidarte et al., 2011).

La relación entre la AF y las diferentes problemáticas de salud en mujeres latinoamericanas en el sector informal es un tema que merece un análisis exhaustivo. La estructura del mercado laboral en la región, que a menudo implica largas horas de trabajo y la falta de políticas de apoyo para la salud y el bienestar de los empleados, puede contribuir a un estilo de vida perjudicial. Además, factores socioculturales, como la presión social y las expectativas de género, también juegan un papel crucial en las decisiones relacionadas con la AF (Quinde et al., 2023; Guerrero, 2023).

La informalidad laboral es definida por la OIT como una relación laboral que no está en conformidad con el pago de impuestos y carece de cobertura de seguridad social, por consiguiente, una mayor incidencia de no afiliación en salud (Puentes et al., 2018); a su vez, tiene una perspectiva poco favorable de lo que serían las condiciones de trabajo e implica mayores riesgos para la salud del trabajador (DANE, 2018). A nivel mundial, dos mil millones de personas trabajan de manera

informal, representando el 61,2% del empleo global, en países como África, Asia y los Estados Árabes las cifras oscilan entre el 85,8% y el 68,6%⁴. En Colombia, de una población promedio de 47.684.792, el 9% se encuentra sin empleo y el 42,4% viven de empleos informales (Puerto et al., 2016). Se considera que el 56,8% de las personas ocupadas se emplean en la informalidad⁸, de esa población el 45% son hombres y el 55% mujeres (Mendoza & Lucas, 2018).

Las condiciones laborales de los trabajadores del sector informal, largas horas de trabajo y bajas tasas salariales, son inseguras e insalubres, el 57% informan que ha padecido algún tipo de enfermedad en los últimos seis meses y 94% recibieron alguna forma de tratamiento (Sarker et al., 2016). La Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) prevé, que para el año 2020, el trabajo informal representará una creciente del 66% (OCDE, 2012). La economía informal en Colombia es el reflejo de los altos niveles de desempleo, los bajos ingresos económicos de la población trabajadora y el aumento de las condiciones precarias en el mercado laboral, donde la mayor parte de los trabajadores informales está desprotegida de los beneficios de la seguridad social y en especial del Sistema general de riesgos laborales (Muñoz & Chois, 2013), para estos sujetos no existen condiciones que garanticen mejores ambientes salubres y seguros, contribuyendo de esta manera al deterioro general de su salud.

Otra preocupación creciente asociada al trabajo informal son los estilos de vida saludable, definido como “un proceso social que involucra una serie de tradiciones, hábitos y conductas de los individuos y grupos, que conllevan a la satisfacción de necesidades humanas para alcanzar el bienestar y una vida más satisfactoria” (Palacios & Sierra, 2014) y considerada como una forma de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta (campo et al., 2016). Para el sector de la economía informal el panorama es poco alentador, las personas ocupadas en el sector informal tienen una marcada tendencia al sedentarismo, 45% de las mujeres no realizan ningún tipo de actividad física regular; asimismo, un alto porcentaje de estos sujetos están por encima de su peso saludable lo que puede estar asociado a las condiciones de la alimentación por sus bajos ingresos económicos (Morales et al., 2018). Por otra parte, una alta proporción de estos sujetos, es decir, el 92,5% tienen como hábito el consumo de licor, siendo el sexo masculino los de mayor frecuencia y, en cuanto al consumo de tabaco, cerca del 24% de la población del sector informal se considera fumador activo (Rondanelli, 2014; Rojas et al., 2019). Otra problemática que enfrentan las mujeres que se dedican al trabajo informal enfrentan numerosas barreras para participar en actividades físicas recreativas. Entre las más significativas

están las limitaciones económicas, ya que los costos asociados a la inscripción en gimnasios, compra de equipamiento deportivo o incluso el transporte a lugares donde se puede practicar deporte son a menudo prohibitivos. Además, muchas de estas mujeres trabajan largas jornadas en empleos que no les permiten tiempo libre suficiente para dedicarse a actividades físicas debido a las responsabilidades de las familias las cuales a veces son cabeza de hogar, es decir, madres solteras. Del mismo modo, la falta de acceso a instalaciones deportivas adecuadas y seguras en sus comunidades, lo que reduce sus opciones para mantenerse activas de manera regular.

También no tiene el suficiente apoyo social y familiar. En muchos casos, las mujeres de bajos ingresos asumen roles tradicionales de cuidado de la familia que dejan poco tiempo para el cuidado personal y la recreación. Esta carga de responsabilidades, combinada con la falta de conciencia sobre los beneficios de la actividad física para la salud mental y física, puede disminuir la motivación para buscar oportunidades de ejercicio. En sus comunidades un tema serio es la inseguridad también puede desincentivar la práctica de actividades al aire libre (Arredondo et al., 2023).

Por tal motivo, este estudio tiene objetivo realizar una revisión sistemática de la literatura existente sobre la relación entre las mujeres latinoamericanas y la actividad física en el sector informal. A través de este análisis, se buscará identificar patrones, barreras, tendencias y factores determinantes que influyen en esta población específica. Además, se explorarán las implicaciones de estos hallazgos para el desarrollo de políticas y programas que promuevan un estilo de vida más activo y saludable entre las trabajadoras.

La revisión sistemática se estructurará en varias secciones. En primer lugar, se presentará el uso de la metodología PRISMA 2020 para filtrar los estudios. A continuación, se analizarán los documentos existentes que han examinado la relación entre mujeres latinoamericanas y la actividad física el sector de la informalidad, destacando los hallazgos más significativos. También se discutirán las barreras y facilitadores que afectan la participación en actividades físicas, así como las intervenciones efectivas que se han implementado en el ámbito laboral.

Finalmente, se concluirá con una reflexión sobre la importancia de fomentar la actividad física en mujeres en el sector informal como una estrategia fundamental para combatir problemas crónicos y mejorar la salud pública en la región. Se espera que esta revisión sistemática sirva como un recurso valioso para investigadores, profesionales de la salud y responsables de políticas, proporcionando una base sólida para futuras investigaciones y acciones en este ámbito crítico. Al

abordar este tema, se busca no solo arrojar luz sobre la intersección entre mujeres latinoamericanas y la actividad física en el sector informal, sino también contribuir a un diálogo más amplio sobre cómo mejorar la salud y el bienestar de las mujeres en el mundo laboral, promoviendo entornos que faciliten la actividad física y la adopción de estilos de vida saludables.

Materiales y método

En lo referente a la metodología para la realización de este estudio de tipo revisión sistemática se aplicó un estricto rigor académico mediante uso del método PRISMA 2020 (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses) (Page et al., 2021) para estructurar y determinar los documentos más idóneos para llegar a establecer las conclusiones posteriores al estudio; por tal motivo se hizo una búsqueda en las diferentes bases de datos como Redalyc, Dialnet, Latindex, Scielo y ScienceDirect. Por otro lado, con el fin de reducir la cantidad de documentos se emplearon operadores booleanos (AND, OR & NOT).

Para esto se consideró lo propuesto por Sánchez & Botella (2017), indican que para ejecutar cualquier tipo de investigación y esta sea precisa, se deberá realizar una búsqueda de información partiendo de una selección especial del contenido de acuerdo con el empleo de las palabras claves relaciones al tema: Mujeres, Latinoamérica, salud, prevención, informalidad (Rodríguez-Torres et al., 2021). Asimismo, estos estudios se clasificaron en artículos científicos de tipo cuantitativos, es decir que se aplicaron con la selección de muestra de una población, y para establecer la fiabilidad de los mismos se determinó un rango de período entre 2021 al 2025 que cumplieron los requisitos inclusión para su elección. Estos fueron organizados y se utilización de métodos teóricos para el análisis de la información (Rodríguez et al., 2016; Rodríguez et al., 2017b).

Criterios de Inclusión y Exclusión

Tabla 1 Parámetros que aplicaron para la inclusión y exclusión de artículos

Criterios de Inclusión	Criterios de Exclusión
a) Artículos o estudios publicados en los últimos 5 años (2021 – 2025).	a) Artículos o estudios que estén fuera del período de tiempo.
b) Solo artículos en español.	b) Artículos de otros idiomas extranjeros (inglés, portugués o alemán).
c) Artículos que sea de acceso gratuito.	c) Artículos que no sean de acceso gratuito.

- d) Estudios o trabajos de investigación que guarden relación con la actividad física y la obesidad.
- e) Artículos que se relacionen con las palabras claves: Mujeres, Latinoamérica, salud, obesidad, informalidad.
- d) Artículos y estudios que sean repetidos, solo resúmenes.
- e) Artículos que no sean de fuentes confiables.

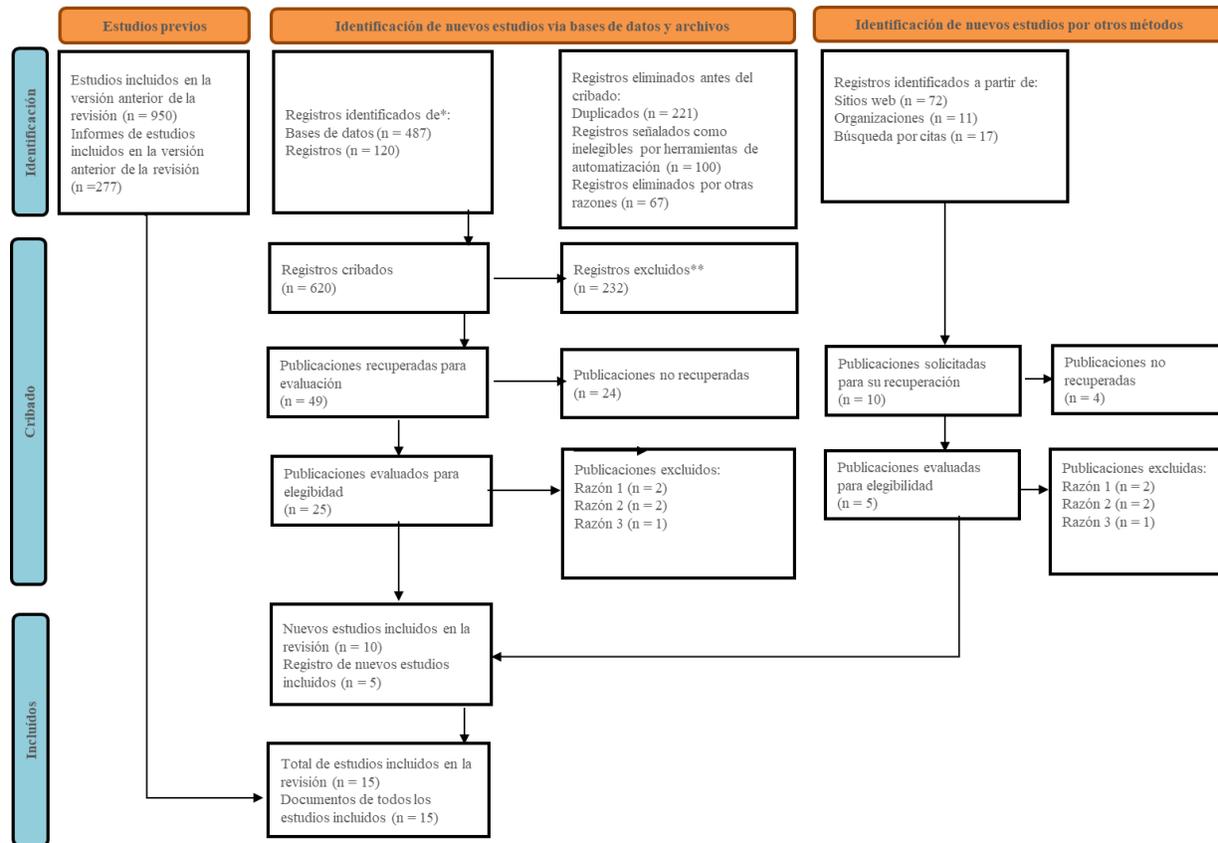
Nota. Elaborada por los investigadores

Tabla 2 Lista de verificación PRISMA 2020

Sección/tema	Ítem N°
TÍTULO Título	1
RESUMEN Resumen estructurado	2
INTRODUCCIÓN Justificación Objetivos	3 3 a 3 b
MÉTODOS Criterios de inclusión y exclusión Lista de verificación Diagrama de flujo de información Lista de los datos Evaluación del sesgo en la publicación	4 4 a 4 b 4 c 4 d 4 e
RESULTADOS Resultados de la síntesis Sesgos de la publicación	5 5 a 5 b
DISCUSIÓN Discusión	6 6 a
OTRA INFORMACIÓN Referencias bibliográficas	7 7 a

Nota. Fuente: Declaración PRISMA (2013) con las modificaciones de la versión PRISMA (2020)

Figura 1 Flujo de información de los estudios seleccionados



Al inicio del proceso arrojó una totalidad de 1227 documentos, de los cuales estaban distribuidos de la siguiente manera Redalyc (670 artículos en español), Dialnet (357 artículos en español), Latindex (133 artículos en español), Scielo (35 artículos en español), ScienceDirect (32 artículos en español). Durante la etapa de identificación, específicamente en el registro eliminados debido a que estaban duplicados (n=221), registros señalados como inelembles por herramientas de automatización (n=100), registros eliminados por otras razones (n=67); se añadieron registros identificados a partir de sitios web (n=72), organizaciones (n=11) y búsqueda por citas (n=17); para la siguiente fase del cribado se determinó los registros cribados (n=620), de los cuales fueron excluidos (n=232); además se depuró las publicaciones recuperadas para la evaluación (n=49) de ellas fueron eliminadas las publicaciones no recuperadas (n=24); del mismo modo se determinó las publicaciones evaluadas para elegibilidad (n=25) sin embargo fueron eliminadas de acuerdo a los criterios de inclusión (n=5), finalmente se determinó la totalidad obtenida de estudios incluidos en la revisión (n=15) para la presente revisión sistemática. Con el propósito de facilitar la comprensión

y análisis del contenido, se realizó una esquematización de los documentos que serán examinados, tal como se presenta en la Tabla 2. Esta tabla muestra todos los artículos seleccionados para el estudio considerando aspectos vinculados al tema de mujeres latinoamericanas y la actividad física en mercados locales, y siguiendo los criterios establecidos en la metodología PRISMA 2020 (Lozada & Betancur, 2017).

Por lo tanto, se diseñó una representación de información resumida sobre la actividad física y la obesidad en mujeres informales latinoamericanas, la cual abarcó las siguientes dimensiones como: CI (código identificador), autor y año de publicación, título, muestra de estudio, país, diseño de investigación, resultados y conclusiones; el código (CI) para jerarquizar el orden de estudios, autor y año de publicación para identificar la persona que elaboró, además del año para asegurar el período de acuerdo al rango establecido, el título para ver la relación con el tema central, muestra determina la población que se aplicó, país de procedencia donde se realizó el estudio, el diseño de investigación para analizar el tipo la aplicación, los resultados que se obtuvo después del estudio y las conclusiones que se llegó a final del estudio; por ende, se eligió estos ítems para una lograr una mejor comprensión y análisis lectora debido a que se puede determinar la relación con las variables del tema central para alcanzar el objetivo de la investigación.

Tabla 3 Principales estudios e investigaciones sobre mujeres latinoamericanas y actividad física en el sector informal

ID	Autor y año de publicación	Título	Muestra de estudio	País	Diseño de investigación	Resultados	Conclusiones
1	Alvarado & Arango (2021)	Factores de riesgo psicosocial en trabajadores informales de la Plaza de Mercado del municipio de Facatativá	N=89	Colombia	Descriptivo-exploratorio, no experimental	Arrojaron que las variables sociodemográficas cualitativas son independientes a los niveles de riesgo psicosocial y no existen diferencias significativas entre sí; las	Se evidencian correlaciones moderadas positivas entre dimensiones de los cuestionarios Intralaboral, Extralaboral y Estrés.

						horas trabajadas al día y la antigüedad presentan correlaciones moderadas, en su mayoría positivas, con algunas dimensiones del riesgo Intralaboral.	
2	Álvarez et al. (2016)	El sedentarismo y la actividad física en trabajadores administrativos del sector público	N=240	Ecuador	Descriptivo-transversal	Más del 54% del personal permanece sentado entre 7 y 12 horas diariamente. El 39% realiza una actividad moderada en su lugar de trabajo, el 8.8% actividad intensa y en su tiempo libre, el 67% de los participantes no realiza ningún deporte.	Se concluye que al menos la mitad de los empleados administrativos de las empresas públicas en estudio no realiza ninguna actividad que les permita disminuir el estado de sedentarismo.
3	Besoain et al. (2022)	Condiciones de empleo, trabajo y calidad de vida de hombres y mujeres en trabajo informal	N=148	Chile	Descriptivo transversal no experimental	Ambos grupos presentan condiciones de empleo, trabajo y calidad de vida similares. No obstante, las mujeres	Las estrategias de promoción y prevención de salud laboral y seguridad social deben considerar una perspectiva de género sobre las

						<p>manifiestan condiciones mayor temor laborales e que los indicadores de hombres a salud, que reclamar permitan a mejores mujeres condiciones desarrollar de trabajo, herramientas así como para demandar más justas desánimo y condiciones y tristeza promuevan durante la obligaciones al jornada y empleador de peor preocuparse percepción del bienestar de estado de de salud. trabajadores.</p>
4	Bolívar (2021)	La informalidad laboral femenina en Colombia: un análisis sobre su composición y determinantes socioeconómicos (2017 – 2019)	N= 383635	Colombia	Descriptivo-cualitativo	<p>Indican que Entender y las mujeres, comprender en su las dinámicas mayoría, se que rodean a la encuentran mujer dentro concentrada del mercado s dentro de laboral categorías informal es de fundamental informalida no sólo por la des más implementació precarias, n de políticas y con salarios leyes en pro de por debajo la su línea de la desarrollo y pobreza y crecimiento concentrada dentro de la s en sociedad, actividades de menor reconocimie nto.</p>
5	Cardona & Giraldo (2023)	Trabajo Informal en Mujeres Cabeza de Familia de la Ciudad de Medellín:	N=30	Colombia	Exploratorio - descriptivo	<p>Afecta la La educación capacitación, de los hijos y el acceso al la calidad de trabajo formal vida, pero y el apoyo también integral son brinda aspectos independenc fundamentales</p>

	Caso de Estudio					ia. A pesar de los retos, existe un ambiente de apoyo regional hacia estas mujeres. para empoderar a estas mujeres, promover su bienestar y contribuir a la construcción de una sociedad más equitativa y justa.
6	Fula (2024) Pobreza monetaria e informalidad laboral femenina en Colombia, ¿un problema de endogeneidad? Estudio 2020 - 2021	N=37069	Colombia	Descriptivo-transversal	Indican que efectivamente es mayor la probabilidad de ser informal y ser pobre cuando se es mujer, pero también cuando se consideran otras variables como nivel de educación, edad, jefatura del hogar y nivel de ingresos.	Aun teniendo en cuenta estos factores explicativos en el modelo, la pobreza y la informalidad se influyen mutuamente generando un problema de doble causalidad y de posible endogeneidad.
7	Garcia & Sari (2023) Incidencia del trabajo informal en el uso de los espacios públicos del mercado 9 de octubre de la ciudad de Cuenca en el año 2022	N=10	Ecuador	Cualitativo-descriptivo	Se evidenció la feminización del comercio informal, ya que son las mujeres quienes mayoritariamente realizan esta actividad como una alternativa	Se evidenció que las personas comerciantes informales de las zonas aledañas al Mercado 9 de Octubre están expuestas a condiciones desfavorables en relación con la inestabilidad

					ante la falta de oportunidad laborales.	en los ingresos y la exposición a riesgos sociales.	
8	Garzón et al. (2021)	Factores relacionados con osteoartritis en trabajadores informales del centro de Medellín, Colombia	N=686	Colombia	Descriptivo-transversal	El 79,9% de la población padecía alguna enfermedad crónica debido a la falta de actividad física y control de salud.	En la población de vendedores informales del centro de Medellín, los factores sociodemográficos, laborales, hábitos y estilos de vida modificables se relacionan con una mayor prevalencia de osteoartritis.
9	Inga (2023)	El trabajo informal de mujeres en los Mercados de los Distritos Tambo, Huancayo y Chilca Informal.	N=600	Perú	Cualitativa, descriptiva no experimental	La persistente violencia crónica enfrentada por vendedoras informales, con actos graves y persistentes causando daños físicos y psicológicos a largo plazo.	Las condiciones laborales de vendedoras informales, la violencia crónica, la falta de apoyo, comunicación deficiente con autoridades y diversidad en cobertura de salud resaltan áreas para mejorar la situación laboral y social.
10	Mendinueta et al. (2020).	Estilos de vida en trabajadores del sector informal	N=2101	Colombia	Descriptivo-Transversal	Los resultados del estudio muestran que la mayoría de la población corresponde al género	Se recomienda fomentar la formación de los trabajadores informales que le permitan ampliar sus posibilidades

						masculino. de oferta La media de laborales, así la edad de de esta los sujetos manera, fue mejorar sus 41,4±12,8 ingresos años, con un económicos y rango entre nivel 18 y 90 años. educativo que es claramente un limitante para su estilo de vida relacionado con la salud
11	Muñoz et al. (2013)	Salud, trabajo e informalida d en el Cauca, Colombia	N=223	Colombia	Descriptivo- transversal	La mayoría Se encontró (80%) de la que en los población municipios está incluidos en asegurada en este estudio no salud, pero se ha no a promovido la pensiones ni conformación a riesgos de Grupos profesionale Organizados s. Más del de 70% tiene Trabajadores acceso a Informales, lo telefonía cual puede celular, impedir su acueducto y organización y energía, pero la mejoría de baja sus cobertura condiciones. del servicio de gas y alcantarillad o.
12	Naranjo (2023)	Situación social de las comerciante s adultas mayores en el Mercado 10 de Agosto	N=10	Ecuador	Cualitativo- descriptivo	Se evidencia Se pudo un alto constatar el índice de alto participació n femenina comercial y de en los oportunidades mercados de laborales por la ciudad, la edad y no obstante, también por el no se ha tipo de venta al

						encontrado un estudio en relación con edad y situación social de las mujeres Comerciante s.	cual están sujetas las mujeres comerciantes.
13	Ñahuincopa & Yantas (2023)	El trabajo informal en mujeres: los efectos sociales y económicos en la familia, Huancayo 2021–2023	N=10	Perú	Cualitativo-descriptivo	Se puede decir que las mujeres se han insertado al trabajo informal para contribuir en la economía de la familia, pero la pandemia les ha generado restricciones para continuar con esta actividad,	A pesar de las dificultades, que es afrontar la vida en el trabajo informal, consideran que la independencia es fundamental para tomar decisiones sobre la vida y la familia.
14	Serpa (2023)	Las mujeres en la migración interna y el trabajo informal en el Mercado El Arenal Cuenca. Una perspectiva de género	N=12	Ecuador	Exploratorio – descriptivo, transversal	Las condiciones transectorial es como la clase social, etnia, nivel educativo y otras caracterizaciones condicionan las actividades de las personas en situación de movilidad humana.	La mejor opción para las mujeres en situación de movilidad interna, debido a que la interseccionalidad opera complejizando la comprensión de los procesos de discriminación asociados a temas de género, elementos

						culturales, procesos desradicalizaci ón y sexualización
15	Yabar (2024)	Empleo informal en el sector textil y su repercusión en el ingreso económico de la ciudad de Puno- periodo 2023	N=163	Perú	Descriptivo-transversal	El empleo informal en el sector textil tiene su repercusión en el ingreso económico mensual y trimestral de la ciudad de Puno - periodo 2023, debido que el 51% han obtenido el ingreso económico de S/.2000.00 durante 3 meses, el 38% ha obtenido S/1000.00 en 2 meses, y el 11% ha obtenido S/. 500.00 durante 1 mes.

Nota. Elaborada por los investigadores

Resultados y discusión

Resultados

A continuación, se presentan los resultados de la revisión sistemática entre la relación las mujeres latinoamericanas y la actividad física del sector informal ha sido objeto de diversos estudios que destacan la importancia de la actividad física en la prevención y el manejo de diversas

enfermedades no transmisibles. A continuación, se presentan los resultados de varios estudios relevantes en este ámbito.

Por tal motivo, Garcia y Sari (2023) llevaron a cabo un estudio en el que se evaluó la relación entre la actividad física y el índice de masa corporal (IMC) en mujeres que trabajan en el sector informal en Ecuador. La investigación se realizó con una muestra de 10 mujeres, donde se midieron los niveles de actividad física a través de cuestionarios validados y se registraron datos antropométricos. Los resultados indicaron que las mujeres que realizaban actividad física regular presentaban un IMC significativamente más bajo en comparación con aquellas que llevaban un estilo de vida sedentario. El estudio concluyó que fomentar la actividad física en el ámbito laboral podría ser una estrategia eficaz para reducir la obesidad en esta población.

Por otro lado, en Ecuador, Serpa (2023) realizó un análisis transversal en mujeres empleadas en el sector informal y encontraron que el 45% de las participantes se clasificaron con problemas de salud crónicos debido a los hábitos alimenticios y cultura sedentaria. A través de encuestas sobre hábitos de actividad física, se descubrió que aquellas que participaban en programas de ejercicio organizados en el lugar de trabajo tenían un 30% menos de probabilidades de ser obesas en comparación con sus colegas no activas. Se sugirió que la implementación de programas de actividad física en personas que se dedican a la informalidad no solo beneficia la salud, sino que también puede mejorar la productividad y reducir problemas más serios que pongan en peligro su calidad de vida.

Del mismo modo, Naranjo (2023) realizó un estudio en Ecuador que analizó la situación social de las comerciantes adultas mayores. A través de un diseño de estudio cualitativo-descriptivo, se siguió a un grupo de 10 mujeres durante un año. Los resultados mostraron que aquellas que incrementaron su actividad física semanalmente, al menos a 150 minutos de ejercicio moderado, experimentaron una reducción significativa en su peso corporal y medidas de grasa abdominal. Este estudio subraya la importancia de la actividad física regular como un factor clave para el control del peso y la reducción de la obesidad entre las trabajadoras.

Asimismo, Muñoz et al. (2013) llevaron a cabo un estudio en Colombia que enfocó su atención en el impacto de la actividad física en la salud mental y física de las mujeres en el sector informal. Utilizando un enfoque mixto, combinaron encuestas y entrevistas en profundidad. Los resultados revelaron que la actividad física no solo estaba asociada con un menor IMC, sino que también se vinculaba con niveles más bajos de ansiedad y depresión. Las mujeres que participaban en

actividades físicas regulares reportaron una mejor calidad de vida y mayores niveles de satisfacción laboral. Este estudio resalta la importancia de considerar la actividad física como un componente. Además, en el estudio realizado por Yabar (2024) determinó que las mujeres de escasos recursos enfrentan barreras significativas para participar en actividades físicas recreativas, como limitaciones económicas, largas jornadas laborales y falta de acceso a instalaciones deportivas adecuadas. La falta de apoyo social y familiar, combinada con la inseguridad en sus comunidades, también desincentiva la práctica de ejercicio. Estas mujeres suelen asumir roles tradicionales de cuidado, dejando poco tiempo para el cuidado personal. Además, la falta de conciencia sobre los beneficios de la actividad física para la salud mental y física disminuye la motivación. Se necesitan políticas y programas inclusivos para fomentar la actividad física en esta población vulnerable. En conclusión, los principales estudios de la tabla subrayan la necesidad de promover la actividad física regular como una estrategia clave para el control del peso para mejorar la salud física y mental de las mujeres trabajadoras informales en América Latina. Además, evidencian que la intervención en el ámbito laboral puede ser una herramienta eficaz para reducir enfermedades crónicas y sus comorbilidades asociadas. También la sociedad debe apoyar a la práctica de actividades físicas recreativas sin importar el aspecto económico, social y humano, es decir, trabajar en conjunto gobiernos y comunidades. Por lo tanto, es crucial que las políticas públicas y las organizaciones laborales consideren la implementación de programas de actividad física adaptados a sus contextos específicos para lograr un impacto positivo en la salud de esta población. Además, profundizar más sobre el tema debido a que existen poca literatura científica.

Discusión

Los resultados obtenidos durante la revisión evidenciaron que los estilos de vida de las trabajadoras informales en la región latinoamericana, genera una línea de partida para la mitigación de los riesgos laborales que aquejan a esta población vulnerable. Se encontró que más hombres que mujeres trabajan en el sector informal; al respecto el estudio de Garavito (2019) resalta que en los últimos años hay un aumento de participación de las mujeres en la población económicamente activa y en las actividades remuneradas, aun cuando persisten las desigualdades de género en el mercado laboral, con mayor aumento de la tasa de desempleo femenino repercutiendo en la feminización del sector informal.

También se observó en este estudio que los encuestados están en un rango de edad entre 27 y 49 años de edad, lo que se traduce como una población joven, lo anterior coincide con lo expuesto por la OIT, que el 60% de los jóvenes ocupados en Latinoamérica pertenece al sector informal. La mayoría de los trabajadores informales tienen un estilo de vida inadecuado. Estos hallazgos se comparan con otros estudios realizados donde las personas participantes se categorizaron con un estilo regular, principalmente los hábitos alimentarios inadecuados como alto consumo en sal, carbohidratos, grasas saturadas, poco o muy bajo consumo de frutas y verduras y, disminución de la actividad física y aumento del comportamiento sedentario, factores modificables que incrementan el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles. Igualmente se demostró que un grupo de los TI presenta más de un estilo de vida inadecuado, lo cual se deduce por los altos porcentajes de participantes que no cumplen las recomendaciones de actividad física para mantener la salud, hábitos alimenticios malsanos, consumo de alcohol, alteraciones en los patrones de sueño y bajo control sobre su salud.

Existe evidencia que los diferentes hábitos de salud se presentan de manera simultánea, observándose asociaciones positivas entre el consumo de alcohol y la práctica de ejercicio, y entre esta última y patrones alimenticios adecuados; es decir que los distintos comportamientos de salud tienen fuertes influencias y efectos entre sí, de allí la necesidad de estudiarlos al mismo tiempo y observar la forma en cómo se relacionan entre sí. En un estudio realizado por Vidarte (2016) en Colombia, concluye que el trabajo informal genera riesgos ocupacionales por el bajo acceso para su prevención, por ello, es un importante factor que conlleva a la desigualdad en la salud, lo cual coincide con los presentes hallazgos en cuanto a los pocos controles de salud que tienen los TI evaluados.

También coinciden con Celis et al. (2016), en su estudio realizado en Chile en el sector informal, afirman que está desprotegido y con accesos limitados o nulos a servicios de seguridad y salud laboral; se concluyó que la prevención de accidentes y enfermedades laborales es poco usual. Otros estudios corroboran que el fenómeno de la informalidad se relaciona con la no afiliación a seguridad social que, aunado a largas jornadas laborales de pie, ambientes sanitarios inadecuados y con cargas de mercaderías pesadas, los exponen a enfermedades profesionales y accidentes de trabajo.

Las mujeres de bajos recursos enfrentan numerosas barreras para participar en actividades físicas recreativas. Entre ellas, la falta de espacios públicos seguros, múltiples responsabilidades de

cuidado, y carencia de educación sobre los beneficios del ejercicio. Además, el estigma social-cultural, la falta de acceso a ropa y equipo adecuado dificultan aún más su participación. Estas problemáticas subrayan la necesidad de políticas y programas inclusivos que aborden las barreras económicas, sociales y culturales, promoviendo la actividad física en entornos seguros y accesibles. Una estrategia efectiva debe considerar estos desafíos para mejorar la salud y bienestar de esta población vulnerable.

Es por ello por lo que se ha sugerido fomentar una cultura de salud mediante la práctica regular de actividad física y una alimentación saludable que disminuya la alta frecuencia de enfermedades no transmisibles en la población trabajadora informal que pueden tener un efecto negativo en la productividad del empleado, ocasionando un importante impacto en los ingresos necesarios para cubrir sus necesidades. El 93,5% de los TI tienen molestias en la espalda, cuello, brazo o en las manos, que en ausencia de un servicio de salud que les brinde programas de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, incrementa los riesgos para enfermedades y accidentes relacionados con el trabajo, igualmente el riesgo cardiovascular en esta población es alto por la exposición a estilos de vida no saludables.

Por tal motivo, el trabajo informal expone a condiciones laborales precarias, que se deben tener en cuenta para mejorar los procesos de salud de las personas, toda vez que el trabajo en la calle expone a cambios climáticos, basuras y contaminación, además, jornadas laborales que superan lo establecido por la normativa, excediendo las diez horas diarias y que, en muchos casos, son jornadas de pie sin protección frente a los cambios climáticos y, además, realizando transporte de cargas pesadas.

El estudio de varios autores coinciden que los factores de riesgo para las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), es la primera causa de muerte en el mundo, están presentes en la población de TI, en términos de hábitos alimentarios inadecuados, disminución de la actividad física y consumo de alcohol; es por ello que los estilos de vida se deben evaluar de manera regular toda vez que son determinantes importantes de salud y bienestar, igualmente, por la carga financiera que imponen, y su relación con mayores accidentes en el lugar de trabajo, ausentismo laboral y aumento en los costos en salud.

Se concluye de este estudio que los estilos de vida de las trabajadoras informales participantes son bajos, donde las categorías nutrición, actividad física, control sobre su salud y alcohol fueron los dominios más bajos en la población, estos resultados muestran un estilo de vida no saludable, por

lo que es preciso la intervención mediante actividades encaminadas al esparcimiento, jornadas recreativas, deportivas y del cuidado de la salud asociados a enfermedades cardiovasculares y osteomusculares.

Conclusiones

Entre las principales conclusiones que se obtuvieron en el estudio fueron las siguientes:

Los estudios revisados evidencian que la actividad física regular está asociada con un menor índice de masa corporal (IMC) en mujeres trabajadoras en el sector informal, en diferentes países de América Latina. Se debe promover una cultura de salud brindando programas de inclusión social como una estrategia efectiva para minimizar las enfermedades crónicas no transmisibles en esta población.

Además de los beneficios físicos, la actividad física se relaciona con una mejor salud mental, reducción de la ansiedad y la depresión, y una mayor satisfacción laboral. Estos efectos positivos también pueden traducirse en una mayor productividad y calidad de vida para las trabajadoras.

Existe una feminización creciente del sector informal en América Latina, con más mujeres participando en la economía informal a pesar de las desigualdades de género persistentes. Estas trabajadoras enfrentan condiciones laborales precarias y una falta de acceso a servicios de salud y seguridad laboral, lo que incrementa su vulnerabilidad a problemas de salud.

Las trabajadoras informales en la región suelen tener estilos de vida poco saludables, caracterizados por hábitos alimentarios inadecuados, bajo nivel de actividad física y consumo de alcohol. Estos factores aumentan el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), lo que resalta la necesidad de intervenciones de salud pública para mejorar estos estilos de vida.

Enfrentan serios retos para acceder a lugares para realizar actividad física como los recursos económicos, largas jornadas de trabajo, apoyo familiar, impedimento de acceso a lugares recreativos, inseguridad, falta de conocimiento, discriminación por los estereotipos, movilización, acceso a implementos deportivos, entre otros.

Finalmente, los hallazgos subrayan la necesidad de implementar políticas públicas y programas laborales que promuevan la actividad física y estilos de vida saludables entre los trabajadores informales. La creación de una cultura de salud en el ámbito laboral puede contribuir significativamente a la reducción de la obesidad, mejora de la salud y bienestar, y la prevención de enfermedades laborales.

Agradecimientos

Al Grupo de Investigación Diversidad, Salud, Educación y Deporte (DISAED) con el código de registro: 045-GI-DI-2024 de la Universidad Central del Ecuador.

Referencias

1. Aguilar-Chasipanta, W. G., Analuiza-Analuiza, E. F., García-Gaibor, J. A., & Rodríguez-Torres, Á. F. (2020). Los beneficios de la actividad física en el adulto mayor: Revisión sistemática. *Polo del Conocimiento*, 5(12), 680-706. <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/2116>
2. Arredondo-Lezama, L. M., Villar-Andia, P., Tasayco-Peñaloza, A. A., & Castillo-Quintero, E. (2023). Informalidad laboral: Un análisis integral de las causas y factores que perpetúan su existencia. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 8(1), 269-286. <https://doi.org/10.35381/r.k.v8i1.2785>
3. Alvarado González, A. K., & Arango Plazas, A. C. (2021). Factores de riesgo psicosocial en trabajadores informales de la plaza de mercado del municipio de Facativá. [Tesis de grado, Repositorio de la Universidad de Cundinamarca]. Universidad de Cundinamarca. <https://repositorio.ucundinamarca.edu.co/server/api/core/bitstreams/28492c7f-86da-463a-aecc-1c200211bcc8/content>
4. Álvarez-Condo, G., Guadalupe-Vargas, M., Morales-Murillo, H., & Robles-Amaya, J. (2016). El sedentarismo y la actividad física en trabajadores administrativos del sector público. *Revista Ciencia UNEMI*, 9(21), 116-124. <https://www.redalyc.org/journal/5826/582661267010/html/>
5. Barahona Toctaguano, M. E. (2025). Actividad física en el primer trimestre de embarazo en mujeres adultas – jóvenes. *MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva*, 4(10), 422–441. <https://doi.org/10.56200/mried.v4i10.9094>
6. Besoain-Saldaña, Á., Flores, G. A., Muñoz, T. A., & Sanhueza, J. R. (2022). Condiciones de empleo, trabajo y calidad de vida de hombres y mujeres en trabajo informal. *Revista de Saúde Pública*, 56, 17. <https://www.scielo.br/j/rsp/a/kR7jGMHt895LrxttPGQgL4J/?lang=es>
7. Bolívar Restrepo, M. C. (2021). La informalidad laboral femenina en Colombia: un análisis sobre su composición y determinantes socioeconómicos (2017–2019) [Tesis de maestría,

- Repositorio de Universidad Nacional de Colombia]. Universidad Nacional de Colombia. <https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/80079/1035868197.2021.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
8. Calero, S., Díaz, T., Caiza, M. R., Rodríguez, Á. F., & Analuiza, E. F. (2016a). Influencia de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 35(4), 366-374. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002016000400007
 9. Calero, S., Maldonado, I., Fernández, A., Rodríguez, Á y Otáñez, N. (2016b). Actividades físico-recreativas para disminuir la obesidad en mujeres entre los 35-50 años de edad. *Revista Cubana Investigación Biomédica*, 35(4):1-8. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002016000400008
 10. Campo, Y., Pombo, L. M., & Teherán, A. (2016). Estilos de vida saludable y conductas de riesgo en estudiantes de medicina. *Rev Univ Ind Santander*, 48(3), 301-309. <http://www.scielo.org.co/pdf/suis/v48n3/v48n3a05.pdf>
 11. Cardona, A., & Giraldo, D. (2023). Trabajo Informal en Mujeres Cabeza de Familia de la Ciudad de Medellín: Caso de Estudio. *Mujer y Políticas Públicas*, 2(2), 103-128. <http://revistas.urp.edu.pe/index.php/mpp/article/view/6223/9722>
 12. Chávez, E., Fernández, A., Rodríguez, Á., Gómez, M. y Sánchez, B. (2017). Intervención desde la actividad física en mujeres hipertensas de la tercera edad. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(1),1-10. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002017000100011
 13. Celis-Morales, C., Salas, C., Alduhishy, A., Sanzana, R., Martínez, M. A., Leiva, A., ... Willis, N. D. (2016). Socio-demographic patterns of physical activity and sedentary behaviour in Chile: results from the National Health Survey 2009-2010. *Journal of Public Health (Oxford, England)*, 38(2), e98– e105. https://www.researchgate.net/publication/279189056_Socio-demographic_patterns_of_physical_activity_and_sedentary_behaviour_in_Chile_Results_from_the_National_Health_Survey_2009-2010
 14. Comité Nacional de Medicina del Deporte Infante-Juvenil, Subcomisión de Epidemiología. (2025). Consenso sobre factores de riesgo de enfermedad cardiovascular en pediatría. Sedentarismo. *Archivos Argentinos de Pediatría*, 103(5), 450-475.

- https://laboratoriosmar.com.ar/interno/trabajos_cientificos/106_Vuelta_a_la_%20Escuela_%20Patologias_%20Cronicas.pdf
15. Departamento administrativo nacional de estadística (DANE). (2018). Empleo Informal y Seguridad Social. Bogotá D.C. https://www.uexternado.edu.co/wp-content/uploads/2024/07/11EISS_Informe.pdf
 16. Fula Melo, D. P. (2024). Pobreza monetaria e informalidad laboral femenina en Colombia, ¿un problema de endogeneidad? Estudio 2020-2021. [Tesis de maestría, Repositorio de la Universidad Nacional de Colombia]. Universidad Nacional de Colombia. <https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/86199/1018485757.2024.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
 17. Garavito, L. (2019). Condición de género y práctica de actividad física en profesoras de algunos colegios de Bogotá, D.C., Colombia [Tesis de maestría, Repositorio Universidad Del Rosario]. Universidad Del Rosario. <https://repository.urosario.edu.co/server/api/core/bitstreams/6dbec76c-006a-4963-9381-f0df01650096/content>
 18. Garcia Ceballo, G. S., & Sari Cumbe, F. I. (2023). Incidencia del trabajo informal en el uso de espacios públicos del mercado 9 de Octubre de la Ciudad de Cuenca en el año 2022. [Tesis de grado, Repositorio de la Universidad de Cuenca]. Universidad de Cuenca. <https://rest-dspace.ucuenca.edu.ec/server/api/core/bitstreams/0cf5a1b4-446c-4766-b431-ec189b372189/content>
 19. Garzón Duque, M. O., Segura Cardona, Á. M., Cardona Arango, M. D., Marín Franco, M., Villegas Wills, M., Villa Parra, V., Rodríguez Ospina, F. L., & Orrego Vélez, M. A. (2021). Factores relacionados con osteoartritis en trabajadores informales del centro de Medellín, Colombia. *Revista Médica de Risaralda*, 27(1), 35-45. <https://doi.org/10.22517/25395203.24650>
 20. González, N. F., & Rivas, A. D. (2018). Actividad física y ejercicio en la mujer. *Revista colombiana de cardiología*, 25, 125-131. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0120563317302735>
 21. Guerrero, M. G. G. (2023). Factores motivacionales que inciden en la práctica de ejercicio físico en mujeres adultas entre 50 y 60 años: revisión sistemática. *GADE: Revista Científica*, 3(2), 126-144. <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/217>

22. Hutton, B., Catalá-López, F., & Moher, D. (2016). La extensión de la declaración PRISMA para revisiones sistemáticas que incorporan metaanálisis en red: PRISMA-NMA. *Med. Clin. (Barc)*, 1-5. <http://dx.doi.org/10.1016/j.medcli.2016.02.025>
23. Inga Nuñez, L. S. (2023). El trabajo informal de mujeres en los Mercados de los Distritos Tambo, Huancayo y Chilca Informal. *Revista Científica Pakamuros*, 11(2). <https://revistas.unj.edu.pe/index.php/pakamuros/article/view/224/239>
24. Lozada Ávila, C., & Betancur Gómez, S. (2017). La gamificación en la educación superior: una revisión sistemática. *Revista Ingenierías Universidad de Medellín*, 16(31), 97-124. <http://www.scielo.org.co/pdf/rium/v16n31/1692-3324-rium-16-31-00097.pdf>
25. Mendinueta Martínez, M., Herazo Beltrán, Y., Fernández Barrios, J., Hernández, T., Garzón Martínez, O. L., Escorcía, N., ... & Méndez, J. (2020). Estilos de vida en trabajadores del sector informal. *Archivos venezolanos de farmacología y terapéutica*, 39(1), 121-125. <https://www.redalyc.org/journal/559/55969798020/html/>
26. Mendoza, A. M., Lucas, M. A. (2018). Calidad de vida laboral en los trabajadores del sector informal en Ecuador. *Revista Polo del conocimiento*, 3(6), 266-276. <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/download/524/pdf>
27. Morales, A.R., Lastre, A. G., & Pardo, V. A. (2018). Estilos de vida relacionados con factores de riesgo cardiovascular. *Rev Archivos venezolanos de farmacología y terapéutica*, 37(2), 54-62. <https://www.redalyc.org/journal/559/55960422009/55960422009.pdf>
28. Muñoz, A., & Choís, P. (2013). Salud, trabajo e informalidad en el Cauca, Colombia. *Rev. Fac. Nac. Salud Pública*, 31(1), 9-18. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=12026437001>
29. Naranjo Vélez, C. M. (2023). Situación social de las comerciantes adultas mayores en el Mercado 10 de Agosto. [Tesis de grado, Repositorio de la Universidad de Cuenca]. Universidad de Cuenca. <https://rest-dspace.ucuenca.edu.ec/server/api/core/bitstreams/600d073b-bffc-4683-96d0-59b118ddebfb/content>
30. Ñahuincopa Ramos, L., & Yantas Carlos, D. P. (2023). El trabajo informal en mujeres: los efectos sociales y económicos en la familia, Huancayo 2021–2023. [Tesis de grado, Repositorio de la Universidad Nacional del Centro del Perú]. Universidad Nacional del Centro del Perú.

- https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/10579/T010_76539437_T%20-%20T010_74393785_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
31. OMS. (2025). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/es/
 32. Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE). (2012). Informalidad y política fiscal en América Latina Una visión integral de los desafíos. <https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/bd8e7674-043b-4a2c-8da6-2ddff8204520/content>
 33. Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., ... & Alonso-Fernández, S. (2021). Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista española de cardiología*, 74(9), 790-799. <https://www.revespcardiol.org/es-declaracion-prisma-2020-una-guia-articulo-S0300893221002748>
 34. Palacios, P. A., & Sierra, T. C. (2014). Prevalencia y factores de riesgo asociados a alteraciones comunicativas en vendedores ambulantes de Popayán, Colombia. *Rev. salud pública*, 16(4), 572-584. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=42235721009>
 35. Puentes, K., Rincón, L., & Puentes, A. (2018). Análisis bibliométrico sobre trabajo y salud laboral en trabajadores informales, 2010-2016. *Fac. Nac. Salud Pública*, 36(3), 88-70. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7017042>
 36. Puerto, A. H., Torres, P. E., Roa, F. A., Hernández, J. E. (2016). Modo de Vida de un grupo de trabajadores informales en Corabastos, Bogotá D.C. 2014. *Rev. Fac. Nac. Salud Pública*, 34(1), 80-87. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5344751>
 37. Quinde Zambrano, L. F., Alvear Coronel, M. A., Guachi Loma, R. E., & Yanza Quito, E. Y. (2023). Incidencia de la actividad física en la mujer: implicaciones para la salud y actividades más frecuentes. *Amawtakuna*, 1(1), 99-113. <https://editorial.uaw.edu.ec/wp-content/uploads/2024/06/art7.pdf>
 38. Real Academia Española. (2025). *Diccionario de la lengua española* (23a ed.).
 39. Rodríguez, Á., García, J., & Luje, D. (2020a). Los beneficios de la actividad física en la calidad de vida de los adultos mayores. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 11(63), 22-35. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7279808>

40. Rodríguez, Á., Idrobo, C., & Quiña, F. (2020b). El sedentarismo en el adulto mayor: Revisión sistemática. *Caminos de Investigación*, 2(1), 57-67. <https://doi.org/10.59773/ci.v2i1.21>
41. Rodríguez, Á., Páez, R., Altamirano, E., Paguay, F., Rodríguez, J., & Calero, S. (2017a). Nuevas perspectivas educativas orientadas a la promoción de la salud. *Educación Médica Superior*, 31(4), 1-13. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-953127>
42. Rodríguez, Á., Rosero, M. y Aguirre, E. (2017b). La búsqueda de la información científica en la Universidad Central del Ecuador: Reflexiones desde el caso Facultad de Cultura Física. *Ciencias Sociales*, 39, 81-189. <http://revistadigital.uce.edu.ec/index.php/CSOCIALES/article/view/1229>
43. Rodríguez, Á., Gómez, M., Granda, V., y Naranjo, J. (2016). Paradigmas de investigación: tres visiones diferentes de ver y comprender a la Educación Física. *Lecturas: Educación Física y Deportes*. 21(222), 1-12. <https://doi.org/10.46642/efd.v26i275.2819>
44. Rodríguez-Torres, Á., Arias-Moreno, E., Espinosa-Quishpe, A., & Yanchapaxi-Iza, K. (2021). Método HITT: Una herramienta para el fortalecimiento de la condición física en adolescentes. *Revista Científica "Conecta Libertad"*, 5(1), 65-84. <https://revistaitsl.itslibertad.edu.ec/index.php/ITSL/article/view/226>
45. Rojas, L. M., Velandia, O. Y., Angarita, S. J., Rivera, P. D., & Carrillo, S. S. (2019). Relación entre hábitos de vida saludable y satisfacción laboral como elementos favorecedores en la salud laboral. *Rev Archivos venezolanos de farmacología y terapéutica*, 38(5), 563-571. http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/17424
46. Rondanelli, I. R. (2014). Estilo de vida y enfermedad cardiovascular en el hombre. *Rev. Med. Clin. Condes*, 25(1), 69-77. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864014700136>
47. Sánchez-Meca, J., & Botella, J. (2017). Revisiones sistemáticas y meta-análisis: Herramientas para la práctica profesional. *Systematic reviews and meta-analysis: Tools for professional practice. Papeles Del Psicólogo*, 31(1), 7-17. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3150797>
48. Sarker, A. R., Sultana, M., Mahumud, R. A, et al. (2016). Effects of occupational illness on labor productivity: A socioeconomic aspect of informal sector workers in urban

- Bangladesh. *J Occup Health*, 58(2), 209–215.
https://www.jstage.jst.go.jp/article/joh/58/2/58_15-0219-FS/_article/-char/ja/
49. Serpa Alulima, D. E. (2023). Las mujeres en la migración interna y el trabajo informal en el Mercado El Arenal-Cuenca. Una perspectiva de género. [Tesis de grado, Repositorio de la Universidad de Cuenca]. Universidad de Cuenca. <https://rest-dspace.ucuenca.edu.ec/server/api/core/bitstreams/5f877b21-bdbe-4927-9307-7d821f395923/content>
50. Vidarte Claros, J. A., Vélez Álvarez, C., & Sandoval Cuellar, C. (2011). Actividad física: Estrategia de Promoción de la Salud. *Hacia la Promoción de la Salud*, 16(1), 202-218. <https://revistasoj.s.ucaldas.edu.co/index.php/hacialapromociondelasalud/article/view/2006/1922>
51. Vidarte, J. A., Álvarez, C. V., & Sánchez, J. H. P. (2016). El nivel de sedentarismo en nueve ciudades colombianas: análisis de clúster. *Arch Med Deporte*, 33(4), 253-257. https://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/or04_vidarte.pdf
52. Yabar Choque, L. (2024). Empleo informal en el sector textil y su repercusión en el ingreso económico de la ciudad de Puno-periodo 2023. [Tesis de grado, Repositorio de la Universidad Privada San Carlos]. Universidad Privada San Carlos. https://repositorio.upsc.edu.pe/bitstream/handle/UPSC/902/Luzmila_YABAR_CHOQUE.pdf?sequence=1&isAllowed=y