



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

**Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación**

**Carrera de Cultura Física.**

**Revisión bibliográfica de los efectos del desarrollo de las direcciones condicionantes y coordinativas en la preparación física en el fútbol femenino.**

Trabajo de titulación previo a la obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación, mención Cultura Física.

**Autores:**

Christian Patricio Campoverde Cordero.

**CI:**0104972674

**Correo electrónico:** campoverdecristian102@gmail.com

Yessica Carlota Tenesaca Maldonado.

**CI:**0104178603

**Correo electrónico:** jessmaldonadot@gmail.com

**Director:**

Magister. Wilson Teodoro Contreras Calle.

**CI:** 0102283793

**CUENCA-ECUADOR**

12-noviembre-2021



**Resumen:**

El fútbol femenino ha sido restringido en diferentes países que no aceptan la igualdad de derechos deportivos, en la actualidad en el Ecuador se ha ido superando esa barrera, sin embargo, aún existen limitantes como la falta de apoyo, e incluso la discriminación hacia las futbolistas por parte de su entorno inmediato, repercutiendo de cierta manera, en el desarrollo y mejora de las condiciones físicas de las deportistas. Es por ello que, el presente estudio, analiza una recopilación de bibliografía contemporánea, con el objetivo de determinar los efectos del desarrollo de las direcciones condicionantes y coordinativas en la preparación física para el fútbol femenino. Concluyendo que, los estudios encontrados demuestran que el entrenamiento propioceptivo genera un incremento en las capacidades coordinativas considerablemente, lo que a su vez les permite mejorar su rendimiento físico para los campeonatos; este estudio también ha contribuido positivamente, al desarrollo integral del fútbol femenino, en el Ecuador, debido a que, en la actualidad existen academias e incluso equipos femeninos de fútbol, pero todavía no se siente ese apoyo alentador hacia el fútbol femenino.

**Palabras claves:** Fútbol Femenino. Capacidades Condicionantes. Capacidades Coordinativas. Preparación Física.



**Abstract:**

Women's football has been restricted in different countries that do not accept equal sports rights, currently in Ecuador that barrier has been overcome, however, there are still limitations such as lack of support, and even discrimination against female soccer players. By his immediate surroundings; which has repercussions in a certain way, in the development and improvement of the physical conditions of the athletes. That is why this study analyzes a compilation of contemporary bibliography, with the aim of determining the effects of the development of conditioning and coordinating directions in physical preparation for women's football. Concluding that, the studies found show that proprioceptive training generates an increase in coordination capacities considerably, which in turn allows them to improve their physical performance for championships, and that in turn this study is beneficial to contribute positively to development comprehensive women's soccer, in Ecuador, because, at present, there are academies and even women's soccer teams, but that adequate support is still not felt, which should be given to women's soccer.

**Keywords:** Women's Football. Conditioning Capabilities. Coordinative Capabilities. Physical training.



## INDICE

Introducción .....	9
Objetivo General: .....	9
Objetivos específicos: .....	9
<b>CAPÍTULO I MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>10</b>
1.1. Fútbol femenino .....	10
1.2. Preparación física en el fútbol femenino. ....	12
1.3. Capacidades condicionales.....	13
1.4. Capacidades coordinativas .....	14
<b>CAPITULO II METODOLOGIA.....</b>	<b>16</b>
2.1. Tipo de estudio .....	16
2.2 Procedimiento de la revisión .....	16
2.3 Evaluación de la calidad de los estudios. ....	22
2.4 Criterios considerados para la clasificación de calidad metodológica, basada en el instrumento CRF-QS.....	23
<b>CAPÍTULO III RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....</b>	<b>25</b>
3.1 Resultados de la búsqueda .....	25
3.2 Clasificación .....	28
3.3 Evaluación .....	30
3.4 Discusión.....	32
<b>CAPÍTULO IV CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....</b>	<b>36</b>
4.1. Conclusiones .....	36
4.2. Recomendaciones .....	37
<b>ANEXOS .....</b>	<b>40</b>
Anexo 1. Categorización de calidad metodológica de los documentos. ....	40



Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio  
Institucional

---

Christian Patricio Campoverde Cordero en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación “Revisión bibliográfica de los efectos del desarrollo de las direcciones condicionantes y coordinativas en la preparación física en el fútbol femenino”, de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 12 de noviembre de 2021

Christian Patricio Campoverde Cordero

C.I: 0104972674



### Cláusula de Propiedad Intelectual

---

Christian Patricio Campoverde Cordero, autor del trabajo de titulación Revisión bibliográfica de los efectos del desarrollo de las direcciones condicionantes y coordinativas en la preparación física en el fútbol femenino”, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Cuenca, 12 de noviembre de 2021

Christian Patricio Campoverde Cordero

C.I: 0104972674



Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio  
Institucional

---

Yessica Carlota Tenesaca Maldonado en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "Revisión bibliográfica de los efectos del desarrollo de las direcciones condicionantes y coordinativas en la preparación física en el fútbol femenino", de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 12 de noviembre de 2021

Yessica Carlota Tenesaca Maldonado

C.I: 0104178603



### Cláusula de Propiedad Intelectual

---

Yessica Carlota Tenesaca Maldonado autora del trabajo de titulación “Revisión bibliográfica de los efectos del desarrollo de las direcciones condicionantes y coordinativas en la preparación física en el fútbol femenino”, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Cuenca, 12 de noviembre de 2021

Yessica Carlota Tenesaca Maldonado

C.I.: 0104178603



## **Introducción**

Las direcciones condicionantes y coordinativas dentro de la preparación física en el fútbol han sido tema de análisis por parte de un gran número de investigadores que consideran su abordaje elemental para un rendimiento óptimo y profesional, el levantamiento de información busca aportar al desarrollo de las direcciones condicionantes y coordinativas en la preparación física del fútbol femenino.

No obstante, se puede encontrar información en diferentes nacionalidades, donde el fútbol femenino tiene una formación integral y existe gran cantidad de artículos científicos que se puede considerar para el desarrollo de este proyecto de estudio, con el fin de contar con información que permita el desarrollo en base a las características que tiene una futbolista; sin embargo, en nuestro medio la literatura sobre el tema es escasa, razón por la cual hemos optado por realizar dicha revisión y analizar la metodología utilizada en la actualidad que sumen a la mejora en el rendimiento físico en el fútbol femenino y así contribuir al desarrollo integral de dicha disciplina deportiva.

### **Objetivo General:**

- Realizar una revisión bibliográfica de los efectos del desarrollo de las direcciones condicionantes y coordinativas en la preparación física en el fútbol femenino.

### **Objetivos específicos:**

- Analizar la metodología utilizada en la actualidad que mejore el rendimiento físico en el fútbol femenino.
- Recopilar bibliografía contemporánea acerca del desarrollo de las direcciones condicionantes y coordinativas en la preparación física del fútbol femenino.
- Contribuir al desarrollo integral del fútbol femenino ecuatoriano.



## CAPÍTULO I MARCO TEÓRICO

### 1.1. Fútbol femenino

El fútbol nació con un objetivo lúdico, a lo largo del tiempo su evolución le ha permitido convertirse en el deporte más practicado a escala mundial, es sumamente relevante entre varones, no así entre mujeres, dado que no ha tenido la misma repercusión (Pérez et al., 2019).

Rodríguez (2018a) manifiesta que el fútbol inició en Inglaterra en 1863, con base en el rugby- football, posteriormente se crea la Asociación de Fútbol en Inglaterra con el propósito de fundar un deporte basado en la coordinación del cuerpo y los pies, denominado fútbol; también menciona que la práctica de dicho deporte en mujeres no es bien vista porque se considera que este deporte es más destacado en varones que en mujeres. Por su parte Chávez (2016a) concuerda con lo antes mencionado añadiendo que el fútbol es un deporte de práctica masculina caracterizado por la fuerza biológica de los participantes.

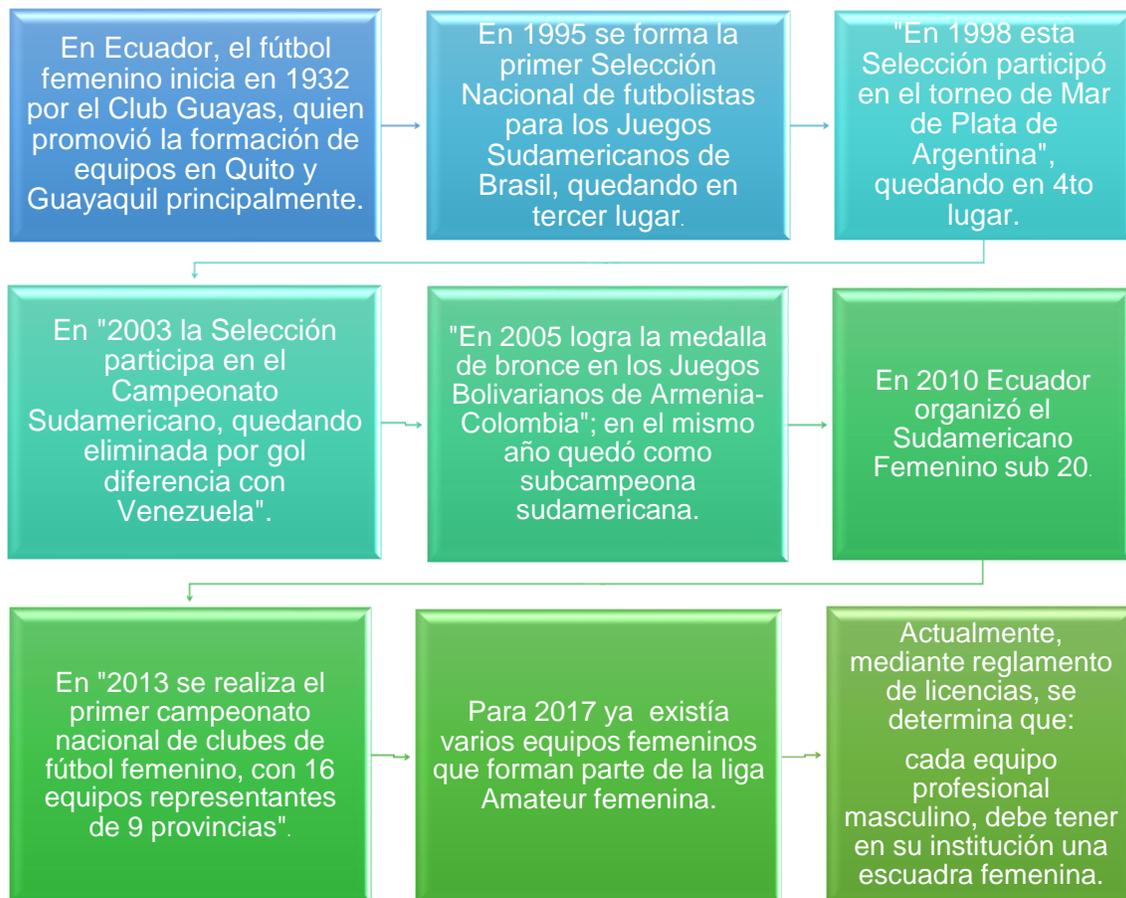
El fútbol femenino ha despertado gran interés en los últimos años porque se ha convertido en una disciplina que ha florecido con el transcurso del tiempo, presenta un alto nivel técnico, caracterizado por movimientos rápidos y precisos; que precisa un alto nivel de las deportistas, tanto en lo individual como en lo colectivo (Mercado & Sánchez, 2018). González, et al., (2019) describe a este deporte como un proceso de esfuerzos de corta duración intercalados con lapsos de actividades de intensidades variadas y pausadas para la recuperación.

Chávez (2016b), menciona que en la actualidad el fútbol femenino ha tenido mejor acogida dado a la inclusión y el apoyo que han tenido las mujeres tras involucrarse en la práctica del fútbol; también sostiene que con el transcurso de los años los porcentajes se han podido equiparar entre el fútbol masculino y femenino.

El fútbol femenino ha sido restringido en diferentes países que no aceptan la igualdad de derechos deportivos, en la actualidad en el Ecuador se ha ido superando esa barrera, sin embargo, aún existen limitantes como, la falta de apoyo, la discriminación hacia las futbolistas por parte de su entorno inmediato, (familiares, y amigos cercanos) otro de los factores que coarta la participación de la mujer, es la apariencia masculina que debe reflejar (Gutiérrez, 2015).

Según datos expuestos por el “Instituto Nacional de Estadística y Censo - Fondo de Desarrollo de la Naciones Unidas para la Mujer- El Consejo Nacional de las Mujeres (INEC-UNIFEM-CONAMU)”, solo el 12% de mujeres ecuatorianas realizan algún tipo de deporte; entre ellos el fútbol, aunque se lo practicaba de manera informal. Es necesario recalcar que el torneo de fútbol femenino en el país lleva pocos años de existencia, pues se estableció formalmente desde el 2013 (Chávez, 2016c). Para quienes defienden el fútbol femenino la lucha ha sido constante, la profesionalización de este deporte en el Ecuador ha permitido la participación de clubes a nivel nacional y de selecciones a nivel internacional.

#### Evolución del fútbol femenino en el Ecuador.



**Figura 1.** Elaboración propia con base en datos de Rodríguez (2018b).



## 1.2. Preparación física en el fútbol femenino.

Solís (2017a), define que la preparación física (PF) es parte fundamental del entrenamiento para desarrollar cualidades físicas y motoras como: la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la coordinación.

El fútbol femenino en comparación con otros deportes cuenta con muy poca información para estructurar programas de entrenamiento, sin embargo, la FIFA (Federación Internacional de Fútbol Asociado) impulsa la investigación durante las competiciones realizando análisis físicos, cuyos resultados sirven de aporte a los entrenadores para mejorar los procesos (Haro & Cerón, 2019).

Por otro lado, Velásquez (2015), manifiesta que, dentro de la PF, es fundamental la planificación, la cual permite ejecutar planes de forma directa para alcanzar los objetivos planteados. Prieto, et al. (2019a) sostienen que dentro de la planificación la PF se debe incluir actividades que permitan fortalecer las fuerzas externas para aumentar la estabilidad de las articulaciones, dado que, durante el ciclo menstrual se produce la disminución de colágeno, responsable del fortalecimiento de músculos y tendones.

Con el pasar de los años y al encontrarse con eventos cada vez más complejos, los investigadores extendieron sus objetivos de estudio hacia otras capacidades que también deben ser potenciadas, conocidas como capacidades coordinativas y condicionantes, que permiten a los deportistas ejecutar movimientos precisos, rápidos y acertados.

Usca, (2016) indica que en la PF es fundamental tener en cuenta varios principios entre ellos:

- Individualidad biológica
- Entrenamiento deportivo
- Unidad funcional
- Especificidad
- Sobrecarga
- Supercompensación
- Continuidad
- Recuperación



Teniendo como referencia que el fútbol femenino se encuentra en constante desarrollo, los principios son fundamentales para la formación y su posterior participación de las deportistas en competencias de elite.

Para Solís (2017b) la PF se clasifica en:

- Preparación general: busca por medio de ejercicios ordenados y progresivos desarrollar las cualidades físicas para lograr una mejor adaptación del cuerpo a trabajos especiales y así lograr resultados óptimos.
- Preparación especial: se enfoca en potenciar las capacidades anatómicas y fisiológicas del deportista para responder de forma adecuada a un deporte específico.

### 1.3. Capacidades condicionales

Mercado y Avella (2018); sostiene que las capacidades condicionales pueden ser de dos tipos, de base la que es determinada por la dotación genética y desarrollada aquella que se fortalece con el entrenamiento.

Santana (2017), afirma que las capacidades condicionales son:

**Tabla 1.** Capacidades condicionales

Condicionante	Contexto
Fuerza	Capacidad del ser humano para soportar una resistencia que viene dada como resultado de la contracción muscular.
Velocidad	Capacidad de reacción con rapidez frente a un estímulo.
Resistencia	Capacidad física para mantener un esfuerzo durante un largo período de tiempo.
Flexibilidad	Capacidad de los músculos para estirarse y adaptarse a un nuevo rango y amplitud de los movimientos.

**Fuente:** Elaboración propia con base en datos de Santana (2017).

Por otro lado, Díaz (2016) sostiene que las capacidades condicionales son el eje del rendimiento del deportista, poniendo en marcha sus capacidades atléticas y físicas, ejemplificando en el triángulo de oro las combinaciones de cada una de las capacidades condicionales que permiten al deportista garantizar la actividad futbolística.

### Triángulo de oro de la condición física del futbolista.

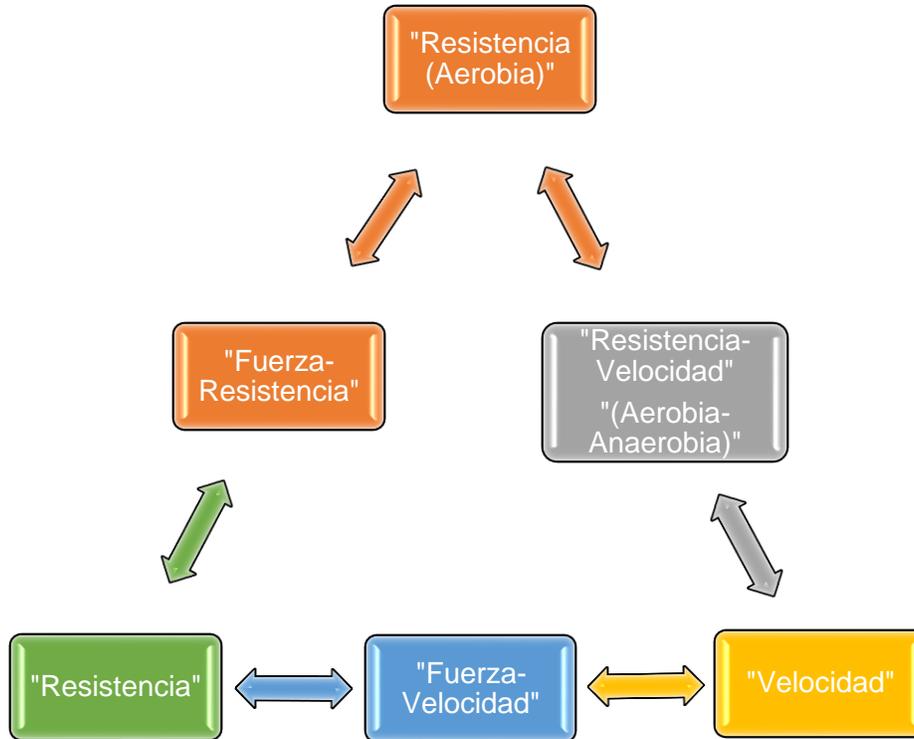


Figura 2: (Díaz, 2016).

#### 1.4. Capacidades coordinativas

Prieto et al., (2019b) Menciona que, los avances de las habilidades técnicas individuales dentro del fútbol actualmente no se ven fortalecidas si el deportista no ha desarrollado antes su capacidad coordinativa, destaca que la técnica primordial busca mantener un estrecho vínculo la jugadora y el balón. En el fútbol las habilidades coordinativas son sustanciales para alcanzar rendimientos máximos, las cadenas



musculares permiten realizar movimientos ágiles, con fuerza y resistencia, involucrando el sistema nervioso.

Salas y Giraldo (2018) coinciden con lo antes mencionado, sosteniendo que la coordinación está relacionada con la capacidad que poseen los músculos para reaccionar frente a estímulos, conservando de manera apropiada trayectorias y movimientos; permitiendo al deportista ejecutar acciones de forma ordenada, respondiendo a una acción técnica. Prieto et al., (2019c) a su vez, manifiesta que el balance estático y dinámico contribuyen al progreso y desarrollo de habilidades coordinativas mejorando la ejecución del gesto deportivo.

Carchipulla (2015a) sostiene que, las capacidades coordinativas son fundamentales en el progreso formativo y preparan a él o la futbolista para ejecutar de forma certera acciones motoras a mayor velocidad.

- **Capacidades coordinativas generales**

Constituyen el resultado de ejercicios o actividad motora múltiple en diferentes situaciones con el propósito que el deportista pueda realizar actividades que empleen movimiento corporal de todo tipo.

- **Capacidades coordinativas específicas**

Destreza del deportista para cambiar la técnica propia del deporte que realiza.

**Tabla 2.** “Componentes de las Capacidades Coordinativas”

<b>Componente</b>	<b>Contexto</b>
“Capacidades de acoplamiento y combinación:”	Movimientos coordinados del cuerpo dirigidos a un objeto establecido.
“Capacidad de equilibrio”	Capacidad de mantener el cuerpo en equilibrio o restaurar un estado durante o después de desplazamientos.
“Capacidad de orientación:”	“Destreza para controlar los movimientos corporales en situaciones específicas en un campo definido.
“Capacidad de ritmo”	Habilidad de procesar un ritmo proveniente del exterior o reproducirlo en forma de movimientos y representarlo a través de la actividad motora.
“Capacidad de reacción”	Acción motora intencional a corto plazo como respuesta a un estímulo con velocidad apropiada.

**Fuente:** (Carchipulla, 2015b).



## CAPITULO II METODOLOGIA

### 2.1. Tipo de estudio

Para esta revisión, fue necesario utilizar un tipo de estudio bibliográfico documental, debido a que de esta manera se pudo recolectar artículos científicos en relación al tema de estudio.

- Bibliográfico o documental

“La investigación documental es un proceso basado en la búsqueda, recuperación, análisis, crítica e interpretación de datos secundarios, es decir, los obtenidos y registrados por otros investigadores en fuentes documentales: impresas, audiovisuales o electrónicas” (Arias, 2016, pág. 6).

Es por ello, que se hizo imprescindible utilizar este tipo de investigación para el estudio; ya que, a través de este, se pudo recopilar información necesaria para el desarrollo teórico, así como otros puntos del estudio, el mismo que se realizó a partir de material bibliográfico digital, con la finalidad de poder dar cumplimiento a los objetivos de este estudio.

Cabe mencionar que la obtención de información digital se la realizó a partir de fuentes seguras como lo son: Revista digital actividad física y deporte, Dialnet, Google Académico, RRAAE, Scielo.

### 2.2 Procedimiento de la revisión

Para el desarrollo de este estudio, fue indispensable dividirlo en las siguientes fases

- **Fase de búsqueda**

Aquí se inició el desarrollo investigativo, con la obtención de palabras clave, con las cuales se dio inicio de la búsqueda a través de Google académico como buscador base, del cual se desglosó a revistas principales de fuente segura, obteniendo una gran variedad de artículos en una búsqueda inicial.

- **Fase de Selección**

Una vez que se obtuvieron todos los artículos en base a las palabras claves de búsqueda, se optó por realizar un filtro de artículos en donde se fundamentaron los criterios de inclusión y exclusión, los mismos que se detallan más adelante.



- **Fase de evaluación**

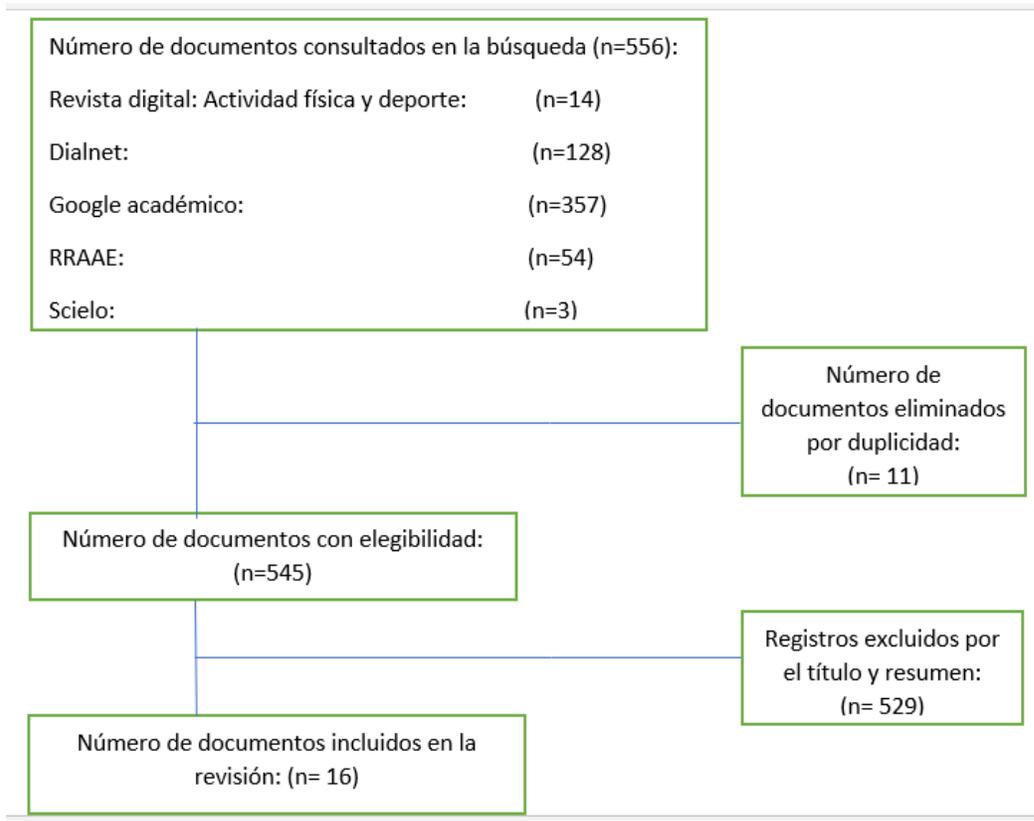
- Una vez que se obtuvieron los aportes que cumplieron con los criterios de inclusión, se procedió a realizar la evaluación de los artículos seleccionados, en fundamento al instrumento de evaluación denominado Critical Review Form-Quantitative Studies (CRF-QS); el cual se detalla más adelante.

- Se realizó una revisión sistematizada de estudios enfocados en los efectos del desarrollo de las capacidades condicionantes y coordinativas en la preparación física del fútbol femenino publicadas en la última década desde el 2010 hasta el 2019, considerando los criterios de inclusión como: artículos científicos publicados en revistas en idioma español, artículos que se relacionen con el fútbol e incluyan en su estudio una muestra de población femenina, también se consideraron los criterios de exclusión como: artículos y revistas que no guarden relación con el fútbol femenino y que no hagan referencia a la preparación física del fútbol femenino.

- La búsqueda fue realizada mediante las bases de datos: Revista Digital: actividad física y deporte, Dialnet, Google Académico, RRAAE, Scielo, empleando palabras claves como: preparación física, direcciones condicionantes y coordinativas, fútbol y fútbol femenino a través de combinaciones con operadores booleanos como: and, or, not, también se emplearon operadores de truncamiento como: comillas (“”), el signo más (+), además se tomaron en cuenta las bibliografías citadas en algunos artículos revisados.

- Para el análisis de los documentos elegidos se elaboró una tabla donde se detallaron datos de relevancia como: autor, año y país; tamaño de la muestra, grupo etario, tipo de investigación y los resultados obtenidos en cada publicación.

### Flujograma del proceso de búsqueda y selección de artículos.



**Figura 3:** Elaboración propia

En un inicio se identificaron un total de 556 documentos, de los cuales quedaron 545 con elegibilidad, se eliminaron 11 documentos por duplicidad y posteriormente se excluyeron 529 por el título, quedando finalmente para la revisión 16 artículos.

**Tabla 3.** Indicadores de artículos seleccionados.

<b>AUTOR</b>	<b>POBLACIÓN Y MUESTRA</b>	<b>INTERVENCIÓN/ PROGRAMA</b>	<b>RESULTADOS</b>
Carchipulla S. (2015) Ecuador	Población estimada n=200 personas entrenadores dirigentes profesores y n=50 deportistas	Trabajo de campo a través de entrevistas basadas en el desarrollo del fútbol femenino en la "Liga Deportiva Universitaria Amateur de la Universidad Central del Ecuador".	La investigación muestra que, luego de aplicar una entrevista y un test físico se evidencio que, a pesar de haber un crecimiento del fútbol femenino en el Ecuador, el autor evidencia en su estudio que los deportistas tienen la tendencia de retirarse o incorporarse a otros equipos, por falta de un proceso de formación deportiva.
Chávez D.A (2016) Ecuador	Periodistas, futbolistas, dirigentes y entrenadores.	Trabajo de campo a través de la aplicación de entrevistas.	CONFA: el futuro del fútbol ecuatoriano es prometedor, pero la falta de dirigencia ha sido uno de los limitantes para que exista apoyo de las empresas privadas con respecto a la parte económica. Se han de erradicar los estereotipos machistas y las limitaciones, ya que las mujeres han demostrado ser competidoras de buen nivel.
Díaz P.L (2016) Cuba	n=19 jugadoras de campo del equipo de fútbol femenino U-18 edad:18 años de la EIDE "Héctor Ruíz Pérez" de la Provincia Villa Clara 4 entrenadores 10 especialistas de fútbol	Diagnóstico, elaboración y valoración, aplicación, valoración	Dentro de la demanda que mantiene el fútbol actual, se considera que la preparación física y técnica es insuficiente, esto se determinó a través de las pruebas que se aplicaron a las deportistas de manera inicial, posteriormente el autor aplico una serie de micro ciclos para la preparación física general y especial ayudando a fortalecer la resistencia, rapidez y fuerza, dos micros ciclos ordinarios que ayudaron a fortalecer las capacidades coordinativas y al final un microciclo de choque que en conjunto ayudaron a fortalecer el rendimiento físico y a mejorar la técnica en su estructura.
González, D. L. et al. (2019) Colombia	n=59 futbolistas categoría infantil edad:12 a 13	Intervención	En este estudio los resultados encontrados ponen en conocimiento que únicamente las porteras y defensas poseen posiciones de juego específicas gracias a las



	años y categoría prejuvenil 14 a 15 años		características de su condición física de forma específica.
Gutiérrez M.C (2015) Ecuador	Fútbol femenino ecuatoriano	Investigación	Falta de igualdad, oportunidades y reconocimiento hacia las deportistas dentro del estado ecuatoriano.
Haro P, Cerón J. Cuba (2019)	Mujeres futbolistas de categoría senior n=18 sujetos	Intervención	“Las mejorías fueron significativas en el postest como parte del Jump test ( $p=0,000$ ), y significativas en el postest de las tres fases de la prueba de 40m ( $p=0,000$ ).”
Mercado, H. Sánchez D. Colombia (2018)	Futbolistas de la selección femenina de Colombia	Revisión bibliográfica e intervención	Se encontraron 319 artículos de los cuales se seleccionaron 81 para llevar a cabo el estudio.
Mercado, H. Avella, R. Colombia (2015)	Diferentes estudios fútbol femenino	Revisión bibliográfica	Tras realizar un análisis de los fundamentos científicos y asociarlos al trabajo metodológico relacionado con la preparación de la fuerza en el fútbol permitió determinar que cumplir las exigencias que demanda la actividad competitiva contribuye a mejorar dicha característica en el género femenino.
Pérez, S et al. España (2019)	12 jugadoras de fútbol femenino	Intervención	Las jugadoras presentan mejores valores en todos los aspectos analizados fuerza de pierna resistencia aeróbica velocidad con cambio de dirección, sin embargo, no mejoran en la velocidad sin balón.
Prieto, L et al. Colombia (2019)	Futbolistas femeninas	Revisión bibliográfica	Los hallazgos permitieron, encontrar 36 artículos válidos, que fueron ordenados en base a las categorías establecidas.
Rodríguez, K. Ecuador (2018)	Ex futbolistas, periodistas, directivos	Investigación	El autor demuestra la desigualdad marcada entre el fútbol femenino y masculino, debido a la ausencia de procesos de planificación. En el Ecuador el fútbol femenino es limitado por el poco tiempo que se toman para la planificación, además, por el escaso apoyo que recibe esta actividad de las federaciones y la escasez de infraestructura física apropiada para el desarrollo de este deporte.
Salas, M. Giraldo, A. Colombia	n=15 jugadoras entre las	Intervención. pre-post intervención	“Los estudios encontrados demuestran que el entrenamiento propioceptivo genera un



(2018)	edades:10-15 años pertenecientes al Club de Fútbol Besser	de 8 semanas de duración	incremento en las capacidades coordinativas considerablemente.”
Santana, W. Colombia (2017)	Futbolistas de edades entre 14 y 18 años de edad del club Gol Star de la ciudad de Bogotá D.C	Intervención	El autor demuestra que el tejido adiposo es mayor en los deportistas sur americanos en comparación con los deportistas europeos, basándose en un trabajo.
Solís, L. Ecuador (2017)	n=15 futbolistas edades de 16 a 33 años.	Revisión bibliográfica /intervención	Los entrenadores entienden que, para poder enfrentarse a los diferentes clubes, existe una limitación enorme ya que sus planificaciones de entrenamiento no les permiten a sus deportistas desarrollar su condición física al máximo. Las deportistas consideran que su rendimiento físico mejora, pero no lo suficiente para poder disputar el campeonato.
Usca, R. Mazón, D. Ecuador (2016)	n=50 futbolistas de la categoría sub 18	Intervención	El estudio muestra que la rutina utilizada para alcanzar una mayor precisión en el golpe de balón con el borde interno aporó a mejorar la técnica en las futbolistas de la sub 18 de la académica INNOVAGOL.
Velásquez, Y. Ecuador (2015)	Mujeres entre 16 a 18 años que corresponden n=25 señoritas, n=6 entrenadores de fútbol femenino del cantón Yantzaza de la Provincia de Zamora Chinchipe	Intervención descriptiva – cualitativo.	“Las competencias que se realizan, no son suficientes para el desarrollo del fútbol femenino en el cantón Yantzaza de la provincia de Zamora Chinchipe. La planificación del entrenamiento que realizan los clubes deportivos y centros educativos no contribuye al desarrollo del fútbol femenino en el cantón.”

**Fuente:** Elaboración propia.

Los artículos seleccionados fueron aquellos que se enfocaban en el fútbol femenino haciendo énfasis en las capacidades condicionantes y coordinativas con intervenciones realizadas en varios grupos etarios, cuyas edades fluctuaba desde los 12 años en



adelante. Se han seleccionado (n=16) artículos, de los cuales (n=10) corresponde a trabajos de titulación representados con 62,5% y (n=6) corresponde a artículos científicos con un 37,5%.

En base a los lugares donde se han llevado a cabo los estudios se puede estimar que n=1 se ha realizado en España con un 6,25%, (n=2) en Cuba con 12,5%, (n=6) en Colombia representado por 37,5% y (n=7) han sido ejecutados en Ecuador con un 43,75%.

El 56,25% de artículos (n=9), ejecutaron intervenciones en campo a través de la aplicación de test y técnicas que potencien la capacidad física de las deportistas y el 43,75 % (n=7), realizaron revisiones bibliográficas sobre el fútbol femenino; en cuanto a la metodología empleada se estima que (n=16) que corresponde al 100% son estudios descriptivos, cualitativos.

Dentro de las variables de interés, la más estudiada fue la fuerza con 87,5% (n=14), seguida de la velocidad representada por 68,75% (n=11), también mencionan la resistencia con un 25% (n=4), la variable de menor interés fue la flexibilidad la misma que no es descrita con gran énfasis dentro de las capacidades condicionantes, ni coordinativas; una variable de interés que también fue descrita es la situación actual del fútbol femenino con 18,75% (n=3).

### **2.3 Evaluación de la calidad de los estudios.**

Para determinar la calidad metodológica de los artículos científicos incluidos en la presente investigación (n=16/556), se utilizó la clasificación definida por Law, Stewart, Pollock, Letts, Bosch, & Westmorland (1998), denominada “Critical Review Form-Quantitative Studies (CRF-QS).” El instrumento de evaluación citado fue desarrollado por el “McMaster University Occupational Therapy Evidence-Based Practice Research Group” en 1998 con el propósito de facilitar la valoración de la calidad de las publicaciones, aplicable a estudios desde aquellos de tipo de ensayo clínico aleatorizado hasta los de caso clínico.

La clasificación “CRF-QS” considera 19 ítems para evaluar la calidad metodológica de los documentos científicos. El cumplimiento de cada uno de estos ítems significa un aspecto favorable; mientras que, los incumplidos no aportan valor a la calificación del estudio (Martín



& Lafuente, 2017). De ese modo, los 19 ítems representan el límite real superior o el valor mayor valor de calidad metodológica.

#### 2.4 Criterios considerados para la clasificación de calidad metodológica, basada en el instrumento CRF-QS.

Tabla 4. Instrumento CRF-QS

Criterios	No ítems	Elementos a valorar
Finalidad del estudio	1	“Objetivos precisos, concisos, medibles y alcanzables”
Literatura	2	“Relevante para el estudio”
Diseño	3	“Adecuación al tipo de estudio”
	4	“No presencia de sesgos”
Muestra	5	“Descripción de la muestra”
	6	“Justificación del tamaño de la muestra”
	7	“Consentimiento informado”
Medición	8	“Validez de las medidas”
	9	“Fiabilidad de las medidas”
Intervención	10	“Descripción de la intervención”
	11	“Evitar contaminación”
	12	“Evitar co-intervención”
Resultados	13	“Exposición estadística de los resultados”
	14	“Método de análisis estadístico”
	15	“Abandonos”
	16	“Importancia de los resultados para la clínica”
Conclusión e implicación clínica de los resultados	17	“Conclusiones coherentes”
	18	“Informe de la implicación clínica de los resultados obtenidos”
	19	“Limitaciones del estudio”

**Nota:** Aquí se detalla los criterios a ser evaluados en cada artículo científico, de acuerdo al CRF-QS, pero acogiendo un estándar de calificación, según una categorización del grado de calidad.

**Fuente:** (Martín & Lafuente, 2017).



La categorización del grado de calidad metodológica de los documentos científicos, considera “5 niveles, cuyos valores oscilan entre el 0 y el 19”, siendo: (Anexo 1)

- Pobre calidad metodológica  $\leq 11$  criterios
- Aceptable calidad metodológica entre 12 y 13 criterios
- Buena calidad metodológica entre 14 y 15 criterios
- Muy buena calidad metodológica entre 16 y 17 criterios
- Excelente calidad metodológica  $\geq 18$  criterios



## CAPÍTULO III RESULTADOS Y DISCUSIÓN

## 3.1 Resultados de la búsqueda

Tabla 6. Resultados de la búsqueda.

AUTOR	POBLACIÓN Y MUESTRA	INTERVENCIÓN/ PROGRAMA	RESULTADOS
Carchipulla S. (2015) Ecuador	Población estimada n=200 personas entrenadores dirigentes profesores y n=50 deportistas	Trabajo de campo a través de entrevistas basadas en el desarrollo del fútbol femenino en la Liga Deportiva Universitaria Amateur de la Universidad Central del Ecuador.	Luego de aplicar una entrevista y un test físico se evidencio que, a pesar de haber un crecimiento del futbol femenino en el Ecuador, se han conocido de varias deserciones de deportistas que, siendo futuros talentos, han decidido retirarse o cambiar de equipo, por falta de un proceso de formación deportiva.
Chávez D.A (2016) Ecuador	Periodistas, futbolistas, dirigentes y entrenadores.	Trabajo de campo a través de la aplicación de entrevistas.	CONFA: el futuro del fútbol ecuatoriano es prometedor, pero la falta de dirigencia ha sido uno de los limitantes para que exista apoyo de las empresas privadas con respecto a la parte económica. Se han de erradicar los estereotipos machistas y las limitaciones, ya que las mujeres han demostrado ser competidoras de buen nivel.
Díaz P.L (2016) Cuba	n=19 jugadoras de campo del equipo de fútbol femenino U-18 edad:18 años de la EIDE "Héctor Ruíz Pérez" de la Provincia Villa Clara 4 entrenadores 10 especialistas de fútbol	Diagnóstico, elaboración y valoración, aplicación, valoración	Dentro de la demanda que mantiene el fútbol actual, se considera que la preparación física y técnica es insuficiente, esto se determinó a través de las pruebas que se aplicaron a las deportistas de manera inicial, posteriormente el autor aplico una serie de micro ciclos para la preparación física general y especial ayudando a fortalecer la resistencia, rapidez y fuerza, dos micros ciclos ordinarios que ayudaron a fortalecer las capacidades coordinativas y al final un microciclo de choque que en conjunto ayudaron a fortalecer el rendimiento físico y a mejorar la técnica en su estructura.
González, D. L. et al. (2019)	n=59 futbolistas categoría	Intervención	En este estudio los resultados encontrados ponen en conocimiento que únicamente las porteras y defensas poseen posiciones



Colombia	infantil edad:12 a 13 años y categoría prejuvenil 14 a 15 años		de juego específicas gracias a las características de su condición física de forma específica.
Gutiérrez M.C (2015) Ecuador	Fútbol femenino ecuatoriano	Investigación	Falta de igualdad, oportunidades y reconocimiento hacia las deportistas dentro del estado ecuatoriano.
Haro P, Cerón J. Cuba (2019)	Mujeres futbolistas de categoría senior n=18 sujetos	Intervención	“Las mejorías fueron significativas en el postest como parte del Jump test (p=0,000), y significativas en el postest de las tres fases de la prueba de 40m (p= 0,000).”
Mercado, H. Sánchez D. Colombia (2018)	Futbolistas de la selección femenina de Colombia	Revisión bibliográfica e intervención	Se encontraron 319 artículos de los cuales se seleccionaron 81 para llevar a cabo el estudio.
Mercado, H. Avella, R. Colombia (2015)	Diferentes estudios fútbol femenino	Revisión bibliográfica	Tras realizar un análisis de los fundamentos científicos y asociarlos al trabajo metodológico relacionado con la preparación de la fuerza en el fútbol permitió determinar que cumplir las exigencias que demanda la actividad competitiva contribuye a mejorar dicha característica en el género femenino.
Pérez, S et al. España (2019)	12 jugadoras de fútbol femenino	Intervención	Las jugadoras presentan mejores valores en todos los aspectos analizados fuerza de pierna resistencia aeróbica velocidad con cambio de dirección, sin embargo, no mejoran en la velocidad sin balón.
Prieto, L et al. Colombia (2019)	Futbolistas femeninas	Revisión bibliográfica	Los hallazgos permitieron, encontrar 36 artículos válidos, que fueron ordenados en base a las categorías establecidas.
Rodríguez, K. Ecuador (2018)	Ex futbolistas, periodistas, directivos	Investigación	El autor demuestra la desigualdad marcada entre el fútbol femenino y masculino, debido a la ausencia de procesos de planificación. En el Ecuador el fútbol femenino es limitado por el poco tiempo que se toman para la planificación, además, por el escaso apoyo que recibe esta actividad de las federaciones y la escasez de infraestructura física apropiada para el desarrollo de este deporte.
Salas, M. Giraldo, A. Colombia (2018)	n=15 jugadoras entre las edades:10-15	Intervención. pre-post intervención de 8 semanas de duración	“Los estudios encontrados demuestran que el entrenamiento propioceptivo genera un incremento en las capacidades coordinativas considerablemente.”



	años pertenecientes al Club de Fútbol Besser		
Santana, W. Colombia (2017)	Futbolistas de edades entre 14 y 18 años de edad del club Gol Star de la ciudad de Bogotá D.C	Intervención	El autor demuestra que el tejido adiposo es mayor en los deportistas sur americanos en comparación con los deportistas europeos, basándose en un trabajo.
Solís, L. Ecuador (2017)	n=15 futbolistas edades de 16 a 33 años.	Revisión bibliográfica /intervención	Los entrenadores entienden que, para poder enfrentarse a los diferentes clubes, existe una limitación enorme ya que sus planificaciones de entrenamiento no les permiten a sus deportistas desarrollar su condición física al máximo. Las deportistas consideran que su rendimiento físico mejora, pero no lo suficiente para poder disputar el campeonato.
Usca, R. Mazón, D. Ecuador (2016)	n=50 futbolistas de la categoría sub 18	Intervención	El estudio muestra que la rutina utilizada para alcanzar una mayor precisión en el golpe de balón con el borde interno aporoto a mejorar la técnica en las futbolistas de la sub 18 de la académica INNOVAGOL.
Velásquez, Y. Ecuador (2015)	Mujeres entre 16 a 18 años que corresponden n=25 señoritas, n=6 entrenadores de fútbol femenino del cantón Yantzaza de la Provincia de Zamora Chinchipe	Intervención descriptiva – cualitativo.	“Las competencias que se realizan, no son suficientes para el desarrollo del fútbol femenino en el cantón Yantzaza de la provincia de Zamora Chinchipe. La planificación del entrenamiento que realizan los clubes deportivos y centros educativos no contribuyen al desarrollo del fútbol femenino en el cantón.”

**Fuente:** Elaboración propia.



### 3.2 Clasificación

**Tabla 7.** Categoría excelente.

No	Título del documento	Categoría de calidad metodológica
<b>Excelente</b>		
1	“Composición corporal, dermatoglfia capacidades condicionales en el fútbol femenino.”	Excelente
2	“Efectos de los juegos reducidos sobre jugadoras de fútbol.”	Excelente
3	“La planificación del fútbol femenino el desarrollo y las competencias en el cantón Yantzasa.”	Excelente
4	“Fútbol femenino antecedentes, actualidad y cobertura mediática.”	Excelente
5	“Propuesta de ejercicios para el mejoramiento físico y técnico del equipo de futbol femenino U18 años de la EIDE Héctor Ruiz Pérez de la provincia Villa Clara.”	Excelente
6	“La formación deportiva de los futbolistas y su integración en el equipo de fútbol femenino de liga deportiva universitaria amateur de la universidad central del Ecuador.”	Excelente

**Fuente:** Elaboración propia.

**Tabla 8.** Categoría muy buena.

No	Título del documento	Categoría de calidad metodológica
<b>Muy buena</b>		
1	“Efecto de un programa de entrenamiento propioceptivo sobre las capacidades coordinativas en futbol femenino de formación; de 10-15 años del club Besser.”	Muy buena
2	“Características de fuerza y velocidad de ejecución en mujeres jóvenes futbolistas.”	Muy buena
3	“Programa de preparación física de las jugadoras del club los canarios del cantón Puerto López para participar en el campeonato nacional de fútbol de mujeres.”	Muy buena



4	“Estudio comparativo de componentes de la condición física en jugadoras de fútbol.”	Muy buena
5	“La polimetría y su incidencia en la velocidad y velocidad-fuerza en jugadoras de fútbol.”	Muy buena
6	“Situación actual del fútbol femenino en el Ecuador.”	Muy buena
7	“Programa para mejorar la coordinación en la precisión del golpe de balón borde interno en las deportistas de la categoría sub 18 de la academia de fútbol femenino Innovagol de la ciudad de Riobamba en el año 2016.”	Muy buena

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 9. Categoría buena calidad.

No	Título del documento	Categoría de calidad metodológica
<b>Buena calidad</b>		
1	“Programa de entrenamiento propioceptivo y su importancia en las capacidades coordinativas en fútbol femenino.”	Buena calidad
2	“Perfil antropométrico y de las capacidades de fuerza y velocidad en las jugadoras de fútbol del club GolStar.”	Buena calidad
3	“Representación de la mujer ecuatoriana en el ámbito deportivo: mundial de fútbol Canadá 2015.”	Buena calidad

Fuente: Elaboración propia.



### 3.3 Evaluación

**Tabla 10.** Evaluación excelente.

No	Título del documento	Categoría de calidad metodológica	Evaluación
<b>Excelente</b>			
1	“Composición corporal, dermatoglifia capacidades condicionales en el futbol femenino.”	Excelente	19/19
2	“Efectos de los juegos reducidos sobre jugadoras de fútbol.”	Excelente	18/19
3	“La planificación del futbol femenino el desarrollo y las competencias en el cantón Yantzasa.”	Excelente	18/19
4	“Fútbol femenino antecedentes, actualidad y cobertura mediática.”	Excelente	18/19
5	“Propuesta de ejercicios para el mejoramiento físico y técnico del equipo de futbol femenino U18 años de la EIDE Héctor Ruiz Pérez de la provincia villa clara.”	Excelente	18/19
6	“La formación deportiva de los futbolistas y su integración en el equipo de futbol femenino de liga deportiva universitaria amateur de la universidad central del Ecuador.”	Excelente	19/19

**Fuente:** Elaboración propia.

**Tabla 11.** Evaluación muy buena.

No	Título del documento	Categoría de calidad metodológica	Evaluación
<b>Muy buena</b>			
1	“Efecto de un programa de entrenamiento propioceptivo sobre las capacidades coordinativas en futbol femenino de formación; de 10-15 años del club Besser.”	Muy buena	17/19



2	“Características de fuerza y velocidad de ejecución en mujeres jóvenes futbolistas.”	Muy buena	16/19
3	“Programa de preparación física de las jugadoras del club los canarios del cantón Puerto López para participar en el campeonato nacional de fútbol de mujeres.”	Muy buena	16/19
4	“Estudio comparativo de componentes de la condición física en jugadoras de fútbol.”	Muy buena	17/19
5	“La polimetría y su incidencia en la velocidad y velocidad-fuerza en jugadoras de fútbol.”	Muy buena	17/19
6	“Situación actual del fútbol femenino en el Ecuador”	Muy buena	17/19
7	“Programa para mejorar la coordinación en la precisión del golpe de balón borde interno en las deportistas de la categoría sub 18 de la academia de fútbol femenino Innovagol de la ciudad de Riobamba en el año 2016.”	Muy buena	16/19

Fuente: Elaboración propia.

**Tabla 12.** Evaluación de buena calidad.

No	Título del documento	Categoría de calidad metodológica	Evaluación
<b>Buena calidad</b>			
1	“Programa de entrenamiento propioceptivo y su importancia en las capacidades coordinativas en fútbol femenino.”	Buena calidad	15/19
2	“Perfil antropométrico y de las capacidades de fuerza y velocidad en las jugadoras de fútbol del club GolStar.”	Buena calidad	14/19
3	“Representación de la mujer ecuatoriana en el ámbito deportivo: mundial de fútbol Canadá 2015”	Buena calidad	15/19

Fuente: Elaboración propia.



### 3.4 Discusión

De acuerdo con la información antes presentada se refleja que dentro de la revisión bibliográfica se encontraron investigaciones de campo como se menciona a Carchipulla (2015) con su investigación teniendo en cuenta una población estimada  $n=200$  personas, entrenadores, dirigentes, profesores y  $n=50$  deportistas, mediante un trabajo de campo a través de entrevistas basadas en el desarrollo del fútbol femenino en la “Liga Deportiva Universitaria Amateur de la Universidad Central del Ecuador”. Donde los resultados fueron que luego de aplicación de una entrevista y un test físico se evidencio que, a pesar de haber un crecimiento del fútbol femenino en el Ecuador, se evidencian casos de deportistas con mucho talento y futuro, que se tomado la decisión de retirarse de sus equipos o cambiar de equipo, por falta de un proceso de formación deportiva, por otra parte, en otra investigación del mismo rango realizada por Chávez (2016) donde intervinieron periodistas, futbolistas, dirigentes y entrenadores, mediante un trabajo de campo mediante de la aplicación de entrevistas, donde la CONFA: el futuro del fútbol ecuatoriano es prometedor, pero la falta de dirigencia ha sido uno de los limitantes para que exista apoyo de las empresas privadas con respecto a la parte económica. Se han de erradicar los estereotipos machistas y las limitaciones, ya que las mujeres han demostrado ser competidoras de buen nivel.

Dentro de las investigaciones por intervención se encuentran las siguientes:

- Díaz (2016) realiza un diagnóstico, elaboración, aplicación y valoración con 19 jugadoras de campo del equipo de fútbol femenino U-18 edad:18 años de la “EIDE Héctor Ruíz Pérez de la Provincia Villa”. En el estudio el autor evidencia deficiencias en la preparación física y técnica del equipo, a partir del diagnóstico inicial, mediante la medición, propone una rutina de ejercicios mediante micro ciclos para la preparación física general y especial para mejorar la resistencia rapidez y fuerza, dos micro ciclos ordinarios: para fortalecer las capacidades Coordinativas, fuerza rápida, resistencia aerobia, un micro de choque, para fortalecer la velocidad y un micro ciclo de recuperación para fortalecer las capacidades antes mencionadas, sustenta mejoras sustanciales al realizar los microciclos , los criterios de los especialistas sobre la valoración de los ejercicios para el mejoramiento físico y técnico resultan favorables en su estructura técnica, Pertinencia, asequibilidad y en



cuanto a categoría y sexo, además resulta altamente metodológico. Finalmente, los resultados de las pruebas finales son altamente favorables en el mejoramiento de físico y técnico del grupo de estudio.

- Adicionalmente González et al., (2017) participa también con una metodología de intervención mediante n=59 futbolistas categoría infantil edad:12 a 13 años y categoría prejuvenil 14 a 15 años con resultados que “revelan la existencia de variaciones muy pequeñas entre las posiciones de juego, solo las porteras y defensas parecen tener características de condición física específica a las exigencias técnicas” y sus registros son mejores en comparación al resto de deportistas.

- Haro (2019) en la intervención de Cuba donde participan futbolistas mujeres que pertenecen a la categoría senior, en la intervención el autor trabajó con 18 sujetos, “se evidenciaron mejorías significativas en el postest como parte del Jump test ( $p=0,000$ ), y significativas en el postest de las tres fases de la prueba de 40m ( $p=0,000$ )”.

- Otro autor Pérez (2019) realiza de igual manera una intervención donde participan 12 jugadoras de fútbol femenino, los resultados obtenidos reflejan que las jugadoras presentan mejores valores en todos los aspectos analizados, como fuerza de pierna, resistencia aeróbica, velocidad con cambio de dirección, sin embargo, no mejoran en la velocidad sin balón.

- De igual manera Salas y Giraldo (2018) realizan una intervención con 8 semanas de duración, en el estudio participaron 15 jugadoras mujeres, cuyas edades están comprendidas entre los 10 a 15 años, las jugadoras pertenecen al “Club de Fútbol Besser”, la investigación revela que el “entrenamiento propioceptivo” genera un aumento en las capacidades coordinativas de manera considerable.

- Santana (2017) realiza el estudio a un grupo de futbolistas cuyas edades oscilan entre 14 y 18 años de edad, los futbolistas pertenecen al club GolStar de la ciudad de Bogotá D.C , los estudios concluyen que, pese a que los porcentajes de grasa del grupo de futbolistas que participaron en la investigación, éstos se encontraron dentro del rango propuesto por algunos autores, los futbolistas sur americanos



evidenciaron un mayor contenido adiposo que sus pares europeos, determinando variaciones importantes.

- Usca y Mazón (2016) también trabajaron con una intervención de participación de n=50 futbolistas de la categoría sub 18 con la aplicación del programa para mejorar la precisión en el golpe de balón con el borde interno apunto a mejorar la técnica en las futbolistas de la sub 18 de la académica INNOVA GOL.
- Finalmente, Velásquez (2015) dentro de su intervención donde participan mujeres entre 16 a 18 años que corresponden n=25 señoritas, n=6 entrenadores de fútbol femenino de la Provincia de Zamora Chinchipe, específicamente del cantón Yantzaza, concluye que el número de encuentros deportivos resultan insuficientes para el desarrollo de este deporte en el cantón, además, los procesos de planificación para el entrenamiento que realizan los clubes deportivos y centros educativos resultan escasos, por lo tanto no contribuye al desarrollo del fútbol femenino en el cantón.
- Gutiérrez (2015) presenta una investigación del fútbol femenino ecuatoriano buscando una manera de reflejar la falta de igualdad, oportunidades y reconocimiento hacia las deportistas dentro del estado ecuatoriano. En otra investigación de Rodríguez (2018) participaron los exfutbolistas, periodistas y directivos, el estudio evidencio desigualdad en la asignación de recursos económicos entre el balompié masculino y femenino, debido a que no tienen procesos de planificación a largo plazo. En el Ecuador el fútbol femenino es limitado por el poco tiempo que se toman para la planificación, además, por el escaso apoyo que recibe esta actividad de las federaciones y la escasez de infraestructura física apropiada para el desarrollo de este deporte.

Otras revisiones bibliográficas que también forman parte de la presente investigación es el estudio realizado por Mercado y Sánchez (2018) de Colombia, que ejecutaron una intervención y revisión bibliográfica donde intervinieron futbolistas de la selección femenina de Colombia, donde se encontraron 319 artículos de los cuales se seleccionaron 81 para llevar a cabo el estudio. Los autores Mercado y Avellana (2015) también realizaron una revisión bibliográfica de acuerdo a diferentes estudios de fútbol femenino mediante el análisis de los fundamentos científicos asociados al trabajo metodológico de la preparación de la fuerza en el fútbol y su relación con las



exigencias de la actividad competitiva como elemento fundamental, permitiendo contribuir a un mejor comprensión y preparación de esta capacidad en el sexo femenino. Prieto et al., (2019) realizó una revisión bibliográfica donde intervinieron futbolistas femeninas y representaron un total de 36 artículos funcionales que se organizaron en relación a cada una de las categorías establecidas. De igual manera Solís (2017) participó dentro de una revisión bibliográfica con n=15 futbolistas edades de 16 a 33 años, donde los entrenadores entendieron que, para poder enfrentarse a los diferentes clubes, existe una limitación enorme ya que sus planificaciones de entrenamiento no les permiten a sus deportistas desarrollar su condición física al máximo. Las deportistas consideran que su rendimiento físico mejora, pero no lo suficiente para poder disputar el campeonato.

De acuerdo con lo mencionado con anterioridad las investigaciones que se han presentado para la presente revisión bibliográfica han brindado la pauta y conocimiento necesario de acuerdo a los efectos del desarrollo de las direcciones condicionantes y coordinativas en la preparación física en el fútbol femenino lo que denota que dentro del país es muy bajo el interés que el estado y las entidades públicas reflejan hacia el fútbol femenino de manera que las condiciones y adecuaciones deben centrarse en el bienestar y buena condición física respecto de la correctas adecuaciones a sus condiciones y coordinación.



## CAPÍTULO IV CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 4.1. Conclusiones

En el Ecuador, el fútbol femenino tiene un desarrollo limitado por el poco tiempo que se toman para la planificación, además, por el escaso apoyo que recibe esta actividad de las federaciones y la escasez de infraestructura física apropiada para el desarrollo de este deporte; lo que a su vez disminuye el interés por generar metodologías de entrenamiento que mejoren las capacidades en las futbolistas; no obstante, los estudios encontrados demuestran que el entrenamiento propioceptivo genera un aumento en las capacidades coordinativas de manera considerable, lo que a su vez les permite mejorar su rendimiento físico en un escenario de competencia.

Tras la recopilación bibliográfica contemporánea, se conoció que los autores concuerdan en que, las capacidades condicionantes incluyen a la fuerza, velocidad, resistencia, o flexibilidad; y que las capacidades coordinativas pueden ser de acoplamiento, equilibrio, ritmo o reacción; es claro que, estas pueden ser de origen genético, o a su vez pueden ser desarrollados y adaptados, a través del entrenamiento físico.

La recopilación de información para este estudio, permite de cierta manera contribuir positivamente, al desarrollo integral del fútbol femenino, en el Ecuador, debido a que, en la actualidad existen academias e incluso equipos femeninos de fútbol, pero todavía no se siente ese apoyo adecuado, que debería darse al fútbol femenino; pues si bien es cierto el deporte como es el fútbol tiene gran apoyo y acogida, sin embargo, si existe diferencia de género, pues el fútbol masculino es mayormente apoyado, mientras que el fútbol femenino no lo es.



#### **4.2. Recomendaciones**

Es indispensable que previo al desarrollo de nuevas metodologías para el equipo de fútbol femenino, se realice un análisis de las condiciones actuales de las jugadoras, con la finalidad de determinar la condición actual y a la vez registrar el posible progreso que se tendría con la implementación metodológica de mejora del rendimiento físico en las jugadoras.

Es necesario optar por analizar bibliografía actualizada, y a la vez que se disponga de artículos o bibliografía que plantee el mismo enfoque y variables que la investigación actual, pues de esta manera se lograría llegar al objetivo de estudio a realizarse.

La realización de nuevas investigaciones, deben precautelar el beneficio de cierta población o grupo poblacional; para que sea satisfactorio y cumpla con su cometido.

El desarrollo del presente estudio permite abrir nuevas brechas investigativas, en el ámbito del acondicionamiento físico de las deportistas en el área del fútbol femenino.



## Referencias bibliográficas

Arias, F.G- (2016). El proyecto de investigación. Recuperado el 2021, de: <https://www.passeidireto.com/arquivo/84738666/fidias-q-arias-el-proyecto-de-investigacion-6-ta-ed/>

Carchipulla, S. (2015). *LA FORMACIÓN DEPORTIVA DE LAS FUTBOLISTAS Y SU INTEGRACIÓN EN EL EQUIPO DE FÚTBOL FEMENINO DE LIGA DEPORTIVA UNIVERSITARIA AMATEUR DE LA UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR AÑO 2014*. Repositorio Uce. Recuperado el 2020, de: <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/4492/1/T-UCE-0016-007.pdf>

Chávez, D. A. (2016). *Fútbol Femenino: Antecedentes, Actualidad y Cobertura Mediática*. Repositorio Usfq. Obtenido de: <http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/5213/1/124578.pdf>

Díaz, P. L. (2016). *Propuesta de ejercicios para el mejoramiento físico y técnico del equipo de fútbol femenino U-18 años de la EIDE "Héctor Ruíz Pérez" de la Provincia Villa Clara*. Repositorio Uclv. Recuperado el 2020, de: <https://dspace.uclv.edu.cu/bitstream/handle/123456789/7490/2015-2016%20LEYANE%20DIAZ%20DE%20VILLEGAS%20PEREZ%20%28Futbol%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

González, D. L., Fernández, O. J., & Garavito, P. F. (2019). *CARACTERÍSTICAS DE FUERZA Y VELOCIDAD DE EJECUCIÓN EN MUJERES JÓVENES FUTBOLISTAS*. Repositorio Uam. Recuperado el 2020, de: [https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/687090/RIMCAFD\\_19\\_73\\_12.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/687090/RIMCAFD_19_73_12.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Gutiérrez, M. C. (2015). *Representación de la mujer ecuatoriana en el ámbito deportivo: Mundial de fútbol femenino Canadá 2015*. Repositorio Usfq. Recuperado el 2020, de: <http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/5337/1/122924.pdf>

Haro, P., & Cerón, C. (2019). *La pliometría y su incidencia en la velocidad y velocidad-fuerza en jugadoras de fútbol*. Rev Cubana Invest Bioméd. Recuperado el 2020, de: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03002019000200182](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002019000200182)

Law, M., Stewart, D., Pollock, N., Letts, L., Bosch, J., & Westmorland, M. (1998). *Critical Review Form – Quantitative Studies*. Obtenido de [https://www.unisa.edu.au/siteassets/episerver-6-files/global/health/sansom/documents/icahe/cats/mcmasters\\_quantitative-review.pdf](https://www.unisa.edu.au/siteassets/episerver-6-files/global/health/sansom/documents/icahe/cats/mcmasters_quantitative-review.pdf)

Martín, S. G., & Lafuente, V. (2017). Referencias bibliográficas: indicadores para su evaluación en trabajos científicos. Scielo. Recuperado el 2021, de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0187-358X2017000100151](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-358X2017000100151)

Mercado, H., & Sánchez D. S. (2018). ESTUDIO COMPARATIVO DE COMPONENTES DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN JUGADORAS DE FÚTBOL COMPARATIVE STUDY ABOUT PHYSICAL CONDITION COMPONENTS IN FEMALE FOOTBALL PLAYERS. *Revista digital: Actividad Física y Deporte*, 13. Recuperado el 2020, de: <https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdafd/article/view/411/353>



Mercado, H. Avella, R. (2015). Composición corporal, dermatoglia y capacidades condicionales en el fútbol femenino. *Revista digital: Actividad Física y Deporte*. Recuperado el 2020, de: <https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdafd/article/view/307>

Pérez, S., Rodríguez, A., Sánchez, A., De Mena, J., Fuentes, J., & Castaño, R. y. (2019). *EFFECTO DE LOS JUEGOS REDUCIDOS SOBRE JUGADORAS DE FÚTBOL*. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. Recuperado el 2020, de <https://revistas.uam.es/rimcafd/article/view/rimcafd2019.74.012/11056>

Prieto, L., Giraldo, A., & Salas, M. (2019). PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PROPIOCEPTIVO Y SU IMPORTANCIA EN LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN FÚTBOL FEMENINO. *Revista digital: Actividad Física y Deporte*, 22. Recuperado el 2020, de <https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdafd/article/view/1262/1756>

Rodríguez, K. (2018). *Situación Actual del Fútbol Femenino en Ecuador*. Repositorio Udl. Recuperado el 2020, de: <http://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/10028/6/UDLA-EC-TPE-2018-28.pdf>

Salas, M., & Giraldo, A. (2018). *EFFECTO DE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PROPIOCEPTIVO SOBRE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN FÚTBOL FEMENINO DE FORMACIÓN DE 10-15 AÑOS DEL CLUB BESSER*. Repositorio Udca. Recuperado el 2020, de: <https://repository.udca.edu.co/handle/11158/1067>

Santana, W. F. (2017). Perfil antropométrico y de las capacidades de fuerza y velocidad en las jugadoras de fútbol del Club Gol Star. *Memoria Académica UNLP-FaHCE*, 68. Recuperado el 2020, de: <http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.1433/te.1433.pdf>

Solís, L. (2017). *Programa de preparación física de las jugadoras del club "Los Canarias" del cantón Puerto López, para participar en el campeonato nacional de fútbol mujeres*. Repositorio Uleam. Recuperado el 2020, de: <https://repositorio.uleam.edu.ec/bitstream/123456789/408/1/ULEAM-ED.FIS-0025.pdf>

Usca, R. Mazón, D. (2016). *PROGRAMA PARA MEJORAR LA COORDINACIÓN EN LA PRECISIÓN DEL GOLPE DE BALÓN BORDE INTERNO EN LAS DEPORTISTAS DE LA CATEGORÍA SUB 18 DE LA ACADEMIA DE FÚTBOL FEMENINO INNOVAGOL DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA EN EL AÑO 2016*. Repositorio Unach. Recuperado el 2020, de: <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/3114/1/UNACH-FCS-CUL-FIS-2016-0027.pdf>

Velásquez, Y. T. (2015). *LA PLANIFICACIÓN DEL FÚTBOL FEMENINO, EL DESARROLLO Y LAS COMPETENCIAS EN EL CANTÓN YANTZAZA, PERÍODO 2014*. Repositorio Unl. Recuperado el 2020, de: <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/16008/1/TESIS%20YADIRA%20TERESA%20VEL%20CASTILLO>



### ANEXOS

#### ANEXOS

Anexo 1. Categorización de calidad metodológica de los documentos.

No	Título del documento	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	Total, puntos alcanzados	Categoría de calidad metodológica
1	Composición corporal, dermatoglia capacidades condicionales en el fútbol femenino.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19/19	Excelente
2	Efectos de los juegos reducidos sobre jugadoras de fútbol.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	18/19	Excelente
3	Estudio comparativo de componentes de la condición física en jugadoras de fútbol.	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17/19	Muy buena
4	Características de fuerza y velocidad de ejecución en	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	16/19	Muy buena









fútbol femenino Innovagol de la ciudad de Riobamba en el año 2016.																				
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Fuente:** (Martín & Lafuente, 2017)



