



**INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR
“HONORABLE CONSEJO PROVINCIAL DE PICHINCHA”**

**Título: Experiencias sistematizadoras de la disminución del sedentarismo a
través de la actividad física en adultos**

**Trabajo de titulación presentada como requisito para obtención del título de:
TECNÓLOGO EN ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA Y RECREACIÓN**

Autor: Alvarado Paucar María Gabriela

Tutor: Msc. Richar Jacobo Posso Pacheco

Quito, 31 Julio 2020

Aprobación del tutor

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Titulación, aprobado por el Honorable Consejo Directivo del Instituto Tecnológico Superior “Honorable Consejo Provincial de Pichincha” certifico:

Que el Trabajo “Experiencias sistematizadoras de la disminución del sedentarismo a través de la actividad física en adultos”, presentado por la estudiante Alvarado Paucar María Gabriela de la promoción 3CAFQ1 de Tecnólogo en Actividad Física Deportiva y Recreación, reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la evaluación del Tribunal de Titulación que el señor rector designe.

Quito, 31 Julio 2020

Atentamente,



MSc: Richar Jacobo Posso Pacheco

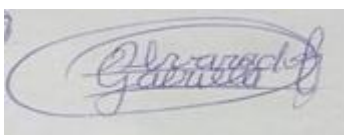
Cédula: 1712721552

Autoría del trabajo de titulación

El abajo firmante, en calidad de estudiante de la Carrera en Tecnología en Actividad Física Deportiva y Recreación de la promoción, declara que los contenidos de este Trabajo de Titulación, requisito previo a la obtención del Grado de TECNÓLOGO EN ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA Y RECREACIÓN, son originales y de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor.

Quito, 31 Julio 2020

Atentamente,

A handwritten signature in blue ink, enclosed in a light blue oval. The signature is cursive and appears to read 'Alvarado Paucar María Gabriela'.

Alvarado Paucar María Gabriela

CI:172540074-9

Dedicatoria

Este trabajo va dedicado principalmente a Dios quien me ha dado la oportunidad, fuerza y valor para poder continuar en esta etapa de vida.

Dedico este trabajo a mi esposa e hijos quien hoy en día son la fuerza y apoyo más importante para construir un futuro mejor.

A mi padre y madre, por el ejemplo de vida y por ser la base de formación espiritual y académica de quien hoy una vez más agradece a Dios por los mejores padres del mundo.

Como tener presente a todas u cada una de las personas quienes de una u otra manera han aportado en mi proceso de formación, quienes de seguro estarán orgullosos por haber llegado a este nivel.

Agradecimiento

Agradezco principalmente Dios por darnos la oportunidad de vivir, generando fortaleza, constancia y dedicación como parte fundamental de haber llegado a esta instancia de la vida.

De igual manera expreso mi sentimiento de gratitud ante el Instituto Tecnológico Superior Honorable Consejo Provincial de Pichincha por abrir la oportunidad para que las personas que decidimos continuar el proceso académico lo podamos hacer.

Al señor Doctor Edgar Espinosa, Rector del ITSHCPP por tener la sabiduría para direccionar los correctos destinos de nuestro querido instituto.

Reconozco la labor realizada por todo el personal docente y administrativo en miras de un mejor proceso de formación estudiantil.

Finalmente agradezco a mis compañeros y maestros por el impulso colectivo para llegar a cumplir mi objetivo.

Resumen

Este trabajo de sistematización tiene el fin de rescatar las vivencias obtenidas mediante un proceso educativo y profesional de quien lo realizó y plasmarlo mediante este documento para compartirlo con quien desee leerlo. Para la realización del mismo ha sido necesario usar un análisis documental. La información extraída mediante la investigación sobre este trabajo es de vital importancia ya que da mayor soporte y credibilidad al mismo y muestra que el sedentario es un grave problema y puede ser disminuido mediante la participación habitual de la actividad física en la vida cotidiana. Las obligaciones cotidianas en las personas no permiten que se vinculen totalmente a alguna actividad física, pero gracias a la existencia de espacios recreativos como el gimnasio de la Secretaría del Deporte que da apertura a personas comunes generalmente adultos que tratan de integrarse a la actividad, pero muchas veces por falta de compromiso no lo realizan de forma habitual lo que es necesario hacerlo. El profesional de la actividad física es un mediador que tiene como fin inculcar disciplina al usuario al formar parte de un mejor y saludable estilo de vida por los beneficios que aporta este a su salud física y mental y de igual forma los daños que le puede generar la falta de alguna actividad física y al formar parte lo vea como una necesidad que tiene el cuerpo y la mente para conservarse saludable por lo que el instructor direcciona la persona a que desarrolle hábitos para ejercitarse. Además, la realización de esta sistematización ha desarrollado un autoaprendizaje que ha ayudado a generar mayor conocimiento en relación al trabajo y sobre la experiencia vivida lo que aportarán a mejorar en futuras experiencias profesionales lo cual ha sido muy fructífero porque se ha visto los errores y aciertos que se ha tenido durante ese tiempo y buscar alternativas transformadoras para mejorar lo que se ha estado

haciendo, y al plasmarlo en este documento no se está dejando que la experiencia solo sea una anécdota, sino que mediante un análisis reflexivo y crítico que se ha hecho para poder compartirlos con lectores interesados.

Palabras claves

Actividad física

Sedentarismo

Gimnasio

Recreación

Abstract

The purpose of this systematization work is to rescue the experiences obtained through an educational and professional process of the person who carried it out and translate it through this document to share it with whoever wants to read it. To carry it out, it has been necessary to use a documentary analysis. The information extracted through research on this work is of vital importance since it gives greater support and credibility to it and shows that sedentary behavior is a serious problem and can be diminished through the habitual participation of tax activity in daily life. The daily obligations in people do not allow them to be totally linked to some physical activity, but thanks to the existence of recreational spaces such as the gym of the Secretary of Sport that opens up to ordinary people, usually adults, who try to join the activity, but Many times due to lack of commitment, they do not do it regularly, which is necessary. The physical activity professional is a mediator whose purpose is to instill discipline in the user by being part of a better and healthier lifestyle due to the benefits that this brings to their physical and mental health and, in the same way, the damages that can be generated. Lack of any physical activity and when you are part of it, see it as a need that the body and mind have to stay healthy, so the instructor directs the person to develop exercise habits.

In addition, the implementation of this systematization has developed self-learning that has helped to generate greater knowledge in relation to work and lived experience, which will contribute to improving future professional experiences, which has been very fruitful because mistakes and successes have been seen. that has been had during that time and to look for transformative alternatives to improve what has been done, and when translating it into this

document, the experience is not being left to be only an anecdote but through a reflective and critical analysis that has been done to be able to share them with interested readers.

Keywords.

Physical activity

Sedentary

Gym

Recreation

Índice de Contenidos

x

Aprobación del tutor	ii
Autoría del trabajo de titulación.....	iii
Dedicatoria	iv
Agradecimiento	v
Resumen.....	vi
Palabras claves	vii
Abstract	viii
Keywords.	ix
Introducción	1
Planteamiento del problema.....	2
Antecedentes del Problema	3
Delimitación del Problema.....	4
Formulación del Problema	5
Preguntas de Investigación.....	5
Objetivos	5
Objetivos generales.	5
Objetivos específicos	5
Factibilidad del trabajo de titulación.....	6
Capítulo I	9
Marco Teórico	9
Actividad Física	9

1.1.2.	Actividad Física en Jóvenes y Adultos	16
1.1.2.1.	Actividades Físicas	18
1.1.2.2.	Entrenamiento y Recreación	23
1.2.	Sedentarismo.....	27
1.2.1.	Concepto	27
1.2.1.1.	Sedentarismo y el gasto energético.....	28
1.2.1.2.	Medición del Sedentarismo.....	29
1.2.2.	Categorías del sedentarismo	30
1.2.2.1.	Sedentarismo en jóvenes y adultos	30
1.3.	La Sistematización de Experiencias Prácticas	33
1.3.1.	¿Qué significa sistematizar?	33
1.3.2.	¿Por qué sistematizar la experiencia práctica?.....	37
1.3.3.	¿Qué se va a sistematizar?	40
1.3.4.	¿Cómo se va a sistematizar la experiencia práctica?	42
Capítulo II	49
Marco Metodológico		49
2.1.	Diseño Metodológico	49
2.1.1.	Enfoque de investigación.....	49
2.1.2.	Fases para el desarrollo del proyecto	50
2.2.	Población.....	51
2.3.	Mediciones e instrumentos	51
Capítulo III	54

Sistematización	54
3.1. Primer análisis de la experiencia.....	54
Conclusiones	70
Recomendaciones.....	72
Referencias Bibliográficas	73
Referencias.....	73
Anexos.....	76

Tabla 1. Nota: Tomado de una matriz de observación de un FODA realizado a los usuarios de la Secretaría del Deporte(enero 2018) 64

Tabla 2. Nota: Tomado de una matriz de observación de un FODA realizado a los usuarios de la Secretaría del Deporte(enero 2018) 65

Tabla 3. Nota: Tomado de una matriz de observación de un FODA realizado a los usuarios de la Secretaría del Deporte(enero 2018) 66

Tabla 4. Nota: Tomado de una matriz de observación de un FODA realizado a los usuarios de la Secretaría del Deporte(enero 2018) 68

Tabla 5. Nota: Tomado de una matriz de observación de un FODA realizado a los usuarios de la Secretaría del Deporte(enero 2018) 69

Tabla 6. Usuarios de la Secretaría del Deporte (enero 2018)79

Índice de gráficos

xiv

Gráfico 1 Resultados de la pregunta N°.1. Tomado de la matriz de observación realizado a los usuarios de la Secretaría del Deporte (enero 2018)	65
Gráfico 2 Resultados de la pregunta N°.2. Tomado de la matriz de observación realizado a los usuarios de la Secretaría del Deporte (enero 2018)	66
Gráfico 3. Resultados de la pregunta N°.3. Tomado de la matriz de observación realizado a los usuarios de la Secretaría del Deporte (enero 2018)	67
Gráfico 4. Resultados de la pregunta N°.4. Tomado de la matriz de observación realizado a los usuarios de la Secretaría del Deporte (enero 2018)	68
Gráfico 5. Resultados de la pregunta N°.5. Tomado de la matriz de observación realizado a los usuarios de la Secretaría del Deporte (enero 2018)	69
Gráfico 6. FODA	78

Ilustraciones

xv

1. Ilustración. Hoja Anti plagio del trabajo de sistematización	75
2. Ilustración. Gabriela Alvarado. Secretaría del Deporte. Año 2018	76
3. Ilustración. Gabriela Alvarado. Secretaría del Deporte. Año 2018	76
4. Ilustración. Gabriela Alvarado. Secretaría del Deporte. Año 2018	76
5. Ilustración. Gabriela Alvarado. Secretaría del Deporte. Año 2018	77
6. Ilustración. Planificación área gimnasio. Secretaría del Deporte. Año 2018	80
7. Ilustración. Planificación área gimnasio. Secretaría del Deporte. Año 2018	81
8. Ilustración. Planificación área gimnasio. Secretaría del Deporte. Año 2018	82

Introducción

En la presente sistematización de experiencias prácticas de investigación se refiere el tema de disminución del sedentarismo a través de la actividad física considerado como la medicina de estos últimos tiempos misma que se lo puede realizar dentro del gimnasio donde aporta muchos beneficios importantes a la salud de quien lo realiza.

Las características principales de la actividad física es mejorar la salud y que mejor hacerlo desde un gimnasio donde la persona recibe un acompañamiento para ayudar a mejorar su estado de salud considerando la individualización de cada persona donde se van mejorando su condición física.

Para analizar la problemática es necesario definir sus causas se determinará a partir de encuestas para extraer información y saber dónde se debe mejorar y así brindar un mejor servicio hacia los usuarios del gimnasio y dar el gran paso de restablecer el estilo de vida a los mismos, en su mayoría son sedentarios, aprovechando que este centro deportivo da acogida a personas comunes que no han tenido participaciones anteriores a ninguna actividad física o deportiva y se han descuidado su salud.

Es necesario determinar de manera coherente el problema que se pretende mejorar hacia los usuarios, mediante el marco teórico que es parte sustancial del trabajo aportara a través de la investigación de diferentes términos a entender mejor y reflexionar sobre sistematización de experiencias que se desarrolla. El marco metodológico es importante ya que refleja el proceso de este trabajo tanto como para su realización y para la extracción de información y determina la población beneficiaria y las mediciones e instrumentos usados. La sistematización es el resultado de que arrojo el trabajo en base a

las tablas de y gráficos e interpretación de cada pregunta direccionadas a los clientes, mismas que harán ver los puntos positivos y negativos que se ha ido realizando en las rutinas de ejercicios hacia los usuarios del gimnasio de la Secretaría del Deporte.

Planteamiento del problema

La actividad física no es una obligación que una persona lo realice, sin embargo, es necesario que se tome conciencia sobre este tema ya que en la mayoría de las ocasiones las actividades diarias que se realiza no logran cubrir el tiempo necesario que se requiere, algunas personas toman en cuenta la importancia de la actividad física, pero no las veces o el tiempo adecuado que deberían realizarlo a la semana y a su vez hacerlo parte de un hábito para que este sea beneficioso para la salud. Por lo tanto, ir al gimnasio es una opción como un centro de entrenamiento que da apertura a que las personas comunes se anexas para realizar la actividad física, pero se ha notado hay falta de compromiso de varios usuarios del gimnasio que no son constantes al ir por lo que no llegan a los objetivos deseados y sobre todo siguen siendo sedentarios ya que no cambia sus malos hábitos.

El gimnasio es una alternativa para realizar actividad física de manera recreativa, para personas comunes que no tienen disciplina ya que por lo general acuden usuarios con comportamiento sedentario, este es un problema que les genera cambios negativos al funcionamiento normal del organismo en el cuerpo y a su vez aqueja la salud con enfermedades. El hecho de que una persona asista de manera irregular al gimnasio y no tome en cuenta las debidas indicaciones no quiere decir que deje de ser sedentaria que no

hay un consumo adecuado del gasto energético por lo que es alarmante que vaya al este centro de entrenamiento y no se modifique sus malos hábitos sedentarios y su salud para bien. Por lo tanto, en esta investigación se desea darle soluciones a este problema que tienen los usuarios del gimnasio de la Secretaría del Deporte con rutinas de entrenamientos adecuadas.

Antecedentes del Problema

Se ha visto que es necesaria e importante la práctica de actividad física como una forma de enfrentar al sedentarismo y que mejor con rutinas de entrenamiento adaptadas a las necesidades individuales de cada usuario para su mejor condición física en el gimnasio de la Secretaría del deporte.

El sedentarismo es un problema que aqueja la salud y deja secuelas en el organismo, responsable de varias enfermedades que afectan la buena condición física y limitan a realizar actividades diarias de manera más productiva hay diferentes documentos anunciados etc, sobre lo dañino que es este problema y a la vez sus posibles soluciones, tomando en cuenta como factor principal a la realización de la actividad física quien trae consigo múltiples beneficios a las personas quienes la practican por lo tanto tenemos el gimnasio como un centro deportivo para personas comunes donde encuentren beneficios como mejorar su condición física, corporal, mental de manera paulatina con el seguimiento y apoyo de una profesional a cargo que fortalecerá cualidades físicas y posteriormente el rendimiento físico. La actividad física tiene impactos positivos a la salud similares a los tratamientos médicos para mejorar y la prevención de ciertas

enfermedades y han determinado que existen barreras para la práctica de ejercicio físico en adultos como costos de instalaciones para hacer ejercicio, falta de apoyo social, dudas respecto a beneficios de la práctica de ejercicios, una baja percepción de la eficiencia de la rutina, la ambición de querer resultados rápidos sin esfuerzos y complejos como la imagen corporal (Perea, Apario, Mascaraque, & Ortega, 2015).

En el tiempo que se hizo practicas pre profesionales se vio en los usuarios una falta de compromiso al realizar actividad física impartida por los instructores, misma que no refleja resultados por su irregularidad a las rutinas de entrenamiento que se les realiza y al no completar el tiempo estimado que se requiere para dejar de ser una persona sedentaria no ayudan a su salud física ni mental y siguen con continúan con sus conductas sedentarias.

Delimitación del Problema

Durante la época de prácticas pre profesionales se ha visto en hay falta de compromiso de los usuarios para realizar rutinas de ejercicio en el gimnasio, se la llevara a cabo a mediados del mes de junio y todo el mes de julio.

Esta investigación se llevará cabo en la Secretaría del Deporte en el área del gimnasio ubicada en el sector del Batán. Se enfocará en los usuarios del gimnasio mencionado que en su mayoría son adultos, pero se lo hará en una edad de 20 a 25 años.

Formulación del Problema

“La sistematización de experiencia permitirá establecer la falta de compromiso del usuario al realizar actividad física en el gimnasio de la Secretaria del Deporte.”

Preguntas de Investigación

¿Qué relevancia tiene investigar mediante el marco teórico dentro de la sistematización?

¿Qué alternativas de solución se pueden definir para resolver el problema planteado?

¿Qué finalidad tiene desarrollar la sistematización de experiencias?

Objetivos

Objetivos generales.

Determinar la falta de compromiso de los usuarios para realizar actividad física en el gimnasio como obstáculo para un mejor estilo de vida.

Objetivos específicos

- Sustentar el trabajo mediante la investigación teórica para la sistematización.
- Desarrollar rutinas de ejercicios básicos a usuarios para que lo puedan realizar en caso de inasistencia al gimnasio.
- Aprender a partir del desarrollo de la sistematización y comunicarla.

Factibilidad del trabajo de titulación

Factibilidad de recursos

- Es accesible porque se cuenta con el presupuesto necesario para realizar este trabajo.
- En el caso de los recursos de factibilidad humana se cuenta con el conocimiento que ha impartido los diferentes docentes de la prestigioso Instituto, además de las experiencias prácticas que se a tenido por asuntos de prácticas pre profesionales y vinculación con la sociedad lo que ha servido para el desenvolviendo en esta área y base necesario que sirve para hacer posible el trabajo.
- Los materiales han sido accesibles porque se ha podido hacer uso de las instalaciones del área de gimnasio como sus máquinas, mancuernas entre otros instrumentos que existen en esta área deportiva lo cual se ha hecho uso durante el tiempo que se realiza las practicas pre profesionales y el día de hoy ha servido para realizar este trabajo.

¿Existe información?

No existe un tema exacto de esta investigación, pero si existen fuentes confiables donde exponen diferentes criterios, definiciones, uno que otro artículo científico y puntos de vista en relación a este trabajo de sistematización donde ayuda a fundamentar de mejor forma los contenidos que lleva dentro esta sistematización.

¿El problema es importante?

Es de suma importancia ya que el sedentarismo que cada vez está tomando fuerza, es un problema que está presente a nivel mundial, afecta a una gran cantidad de personas de diferentes edades y estratos sociales lo que es preocupante porque afecta la salud tanto física, emocional y va desatando un sin número de enfermedades que puede llegar a ser muy graves en las personas por su inactividad y a largo plazo si la persona no cambia sus malos hábitos puede llegar a morir, tanto por la mala alimentación como por la falta de movimiento ya que si la persona es más activa mejor será su estado físico por lo que se recomienda que la persona tenga hábitos positivos donde se muevan más y de ser necesario realicen rutinas de ejercicios para mejorar la salud. Se ha visto que hay personas que toman en consideración como le afecta este problema a su salud, sin embargo, hacen algo de ejercicio físico, pero no de manera habitual lo que no ayuda con el problema porque no da resultados es hacerlo en vano y sin beneficio porque la persona no se compromete en realizar la actividad física necesaria que requiere.

¿No se ha estudiado anteriormente este aspecto del problema?

Si hay estudios sobre el problema del sedentarismo que indican los daños nocivos a la salud de las personas, causantes de las enfermedades que este provoca, razones por las que las personas son sedentarias o inactivas las desmotivaciones que tienen alrededor

¿Pueden ofrecerse alternativas para la solución del problema?

La alternativa más recomendable es el movimiento por decir de otra forma ser más activos donde se implique un gasto energético adecuado correlacionado con la actividad física de acuerdo con el individuo que sea constante para que genere bienestar físico, emocional, que sea un motivo de disfrutar la vida realizándolo de una forma recreativa, no como un motivo de frustración peor una obligación. Por esa razón se mejora el entrenamiento en el gimnasio haciéndolo más recreativa donde la persona se siente más a gusto con su participación en el gimnasio y se familiarice con la actividad física de manera positiva dejando poco a poco comportamientos sedentarios al ver lo bien que le está yendo en sus rutinas no lo deje sino lo haga parte de su nuevo y mejor estilo de vida.

¿Quiénes se beneficiarán con los resultados de la investigación?

Beneficiará a los usuarios del gimnasio de la Secretaria del Deporte a mejorar su salud.

¿Se llenará algún vacío del conocimiento?

Sin duda en este trabajo se llenará vacíos y se tendrá conocimientos más sólidos que ayudara donde se reflexionara y se analizara los diferentes términos para a una mejor dirección de lo que se va a plantear en la sistematización de experiencias.

Capítulo I

Marco Teórico

1.1. Actividad Física

1.1.1. Concepto

“La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía” (Organización Mundial de la Salud, 2018).

La actividad física es una necesidad que el cuerpo requiere para sus funciones vitales de manera adecuada, considerando la definición de la Organización Mundial de la salud todos realizan actividad física en diferentes intensidades es decir actividades cotidianas como trabajar, labores domésticas, jugar, actividades recreativas o ejercicio físico etc, estas pueden ser leves, moderadas o intensa.

1.1.1.1. Inactividad Física

Se define como el no cumplimiento de las recomendaciones mínimas internacionales de AF para la salud de la población (Montero, et al., 2015).

Esto quiere decir que la falta de movimiento en las personas genera alteraciones a correcto funcionamiento del organismo llevando a generar enfermedades por un bajo consumo de energía en la vida cotidiana.

Causas de la inactividad

La inactividad tiene un alto índice como en como en países con mayor desarrollo y en los están en desarrollo. En estos países de desarrolladas existe una considerable

deficiencia de la actividad física en la población adulta. Se mencionará algunas causas de la inactividad física.

- Población en aumento.
- Crecimiento de la pobreza.
- El aumento del uso del transporte.
- Contaminación de la atmósfera.
- Los pocos espacios destinados para la recreación deportiva.

Las poblaciones que se considera en alto riesgo de la inactividad son: las mujeres, persona de la tercera edad y jóvenes (OMS, 2020).

1.1.1.2. Actividad física por edades

De acuerdo con cada etapa que atraviesa el ser humano se considera necesario una cierta cantidad de actividad física que el cuerpo necesita para mantenerse saludable. Sin embargo, no en todas las edades se puede realizar las mismas actividades físicas ya que no todos se encuentran en un estado físico, orgánico, ni psicológico para asimilar el ejercicio de la misma manera, ni tolerarlo en su cuerpo ya que se presentan muchos cambios mientras va creciendo y de acuerdo a eso debe ir trabajando la actividad física considerando su edad. Al hablar de la actividad física por edades debemos considerar que las diferentes etapas sensibles que el niño y adolescente cruza, donde el cuerpo puede y no realizar ciertos movimientos o esfuerzos ya que el organismo puede o no tolerar el esfuerzo por lo que tiene que estar debidamente desarrollado para poder realizar dicha actividad ya que una inadecuada actividad puede dañar su organismo de por vida, por lo

que se debe tener en cuenta las fases sensibles la cual indica el orden del entrenamiento de la cualidades física.

- **Actividad física en bebés**

Se considera que la actividad física debe estimularse desde que el ser humano llega al mundo, en la primera etapa de vida el lactante debe tener un desarrollo motriz que lo ayudara su desarrollo físico, intelectual y emocional. Ovinamente como el lactante es sumamente pequeño debe hacerlo con ayuda de sus padres esto le ayudara a que le bebé desarrolle facultades necesarias que le ayudaran para la vida adulta.

Actividades físicas de 0 a 3 meses: en esta etapa es necesaria activar los reflejos del recién nacido, potenciándolo con movimientos pasivos con ayuda para que lo puedan realizar. Algunas actividades que pueden realizar son; paseos por la casa, movimientos de piernas y brazos con ayuda, hacerle tocar objetos así provocar un reflejo de presión palmar, mostrarle algún juguete que le llame la atención, incentivar al pequeño que se patalee en el momento de bañarlo, dejar que el niño apriete el pulgar de un adulto.

Actividades físicas en él bebe de 3 a 6 meses en esta etapa se llevará a cabo que le breve estimule sus funcione orgánicas como el control del equilibrio y percibir sentidos. Aquí el lactante puede realizar movimientos vestibulares (equilibrio), coordinación general dinámica, manipulación.

a. Movimientos vestibulares: como dar paseos con el bebé permitiéndole visibilidad del entorno de ser posible cambiarlo de posición, y explicarle lo que está mirando, de pie o sentados mover al bebé de arriba hacia abajo, izquierda y derecha, levemente correr con

el infante en brazos, tumbados en la cama o suelo girar de izquierda a derecha con él bebe en brazos cuidadosamente.

b. Coordinación General: darle movimiento con las manos al bebé en sus extremidades, incentivar a patear sus brazo y piernas al momento de bañarlo, hacer que el niño repte en el piso.

c. Manipulación: dejar que agarre, suelte y manipule objetos en sus manos como juguetes inofensivo o comida y al a ves que los observe.

Actividades físicas en él bebe de 6 a 9 ya estimulada la etapa anterior hay que estimular los órganos para lograr funciones naturales como sostener cuello, nuca y espalda lo que posteriormente le ayudara a gatear. Aquí el lactante puede realizar movimientos vestibulares (equilibrio), coordinación general dinámica, manipulación podrá hacerlo de forma más compleja.

a. Movimientos vestibulares (equilibrio): con el bebé en brazos hacer una suave carrera, cantarle ritmos diferentes ponerle música y bailar con él, agarrar al niño y subir bajarlo, llevarlo de izquierda a derecha, columpiarlo con los brazos suavemente, lanzarle al aire y agarrarlo con cuidado.

b. Coordinación general dinámica: con ayuda mover al bebé, hacerle capotear con los brazo y piernas en el agua al bañarlo, dejarlo que repte e intente gatear, darle y quitarle un objeto de sus manos, hacer que repita movimientos varias veces simulando un juego.

c. Manipulación: darle objetos inofensivos al bebé para que los manipule con sus manos como pasar hojas de un cuaderno. En estos meses él bebe puede estar de pie

apoyado en algo, tiene más fuerza en sus extremidades repta y gatea, sostiene mejor las cosas con las manos.

Actividades físicas en el bebé de 9 a 12 meses: el bebé debe desarrollar su coordinación, equilibrio al ponerse de pie hay mejor control neuromuscular de las piernas. y activar el gateo. Las actividades físicas que realiza son:

a. Movimientos de estimulación vestibular (equilibrio): pasear al bebé sentado en los hombros también se podrá bailar, hacer girar rodar al bebé despacio, correr sube con el bebé en los hombros, así se favorecerá el equilibrio en bipedestación.

b. Manipulación.: darle al bebé objetos no peligrosos para que manipulen y exploren las posibilidades de movimientos que podrán hacer con estos.

c. Coordinación dinámica general: podrá de mejor manera gatear, e irse poniendo de pie, hará movimientos simulando saltos, continuar con movimientos de chapoteo al bañarlo, hacer que lance ligeros objetos al aire, además el gatear es movimiento importante para el desarrollo neurológico.

En esta etapa el bebé observa sus movimientos, ya debe gatear sin dificultar se mantiene de pie con ayuda o sin ella da su primero paso apoyado a algo, logra mayor dominio al manipular objetos de forma voluntaria.

Los lactantes en esta etapa, tienen como actividad física, fortalecer con movimientos sus músculos para sentarse, reptar, gatear, caminar voluntariamente, explorar el entorno y manipular cosas con sus manos (Bebe innova, 2015).

- **Actividad física edad preescolar hasta 5 años**

Es necesario la participación del niño a la actividad física ya que desde pequeño sea parte de un estilo de vida lo que ayudara a que disminuya el sedentarismo. En esta etapa los niños pueden realizar actividades como andar columpiarse en bicicleta, correr, saltar o nadar todo esto mediante juegos actividades.

- **Actividad física edad escolar hasta 6 a 12 años**

En esta etapa es una buena oportunidad para incentivar a los niños hacia la actividad física mediante juegos tradicionales, autóctonos etc, que sean acorde a las posibilidades que le permita su edad, incluso podría imaginar y crear juegos donde experimenten su cuerpo y vean los diferentes movimientos que pueden realizar y apartarlo de conductas sedentarias mediante ejemplo que se le pueden brindar los padres, y si hay oportunidad hacerles conocer un deporte sea individual o colectivo, siempre y cuando le agrade al niño de pronto podría descubrir hasta un talento hacia algún deporte y aprovechar para inculcarles valores y disciplina hacia la actividad física.

En esta edad los niños pueden realizar actividades moderadas a intensas de ser posible todos los días una hora diaria, una combinación adecuada de ejercicios vigorosos ayudara al fortalecimiento de huesos y músculos puede de tres días por semana o menos (Cortés & Sánchez, 2015).

- **Actividad física en adolescentes de 13 a 18 años**

Al igual que en la niñez está también en una etapa en la que se puede aprovechar para establecer hábitos saludables en los adolescentes, lo que les ayudará a conservar y mejorar un buen estado físico y de salud. También en estas edades pueden comenzar con

programas de entrenamiento siempre y cuando haya un profesional que sepa cómo manejarlo de forma adecuada para sacarle mayor provecho y por qué no hasta iniciarme mediante juegos pre deportivos a la alguna disciplina.

Cuando hay el cambio de niño adolescente es probable que el niño pierda interés por la actividad física, ya sea por motivos de estudio, o salidas con los amigos tienen muchas responsabilidades, así como intereses.

Una actividad física regular ayuda a que el adolescente se sienta más energético, tendrá una mejor apariencia física con mayor autoestima, concentración y mayor atención hacia su rendimiento escolar, además de fortalecer su sistema inmunológico para la evitar graves enfermedades dándole una sensación de bienestar que se va reflejado en su salud física, psicológica, mental.

La actividad física para adolescentes debe: en mayor parte los ejercicios deben ser aeróbicos como nadar bailar, correr, ya que se pondrá en movimiento músculos grandes. Además, aquella actividad que realice debe alcanzar 60 minutos ya sea moderada o intensa. Aconsejable que realicen actividades físicas para fortalecer el sistema esquelético y los músculos se deberá realizar tres días a la semana, además ya en la adolescencia pueden adentrarse en algún deporte siempre y cuando tenga supervisión de un profesional. En esta etapa los adolescentes pueden tener beneficios con cualquier actividad física que les llame la atención siempre y cuando lo hagan como parte de su estilo de vida donde se debe disminuir el tiempo dedicado a diferentes actividades sedentarias y fortalecer las actividades físicas que brinda grandes beneficios (KidsHealth , 2019).

1.1.2. Actividad Física en Jóvenes y Adultos

En todas las edades que atraviesa en ser humano es necesario la practicar alguna actividad física para conservarse saludable por lo tanto se la debe realizar para el funcionamiento adecuado del organismo que pueda mantener en un buen estado físico y evitar enfermedades. Principalmente es importante mantenerse en movimiento a lo largo de la vida y disfrutar del beneficio que da la actividad física a la salud.

- **Actividad física en adultos de 20 a 30**

Se considera que las personas a alrededor de sus 25 años de edad se encuentran en un buen momento físico donde se puede aprovechar al máximo el ejercicio, ya sea para aumentar masa muscular, densidad ósea que será beneficios años más tarde. Las actividades que pueden realizar son varias donde pueden probar entre distintas disciplinas como tag rugby, remo, entrenamiento en un gimnasio o aire libre que tenga un instructor ya que, si se lo hacer regularmente deberá agregar un régimen de entrenamiento, donde los ejercicios de serán planificados acorde a cada persona para optimizar el rendimiento físico con el ejercicio.

- **Actividad física en adultos de 30 a 40**

En estas edades las personas han adquirido una carrera profesional, así como una familia la cual se convierte en su prioridad, por esa razón van descuidando su salud cardiovascular ralentizando el estado físico. Además, si se tiene un trabajo sedentario es necesario mantener una buena postura e intentar no permanecer por largo periodo sentado, por lo que hay que tratar e moverse por lo menos cada media hora. Las actividades que pueden realizar puede ser realizar entrenamientos de vigorosos en

intervalos, combinados con ejercicios de intensidad reducida, les servirán carreras de velocidad, bicicleta que son adecuados para personas que no tienen mucho tiempo su tiempo para realizarlo puede ser 20 min es necesario mantener el interés variando las rutinas de ejercicios.

- **Actividad física en adultos de 40 a 50**

En esta edad muchas personas ganan peso, para lo que se considera realizar ejercicios para aumentar resistencia ya que son adecuadas en la quema de calorías y reducir medidas. Un entrenamiento centrado en resistencia ayuda a incrementar el peso magro, aumentando el metabolismo y disminuyendo el peso graso. Las actividades que puede realizar a esta edad son levantamiento de pesas que lo podrán hacer desde un gimnasio de una forma progresiva e individualizada, también le servirá un trote cadencioso y porque hacer Pilates para fortalecer el Core abdominal y evadir dolores de espalda que son usuales en esta etapa.

- **Actividades físicas en adultos de 50 a 60**

En esta edad se presentan achaques que se presenta trastornos de carácter crónico, y enfermedades del corazón hasta diabetes. La menopausia en mujeres a la vez de dolencias cardíacas por la reducción de estrógenos. Algunas actividades físicas que puede realizar son; actividades o ejercicios de fuerza para mantener la masa muscular hacerlo dos veces a la semana, actividades aeróbicas de intensidad moderada como largas caminatas que ayudan a elevar la respiración, ejercicio de equilibrio y relajación como el taichí.

- **Actividades físicas en adultos de 60 a 70**

En esta década presenta una acumulación de dolencia crónicas por la edad, en esta etapa la persona deja de hacer muchas actividades que solía hacer de joven y corre el riesgo de adquirir graves enfermedades por lo cual se debe conservar activo físicamente para conservarse saludable. Las actividades que puede hacer en esta edad son; bailes de salón u otro tipo de baile a preferencia de la persona donde se divierta y socialice con otras personas, también deberán hacer ejercicios que le aporten a la fuerza siempre serán necesarios y la flexibilidad que lo podrán en dos ocasiones a la semana como en el gimnasio. Ejercicios de resistencia como el aquaerobic también ideal para el desarrollo de la fuerza. Tampoco descuidarse en actividades aérobicas ideal caminatas ligeras.

- **Actividades físicas en adultos de 70**

La persona de 70 a más debe realizar actividad física para mantener habilidades cognitivas, prevenir fragilidad que le puede generar caídas. Mantenerse activo es necesario para ya que al presentarse una enfermedad la inactividad deteriorara rápidamente la salud. Algunas actividades que puede realizar el adulto mayor son; con compañía de un amigo o familiar salir a caminar para que la persona adulta mayor se sienta más motivado al realizar esta actividad, además las actividades aeróbicas, de fuerza y equilibrio serán las recomendables siempre considerando si de pronto la persona tiene alguna enfermedad crónica (Broderick, 2019).

1.1.2.1. Actividades Físicas

Las actividades físicas como ya se menciona es todo gasto energético que el cuerpo realiza al tener movimiento estas actividades físicas pueden ser:

- Actividades cíclicas: estas actividades tienen un mismo patrón de movimiento como lo es andar, correr, nadar, remar, esquiar
- Actividades cotidianas: subir escaleras, barrer, caminar, manualidades domésticas, limpiar el coche, lavar platos.
- Actividades en la naturaleza: estas se las disfruta y realiza en la naturaleza las cuales deben tener las condiciones apropiadas para realizar dicha actividad como la escalada, rafting, parapente, senderismo entre otros.
- Baile y danza: su elección depende de la edad, la cultura, clase social, geográfica etc, de la persona donde se puede elegir; Danzas del mundo: africana, europeas, bailes regionales: jota, sardana danza contemporánea bailes de salón: tango, danza clásica, flamenco y baile libre recreativo.
- Deporte: hay vario de ellos están direccionados a ganar competencias, Frontón, tenis, bádminton, balonmano, futbol, rugby, golf, béisbol, esquí, atletismo, waterpolo, judo.
- Ejercicio de preparación física: se puede desarrollar para mejorar en los deportes pueden ser como Flexiones de brazos, multisaltos, estiramientos musculares.
- Juegos: existe una infinidad de ellos se los puede realizar en cualquier momento y para adaptarla al a medio al que se lo va a desarrollar como por ejemplo juegos populares: comba, juegos de pelota, de persecución, etc.
- Otro tipo de ejercicio: Yoga, entrenamiento recreativo en el gimnasio, taichí, step, mantenimiento etc (Montoya, 2015).

Las actividades físicas mencionadas pueden estar dentro de esta clasificación de tipos de actividades físicas como lo son:

- **Actividad aeróbica:** son ejercicios que tiene una duración de 3 a más minutos y se lo puede realizar por un periodo de tiempo largo. Al realizar esta actividad se mueve grandes músculos. Realizarlo periódicamente puede generar mejora en el sistema cardio respiratorio. Correr, nadar, caminar, ir en bicicleta, bailar son algunos ejercicios que pertenecen a este grupo.
- **Actividades de fortalecimiento muscular:** están dan gran aporte a los músculos esqueléticos dando resistencia, fuerza y potencia. Levantar pesas, abdominales, subir escaleras, cavar en el huerto son algunos de los ejercicios dentro de esta clasificación.
- **Actividades de fortalecimientos de huesos:** indispensable realizar estos ejercicios ya que los pies y piernas sostiene el peso del cuerpo estas actividades están ligadas a ejercicio de ser de fortalecimiento muscular y aeróbico a la vez que mejoran el sistema cardiorrespiratorio. Correr, caminar, saltar la cuerda, levantar pesos son actividades que ayudan al fortalecimiento de huesos.
- **Estiramientos:** la movilidad de las articulaciones es necesaria esto se lo realiza con un estiramiento adecuado. El yoga es un ejercicio que ayudara la flexibilidad (Mtz, Dinoraht, & Peñalosa, 2016).

Ya compartidas las actividades físicas más usuales que se realiza y los tipos de actividades físicas esta tiene un orden que se refleja en la pirámide de actividad física su

modelo fue basado en una pirámide alimenticia, esta tiene 4 niveles de acuerdo de la actividad que se debe realizas a la semana.

- Primer nivel: la base de la pirámide

Refleja las actividades que hay que realizar habitualmente con una intensidad moderada es sumamente necesario como lo es el alimento hacia el cuerpo. Es necesario moverse evitando ciertas facilidades como subir o bajar escaleras, antes que subirse al ascensor, tareas de hogar como barrer, y limpiar etc., mismas que deben tener un mínimo de 30 minutos por actividad.

- Segundo nivel: actividades físicas aeróbicas/recreativas

Dentro de este nivel esta caminar rápido, ir en bicicleta, nadar, también deportes de equipo etc. Estas actividades son ejercicios físicos o deportes que pueden tener una planificación se la podrá realizarlo en cantidad variable con relación al tiempo. Se lo podrá hacer de 150 minutos a 300 minutos a la semana de manera moderada y de 75 a 150 minutos de intensidad alta de 3 días por semana al desarrollado de forma adecuada se lo puede combinar.

- Tercer nivel: actividades recreativas y de desarrollo muscular

Se refiere a ejercicios de fuerza muscular se requiere realizar 2 a 3 veces a la semana y también puede combinarse con estiramientos.

- Cuarto nivel: cúspide de la pirámide

Son las actividades que debemos evitar realizar como por mucho tiempo como quedarse sentado largas horas mirando televisión, redes sociales, videojuegos etc, ya que

estas generan conductas sedentarias dañinas para la salud afectado el estado físico de la persona (Qualitynutrition, 2019).

Beneficios a la salud de la actividad física

Las actividades físicas pueden aportar tanto es la salud beneficios, fisiológicos, psicológicos y para su desarrollo en un ámbito social.

Beneficios fisiológicos

- Mejora el sistema cardiovascular y respiratorio reduciendo riesgos de padecer enfermedades.
- Mantener un peso ideal para estar saludable.
- La actividad física ayuda a mantener la musculatura además fortalecimiento y aumento de la densidad ósea.
- Mantiene un peso adecuado, puede disminuir el sobrepeso y ña obesidad reduciendo la grasa corporal.
- Da fuerza a los músculos y ayuda a realizar esfuerzos sin fatiga mejorando la capacidad de la persona (forma física).
- Fortalece el sistema inmunológico.

Beneficios psicológicos

- Tiene un mejor estado anímico en todo momento.
- Aumenta la autoestima sobre sí mismo y la seguridad para realizar lo que se proponga.
- Se siente motivado para realizar cualquier actividad,
- Mejora la memoria y atención a las actividades que vaya a realizar.
- Tiene bajos o nulos niveles de estrés.

Beneficios sociales

- La persona es más sociable le gusta compartir e interactuar en grupos numerosos y es más amigable.
- Ayuda a que la persona desarrolle mejor su autonomía para en el entorno social.
- Desarrolla una fácil integración y adaptación en el entorno social (Gobierno de España, 2020).

1.1.2.2. Entrenamiento y Recreación

El entrenamiento

El entrenamiento ayuda a la persona desarrollar sus capacidades físicas y coordinativas, tal así que las consecuencias son el mejoramiento corporal físico como la mejora de la salud evitando así el sedentarismo y el estrés laboral y otros factores y mediante la actividad física y la estimulación orgánica produce en el organismo un mejoramiento sustancial ayudando al buen funcionamiento del cuerpo.

Por lo tanto, se define al entrenamiento como:

“Actividad sistemática que permite y propicia, como consecuencia alcanzar mejores coeficientes de realización en todos o en algunos factores que intervienen en la tarea” (Vinuesa & Vinuesa, 2016, pág. 140). Es decir que el entrenamiento es seguir una secuencia lógica, organizada, progresiva donde intervenga el cuerpo y la mente donde se ayude con una estimulación adecuada para llegar a un objetivo. Dentro del entrenamiento se ha escogido algunos principios que ayudaran a trabajar con las personas sedentarias que acuden al gimnasio.

Principios del entrenamiento

Es necesario hacer elección adecuada para el proceso de enseñanza aprendizaje en el entrenamiento estos estas relacionados al deporte, pero de manera prudencial se lo poder realizar con los usuarios. Los principios se podrán realizar en toda disciplina el entrenados será el encargado de elegir las más adecuadas para aplicarlo en su grupo a corte a sus características.

“Los principios del entrenamiento deportivos se definen como reglas generales aplicables en el entrenamiento de cualquier disciplina deportiva, es decir, son aspectos que ocurren por el simple hecho de aplicar un estrés físico al organismo” (Masferrer, 2015).

Citaremos estos principios de entrenamientos que se usó en la realización de nuestra sistematización de experiencias las cuales fueron:

- Principio de individualización
- Principio de progresión
- Principio de continuidad

Principio de individualización

Este principio trata de que cada individuo es diferente, razón por la que debe realizar sus rutinas de entrenamiento adaptados a las necesidades que tengan considerando su estado físico en general y misma que tendrá variaciones entre cada persona en cuanto a su exigencia que se le puede dar o no (Vital Sport, 2019).

El principio de individualización es muy importante aplicarlo en el entrenamiento de un gimnasio porque van muchas personas con diferente estado físico, ya que realizan diferentes actividades físicas y de eso depende su estado de salud.

Este principio trata de que cada individuo es diferente razón por la que debe realizar sus rutinas de entrenamiento adaptados a las necesidades que tengan considerando su estado físico en general y misma que tendrá variaciones entre cada persona en cuanto a sus exigencias.

Principio progresión

Este principio indica que el entrenamiento debe surgir de lo más fácil a lo más difícil, de lo lento a lo rápido, de lo básico a lo más complejo, y hasta de lo individual a lo colectivo y así ir mejorando progresivamente lo que se desee alcanzar con mejor precisión (Vinuesa & Vinuesa, 2016).

Principio de continuidad

Este principio trata de que la persona para tener beneficios debe realizar el entrenamiento de forma continua para que el cuerpo mejore considerablemente en cuanto a su rendimiento caso contrario habrá un retroceso por la falta de estímulo que aporta el entrenamiento causando un efecto reversible en el proceso de adaptación.

Por lo tanto, este principio es necesario para lograr desarrollar hábitos de actividad física que perduren (Requena, 2017).

Principio de variedad

Al realizar activada física en un gimnasio es necesario guiarse mediante una rutina de entrenamiento

- **Recreación**

Recreación se denomina la actividad destinada al uso del tiempo libre para el esparcimiento físico y mental que tiene el fin de entretener a quien lo realiza (Arias, 2019).

Existe varios tipos de recreación que cada individuo puede elegir en relación a sus necesidades y gustos mismos que pueden estar orientadas a la realización de actividades intelectuales como el dibujo, escultura, ajedrez, canto tocar un instrumento musical etc. También están aquellas actividades recreativas físicas como la práctica, juegos deportivos futbol, básquet, volley ball u otras actividades físicas como baile, yoga, o realizar ejercicios en un gimnasio que también sería una práctica de recreación deportiva.

La recreación deportiva, son las actividades que se vinculan a cierta disciplina deportiva con el fin que la persona se divierta mediante un juego o la práctica de dicha actividad lúdica (Arias, 2019).

La práctica de activada física en un gimnasio tiene fines de distracción, mejorar su salud, su aspecto físico siendo las necesidades más comunes en las personas que acuden.

1.2. Sedentarismo

1.2.1. Concepto

El sedentarismo se refiere a la escasa e irregular práctica de la actividad física en la vida cotidiana y mismo que se da menos de 30 minutos diarios de actividad y por menos de tres días a la semana (Madrid, 2018).

También se la puede determinar a la conducta sedentaria como la carencia de movimiento durante las horas de vigilia a lo largo del día, y es caracterizada por actividades que sobrepasan levemente el gasto energético (Montero, et al., 2015).

El sedentarismo es un mal que afecta a una gran cantidad de la población a nivel mundial, las facilidades para hacer las cosas y la comodidad que existe actualmente hace que las personas se limiten a moverse y realizar actividad física en la vida cotidiana, mientras más comodidades haya más se llevara al ser humana a ser sedentario.

Se dice que a partir de la era industrial este fenómeno se fue incrementando ya que se fueron reemplazando las tareas manuales por maquinas, medios de transporte y diferentes tecnologías que tenemos hasta el día de hoy donde hace la vida cotidiana más cómoda a la persona y a la vez más sedentarias. El sedentarismo es responsable de un sin número de enfermedades no transmisibles que puede llegar a ser mortales por lo cual existe una profunda preocupación hacia este problema.

En épocas anteriores no se conocía este problema del sedentarismo se dice que a partir revolución industrial fue dándose cambios positivos y negativos en la humanidad.

Primera revolución industrial llega al a mitad del siglo XVIII hasta aproximadamente 1840. Donde se vio cambios significativos en la economía, tecnología.

Con la llegada de las máquinas a vapor mejoran la producción y así las condiciones de trabajo de las personas donde se va de a poco reemplazando la producción manual que comúnmente lo hacían desde el hogar, llevándolos a fábricas.

A partir de la segunda revolución industrial se producen cambios se crean fuentes de energía como el carbón gas petróleo electricidad, además medios de transporte estos avances contribuyeron al sedentarismo.

La tercera revolución industrial época que trae consigo mayor avance tecnológico de todos de todos los tiempos, esto conlleva al tiempo libre y ocio de los trabajadores lo cual hace que lleven más tiempo frente al televisor, usando medios tecnológicos además la tecnología permiten tener trabajos poco activos. A la vez esta era trae consigo infinidad de dolencia enfermedades que son producidas por conductas sedentarias en las personas al tener una vida más cómoda (Singularshirts, 2017).

1.2.1.1. Sedentarismo y el gasto energético

Al tener conductas sedentarias no hay un adecuado gasto de energía por la falta de actividad física que se debe realizar de manera cotidiana.

El gasto energético tiene relación sobre la energía que se consume y la energía que se necesita en el cuerpo (Okdiario, 2017).

El cuerpo realiza un gasto de energía diferente en cada acción que realiza, así como el gasto de energía en reposo, al realizar una actividad física, acción dinámica de los alimentos. El gasto energético se divide por:

Este gasto energético en reposos o basal: se trata del consumo de energía que realiza el cuerpo en reposo para mantenerlas funciones vitales como la respiración, circulación sanguínea, palpitaciones del corazón.

El gasto en la actividad física dependerá del tamaño de la persona, a su musculatura y sobre todo de los hábitos cotidianos de su actividad física.

Acción dinámica de los alimentos se trata de la energía que se requiere para lograr digerir absorber y realizar el proceso de metabolismo de los nutrientes. Esto se da con la ingesta de alimentos en la vida cotidiana (Okdiario, 2017).

Los alimentos que se consume sirven habrá tener energía al realizar nuestras actividades, pero si no hay un consumo proporcionado esto generara un desbalance en funcionamiento del organismo, la falta de movimiento, la mala alimentación lo que provoca varias enfermedades que alteran la salud de nuestro cuerpo.

La relación del sedentarismo y el gasto de energía es que el sedentario no tiene la suficiente actividad cotidiana para consumir la energía proporcionada por los alimentos por lo que tiene un bajo consumo de energía. El insuficiente movimiento que la persona tiene por falta de actividad física crea un individuo con sedentario desatando malas hábitos como el exceso uso de la tecnología, mala alimentación, etc.

1.2.1.2. Medición del Sedentarismo

Una forma más eficaz, rápida y de bajo costo para la medición del sedentarismo pueden ser cuestionarios dirigidos directamente a la persona. Por lo cual el Cuestionario Internacional de Actividad Física (International Physical Activity Questionnaire con sus siglas IPAQ) ha diseñado una encuesta corta de 7 preguntas donde se puede llevar la

medición del sedentarismo en las personas de acuerdo a las actividades diarias a que realizan esta esta direccionada a las actividades que realizan personas adultas. Gracias a esta medición que propone IPAQ con su formato de encuestas se determina tres categorías (Crespo, Delgado, Blanco, & Aldecoa, 2015).

1.2.2. Categorías del sedentarismo

Gracias a la IPAQ se ha determinado tres categorías del sedentarismo que esta ligadas el nivel de esfuerzo que realiza la persona en la vida cotidiana.

- La categoría 1. Manifiesta que la persona tiene un bajo nivel de actividad física en lo que se determina que no hace ninguna actividad física o no realiza la suficiente para avanzar al a categorías 1 y 2.
- La categoría 2. manifiesta que la persona tiene un nivel moderado de actividad física aquí se muestra tres criterios; 3 a más días de actividad intensa durante un tiempo de 20 minutos por día, el siguiente criterio 5 a más días de actividad moderada como caminara al menos 30 minutos diarios, el ultimo criterio consta de 5 a más días aquí la actividad física puede ser de intensa moderada o vigorosa.
- La categoría 3. determina un alto nivel de actividad física y existe 2 criterios; el primero realiza la actividad física vigorosa al menos 3 días en la semana, y la ultima los 7 días con diferentes combinaciones de caminar o actividad física vigorosa (Crespo, et al., 2015).

1.2.2.1. Sedentarismo en jóvenes y adultos

El sedentarismo es un tema ampliamente complejo, considerado como un generador de enfermedades no transmisibles y mortales que aqueja la salud de, de jóvenes adultos

como en adultos puede darse por varias razones como falta de iniciativa por mantener un bajo nivel de actividad física cotidianamente y el acceso a la tecnología que aporta muchas facilidades a la personas también como al transportarse en general las comodidades que tiene minimiza la actividad física y va generando conductas sedentarias se ve refleja en el deterioro de su salud.

El sedentarismo afecta a una cuarta parte de la población mundial adulta por lo que un gran porcentaje están en peligro de padecer enfermedades debido a sus malos hábitos sedentarios, según refleja un estudio la OMS considerándolo uno de los factores principales de muerte prematura. Al no alcanzar las recomendaciones necesarias de actividad física se vuelven propensos a enfermedades exponiendo su salud (Rtve, 2018).

Problemas del sedentarismo

Al tener un estilo de vida inactivo se genera en el cuerpo ciertas alteraciones al buen funcionamiento del organismo y se ven reflejadas como:

- Debilidad de los huesos por la pérdida de la densidad ósea y minerales.
- Mala circulación de la sangre por la falta de movimiento.
- Aumento de peso, porcentaje de grasa corporal y metabolismo lento.
- Disminución de la masa muscular y resistencia cardio respiratoria.
- Desequilibrio hormonal a causa del sedentarismo.
- El sistema inmunológico se debilita haciendo al organismo más vulnerable para enfermedades.
- Inflamación en alguna parte del cuerpo.

El sedentarismo es responsable de causar varios malestares a la salud generando alteraciones al buen funcionamiento del cuerpo mismas que dan origen a enfermedades como:

- Diabetes
- Dolores a nivel muscular
- Problemas de colesterol alto
- Hipertensión
- Enfermedades del corazón
- Enfermedades cancerígenas
- Disminución de la densidad ósea causando osteoporosis
- Disminución de la aspiración de vida generando riesgo de muerte prematura entre otras enfermedades (Cuide, 2019).

El sedentarismo, así como afecta la salud física también genera problemas psicológicos en la salud mental. Así que mientras más sedentario se es más estará expuesta la salud.

- Apatía, falta de impulso, desinterés y desanimo para hacer las cosas en general.
- Aumento de estados de ansiedad y depresión.
- Estado emocional bajo, que por lo general la persona se mantiene decaída, triste y en melancolía.
- No le gusta a la persona sociabilizar y prefiera aislarse de un grupo de persona prefiriendo la soledad.

- Estrés, afecta en mayor parte a persona sedentarias acompañada de angustia y se ve acompañado cansancio general.
- Falta de motivación para alcanzar metas propuestas e inseguridad para alcanzarlas lo que causa frustración al creer que no lo pueden hacer.
- Procrastinación, hábito de postergar las obligaciones y actividades evadiéndolas y prefiriendo hacer las más agradables.
- Baja autoestima por el aspecto físico.
- Problemas de concentración y memoria por un mal desarrollo neuronal que se pueden ir deteriorando progresivamente y causa enfermedades propias de la vejez.
- Cansancio aun sin haber realizado ninguna actividad comúnmente se ve en personas sedentarias.
- Insomnio y alteraciones del sueño que causa malos humores (dondeporte, 2019).

1.3. La Sistematización de Experiencias Prácticas

1.3.1. ¿Qué significa sistematizar?

Se considera que sistematizar es dar una revisión a lo que a lo aplicado anteriormente y mirar los aciertos y desaciertos que se pudo apreciar a la vez que nos ayudara corregirlo para mejorar y direccionarlo por un mejor camino lo que ayudara a originar conocimiento nuevo resultado la crítica y autocrítica para cambiar la realidad. (Pérez, 2016). Es decir, que es realizar una recopilación de lo que se realizado de una manera ordenada y donde se mira el proceso llevado para y direccionarlo a un mejor camino y con un sustento teórico que ayude a generar nuevos conocimientos.

Dicho en otro término, se muestra lo la definición de:

La sistematización de experiencias, trata de interpretar de manera crítica varias vivencias que han dejado como consecuencia una experiencia determinada que mediante su reconstrucción y orden de los hechos realizados halla la lógica del proceso sistematizado mostrando factores que han surgido en él y como se han ido involucrando entre si y la razón de las actividades en aquel entonces (Expósito & González, 2017).

En el ámbito educativo y en trabajos que tengan intereses sociales se usa la sistematización de experiencias no solo como para para extraer información de dicha experiencia vivida sino también para desarrollar nuevos aprendizajes por los cual se determina que la sistematización como:

- Las experiencias se tratan de procesos únicos en la vida de cada individuo que llegan a recolectar elementos originales e irrepetibles que son de gran riqueza.
- Son procesos vividos que han dejado una experiencia histórica y social, pero van cambiando en cuestión del tiempo.

Se trata de procesos complejos que tiene consigo objetivos y subjetivos que se correlacionan:

- a) Momentos históricos en los que se desarrolla cierta vivencia.
- b) Comportamiento o reacciones que se dan a base de determinada acción.
- c) Interpretación, emociones, percepción de las personas que han sido parte de él.
- d) Todo el momento en el que se fue suscitando hechos intencionales con un fin de parte delas personas o sin intención que pueden ser reflejadas como una respuesta a situaciones.

- e) El contacto que existe en varias personas que son sujetos dentro de la experiencia.
- f) Situaciones únicas que la hacen posible.
- g) El contacto que se da entre varias personas que son sujetos de la experiencia.

La realización del mismo es un tema apasionante y sobre todo demasiado exigente de sustraer información y entenderla, para poder redactarla y lograr comunicarla. Se trata de apropiarse a la experiencia vida de una forma crítica la que se podrá rescatar y compartir con otras personas la experiencia vivida y el aprendizaje que ha dejado.

El gran esfuerzo que se hace deja varias formas, manera o variantes que en cualquier experiencia sistematizada se debe:

- a) Reconstruir de forma ordenada la y coherente lo vivido.
- b) Interpretar de una forma crítica el proceso.
- c) Al obtener aprendizaje hay que compartirlo (Pereira, Figueredo, Pérez, & Ontiveros, 2010).

A demás se considera que la sistematización es:

1. Un proceso. Debe tener un proceso lógico y ordenado de un conjunto de actividades programadas correlacionadas entre sí que tiene un fin o resultado determinado.
2. Un proceso que se debe reflexionar a la vez que se cuestione sobre el problema que tenga la experiencia.
3. Un proceso que se interprete. Trata de comprender de forma crítica lo que sucedido en la experiencia en base a lo que sucedió y qué relación hay en el contexto de su origen.
4. Un proceso participativo. Se considera hay un intercambio y acercamiento entre los involucrados y brinda la oportunidad de analizar la experiencia.

5. Un proceso de ordenamiento. Se trata de organizar, ordenar información de la experiencia que están dispersos direccionándolo a un orden lógico.

6. Un proceso de comunicación. Todo el desarrollo de una sistematización comparte su proceso y comunican, información y conocimientos socializando tanto las prácticas como los resultados.

7. Un proceso de aprendizaje. El conjunto de todos procesos reconstruye la experiencia, identifica elementos importantes, mismo que se debe ordenarlos y comprenderlos, descubrir el conocimiento que se tiene, se es capaz de asimilar la experiencia, manejar y aplicar el conocimiento que de ella se deriva (Pérez, 2016).

A continuación, se ven más características respecto a la sistematización.

- Genera saberes mediante la experiencia, sin embargo, puede trascender.
- Rescata lo sucedido mediante una reconstrucción histórica para procesarlo e interpretarlo como un aprendizaje.
- Se les da valor a los conocimientos de la persona que ha sido participe de la experiencia.
- Ayuda a describir los principales cambios que se suscitaron durante el proceso y la razón porque se lo hizo así.
- Crear nuevos aprendizajes y conocimientos importantes propios de la experiencia adueñándose del mismo.
- Desarrolla un pensamiento crítico hacia lo vivido la misma y que genera una idea futura para una perspectiva de cambio.

- La evaluación es un complemento que ayuda a valorar y medir el resultado del proceso ya que esto genera interpretarlo de forma crítica aquellos resultados.
- La investigación es base sustancial misma que da acogida a nuevos conocimientos de diferentes contextos y realidades diferentes apoyando al conocimiento de las experiencias propias.
- Los acontecimientos, procesos, memorias, la clasificación de diferentes experiencias, el orden de los datos, todo estos son esenciales para interpretar los sucesos de forma crítica.
- Se considera que los principales protagonistas de la sistematización son quienes viven las experiencias, sin embargo necesitan de apoyo de otros individuos (Jara, 2011).

1.3.2. ¿Por qué sistematizar la experiencia práctica?

Es crucial sistematizar ya que se requiere comprender profundamente aspectos positivos y negativos de las prácticas realizadas y la experiencia lo que genera reflexionar sobre los hechos para poder mejorar (Pérez, 2016).

Por lo tanto, es importante sistematizar un acontecimiento que se ha vivido mediante una práctica educativa direccionado a lo profesional y nos permite analizar lo que se ha realizado en ese período de tiempo y posteriormente llevar a cabo de manera más profesional nuestro trabajo en siguientes experiencias prácticas.

Por lo que a medida que se sistematice la experiencia práctica se debe tener una percepción transformadora, la que se obtiene a base de las acciones vividas que han

dejada un conocimiento de lo sucedido y deja que otras personas que tengan realidades similares, mediante este aprendizaje de nuestras prácticas se nutran de la misma reforzando sus logros y evitando repetir errores.

A demás a medida que se sistematice la experiencia prácticas educativa y profesional, se está obligados a difundir el trabajo, y reconocer las posibilidades que aportan las experiencias en la producción con el fin de obtener nuevos conocimientos y para dar un saber comunitario tanto mediante la integración de funciones universitarias.

También es de suma importancia tener claro la definición del concepto de sistematización, ya que tendrá mucha relación con el desarrollo de la perspectiva teórica que se seleccione para sustento del trabajo y con el enfoque metodológico que se aplique a la hora de sistematizar.

Razón por la que se muestra la temática de sistematización referente a distintos a aspecto sobre su conceptualización (Pérez, 2016).

Al realizar un trabajo de sistematización puede tener los siguientes fines:

- Para conocer y comprender profundamente nuestra experiencia y poder mejorarlas. Lo que permite descubrir aciertos y desaciertos para para superar los obstáculos y equivocaciones y no volver a hacerlo en actividades próximas.
- A través de su desarrollo nos permitirá aprender y dicho trabajo se podrá intercambiar y compartir con aquellas experiencias que tengan similitud lo que permite dejar la sistematización marcada en un documento más allá de solo una anécdota haciéndolo más cualitativo.

- Para sustentar mediante la reflexión teórica aprendizaje dados de la experiencia lo que aporta a relacionar la teoría con la práctica de la experiencia determinada.
- Para influir en planes y políticas mediante un aprendizaje determinado que ha surgido de parte de experiencia reales. Estas ayudan a crear propuestas con mayor ambición y alcance basado en algo ocurrido en determinado lugar determinado (Jara, 2011).

Se considera que el objetivo de la sistematización es generar de aprendizajes mediante la práctica de dicha experiencia al extraer información y documentarla la que permitirá crear una réplica permitiendo mejorarla esa experiencia.

La sistematización no alude un tipo de acción o experiencia, pero se trata de las cuales se derivan de intervenciones intencionadas con fines claros en la que los protagonistas involucrados son partícipes del resultado esperado.

Como se ha concebido la sistematización trata de crear un debate y cuestionar los fundamentos de la investigación tradicional.

Así que los protagonistas responsables de la ejecución de la práctica, quienes ejecutan la acción, son a su vez quienes producen conocimiento, dentro del marco en torno a la vida social. Se experimentan descubrimientos que van emergiendo en la práctica y que empoderan al ser social para asumir nuevas prácticas (Pérez, 2016).

1.3.3. ¿Qué se va a sistematizar?

Se pretende sistematizar cierta interpretación crítica de diferentes experiencias y a través de un orden reconstruir y descubrir la lógica del proceso y aquellos factores que se han involucrado en él, y como se han correlacionado entre sí y porque ha surgido de esa manera.

Se entiende la sistematización a la reflexión analítica que permite la reconstrucción de una experiencia a través de la que se realiza una interpretación de lo ha ocurrido para entenderlo; lo cual permite obtener conocimientos relevantes y sustentados permitiendo afrontar la experiencia con el sustento del conocimiento teórico existente obtenidos desde y para la práctica.

La sistematización interpretada de otra manera puede definirse como 3R lo que significa revisar, rectifica y reimpulsar mismos que será útiles para buscar aspectos acertados y des aciertos para analizarlo y direccionarlos por un mejor camino de construcción y transformación asa que es especial que las experiencias sistematizadoras establecen la reflexión de un proceso y su interpretación critica con referencia a la práctica y hacia la práctica, misma que se ejecuta con el ordenamiento y la reconstrucción de factores objetivos y subjetivos que se ha sido parte de la experiencia para sacar aprendizaje y poder compartir (Expósito & González, 2017).

Habrá que seleccionar experiencias concretas, delimitando el lugar, el tiempo y su desarrollo.

Los de la criterios de selección pueden ser muy variados y mismos que dependerán de los objetivos trazados, en cuanto a los que participaron en la experiencia, sobre el

contexto donde se produjo la experiencia, etc (Moreno, Agirregomezkorta, & Cuadrado, 1999).

Una sistematización tiene dos tipos de intereses en base a condiciones personales, así como institucionales como se muestra a continuación:

Interés por condiciones personales:

- Quien lo ejecuta tiene el deseo de aprender en base a su experiencia dándole valor como un medio de aprendizaje.
- Mirar lo que ha pasado más profundamente y no solo por lo que se ha percibido, analizando lo vivido para reflejar el porqué de lo hecho.
- Desarrollar la capacidad de hacer una síntesis y análisis con rigurosidad para una extracción adecuada de la información.

Intereses por condiciones institucionales:

- La lógica del trabajo en un equipo, situado como la oportunidad de reflexionar sobre la misma críticamente, de inter- aprendizaje y construir un pensamiento y compartirlo.
- La sistematización como un componente de una estrategia hacia un sistema integral de funcionamiento de una institución.
- Ayuda para ver lo realizado en la organización mediante la acumulación de procesos anteriores e impulsar a avanzar a nuevas etapas.
- Darle importancia como a la medición de tiempo y recursos para desarrollar un determinado fin de forma garantizada (Jara, 2011).

1.3.4. ¿Cómo se va a sistematizar la experiencia práctica?

Comúnmente la sistematización de experiencias se lo hace mediante un proceso de ordenamiento y reconstrucción, además se realiza una interpretación crítica sobre lo que se ha vivido durante el transcurso de la experiencia y cuál ha sido la lógica de hacer ciertas actividades (Jara, 2018).

Para la realización de la experiencia práctica debe seguir cinco pasos en este orden que a continuación se lo muestra para su elaboración.

1.3.4.1. Punto de Partida. La experiencia

Es crucial haber vivido la experiencia a sistematizar, misma que debió tener un inicio y fin. Ahora la experiencia a sistematizar se la puede planificar desde antes que se realice la experiencia sin embargo como ya se indico es necesario vivir y finalizar la experiencia para poder sistematizar.

A continuación, se comparte las razones.

- Haber participado en las experiencias

Se considera que pueden sistematizar una experiencia quienes hayan participado en ella, y de no ser partícipe de dicha experiencia no podrá ser parte de dicho proceso como un protagonista principal. Por lo tanto, se piensa que la persona que ha vivido la experiencia es principal protagonista de la misma.

- Contar con registros de la(s) experiencia(s) realizada.

Es sustancial tener registro de documentos que se ha ido realizando en base a la sistematización de experiencias ya sea de forma intencional o por llegar simplemente nota de lo que ocurriendo. Puede haber gran variedad de documentación que refleje la

información como; en diarios de campo, diseño de actividades, planificaciones de clase, lista de participantes, fotografías etc.

Es necesario tener esta documentación ya que la impresión que se tiene sobre cierta situación puede ser una percepción errónea razón por la que no se puede hacer una sistematización de experiencia basándose en la memoria.

1.3.4.2. Formular un plan de sistematización

Aquí se inicia propiamente el proceso de sistematización. Es el momento de plantearse cinco preguntas puntuales de las cuales que dependerá la realización de la sistematización, mismas que debe trabajar de la manera más abierta y para un bien colectivo del grupo que se va a sistematizar. Se piensa que es necesario que toda sistematización responda con claridad a estas preguntas.

- ¿Para qué queremos sistematizar?

La respuesta debe ser clara y concreta en cuestión de la pregunta, tener sentido hacia el resultado que se desea llegar en la sistematización. Para elaborar el objetivo se debe tomar en cuenta estos pasos:

a. Conocer la estrategia y Misión de grupo al que irá dirigida dicha sistematización para que contribuya favorablemente a la misma a las ves que se tendrá acogida y un aval colectivo necesario para poder sistematizar.

b. Al definirlo se piensa en dos dimensiones: orientado para el bien organizacional y personal la cual será necesaria.

Este puede ser realizado de diferentes formas en la experiencia incluso tomando en cuenta diferentes ejes. Este debe ser conforme al objetivo de la sistematización ya que el

eje debe ser facilitador del proceso de sistematización al darle mejor dirección a la experiencia para no desenfocarse en datos irrelevantes.

Ya en este punto se debe identificar si los documentos que se cuenta permitirán o no tener acceso a la información que direccionará a los resultados que se espera. Los medios de información se construyen a partir de entrevistas, búsqueda documental, talleres etc. Es esta parte es prudente recalcar la importancia del eje.

En este punto indispensable organizar con detalle actividades en la que se integraran a más personas que han sido participes de la vivencia.

1.3.4.3. Recuperación del proceso que se ha vivenciado

- Reconstrucción de la experiencia conforme una historia.

Hay que establecer una mirada amplia y global de los sucesos primordiales que surgieron en el transcurso de dicha experiencia que generalmente está expuesto de manera cronológica. Puede ayudar los documentos que se tenga esenciales para realizar una reflexión crítica sobre la experiencia teniendo en cuenta hallazgos y evidencias del trayecto recorrido.

- Ordenar y clasificar la información.

Mediante las experiencias vividas se trata de avanzar hacia un orden y ubicación de componentes y aspecto con referencia al proceso. Par esto se creará categorías pertinentes en relación a la experiencia.

- a. Los objetivos específicos que se formularon en cada momento.
- b. Las motivaciones que tuvieron los participantes.
- c. Las acciones de formación (o de animación) realizadas.

d. Las reacciones de las personas participantes.

e. Los logros y dificultades que fueron consignados en cada momento.

La organización y clasificación de información permitirá la construcción precisa de aspectos particulares entorno a la experiencia vista ya como un proceso.

1.3.4.4. Las reflexiones de fondo

Ya al haber narrado y realizado la fase descriptiva, se puede entrar en el tiempo clave de la sistematización mediante reflexiones profundas que permitirán a través del proceso de análisis, síntesis e interrelaciones la construcción de una interpretación crítica sobre la vivencia para enriquecerse con aprendizaje de la experiencia.

- Procesos de análisis, síntesis e interrelaciones.

Para hacerlo es esencial trabajar por partes de todo lo global en diferentes componentes de la experiencia mismo que será llevado con un análisis por separado y así ver aciertos, desaciertos la coherencia o incoherencias internas en durante el transcurso del tiempo de experiencia.

- Interpretación crítica.

Gracias a lo anterior se puede determinar tensiones y contradicciones principales que marcaron los distintos componentes del proceso y su interrelación. A partir de esto se ira vinculando las particularices de aspectos similares donde se podrá correlacionar componentes personales con los colectivos, y preguntarse las causas de lo sucedido e ir descubriendo el sentido de fondo que marco la experiencia. Esta experiencia debe tener una lógica para sistematizar.

Mediante este ejercicio se habrá producido nuevos saberes provenientes de la teoría en base a nuestra experiencia y desde nuestras experiencias, pero también se habrá generado sensibilidades nuevas y otras formas de percepción que antes no teníamos. Toda sistematización de experiencia genera aprendizajes y tiene una capacidad transformadora para que la persona encuentre mejoras en próximas actividades.

1.3.4.5. Los puntos de llegada

Es el último punto se formula y se construye el proceso de la experiencia sistematizada que reflejara y aprendizajes y poder comunicarlos y compartirlos.

- Formular conclusiones, recomendaciones y propuestas.

Todas las reflexiones que se ha tenido deberán dar un resultado y se reflejará en la formulación de conclusiones tanto teóricas, así como principales aprendizajes de la experiencia práctica. Aquí se toma en cuenta lo siguiente:

- a. Las afirmaciones resultantes de la sistematización que corresponden al objetivo que se ha realizado.
- b. Las principales respuestas a las preguntas formuladas en las guías de interpretación crítica, siendo un referente el eje a sistematizar que ya se lo preciso.
- c. En cuanto a las recomendaciones que se sugiere apuntan a cambios en futuras prácticas.

En cuanto a las conclusiones deben ser teóricas y se podrán hacer como afirmaciones conceptuales en relación a la reflexión crítica dada a través de dicha experiencia que debe

tener una estrecha relación con las formulaciones acuñadas por otros sustentos teóricos existentes, y establecer un diálogo de enriquecimiento mutuo.

- Estrategia para comunicar los aprendizajes y las proyecciones.

Por último, será indispensable compartir con otras personas estas conclusiones de tal forma que los aprendizajes principales no sean solo parte de sus protagonistas que vivieron la experiencia y los que fueron parte del proceso de sistematización.

Será la importante dedicar tiempo a dicha tarea ya que de otra manera se limitará la riqueza del proceso de sistematización al grupo en el cual se lo realizo.

Para eso, se recomiendo elaborar un informe y hacer una síntesis sobre el proceso de sistematización, mismo que será un documento con referencia general posteriormente de otros materiales dependiendo a quienes vaya dirigido.

El informe tendrá estos apartados:

- a. Introducción y justificación de las motivaciones e intereses que llevaron se posible la ejecución de la sistematización la experiencia práctica.
- b. Los objetivos, objeto y eje pensados para esta sistematización.
- c. Un resumen de los elementos centrales a la vez la reconstrucción histórica sobre momentos significativos, etapas y una rápida exposición de hitos principales.
- d. Una presentación de las principales reflexiones interpretativas, conclusiones y recomendaciones.
- e. Una explicación breve de un anexo metodológico que dé a conocer cómo ha ido evolucionando la sistematización en cuanto al tiempo y técnicas utilizadas, dificultades experimentadas, etc.

f. Un anexo que tenga la nómina de los participantes y el listado de documentación producida o utilizada.

Para compartir el aprendizaje que ha obtenido a partir de la sistematización con otros protagonistas que han sido parte de la experiencia y con otras personas que tienen experiencias similares, se debe tomar en consideración la imaginación ser creatividad desarrollar oportunamente la información de la sistematización (Jara, 2018).

Capítulo II

Marco Metodológico

2.1. Diseño Metodológico

2.1.1. Enfoque de investigación

El enfoque metodológico desde el cual se desarrolla en este proyecto de grado se ubica en la sistematización, la cual se refiere:

Proceso permanente de pensamiento y escritura reflexiva sobre la práctica y los saberes de las experiencias significativas. La sistematización es entonces una oportunidad para reconstruir la práctica, aprender de lo hecho, construir significado, mejorar la comprensión de lo realizado y encontrar formas de darlo a conocer a otros, para así generar procesos de transferencia, adaptación y construcción de conocimientos, partiendo de los aprendizajes encontrados. (Ministerio de Educación de Colombia, 2007)

El proceso de sistematización permitió definir los propósitos, los actores, los roles, las tareas y las responsabilidades de la investigación como lo son los usuarios adultos del área del gimnasio de la Secretaría del Deporte, para repensar y reordenar la experiencia y así retomar la práctica como fuente de teorización y producción de saber la cual fue adquirida mediante las prácticas pre profesionales en la Secretaria del deporte en el área del gimnasio como él y gimnasio Perfect Body estas experiencia fueron fructíferas ya que me dieron los método y las experiencia la cual se debe ordenar y

analizar para futuras experiencias laborales en áreas similares. Por lo tanto, por medio de la sistematización se puede llevar a cabo un proceso de reconstrucción de una trayectoria de entrenamiento vivida, como lo fue la experiencia escriba la persona que recibió y vio la experiencia, donde se pudo interactuar y relacionar con su quehacer, dando paso a la reflexión y análisis del proceso, con el fin de transformarla y hacer un intercambio de conocimientos.

2.1.2. Fases para el desarrollo del proyecto

Primero se realizó la indagación bibliográfica, con la búsqueda de toda la información teórica misma que fue recopilada de revistas especializadas, libros, sitios web, teniendo en cuenta el tema de investigación; después se realizó el análisis documental, con lo que posibilitó la selección de los postulados teóricos relevantes para el proyecto de investigación; seguidamente se hizo la estructuración conceptual en que se elaboró una jerarquización de los conceptos teóricos seleccionados para la sistematización; seguidamente se hizo la búsqueda de la experiencia donde se indagó de diferentes prácticas, con el fin de seleccionar la experiencia que se acercara las categorías de análisis para implementar el proceso de sistematización, El trabajo de campo se hizo con visitas a las clases de las clases que se visita para un mejor compendio de aprendizaje y conocimiento que ayudaron a la sistematización práctica relacionada en la área de entrenamiento del gimnasio fueron musculación y fitness, pedagogía y didáctica, metodología de la investigación. Todas a estas clases me ayudaron a mejorar el entrenamiento, mediante caracteres cualitativo y cuantitativo,

diseño y construcción de la sistematización. Y por último se analizó las clases y de los resultados.

2.2. Población

Con el fin de acercarse al contexto en el cual se desarrolla la experiencia práctica de mis pasantías pre profesionales se tomó en cuenta a personas adultas que acuden a las instalaciones del gimnasio de la Secretaría del Deporte la población es de diferentes edades, pero se tomara un rango 20 a 25 con la que se realizara este trabajo.

Carrasco (2009) señala que el universo es el conjunto de elementos, personas, objetos, sistemas, sucesos, entre otros finitos e infinitos. Es decir, el universo de la presente investigación es finito y está dado por 5 personas. La muestra con la cual se va a trabajar es muestra censal, Ramírez (2004) afirma “la muestra censal es aquella donde todas las unidades de investigación son consideradas como muestra” además Hernández citado en Castro (2003), expresa que "si la población es menor a cincuenta (50) individuos, el universo es igual a la muestra" Es por eso que la muestra es de 5 personas que van al gimnasio de este complejo.

2.3. Mediciones e instrumentos

Los instrumentos y fuentes que se emplearon para desarrollar la investigación se mencionan a continuación: observación, entrevista, diario de campo, registro de las sesiones (clases) en video y fotos para el análisis de la experiencia.

Se realizó diferentes técnicas, pero la que se analizará es

- Registro de las sesiones: Para realizar el siguiente rastreo fue necesario hacer presencia en las clases de con rutinas de ejercicios que realiza la profesora dentro del gimnasio, para lo cual se ha hecho planificaciones.

Para la extracción de la información que ha dejado la vivencia práctica se hizo un análisis de las planificaciones y para extraer la información del mismo se aplica un análisis documental.

2.3.1. Análisis documental

Se trata de hacer un estudio de los documentos que se disponga como planificaciones de entrenamiento, diario de campo, talleres etc. Para analizarlo se debe tomar en consideración dos pasos

- Análisis externo o formal:

Trata de seleccionar el documento para que ayudara a su posterior análisis en la siguiente etapa

- Análisis interno o de contenido.

En este punto se extraer la información del documento escogido (Dokutekana, 2015).

En este caso se lo hará a partir de las planificaciones realizadas en el momento de la experiencia práctica dentro del Gimnasio Secretaria del Deporte.

También se usará otros medios como la observación participativa ya que su autora es dueña de la experiencia ya participo en el proceso del mismo.

Además, la observación directa ya que esta permitió tener observaciones cercanas hacia los usuarios en cuanto al desarrollo de las rutinas de ejercicio que se realizó y su comportamiento en relación de la misma.

Por último, la observación indirecta que nos permite reflexionar sobre lo que se ha desarrollado en aquel tiempo por lo que se hará uso de las planificaciones de entrenamiento que se ha usado en ese entonces.

Para el análisis de todo lo anterior se usará una herramienta FODA misma que reflejará los aciertos y desaciertos del trabajo realizado.

Las siglas de trata de: Fortalezas y Debilidades en relación a factores internos, y Oportunidades y Amenazas se trata de factores externos.

Ya al haber realizado el análisis FODA se realizará un análisis de observación e ual permitirá hacer preguntas en base a la herramienta anterior para evaluar a los usuarios involucrados.

A partir del FODA se realizará un matriz de observación, misma que se desarrollará 5 preguntas puntuales para analizarlo en base a los usuarios escogido y hacer el respectivo análisis e interpretación.

Capítulo III

Sistematización

3.1. Primer análisis de la experiencia

En el presente análisis se tuvieron en cuenta dos aspectos: Actividad Física y Sedentarismo del Adulto, el primero relacionado con escribir el tiempo que el usuario se compromete a realizar actividad física en el gimnasio; el segundo aborda escribir al tiempo que el usuario debe realizar actividad física por salud. En el que se escogió el mes de enero del año 2018, se indagó sobre estas experiencias de la falta de compromiso a realizar rutinas de entrenamiento en los usuarios no ayudaba a disminuir el sedentarismo en usuarios del gimnasio de la secretaria del deporte, encontrando en este último una práctica que reúne las condiciones necesarias para ser considerada una experiencia destacada. Estas condiciones se derivan de la indagación entorno a la actividad física frente al sedentarismo y se constituyeron en las categorías de análisis de la experiencia escogida en el presente trabajo investigativo. El motivo por el cual se quiere resaltar la experiencia de la instructora que dio acompañamiento durante las para orientar a los usuarios a realizar sus rutinas de ejercicio de forma más eficiente, contextualizada en la clase de musculación y fitness recreación, radica principalmente en el conocimiento cercano de la trayectoria de la profesora y en el interés que manifestó por sistematizar su experiencia.

No se han cambiado los objetivos ya que la falta de compromiso de parte de los usuarios es un impedimento para mejorar su salud, el poco tiempo que les dedican a las rutinas de entrenamiento les favorece pero no les ayudara mucho por su irregularmente sin embargo estos espacios de recreativos para lo población están hechos con el fin de que se reduzca los altos niveles de sedentarismo que afecta a un gran porcentaje de adultos, mucha gente desconoce sobre los daños del sedentarismo a la vez que de los beneficios o el tiempo que deben destinarle a la actividad física.

Para sustentar este trabajo ha sido necesario obtener información para el desarrollo del mismo ya que mediante esto nos podrá aclarar inquietudes y direccionar mejor nuestras ideas hacia la elaboración de este trabajo y reflexionar sobre los hechos que se ha dado dentro del gimnasio de la secretaria del Deporte.

Este trabajo genera nuevos conocimientos mediante la indagación de diferentes conceptos que esta reflejado dentro del marco teórico mismos que ayudan a sustentar el tema plateado de sistematización de experiencias a la vez que favorece a tener un pensamiento crítico y reflexivo frente a una realidad vivida en torno a una etapa educativa y profesional que ha dejado aprendizajes que se ha podido reconstruir mediante un análisis y síntesis de los hecho y reflejarlo en este trabajo para que la experiencia no solo quede como parte de un recuerdo y una anécdota sino como parte de una nueva enseñanza que se la ha podido rescatar para nuestro crecimiento en esta etapa educativa y profesional en este medio y así poder compartir la información sobre la actividad física como disminución del sedentarismo en los usuarios de la Secretaria del Deporte.

Las necesidades del usuario si se la mejora porque al realizar ejercicio en el gimnasio se está desarrollando un proceso no solo de entrenamiento sino de enseñanza aprendizaje donde el usuario recepta el conocimiento para poder usarlo no solo dentro de esta área sino saber cómo desarrollar rutinas de ejercicios en otros espacio para que haga su rutinas de entrenamiento parte de su cotidianidad además tener la satisfacción de hacerlo en los momento que no pueda ir al gimnasio la persona está desarrollando una disciplina hacia la actividad física donde van a cambiar y mejorar su forma de pensar con el hecho de ver en la actividad física como una acción positivo para su vida, su salud el bienestar en general consigo mismo y para un mejor desarrollo en él un contexto social y no como una pasadera de tiempo. A pesar de que la persona no se comprometa al cien por ciento en la actividad física sabrá que es útil hacerlo ya que le traerá grandes cambios a su vida y al realizarlo será como una inversión para su salud ya que la actividad es medicinal para cuidar el cuerpo en todos sus aspectos.

A la gente le gusta venir al gimnasio para divertirse, desestresarse a la vez que mejoran su estado de anímico sintiéndose incentivados para realizar actividad física lo que conlleva a mejorar su salud. Existe buena acogida y referencias de parte de los usuarios que acuden a este gimnasio, mismos que son una buena influencia ya que permite que se acerque más personas al hacer uso de esta instalación deportiva y recreativa por lo que es muy satisfactorio que en ocasiones personas de sectores aledaños se acerque hacer uso del mismo.

Este lugar es llamativo para el usuario tanto por la calidad de las rutinas de ejercicio, por el amplio horario que tiene para que la persona haga uso de la misma y también del

costo accesible que tiene haciéndolo un lugar atractivo y favorito para el público por lo tanto la Secretaria del deporte da apertura a que personas comunes puedan hacer uso de esto espacio con la finalidad de que la gente se vaya anexando a la actividad física de manera voluntaria y que mediante este lugar aprenda buenos hábitos para su vida cotidiana mediante la actividad física.

Hay que darle el máximo provecho a estos espacios ya que es preocupante que cada vez la población sea más sedentaria esto puede ser causa de las facilidades que la mayoría tiene para realizar actividades que se tiene en la vida cotidiana como al moverse con el uso de transportes, el hecho de trabajar durante largas horas sentados frente a un computador, o como también el exceso del uso de las diferentes tecnologías como celulares, juegos electrónicos, Tablet y hasta la conexión a internet, son medios que dan mayor facilidad a las personas para realizar sus tareas cotidianas de una manera más rápida y cómoda, claro que ha sido muy útiles para el desarrollo en todo a nivel social, pero esto ha hecho que se vaya incrementando conductas sedentarias, que afectan directamente a la salud de las personas y es algo que hay que darle importancia para erradicar el problema pero de una forma que sea llamativa que divierta a la gente que se sienta cómoda y que sea actividades físicas que la persona decida realizar razón por la que existe apertura de lugares públicos como parques, canchas y centros de entrenamiento recreativos como es el gimnasio de la secretaria del deporte que está abierto a la gente para que pueda integrarse al mismo. La cual es una oportunidad para la gente de aprovechar usando este medio donde va a aprender a cuidarse mediante actividades físicas que son guiadas por el instructor del lugar.

Aunque la gente vaya al gimnasio a realizar actividad física no considera al tiempo estimado que debe realizarlo para recibir los grandes beneficios que les puede brindar las rutinas de ejercicios en el gimnasio.

La irregularidad, la falta de compromiso al gimnasio hace que la persona no deje de ser sedentarias y en ocasiones algunas personas que vienen de vez en cuando se olvidan de los ejercicios por lo que hay que reforzarlo cada que sea necesario y dar motivación.

El sedentarismo trae consigo un sin número de problemas de salud, afectando tanto el buen funcionamiento del organismo disminuyendo las defensas y haciendo más propenso a enfermedades y a la vez que causa daños psicológicos en la salud mental de la persona. Dentro de las limitaciones más comunes que hay en los usuarios es la desmotivación, baja autoestima entre otros problemas que no le permiten ponerse de parte al cien por ciento para realizar ciertas actividades y así como lo es entrenar en un gimnasio.

Al integrarse a un lugar como el gimnasio de la Secretaria del deporte se le brinda el apoyo necesario y tiene un acompañamiento de parte del instructor/ra quien debe tener una gran energía, carisma, conocimiento para darle seguridad al cliente del proceso de entrenamiento será de gran ayuda para lo que necesita en base a su objetivo y así darle mayor motivación constante a los usuarios y se sientan cómodos lo cual es indispensables para que la persona se anime a conocer el ambiente del gimnasio y que se vaya adapto poco a poco a él y que disfrute de cada rutina de entrenamiento.

El proceso de este trabajo ha sido de mucho interés ya que se han ido rescatando vivencias que se han desarrollado en un tiempo determinado en el gimnasio de la Secretaría del Deporte y se ha extraído y analizado puntos débiles y fuertes de dicha

experiencia como por ejemplo es grato que la persona se sienta animada a ser partícipe de rutinas de ejercicio en esta área deportiva y mediante los conocimientos del instructor que ayudo como mediador a orientarlos sobre rutinas de ejercicios determinadas al igual que el uso de diferentes máquinas de esta área. Además, el instructor con sus conocimientos transmite confianza, seguridad, motivación, ánimos al usuario al enseñándole a realizar sus rutinas de ejercicios a la vez que serán más autónomos al realizarlo, pero igual tendrán que hacerlo con la supervisión del profesional a cargo.

En esta área deportiva no solo se enseña rutinas de entrenamiento, sino que también es indispensable brindar conocimientos a los usuarios para que sepan lo valioso que resulta hacer actividad física ya sea de una forma deportiva o recreativa que es la más recomendable para el usuario e incentivar y crear disciplina hacia la actividad a la vez que irán mejorando sus hábitos su estado físico, psicológico y mental. Es muy interesante que el usuario comparta sus experiencias sobre las rutinas de entrenamiento con otras personas animándolas e invitándola a que también se involucre a formar parte de la actividad dentro de este gimnasio.

Es común que el usuario que llega por primera vez al gimnasio no tenga la suficiente motivación para realizar la actividad física esto se irá mejorando progresivamente aprovechando cada vez que el usuario acuda a la instalación para que sienta que el realizar algún tipo de actividad física es necesaria como invertir tiempo en su salud.

La recolección de estos datos son de vital importancia los cuales han sido analizados en cuanto a sus aciertos y desaciertos de la actividad y sustentándolo con la teoría los que ayuda a plasmar para luego poder mejorar el conocimiento y saber cómo hacerlo en

próximas ocasiones que se enseñe a los usuarios para que incluyan de manera más asertiva a la actividad física como en este caso en el gimnasio mediante rutinas de ejercicio para mejorar el estilo de vida.

Entre los factores negativos esta: la falta de tiempo o desorganización del tiempo la falta de compromiso la desmotivación al realizar actividad física, también que las personas el desconocen sobre los daños que causa el sedentarismo atentando a la salud y el desconocimiento sobre los beneficios que aporta la regular participación de la actividad física en la vida cotidiana.

Otros factores ajenos a los que no puede involucrar el instructor es la distancia del gimnasio con sus hogares lo que dificulta que vayan continuamente, otro factor es la parte económica si bien es cierto el costo a la instalación es bajo, pero no todos podrán siempre tener dinero para el ingreso.

Es cuanto a la falta de tiempo de la persona o la desorganización de su tiempo de parte de los usuarios el instructor debe hacerle concientizar sobre la importancia y el espacio que debe darle a la actividad física brindándole información sobre los beneficios al realizarlo y los daños paulatinos que le puede afectar al no realizarlo, razón por la que se desea la participación regular de la persona y que mejor desde el gimnasio.

Por lo tanto, es necesario trabajar en la motivación constantemente para animar al usuario a realizar las rutinas de ejercicio que pueden ser de forma recreativa para que disfrute de la actividad y se vaya integrando de una manera voluntaria a la vez que vaya sintiendo que es una necesidad para mantenerse saludable por lo que en ocasiones que no pueda ir al gimnasio trate de hacerlo desde su casa.

El problema no se supera en su totalidad, pero si hay mejoría del mismo al hacer concientizar a la gente a la participación de la actividad física.

El sedentarismo si bien es cierto no solo se considera a la falta de ejercicios sino también se refiere a actividades que se las haga por largos periodo de tiempo como estar muchas horas sentados ya sea por trabajo, por ocio o estar acostados horas mirando televisión o cualquier aparato tecnológico, También acompañarlos con malos hábitos alimenticios.

Además, es necesario distinguirlo con la inactividad física que trata de una vida que tenga poco movimiento al realizar cierta actividad el día a día, en la semana y en la vida cotidiana, lo que no es recomendable según las normas internacionales de actividad física.

Estos factores mencionados pueden ser disminuidos con la práctica habitual de la actividad física misma que es considera como cualquier movimiento que realiza los músculos esqueléticos, pero esta se la debe realizar en un lapso de tiempo determinado en la semana de acuerdo al estado físico de la persona para aprovechar sus beneficios. La participación de una persona a la actividad física no es una obligación es decir que es libre y voluntaria y pueden escoger la actividad que mejor les satisfaga, así que es recomendable que la gente lo haga para divertirse, así como para mejorar su salud ya que aporta al fortalecimiento de las defensas del cuerpo para evadir enfermedades.

Al tener una baja actividad física la persona se vuelve sedentaria además que su cuerpo no realiza un adecuado gasto de energía de lo que le proporciona los alimentos que consume a diario. Así que el movimiento que se realiza a diario determina el estado

físico y a su vez con las condiciones de salud de la persona, misma que pueden dar resultados favorables o dañinas en el buen funcionamiento del organismo.

Además, el gimnasio es un área de entrenamiento y recreación donde la persona puede además de realizar sus rutinas de ejercicios también comparten un espacio con otros usuarios que tiene un interés similar sobre el entrenamiento lo que le hará sentir más cómodo y sociabilizar con los demás y vea lo que es en realidad un gimnasio no solo para hacer ejercicio sino un espacio para recrearse.

Ha sido importante porque se a relacionada los conceptos investigados con las vivencias que se ha tenido y a la vez que ha creado nuevos aprendizajes de como se ha usado las diferentes herramientas durante el proceso de enseñar y la efectividad o falla que ha tenido por lo que nos ha hecho reflexionar para realizar un mejoramiento desde uno mismo para incentivar a las personas a que se integren de mejor forma a la actividad física y que lo deben debe realizar porque es necesario para la salud y para disminuir el sedentarismo todas estas experiencias vividas no se las está dejando sueltas se las está plasmando en este trabajo escrito para poder compartirlo, parte de una vivencia surgida en un periodo de tiempo pasado.

Una motivación en la realización de este trabajo ha sido analizar las experiencias vividas para no dejarla en anécdotas y aprender de ellas.

Al ser profesional de esta área es importante tener una motivación propia y sobre lo que se está realizando y reflejarlo al conducir un proceso de enseñanza aprendizaje del entrenador al usuario al instruirlo en las rutinas de entrenamiento para que ellos también se motiven al vernos motivados cada que vengan al gimnasio. Otra razón por la que se

debe dar un buen servicio es porque el gimnasio es un espacio que da entrada a muchas personas y este es un medio para integrarse a la actividad física, adicionalmente esa área de es un negocio lucrativo donde se brinda un servicio al cliente.

Pero dentro de las motivaciones que se va desarrollando dentro en los usuarios tenemos:

Las motivaciones extrínsecas donde el cliente al ver los resultados que otras personas consiguen hacen que los anime y deseen también alcanzar sus propios objetivos y metas con relación a las rutinas de entrenamiento para mejorar su apariencia física, salud siendo de las más comunes dentro de un gimnasio lo que se refleja como una motivación intrínseca de la persona y al ver resultados, hacen que se sientan más positivos no solo dentro del gimnasio sino para las actividades de la vida cotidiana en general, ayudándolo a ser más seguro de sí mismo en todo lo que se propongan a realizar y enfrentar los retos que se les presentan en la vida diaria lo cual muestra que la motivación es esencial en todo momento para poder tener la fortaleza para alcanzar cualquier cosa que se proponga siempre y cuando haya colaboración tanto del usuario y el apoyo del instructor.

Pero si la persona tiene una baja motivación y otros problemas que la dificulten será más complejo y se deberá ir trabajándolo mayormente.

En el gimnasio siempre se debe trabajara la motivación incitando a los usuarios a ver con otros ojos la actividad física y que mantengan la motivación intrínseca la que le ayuda a tener fortaleza para alcanzar lo que desee y no existe límite alguno para hacerlo.

Como se ya se menciona anteriormente es primordial tener motivación para motivar y en un gimnasio es sumamente esencial el carisma y la energía que transmite el instructor a los usuarios para que tengan más deseos de realizar las rutinas en el gimnasio las cuales se va desarrollando mediante las necesidades individuales de cada persona y de una forma progresiva. Muchas veces la persona llega sola a gimnasio, pero poco a poco va integrando a otras a estas actividades deportivos recreativas lo que es muy satisfactorio porque el trabajo realizado tiene valides por los usuarios por lo que lo recomiendan para aquellas personas que decidan iniciarse es un estilo de vida saludable.

Además, las personas adultas son las más recurrentes a esta área de gimnasio mismo que adquieren disciplina y tiene la capacidad de transmitir de buena forma a otras personas a hasta a los niños a ser parte de buenos hábitos.

Análisis e interpretación de resultados

Pregunta 1. ¿ Ha habido regularidad del usuario al gimnasio?	
Si	0
No	5
Total	5

Nota: Tomado de una matriz de observación de un FODA realizado a los usuarios de la Secretaría del Deporte (enero 2018)



Gráfico 1 Resultados de la pregunta N°.1. Tomado de la matriz de observación realizado a los usuarios de la Secretaría del Deporte (enero 2018)

Análisis:

En relación a la pregunta planteada para hacia la evaluación de los usuarios escogidos se muestra que no ha habido regularidad de los usuarios al gimnasio.

Interpretación:

Al haber una irregularidad en la asistencia de los usuarios al gimnasio no se logra cumplir con los objetivos planteados que se desea llegar, además, no se podrá establecer un hábito en las rutinas de ejercicios para que mejoren su estilo de vida.

Pregunta 2. ¿El usuario se compromete a la regular participación de las rutinas de ejercicios para obtener beneficios?	
Si	0
No	5
Total	5

Nota: Tomado de una matriz de observación de un FODA realizado a los usuarios de la Secretaría del Deporte (enero 2018)

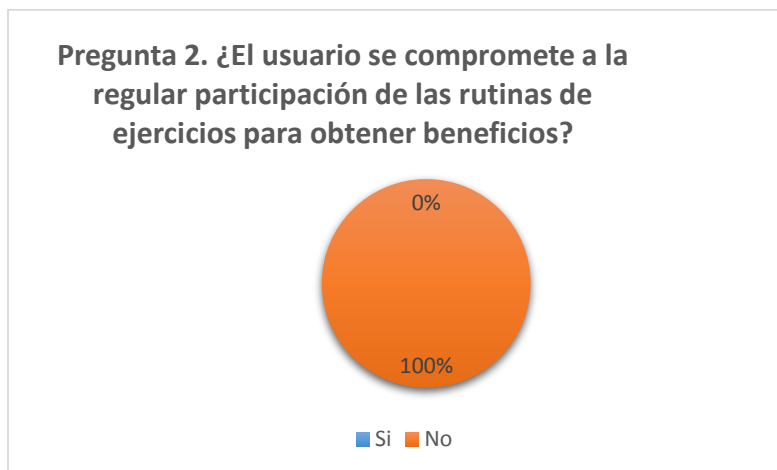


Gráfico 2 Resultados de la pregunta N°.2. Tomado de la matriz de observación realizado a los usuarios de la Secretaría del Deporte (enero 2018)

Análisis:

En base la pregunta plantea se puede apreciar que no el usuario no se compromete a la práctica regular de las rutinas de ejercicio en el gimnasio.

Interpretación:

Se puede reflejar en esta pregunta que los usuarios no se comprometen a realizar actividad física por lo que su participación irregular no permite que haya una continuidad y progresión del entrenamiento para que el usuario pueda beneficiarse de la actividad.

Pregunta 3. ¿Las responsabilidades cotidianas limitan la regularidad de las rutinas de ejercicio?	
Si	3
No	2
Total	5

Nota: Tomado de una matriz de observación de un FODA realizado a los usuarios de la Secretaría del Deporte (enero 2018)

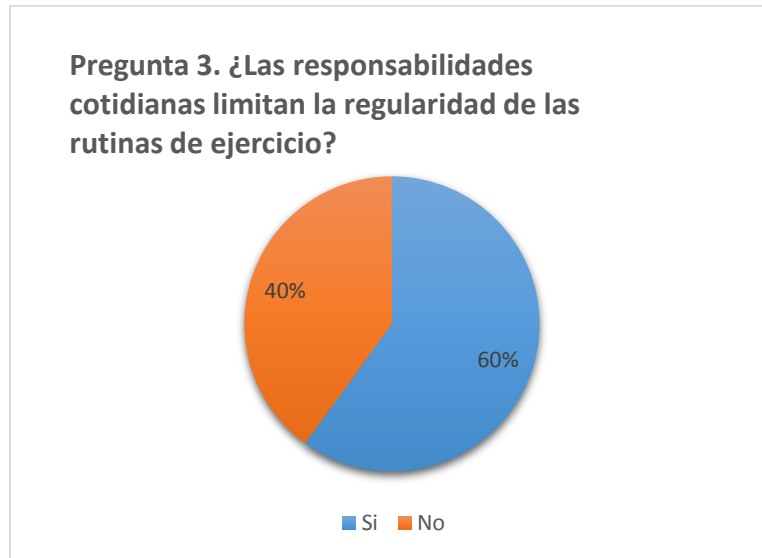


Gráfico 3. Resultados de la pregunta N°.3. Tomado de la matriz de observación realizado a los usuarios de la Secretaría del Deporte (enero 2018)

Análisis:

En relación a la pregunta planteada para hacia la evaluación de los usuarios escogidos se muestra que en un 60% de los usuarios tiene como limitación las responsabilidades cotidianas para que haya una regular participación a las rutinas de ejercicio y en un 40% para los usuarios no es una limitación las responsabilidades cotidianas para la regular participación de las rutinas de ejercicio.

Interpretación:

Se puede observar que la mayoría de los usuarios evaluados tiene como limitante las diferentes actividades cotidianas que no le dan tiempo para tener un hábito al realizar actividad física en el gimnasio, por lo que para esto será oportuno ayudarles con rutinas de entrenamiento básicas para que puedan realizarlas desde sus hogares cuando no pueda acudir al gimnasio.

Pregunta 4. ¿El usuario se siente cómodo con las rutinas individuales que se le enseña?	
Si	5
No	0
Total	5

Nota: Tomado de una matriz de observación de un FODA realizado a los usuarios de la Secretaría del Deporte (enero 2018)

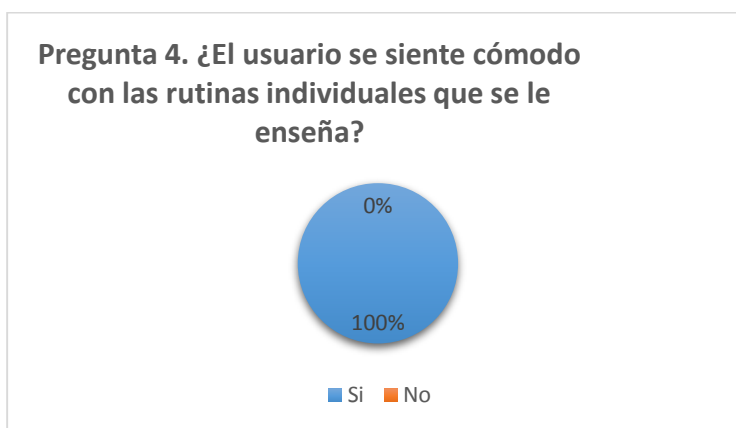


Gráfico 4. Resultados de la pregunta N°.4. Tomado de la matriz de observación realizado a los usuarios de la Secretaría del Deporte (enero 2018)

Análisis:

En relación a la pregunta planteada hacia la evaluación de los usuarios escogidos se muestra que el 100% está cómodo con las rutinas de ejercicios individuales que se les

Interpretación:

Al ver que los usuarios evaluados se sienten conformes con las rutinas de entrenadito que se les enseña se refleja que se está haciendo de manera oportuna y adecuada las rutinas de ejercicios a los usuarios considerando sus individualidades para tener un mejor progreso además de cuidar la salud del usuario.

Pregunta 5. ¿El usuario muestra motivación al realizar las rutinas de ejercicio en el gimnasio?	
Si	3
No	2
Total	5

Nota: Tomado de una matriz de observación de un FODA realizado a los usuarios de la Secretaría del Deporte (enero 2018)

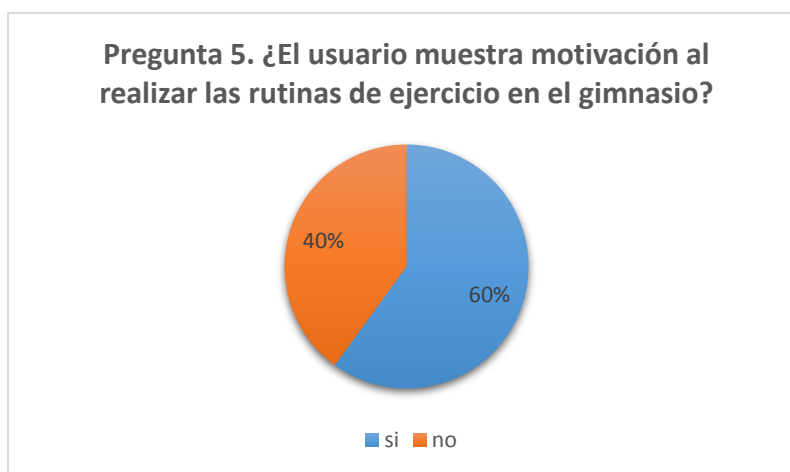


Gráfico 5. Resultados de la pregunta N°.5. Tomado de la matriz de observación realizado a los usuarios de la Secretaría del Deporte (enero 2018)

Análisis:

En relación a la pregunta planteada hacia la evaluación de los usuarios escogidos se ve en un 60% que el usuario muestra motivación al realizar las rutinas de ejercicio y en un 40% no muestra motivación al realizar las rutinas de ejercicios en el gimnasio.

Interpretación:

Lo que nos demuestra que la mayoría de usuarios no tiene motivación por lo que se debe darle mayor seguimiento para logra en él una actitud positiva frente a las rutinas de ejercicios y direccionarlo a lograr una meta dentro del gimnasio para que pueda obtener benéficos a la salud, apariencia física etc.

Conclusiones

- El análisis documental ha ayudado a escoger el documento mediante un análisis externo donde se eligió los documentos de planificaciones de entrenamiento para extraer la información para saber si la falta de compromiso del usuario asido un obstáculo para mejorar el estilo de vida.
- Los conocimientos que se ha extraído en base a la investigación han sido indispensables mismo que han ayudado a entender mejor lo que se ha estado realizando el tiempo de la experiencia y para saber cómo extraer la información donde se ha hecho uso del análisis documental apoyado con otras herramientas para recuperar el aprendizaje vivido en la a sistematización de experiencias.
- Las rutinas de ejercicios están relacionadas las necesidades particulares que tiene cada individuo la misma que se la debe mantener con la continuidad de la actividad física para poder mejorar progresivamente el rendimiento del usuario mismo que para conservarlo se lo debe ser un hábito saludable los que hace que la persona tenga mejor estado física y evite el sedentarismo.
- Todo el desarrollo de este trabajo ha dejado un aprendizaje que mayormente se acentúa en la sistematización el mismo que mediante una reflexión, análisis y crítica de lo que se ha vivencia y que se refleja en las planificaciones ha generado conocimientos en cuanto a los aciertos y desacierto que se ha tenido

en el tiempo de la experiencia y usarlos para un aprendizaje propio y para compartirlos con quienes tengan experiencias similares y deseen leerlo.

Recomendaciones

- Se recomienda hacer un seguimiento de las asistencias de los usuarios para saber qué días pueden acudir y a partir de eso brindarles la rutina de entrenamiento.
- Estar más pendientes en cuanto la motivación que se le brinda al usuario para mediante las rutinas de ejercicios logre desarrollar un hábito saludable.
- Se debe desarrollar variedad de ejercicios con materiales y sin ellos para que el usuario vea que en caso de inasistencia puede realizar ejercicio desde su hogar sin necesitar maquinas o materiales de entrenamiento.
- Mediante las rutinas de entrenamiento se debe motivar a la persona para que de a poco se vaya integrando a la participación de la actividad física.
- El usuario al no tener tiempo se le puede ayudar con una planificación de rutinas de ejercicios básicos prácticos y sencillos para que no pierda la continuidad, la progresión y el rendimiento que ha obtenido mediante la práctica de las rutinas de ejercicio en gimnasio.

Referencias Bibliográficas

Referencias

- Arias, S (2019). *Tipos de recreación.10 ejemplos.com*.
- Bebe innova. (2015). *Importancia de la actividad física en el bebe*. Bebe innova.
- Broderick, J. (2019). *¿Qué ejercicio es el más adecuado en cada etapa de la vida?*
- Cortés, E., & Sánchez, F. (2015). *Deporte y actividad física en los niños*. EnfamiliaAEP
- Crespo, Delgado, J., Blanco, O., & Aldecoa, L. (2015). Guía básica de detección del sedentarismo y recomendaciones de actividad física en atención primaria. *Atención Primaria*,175-183.
- Cuide. (2019). *Stop sedentarismo en la tercera edad*. Cuide.
- dondeporte. (2019). *El sedentarismo afecta, también, a tu salud emocional*.
- Expósito, D., & González, J. (2017). Sistematización de experiencias como método de investigación. *Scielo*.
- Gobierno de España. (2020). Beneficios de la actividad física. (*Actividad Física y Salud. Guía para padres y madres*).
- Jara, O. (2011). *Orientaciones Teórico- prácticas para la sistematización de experiencias*. kaidara.
- Jara, O. (2018). *La sistematización de experiencias: práctica y teoría para otros mundos posibles*. Bogotá: Primera edición colombiana.
- KidsHealth. (2019). *La actividad física y su hijo de 13 a 18 años*. años.
- Madrid. (2018). *Sedentarismo y Salud*.
- Masferrer, D. (2015). Principios de entrenamiento. *G-SE*.
- Montero, C. (2015). ¡Sedentarismo e inactividad física no son lo mismo!: una actualización de conceptos orientada a la prescripción del ejercicio físico para la salud. *Revista médica de Chile*.
- Montoya, G (2015). *Actividad física, Tipos de actividades físicas* España 1era edición
- Moreno, Agirregomezkorta, & Cuadrado. (1999). *Manual para la introducción de la perspectiva de género y juventud al desarrollo rural*. Dialnet.


- Mtz, L., Dinoraht, L., & Peñalosa, J. (17 de noviembre de 2016). *Tipos de actividades físicas*.
- Okdiario. (2017). Gasto energético ¿Qué es y de qué depende? *okdiario*. OMS.
- (2020). *Inactividad física: un problema de salud pública mundial*.
- Organización Mundial de la Salud. (2018). *Recuperado de:*
<https://www.who.int/> Perea, M., Apario, A., Mascaraque, M., & Ortega, R. (2015). Actividad física y sedentarismo como moduladores de la situación nutricional. *Nutrición Hospitalaria*, 20-21.
- Pereira, G., Figueredo, A., Pérez, N., & Ontiveros, R. (2010). *Sistematización de experiencias*.
- Pérez, T. (2016). *Guía Didáctica para la sistematización de Experiencias en Contextos Universitarios*. Caracas: Vicerrectorado Académico.
- Qualitynutrition. (9 de septiembre de 2019). *La pirámide de la actividad física*. Requena, A. (2017). *Principios del entrenamiento*.
- Rtve. (2018). La vida sedentaria pone en peligro a una cuarta parte de la población adulta mundial, según la OMS. *Rtve*.
- Singularshirts. (10 de febrero de 2017). *Contra el trabajo sedentario ¡muévete!*
- Vinuesa, M., & Vinuesa, I. (2016). *Conceptos y métodos para el entrenamiento físico*. edición libro-e.
- Vital sport. (3 de agosto del 2019). El principio de individualización del entrenamiento
 Apta vital sport

Resultado del análisis


Archivo: Tesis-Gabriela-1.4.pdf

Estadísticas

Sospechosas en Internet: 2,56%

Porcentaje del texto con expresiones en internet 

Sospechas confirmadas: 0%

Confirmada existencia de los tramos en las direcciones encontradas 

Texto analizado: 81,97%

Porcentaje del texto analizado efectivamente (no se analizan las frases cortas, caracteres especiales, texto roto).

Éxito del análisis: 100%

Porcentaje de éxito de la investigación, indica la calidad del análisis, cuanto más alto mejor.

Direcciones más relevantes encontrados:

Dirección (URL)	Ocurrencias	Semejanza
http://es.scribd.com/document/353899384/Beneficios-de-...	4	-
http://es.scribd.com/document/374708249/SISTEMATIZACIO...	2	-
https://repository.cinde.org.co/visor/Preview.php?url=/bitstream/handle/20.500.11907/2121/Libro%20sistematizacio%CC%81n%20Cinde-Web.pdf?sequence=1&isAllowed=y	2	-
http://studylib.es/doc/5182074/sistematización-de-una-...	2	-
http://es.scribd.com/document/377877363/Muestra-Censal	2	-
https://issuu.com/jennypnfdluptaeb/docs/la_sistematizaci_n_de_las_experien	2	-

Texto analizado:

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR HONORABLE CONSEJO PROVINCIAL DE PICHINCHA

Título: Experiencias sistematizadoras de la disminución del sedentarismo a través de la actividad física en adultos

Trabajo de titulación presentada como requisito para obtención del título de: TECNÓLOGO EN ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA Y RECREACIÓN

Autor: Alvarado Paucar María Gabriela

Tutor: Msc. Richar Jacobo Posso Pacheco

Quito, 31 Julio 2020

ii Aprobación del tutor

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Titulación, aprobado por el Honorable Consejo Directivo del Instituto Tecnológico Superior Honorable Consejo Provincial de Pichincha certifico: Que el Trabajo Experiencias sistematizadoras de la disminución del sedentarismo a través de la actividad física en adultos, presentado por la estudiante Alvarado Paucar María Gabriela de la promoción 3CAFQ1 de Tecnólogo en Actividad Física Deportiva y Recreación, reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la evaluación del Tribunal de Titulación que el señor rector designe

Quito, 31 Julio 2020

Atentamente,

MSc: Richar Jacobo Posso Pacheco Cédula: 1712721552

Anexos
Ilustraciones



2. Ilustración. Gabriela Alvarado. Secretaría del Deporte. Año 2018



3. Ilustración. Gabriela Alvarado. Secretaría del Deporte. Año 2018



4. Ilustración. Gabriela Alvarado. Secretaría del Deporte. Año 2018



5. Ilustración. Gabriela Alvarado. Secretaría del Deporte. Año 2018

Análisis FODA

F(Interno)	D(Interno)
<p>La constancia del usuario hace que se puede trabajar una gran variedad de ejercicios.</p> <p>Dar a conocer al usuario los beneficios de la actividad física y daños de la conducta sedentaria.</p> <p>Las rutinas de entrenamiento son recreativas para que el usuario disfrute al realizarlo.</p> <p>Se organiza y desarrolla la rutina de ejercicios en base a sus necesidades individuales.</p> <p>La motivación constante que se le brinda para mantenerlo animado y que sea más constante a las rutinas de ejercicios.</p>	<p>Se escoge los ejercicios oportunos al usuario por su baja participación en el gimnasio.</p> <p>Su falta de compromiso y motivación los mantiene sedentarios.</p> <p>Al hacer ejercicio de forma recreativa el usuario no asiste regularmente.</p> <p>La asistencia irregular hace que no haya una continuidad del proceso de entrenamiento.</p> <p>La poca importancia que le da el usuario a las rutinas de entrenamiento.</p>
O(externo)	A(externo)
<p>Ejercicios que pueden hacer sin usar materiales de entrenamiento así podrán hacerlo desde sus hogares.</p> <p>Sugerir que sean más activos en la vida cotidiana y de ser posible que sea más frecuente al venir al entrenamiento.</p> <p>De una forma recreativa hacer que se desarrolle un hábito hacia la actividad física.</p> <p>Se cuida la salud del usuario para evitar problemas adversos.</p> <p>La actividad física hará que el usuario desarrolle motivaciones extrínsecas y intrínsecas lo que le ayudara a desarrollar sus actividades en todos los aspectos de la vida.</p>	<p>Se olvida de los ejercicios aprendidos.</p> <p>No hace conciencia de los daños que el sedentarismo causa en su salud.</p> <p>Las responsabilidades cotidianas hacen que limite a asistir y disfrutar de la actividad física.</p> <p>La falta de ambición del usuario para alcanzar su objetivo en el entrenamiento.</p> <p>El desinterés que tiene frente a la actividad física hará que el usuario sea sedentario porque no le da importancia a la actividad.</p>

Gráfico 6. FODA

Matriz de observación del FODA basada en las rutinas de entrenamiento

1. ¿Ha habido regularidad en la asistencia del usuario al gimnasio?
2. ¿El usuario se compromete a la regular participación de las rutinas de ejercicios para obtener beneficios?
3. ¿Las responsabilidades cotidianas limitan la regularidad de las rutinas de ejercicio?
4. ¿El usuario se siente cómodo con las rutinas individuales que se le enseña?
5. ¿El usuario muestra motivación al realizar las rutinas de ejercicio en el gimnasio?

Nombres de los usuarios analizados en base la sistematización de experiencias	Edad
Paula Guerra	21
Cristian Ortiz	25
José Antonio Zambrano	24
Marco Simbaña	23
Jazmín Zapata	20

Tabla 6. Usuarios de la Secretaría del Deporte (enero 2018)

PROF: José Carrasco C.



**ACTIVIDADES DEPORTIVAS
CENTRO ACTIVO 1**

**GIMNASIO DEL MINISTERIO DEL DEPORTE
ENERO DEL 2018**

**1 SEMANA MARTES 02 AL VIERNES 05 DE ENERO 2018
2 SEMANA LUNES 08 AL VIERNES 12 DE ENERO 2018
3 SEMANA LUNES 15 AL VIERNES 19 DE ENERO 2018
4 SEMANA LUNES 22 AL VIERNES 26 DE ENERO 2018
4 SEMANA LUNES 29 AL MIERCOLES 31 DE ENERO 2018**

ENTRENAMIENTO

Objetivo.-

Rutina de definición con Series Ascendentes

Realizar: Lunes: Día 1; Miércoles: Día 3; Viernes: Día 5.

Realizar Aeróbicos 45-60' a ritmo moderado.

Rutina de abdomen.-

- 1) Elevaciones de piernas + Encogimientos invertidos para lumbares: 4 x (10, 15, 20, 30)
- 2) Encogimientos para oblicuos en suelo: 4 x 30 descanso entre series.
- 3) Crunch en polea de triceps + Encogimientos con piernas en Angulo recto: 4x (10,15,20,30)

Día 1: Pecho – Biceps

Series Repes.

Press de banca con barra	4	10, 12, 15, 20
Serie Compuesta: Pres inclinado mancuernas. + Aperturas mancuernas. en banco inclinado	4	10+10
Cruces entre poleas	4	10, 12, 15, 20
Fondos en paralelas	4	Al fallo
Curl de biceps en polea baja	4	10, 12, 15, 20
Curl alterno con mancuernas sentado	4	10, 12, 15, 20
Curl en banco Scott	4	10, 12, 15, 20
Curl de concentración	4	10, 12, 15, 20



Ministerio
del **Deporte**

PROF: José Carrasco C.

Día 3: Espalda – Triceps

Series Repes.

Jalones al pecho en polea	4	10, 12, 15, 20
Polea alta triángulo	4	10, 12, 15, 20
Serie Compuesta: Remo en polea baja + Jalones en polea con brazos estirados	4	10, 12, 15, 20
Extensión de espalda	4	10, 12, 15, 20
Serie Compuesta: Press Frances + Pres de banca agarre cerrado	4	10, 12, 15, 20
Jalones en polea con agarre invertido	4	10, 12, 15, 20
Patadas de triceps	4	10, 12, 15, 20

Día 5: Pierna – Hombro

Series Repes.

Prensa	4	10, 12, 15, 20
Serie Compuesta: Sentadilla + Tijeras	4	10+10
Sentadilla	4	12
Pres militar con barra	4	12
Elevación lateral	4	10, 12, 15, 20
Pájaros con mancuerna	4	10, 12, 15, 20
Encogimiento de hombros	4	10, 12, 15, 20



Ministerio
del **Deporte**

PROF: José Carrasco C.
MARTES; DIA 2

Día 2	ACTIVIDADES	DESARROLLO DE ACTIVIDADES
	Desarrollar y potenciar las capacidades aeróbicas, resistencia y capacidad pulmonar.	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Activación cardíaca trote (10") ❖ Ejercicios de rotación articular cintura. ❖ Burpees (5S/10R) más pique al final de cada repetición. ❖ Máquina elíptica (20" minutos nivel medio) ❖ Abdominales. ❖ <i>Flexibilidad</i>

JUEVES; DIA 4

Día 4	ACTIVIDADES	DESARROLLO DE ACTIVIDADES
	: Desarrollar y potenciar las capacidades aeróbicas, resistencia y capacidad pulmonar.	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Activación cardíaca trote (20") ❖ Ejercicios de rotación articular cintura. ❖ Burpees (5S/10R) más pique al final de cada repetición. ❖ Máquina elíptica (20" minutos nivel bajo) ❖ flexibilidad

Nota:

Los pesos o cargas a utilizar no es máximo en este mes .