



## **Actividad Física, Deportiva y Recreación**

### **Título de la propuesta:**

SISTEMATIZACIÓN PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS PERSONAS  
ENTRE LOS 18 A 30 AÑOS EN EL SECTOR BUENOS AIRES BAJO

**Trabajo de titulación, previo a la obtención del título de  
Tecnólogo Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación.**

**Autor:** VÁZQUEZ URBANO MAURICIO XAVIER

**Tutor:** MSC. OSORIO CORTEZ ESTEBAN ANDRÉS

QUITO – ECUADOR

2023-2024

## CONSTANCIA Y 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 Sistematización Práctica de la actividad física en las personas entre 18 y 30 años del barrio Buenos Aires Bajo, del sector San Isidro del Inca, en la ciudad de Quito, presentado por el estudiante Mauricio Xavier Vázquez Urbano de la promoción 3-4- TSAFQ1 reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la evaluación del Tribunal de Titulación que el señor rector designe.

En la ciudad de Quito, a los 15 días del mes de febrero de 2024.

-----

MSc. Esteban Andrés Osorio Cortez

CI: 1716121353

## DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

El abajo firmante, en calidad de estudiante de la carrera en **Técnico Superior en Actividad Física, Deportiva y recreacional**, promoción 3-4-TSAFQ1, declara que los contenidos de este trabajo de Titulación, requisito previo a la obtención del Grado de **Técnico Superior en Actividad Física Deportiva y Recreacional** son originales y de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor.

Quito, 15 de febrero de 2024

-----

Mauricio Xavier Vásquez Urbano

CI:1715850093

## DEDICATORIA

Al finalizar este viaje académico, he tenido la oportunidad de reflexionar y valorar el esfuerzo que ha requerido este logro. Por ello agradezco a mis padres, quienes han sido un apoyo constante, inspirándome a superar obstáculos con amor y paciencia. A mi querida tía, cuya perseverancia me encamino para conseguir este triunfo significativo en mi vida. Este logro es tanto mío, como suyo. Con gratitud infinita por su apoyo incondicional, dedico este trabajo a mi familia.

## Índice de contenido

Índice de contenido .....	V
B.1. RESUMEN .....	1
B.2. INTRODUCCIÓN .....	2
B.3. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA .....	5
B.4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	7
B.5.FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	9
B.6. OBJETIVOS.....	9
6.1. Objetivo General.....	9
6.2. Objetivos específicos .....	9
B.7. JUSTIFICACIÓN.....	9
CAPÍTULO I .....	11
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA .....	11
B.8. MARCO TEÓRICO.....	11
8.1. Sistematización .....	11
8.2. Actividad física .....	12
8.2.1. Actividad Física Regular: .....	12
8.2.2. Actividad Física Diaria: .....	12
8.3. Ejercicio físico .....	12
8.3.1. Intencionalidad:.....	13
8.3.2. Planificación: .....	13
8.3.3. Repetitividad: .....	13
8.3.4. Control de Variables: .....	13
8.3.5. Aumento de la Carga: .....	13
8.4. Deporte.....	14
8.5. Deserción .....	14
8.6. Actividad física y salud.....	15
8.7. Beneficios psicológicos y sociales.....	16
8.8. Otros beneficios adicionales .....	17
8.9. Resistencia cardiorrespiratoria.....	17
8.10. Hipertrofia muscular .....	18
8.11. Flexibilidad .....	18
8.12. Alimentación saludable.....	19
B.9. MARCO CONCEPTUAL.....	20

9.1. OMS .....	20
9.2. Salud .....	20
9.3. Obesidad .....	20
9.4. Enfermedades no transmisibles.....	21
9.5. Hábito.....	21
9.6. Sedentarismo.....	21
9.7. Guía de actividad física.....	21
9.8. Capacidad física .....	22
9.9. Psíquico.....	22
9.10. Correr .....	22
9.11. Resistencia .....	22
9.12. Articulación.....	23
9.13. Coordinación corporal .....	23
9.14. Flexibilidad .....	23
9.15. Lesión.....	23
9.16. Fuerza.....	23
9.17. Músculo.....	24
9.18. Alimentación en el deporte .....	24
<b>B.10. MARCO INSTITUCIONAL.....</b>	<b>24</b>
10.1. Misión: .....	24
10.2. Visión:.....	25
10.3. Marco legal: .....	25
<b>CAPITULO II-.....</b>	<b>25</b>
<b>METODOLOGÍA DE LA SISTEMATIZACIÓN .....</b>	<b>25</b>
<b>B.11. MARCO METODOLÓGICO.....</b>	<b>25</b>
11.1. Metodología de la investigación .....	25
11.2. Diseños de investigación.....	26
11.3. Enfoque de la investigación .....	26
11.4. Métodos de investigación .....	27
11.4.1. Método descriptivo .....	27
11.4.2. Método científico .....	27
11.4.3 Método inductivo.....	27
11.4.4. Método deductivo .....	28
11.5. Técnicas de investigación .....	28
11.5.1 Grupos de enfoque .....	28
11.5.2. Observación .....	28
11.5.3 Encuesta .....	29
<b>B12. ACTORES CLAVES .....</b>	<b>29</b>
Universo.....	29
Muestra .....	29
<b>B13. MATERIALES Y MÉTODOS .....</b>	<b>31</b>

13.1. Ejes de análisis .....	32
13.2. Plan de sistematización .....	32
13.3. Importancia de la sistematización .....	36
13.4 ENCUESTA DE DIAGNÓSTICO .....	37
1. Género .....	38
2. Edad .....	39
3. ¿Con qué frecuencia realiza actividad física cada semana?.....	41
4. ¿Cuánto tiempo le dedicas a la actividad física en el día? .....	42
5. ¿Qué tipo de actividad física prefieres? .....	43
6. ¿Cuáles son los principales desafíos que enfrentas para mantener una rutina regular de actividad física? .....	44
7. ¿Qué beneficios asocias con la práctica regular de la actividad física?.....	45
8. ¿Has participado en programas comunitarios de actividad física en el sector? .....	46
9. ¿Te gustaría participar en un plan de entrenamiento comunitario, cercano y de forma gratuita?.....	47
10. ¿Si te unieras a un plan de entrenamiento comunitario ¿Qué resultados te gustaría obtener primordialmente? .....	48
11. ¿Cuán importante consideras la actividad física, para tu bienestar general?.....	49
RESULTADOS DE LA ENCUESTA AL INICIO DEL PLAN DE ACTIVIDAD FÍSICA.....	50
1. ¿Cómo calificaría su calidad de sueño actualmente?.....	50
2. ¿Cómo calificaría su nivel de estrés en las últimas semanas? .....	51
3. ¿Cómo calificaría su nivel de concentración en este momento? .....	52
4. ¿Cuánto tiempo puedes mantener una actividad física continua antes de sentirte fatigado/a?.....	53
5. ¿En general, cómo calificaría su fuerza muscular?.....	54
6. ¿Con qué frecuencia experimentas dificultad para realizar actividades debido a tu flexibilidad? .....	55
B.14. PRINCIPALES HALLAZGOS.....	56
CAPITULO III.....	58
PRÁCTICA MEJORADA O DE INTERVENCIÓN .....	58
B.15. ANÁLISIS DE RESULTADOS .....	58
RESULTADOS DE LA ENCUESTA AL FINALIZAR EL PLAN DE ACTIVIDAD FÍSICA .	61
1. ¿Cómo calificaría su calidad de sueño después de haber cumplido el Plan de Actividad Física? .....	61
2. ¿Cómo calificaría su nivel de estrés después de haber cumplido el Plan de Actividad Física? .....	62
3. ¿Cómo calificaría su nivel de concentración al finalizar el Plan de Actividad Física? ....	63
4. Después de haber cumplido con el Plan de Actividad Física ¿Cuánto tiempo puedes mantener una actividad física continua antes de sentirte fatigado/a? .....	64

5. Después de haber realizado el plan de actividad física ¿cómo calificaría su fuerza muscular? .....	65
6. ¿Con qué frecuencia experimentas dificultad para realizar actividades debido a tu flexibilidad luego de haber realizado el plan de actividad física? .....	66
B.16. CONCLUSIONES .....	67
B.17. RECOMENDACIONES .....	68
B.18. ANEXOS.....	71
Anexo 1. Encuesta- Cuestionario. Diagnóstico .....	71
Anexo 2. Encuesta previa a realizar el Plan de actividad Física.....	74
Anexo 3. Encuesta después de que se realizó en Plan de Actividad Física.....	76
Anexo 4. Plan de actividad física.....	78
BIBLIOGRAFÍA .....	116

#### ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

<b>ILUSTRACIÓN 1.</b> PREGUNTA 1 DE LA ENCUESTA – GÉNERO.....	38
<b>TABLA 2.</b> PREGUNTA 1 DE LA ENCUESTA – EDAD. ....	38
<b>ILUSTRACIÓN 3.</b> PREGUNTA 2 DE LA ENCUESTA – EDAD.....	39
<b>ILUSTRACIÓN 4.</b> PREGUNTA 4 DE LA ENCUESTA – TIEMPO.....	42
<b>ILUSTRACIÓN 5.</b> PREGUNTA 5 DE LA ENCUESTA - ACTIVIDAD FÍSICA DE PREFERENCIA .....	43
<b>ILUSTRACIÓN 6.</b> PREGUNTA 6 DE LA ENCUESTA – DESAFÍOS .....	44
<b>ILUSTRACIÓN 7.</b> PREGUNTA 7 DE LA ENCUESTA – BENEFICIOS .....	45
<b>ILUSTRACIÓN 8.</b> PREGUNTA 8 DE LA ENCUESTA - PARTICIPACIÓN EN PROGRAMAS .....	46
<b>ILUSTRACIÓN 9.</b> PREGUNTA 9 DE LA ENCUESTA - INTERÉS EN UN PLAN DE AF .....	47
<b>ILUSTRACIÓN 10.</b> PREGUNTA 10 DE LA ENCUESTA – EXPECTATIVAS DE RESULTADOS .....	48
<b>ILUSTRACIÓN 11.</b> PREGUNTA 11 DE LA ENCUESTA - PERCEPCIÓN DE IMPORTANCIA .....	49
<b>ILUSTRACIÓN 12.</b> PREGUNTA 1 DE LA ENCUESTA PREVIO AL PLAN .....	50
<b>ILUSTRACIÓN 13.</b> PREGUNTA 2 DE LA ENCUESTA PREVIO AL PLAN.....	51

<b>ILUSTRACIÓN 14.</b> PREGUNTA 3 DE LA ENCUESTA PREVIO AL PLAN .....	52
<b>ILUSTRACIÓN 15.</b> PREGUNTA 4 DE LA ENCUESTA PREVIO AL PLAN .....	53
<b>ILUSTRACIÓN 16.</b> PREGUNTA 5 DE LA ENCUESTA PREVIO AL PLAN.....	54
<b>ILUSTRACIÓN 17.</b> PREGUNTA 6 DE LA ENCUESTA PREVIO AL PLAN.....	55
<b>ILUSTRACIÓN 18.</b> PREGUNTA 1 DE LA ENCUESTA POSTERIOR AL PLAN .....	61
<b>ILUSTRACIÓN 19.</b> PREGUNTA 2 DE LA ENCUESTA POSTERIOR AL PLAN.....	62
<b>ILUSTRACIÓN 20.</b> PREGUNTA 3 DE LA ENCUESTA POSTERIOR AL PLAN.....	63
<b>ILUSTRACIÓN 21.</b> PREGUNTA 4 DE LA ENCUESTA POSTERIOR AL PLAN.....	64
<b>ILUSTRACIÓN 22.</b> PREGUNTA 5 DE LA ENCUESTA POSTERIOR AL PLAN.....	65
<b>ILUSTRACIÓN 23.</b> PREGUNTA 6 DE LA ENCUESTA POSTERIOR AL PLAN.....	66

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>TABLA 1.</b> GRUPO ETARIO POR EDAD.....	30
<b>TABLA 2.</b> GRUPO ETARIO POR GÉNERO.....	31
<b>TABLA 3.</b> PLAN DE AF DIRECCIONADO AL AF MACRO (DETALLE SEMANAL).....	35
<b>TABLA 4.</b> FRECUENCIA CARDÍACA MÁXIMA .....	36
<b>TABLA 5.</b> PRINCIPALES HALLAZGOS DEL PLAN DE ACTIVIDAD FÍSICA .....	60

## **B.1. RESUMEN**

Este proyecto de sistematización tiene como objetivo la elaboración de un plan de actividad física para brindar beneficios a nivel salud tanto mental, emocional y física dirigido a las personas sedentarias del barrio Buenos Aires Bajo, ubicado en el sector San Isidro del Inca en la ciudad de Quito. La investigación se llevó a cabo durante el periodo académico 2023-2024, evidenciando la reticencia de las personas del barrio a realizar actividad física y las posibles consecuencias de la falta de orientación por parte de profesionales capacitados.

Se utiliza la técnica de encuesta con una muestra de 50 personas del barrio Buenos Aires Bajo para analizar el campo de acción y obtener opiniones sobre la práctica de la actividad física. Las preguntas abordarán temas como la cantidad de tiempo dedicado a la actividad física diaria y otras.

Los resultados revelaron la ausencia de actividad física en el barrio, lo que destaca la necesidad de implementar un plan de actividad física que promueva el desarrollo de habilidades motrices en estas personas. Este tipo de actividad no solo contribuye a un estilo de vida más saludable para los individuos, sino que también beneficia a toda la población.

La relevancia de esta sistematización radica en que la actividad física es practicada a nivel nacional y ha sido bien recibida en nuestro país.

**Palabras clave:** Actividad Física, Sedentarias, Personas, práctica.

## B.2. INTRODUCCIÓN

Desde la prehistoria hasta la actualidad, la actividad física desempeña un papel fundamental en la supervivencia y el bienestar de las comunidades humanas, esta consistía principalmente en ejercicios relacionados con la supervivencia, como: la caza, la recolección, la pesca y actividades fundamentales para sobrevivir, entre las más realizadas eran la marcha debido al estilo de vida nómada, carrera, lucha, monta a caballo y natación, esto nos ayuda a comprender cómo las poblaciones prehistóricas se involucraron en las actividades físicas (Salud, 2023).

Paradójicamente la vida se ha vuelto más cómoda desde los últimos 50 años atrás y cada año que pasa nos es más difícil encontrar tiempo y motivación para realizar actividad física durante nuestro tiempo libre. El uso de la tecnología nos absorbe de tal manera que pasamos varias horas delante de pantallas de teléfono, aumentando así el sedentarismo y con ello las enfermedades no transmisibles, por lo que la actividad física es importante para la salud. La actividad física ayuda a prevenir enfermedades, mantener un peso saludable y mejorar el estado de ánimo. (Salud, 2023).

La actividad física se describe como cualquier movimiento corporal realizado por los músculos esqueléticos exigiéndonos así un gasto energético con el simple hecho de desplazarnos de un lado a otro o realizando nuestras actividades cotidianas, el ejercicio en cambio es una actividad física diseñada, estructurada con el fin de establecer una rutina, a diferencia del deporte, en donde la aptitud física se basa en la competencia de disciplinas deportivas como el fútbol, el baloncesto y otros (Perea, y otros, 2019).

Desde hace algún tiempo, se ha reconocido que la práctica de actividad física contribuye al aumento de la esperanza de vida, dado que sus beneficios impactan positivamente en nuestro

bienestar, no obstante el sedentarismo ataca a gran parte de los ecuatorianos y va en aumento año tras año gracias a los trabajos en oficinas, reduciendo la fuerza física en las actividades laborales, los sistemas de transporte, la mala alimentación, el consumo de drogas y una de las más preocupantes el uso de las nuevas tecnologías y las redes sociales (Perea, y otros, 2019) .

El sedentarismo se refiere al comportamiento durante la vigilia caracterizado por un bajo gasto de energía cuando la persona se encuentra en posición sentada, reclinada o acostada. Se señala que los riesgos para la salud aumentan significativamente al superar las 7 horas diarias de actividades sedentarias, estableciéndose este límite como el umbral a partir del cual se eleva el riesgo de mortalidad por cualquier causa. Además de la duración total diaria, la influencia en la salud también depende de la longitud y frecuencia de los períodos sedentarios, así como de las interrupciones en el tiempo dedicado a estas actividades inactivas (Alós & Puig, 2022)

A nivel global, se calcula que aproximadamente el 25% de los adultos no cumple con las pautas internacionales de actividad física establecidas por la OMS, mientras que en nuestro entorno, casi el 30% de la población no realiza actividad física suficiente. Además, se observa que el 70% de las personas con enfermedades crónicas, como enfermedades cardiovasculares, diabetes o cáncer, no logran alcanzar las recomendaciones mínimas de 150 minutos semanales de actividad física moderada o intensa (Alós & Puig, 2022).

Por lo tanto, la falta de actividad física suficiente se asocia con un riesgo de mortalidad entre un 20% y un 30% más alto en comparación con aquellos individuos que mantienen un nivel adecuado de actividad física. Además, el sedentarismo y la falta de actividad física son factores de riesgo para enfermedades crónicas comunes, incluyendo enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad, alteraciones en los niveles de lípidos, osteoporosis y ciertos tipos de cáncer (Alós & Puig, 2022).

En Ecuador el 60% de los capitalinos no realizan actividades físicas, el nivel de sobrepeso es del 42% y a nivel nacional los datos no dejan de ser alarmantes, ya que las estadísticas presentadas por el Ministerio de Salud Pública (MSP) indican que seis de cada diez adultos sufren de sobrepeso y uno de cada cuatro de obesidad. En la última encuesta del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC) se supo que 5.558.185 de habitantes de entre 20 y 60 años tienen problemas de peso. Además, las enfermedades crónicas no transmisibles, el cáncer y enfermedades respiratorias están entre las principales causas de muerte de los quiteños. (Acosta, 2018).

La sistematización práctica de la actividad física es un enfoque estructurado que tiene como objetivo obtener beneficios específicos para la salud y el bienestar. Al tratar la actividad física desde una perspectiva sistemática, se pretende optimizar los resultados positivos y adaptar la práctica a las necesidades de cada individuo, considerando factores como la edad de 18 - 30 años, el nivel de condición física, y las metas personales. En esta búsqueda de optimización se utilizan estrategias y metodologías para la introducción a la actividad física, que permita una transformación en la muestra tomada. La sistematización no solo se centra en la rutina de ejercicios, sino que también considera aspectos como la nutrición, el descanso y otros factores que influyen en la salud (Gómez, 2004).

Con este trabajo también se busca destacar la importancia de adoptar un enfoque reflexivo hacia la actividad física, reconociendo sus beneficios multidimensionales y fomentar la incorporación de hábitos saludables para mejorar la calidad de vida de los habitantes de 18 a 30 años del Barrio Buenos Aires en el sector San Isidro del Inca.

### **B.3. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA**

La importancia de esta investigación se basa en las personas que se involucran en la actividad física con la intención de adoptar hábitos saludables y luego muestran un patrón de deserción, así como habitantes que debido a una variedad de factores, como: la falta de motivación a largo plazo, objetivos y variedad en las rutinas de ejercicio, limitaciones de tiempo y horarios apretados, falta de accesibilidad a instalaciones o equipos, falta de educación sobre los beneficios a largo plazo, expectativas poco realistas, dietas muy estrictas entre otros, pueden dificultar el inicio y continuidad en la práctica de la actividad física.

Por esta razón esta investigación busca ahondar en la comprensión de los beneficios que tiene incorporar hábitos saludables en la vida cotidiana desde una óptima calidad de sueño, pequeños cambios en nuestra alimentación sin restricciones demasiado severas, mejorar la salud mental, alcanzar bajos niveles de cortisol, creando así personas más sanas a nivel mental y físico y emocional (Social, 2021).

Luego de realizar una exhaustiva revisión en el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC) y bibliografías, hubo escasas fuentes de información respecto al tema de actividad física y calidad de salud. En general, existe información referente a habitantes de cualquier ciudad del Ecuador, sin embargo, muy poca acerca de las personas de entre 18 a 30 años, a pesar de los variados beneficios que brinda la realización de actividades físicas, deportivas y recreativas y lo esencial que es imponer hábitos saludables a los habitantes del Barrio Buenos Aires, aportando una vida de mayor confort. Además, de la importancia que significa el concernir el nivel de calidad de vida que poseen los adultos de la muestra y por ende, determinar las actividades físicas que se pueden llevar a cabo para que exista una mejora.

La actividad física es una herramienta eficaz y efectiva en la promoción de la salud siempre y cuando se incluyan aspectos inherentes al ser humano y no solamente la optimización del espacio físico como elemento primordial de las estrategias de promoción de la salud; de igual forma, se hace necesario el empoderamiento de la comunidad de espacios y políticas que contemplan su manejo y conocimiento. (Claros, Álvarez, Cuellar, & Mora, 2011).

Estos antecedentes, pueden desarrollar una comprensión más profunda de los desafíos que enfrentan las personas al intentar mantener hábitos saludables a través de la actividad física y estrategias de intervención a programas efectivos que puede influir en la decisión de abandonar o no iniciar los programas de entrenamiento.

El rol de la actividad física (AF) es un área de estudio con tendencias significativas, aunque aún existen aspectos que requieren aclaración. Gracias a las contribuciones científicas encontradas, queda claro los beneficios asociados con la práctica de la actividad física, y los efectos adversos que produce el sedentarismo en el organismo tanto a nivel mental y físico como social. (Perez, 2014)

Según el Censo de Población y Vivienda del 2010 en Ecuador, la población del barrio Buenos Aires de San Isidro del Inca en Quito era de 5.777 habitantes, de esta población Buenos Aires Bajo corresponde al 15% correspondiente a 866 y de esto el 27,5%, es decir 238 personas, tenían entre 18 y 30 años. Por esta razón, se ha optado crear conciencia entre los residentes del barrio Buenos Aires, sector San Isidro del Inca, en la ciudad de Quito, mediante la promoción de información, con el propósito de orientarlos hacia el inicio de una práctica física adecuada. (INEC, 2010).

#### **B.4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los adultos de 18 a 64 años debieran realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos o actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos. (OMS, 2020).

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, la incidencia de enfermedades relacionadas con estilos de vida sedentarios ha adquirido proporciones epidémicas a nivel mundial, en consecuencia, resulta crucial implementar estrategias que promuevan hábitos saludables y la práctica regular de actividad física en adultos, con el objetivo de prevenir la aparición de sobrepeso y obesidad. Estos esfuerzos representan una contribución significativa para evitar enfermedades vinculadas a este problema de salud (OMS, 2020).

El problema que se pretende mitigar es la actividad física limitada que realizan las personas de la comunidad en la actualidad, debido al uso de la tecnología o a la incomprensión de los beneficios de realizar actividad física, tanto para su bienestar emocional y físico como para su salud, dicha problemática se ha vuelto clara dentro del barrio Buenos Aires Bajo, donde los habitantes tienen poca o nula participación en actividades deportivas o recreativas por falta de motivación en su mayoría a la realización de ejercicio físico y como resultado, disminuye progresivamente su calidad de vida.

A medida que avanza la edad en la población, es más notoria la adquisición de estilos de vida sedentarios y poco saludables, *“una mayor frecuencia de tiempo dedicado a hábitos sedentarios se ha asociado con patrones dietéticos menos saludables”* (Boraita, Ibort, Torres, & Alsina, 2021), es por ello por lo que cada vez más personas recurren a profesionales en el acondicionamiento físico.

Existe carencia de conocimiento acerca del ejercicio físico y la forma correcta de llevarlo a cabo de manera eficaz entre aquellos que buscan participar en actividades físicas. Esta falta de conocimiento ha llevado al abandono de la práctica de actividad físico-deportiva por parte de la población, esta es una de las preocupaciones de los profesionales de educación física, por lo que es crucial investigar las razones detrás de este abandono y poder implementar medidas que contribuyan a mejorar esta situación.

## **B.5.FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.**

¿Por qué razón las personas del barrio Buenos Aires del sector San Isidro del Inca en la ciudad de Quito, eluden realizar actividades físicas regulares, con el propósito de incorporar hábitos saludables?

## **B.6. OBJETIVOS**

### **6.1. Objetivo General**

Fomentar la actividad física en los habitantes de 18 a 30 años del barrio Buenos Aires Bajo, del sector San Isidro del Inca en la ciudad de Quito, mediante un plan de actividad física regular, promoviendo la adopción de hábitos saludables en su estilo de vida.

### **6.2. Objetivos específicos**

- Elaborar e implementar un plan de actividad física integral para personas sedentarias del barrio Buenos Aires Bajo.
- Evaluar las razones del elevado porcentaje de deserción en la práctica de actividad física del barrio Buenos Aires Bajo del sector San Isidro del Inca en la ciudad de Quito.
- Brindar orientación a las personas sedentarias del barrio Buenos Aires del sector San Isidro del Inca en la ciudad de Quito, para que adopten hábitos saludables en su estilo de vida.

## **B.7. JUSTIFICACIÓN**

Según datos de la Organización Mundial de la Salud, la inactividad física resulta en la pérdida de aproximadamente 5.3 millones de vidas anualmente. Con el crecimiento demográfico y el envejecimiento de la población, esta tendencia se incrementa, siendo más notable en áreas con recursos limitados. En América Latina, se calcula que es responsable de una de cada diez muertes (OMS, 2020).

Las tendencias en los modos de vida evolucionan constantemente y la falta de actividad física constituye la principal razón del aumento de peso y la obesidad. Además, es uno de los factores de riesgo más significativos para el desarrollo de enfermedades como la diabetes y afecciones cardiovasculares, las cuales contribuyen en conjunto al 63% de las muertes anuales (OMS, 2020). Estas estadísticas son alarmantes, esto ha motivado a promover cambios en los hábitos de los residentes del barrio Buenos Aires del sector San Isidro del Inca en la ciudad de Quito.

Para determinar el interés en la práctica de actividad física como forma de mantenerse saludable se realizaron encuestas a las personas que viven en el barrio Buenos Aires Bajo del sector San Isidro del Inca en la ciudad de Quito, con la intención de analizar los datos receptados para optar por una solución factible que beneficie a la población estudiada.

Se consultó mediante información de internet sobre tesis, artículos y métodos científicos para poder abordar la problemática de forma eficiente y veraz.

# CAPÍTULO I

## FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

### B.8. MARCO TEÓRICO

#### 8.1. Sistematización

Es una interpretación crítica de una o varias experiencias que, a partir de su ordenamiento y reconstrucción, descubre o explicita la lógica del proceso, los factores que han intervenido en él, cómo se han relacionado entre sí y por qué lo han hecho de ese modo. Se concibe la sistematización como la reconstrucción y reflexión analítica de una experiencia mediante la cual se interpreta lo sucedido para comprenderlo; por lo tanto, esta permite obtener conocimientos consistentes y sustentados, comunicarlos, confrontar la experiencia con otras y con el conocimiento teórico existente, y así contribuir a una acumulación de conocimientos generados desde y para la práctica. Sistematizar es detenerse, mirar hacia atrás, ver de dónde venimos, qué es lo que hemos hecho, qué errores hemos cometido, cómo los corregimos para orientar el rumbo, y luego generar nuevos conocimientos, producto de la crítica y la autocrítica, que es la dialéctica, para transformar la realidad. (Unday & Valero, 2017)

Es decir, la sistematización es el proceso de reconstrucción y análisis reflexivo de una experiencia, con el propósito de interpretar lo ocurrido y lograr una buena comprensión. En consecuencia, hace posible la obtención de conocimientos coherentes y bien fundamentados que pueden ser comunicados, la confrontación de la experiencia con otras situaciones y con el conocimiento teórico ya establecido. De esta manera, la sistematización juega un papel importante en la contribución a la acumulación de conocimientos generados desde la práctica y destinados a enriquecerla.

## 8.2. Actividad física

La actividad física, se define como aquellos movimientos producidos por los músculos que se realizan en el día a día, en el cual se produce un consumo de energía, esto incluye una amplia variedad de acciones, desde actividades cotidianas como caminar y subir escaleras hasta ejercicios más estructurados y planificados como correr, nadar o practicar deportes (Albino, 2011). La R.A.E define la actividad física como “*Conjunto de movimientos corporales que se realizan para mantener o mejorar la forma física*” (RAE, 2024).

Estas actividades pueden clasificarse en categorías principales como:

**8.2.1. Actividad Física Regular:** Implica la participación en ejercicios planificados y estructurados con el objetivo de mejorar o mantener la aptitud física como: correr, practicar deportes, hacer ejercicios de resistencia, yoga, entre otros (Albino, 2011).

**8.2.2. Actividad Física Diaria:** Involucra movimientos más simples y cotidianos, como caminar, subir escaleras, trabajar en el jardín o realizar tareas domésticas. Aunque estos movimientos pueden parecer más sencillos, también contribuyen al consumo energético diario y a la salud (Albino, 2011).

## 8.3. Ejercicio físico

“El ejercicio físico es aquella actividad física que se realiza con intención, es decir, realizar una plan y estrategia con el objetivo de obtener una mejora física o mantenerla” (RAE, 2024). El ejercicio físico es una forma específica y planificada de actividad física que se realiza con el propósito de mejorar o mantener la aptitud física y la salud. A diferencia de la actividad física en general, el ejercicio implica la realización de movimientos estructurados y repetitivos, diseñados con un objetivo específico, como mejorar la resistencia cardiovascular, desarrollar la

fuerza muscular, aumentar la flexibilidad o lograr metas de acondicionamiento físico (Albino, 2011).

Algunas características clave del ejercicio físico incluyen:

**8.3.1. Intencionalidad:** El ejercicio físico se realiza con un propósito específico, puede ser mejorar la salud, aumentar el rendimiento atlético, perder peso, ganar fuerza, entre otros (Vidarte, Vélez, Sandoval, & Alfonso, 2011).

**8.3.2. Planificación:** Suele estar organizado en sesiones o programas que siguen un plan o rutina definido. Esto implica la selección de tipos específicos de ejercicios, intensidades, duraciones y frecuencias (Vidarte, Vélez, Sandoval, & Alfonso, 2011).

**8.3.3. Repetitividad:** Involucra la repetición regular de ciertos movimientos o actividades con el fin de provocar adaptaciones en el cuerpo con el tiempo (Vidarte, Vélez, Sandoval, & Alfonso, 2011).

**8.3.4. Control de Variables:** Puede implicar el control y la manipulación de variables como la intensidad, la duración, el tipo de ejercicio y la frecuencia para alcanzar objetivos específicos (Vidarte, Vélez, Sandoval, & Alfonso, 2011).

**8.3.5. Aumento de la Carga:** A medida que el cuerpo se adapta al ejercicio, puede ser necesario aumentar gradualmente la intensidad o la dificultad para seguir desafiando al sistema muscular y cardiovascular (Vidarte, Vélez, Sandoval, & Alfonso, 2011).

La práctica regular de ejercicio físico está asociada con una serie de beneficios para la salud, que incluyen mejoras en la aptitud cardiovascular, el fortalecimiento muscular, la pérdida de peso, la reducción del riesgo de enfermedades crónicas y el bienestar mental (Organización Panamericana de la Salud, 2021).

#### **8.4. Deporte**

El deporte es una actividad física que se realiza siguiendo un conjunto de reglas o normas establecidas y que tiene como objetivo la competición, el entretenimiento, la recreación, o el progreso físico y mental de quienes lo practican. El deporte puede ser practicado de forma individual o en grupo y abarca una extensa variedad de disciplinas, desde actividades físicas recreativas hasta desafíos organizadas a nivel profesional. La R.A.E define al deporte como: *“Actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas”* (RAE, 2024).

“Deporte es la superación del juego al traspasar la línea divisoria entre diversión y dedicación, sin por ello dejar de provenir del juego” (Antonio, 2001), razón por la cual el deporte adquiere matices que a menudo lo llevan a convertirse en trabajo, considerándolo como el juego llevado a su máxima expresión debido a las exigencias requeridas por su práctica.

Algunos ejemplos de deportes incluyen, fútbol, baloncesto, tenis, natación, atletismo, gimnasia, ciclismo, entre muchos otros. Además de sus aspectos competitivos, el deporte también desempeña un papel fundamental en el desarrollo de la salud, la evolución social y la construcción de habilidades de vida como la cooperación, la perseverancia y el liderazgo.

#### **8.5. Deserción**

La deserción en la actividad física se refiere al abandono o interrupción de la participación en programas o rutinas de ejercicio de manera prematura o antes de alcanzar los objetivos establecidos. Es un fenómeno común que ocurre cuando las personas dejan de participar en actividades físicas planificadas, ya sea en un gimnasio, en clases de ejercicio, o en cualquier otra forma de actividad física regular. Como manifiesta Weiss “Un proceso continuo

que abarca desde aquel grupo de individuos que se retiran de un deporte particular, pero pasan a practicar otro deporte o el mismo a diferente nivel de intensidad, hasta aquel grupo de sujetos que se retiran definitivamente del deporte.” (WEISS & CHAUMENTON, 1992).

La deserción en la actividad física puede desplegarse de distintas maneras, como dejar de asistir a clases, abandonar un programa de entrenamiento, dejar de hacer ejercicio en casa o reducir significativamente la frecuencia e intensidad de la actividad física. Este fenómeno puede estar influenciado por una variedad de factores, que van desde la falta de motivación y el aburrimiento hasta la presencia de barreras físicas o psicológica (Isorna & Rial, 2013).

Es importante abordar la deserción en la actividad física, ya que la consistencia y la adherencia a un programa de ejercicio son fundamentales para obtener beneficios a largo plazo para la salud. Comprender las razones detrás de la deserción y buscar estrategias para superar esos desafíos puede ayudar a promover la sostenibilidad en la participación en la actividad física.

## **8.6. Actividad física y salud**

Las enfermedades cardiovasculares cobran más vidas que todos los tipos de cáncer y enfermedad crónica de vías respiratorias inferiores combinados. La enfermedad cardiovascular es la causa principal de mortalidad a nivel mundial, y en 2013 causó más de 17.3 millones de muertes, una cifra que se proyecta aumentará a más de 23.6 millones para el año 2030. (Benjamin & al, 2017).

La Organización Mundial de la Salud (OMS), señala que la falta de actividad física representa el 6% de las muertes a nivel mundial, ocupando el cuarto lugar precedido por la hipertensión (13%), consumo de tabaco (9%) y diabetes (6%). (Cigarroa, Sarqui, & Lamana, 2016).

“La inactividad física contribuye al incremento del nivel de obesidad en la infancia, la adolescencia y la edad adulta”. (Furnari, 2019) De este modo, se busca elucidar la relevancia que posee adoptar un estilo de vida saludable para el organismo, considerando que el bienestar físico, psicológico y social no está limitado únicamente a los jóvenes, quienes aparentemente son los únicos que destinan tiempo a preservar y mejorar su condición física.

La actividad física realizada debe estar en perfecta concordancia con características tanto físicas como preferenciales, es decir, no se puede realizar un ejercicio físico que suponga un sobreesfuerzo para el cual no se está preparado ni tampoco que la realización de este tipo de actividad se convierta en una carga que desembocará en un abandono de dicha actividad. (Riveros, 2019).

### **8.7. Beneficios psicológicos y sociales**

Los beneficios de la Actividad Física van desde los neurológicos y su impacto se ve reflejado hasta en patologías como la ansiedad y la depresión, entre estos se puede mencionar:

- Menor riesgo de padecer estrés, depresión, ansiedad y demencia.
- Aumenta los niveles de autoestima y baja el grado de depresión, proporcionando en las personas un estado de bienestar mental.
- Promueve la función cognitiva y disminuye el riesgo de accidente cerebrovascular.
- Reducción en el riesgo de mortalidad, enfermedad coronaria, mejores cifras de tensión arterial y promueve la rehabilitación cardiovascular
- Mejora el funcionamiento endocrino, musculoesquelético y disminuye el riesgo de los tipos de cáncer comúnmente diagnosticados en la población.

(Perea Caballero, Lopez Navarrete, & Perea Martinez, 2019).

## 8.8. Otros beneficios adicionales

Durante la etapa de la adolescencia y la infancia, la actividad física desempeña una función muy importante y proporciona beneficios como:

- Reduce la probabilidad de desarrollar obesidad durante la edad adulta.
- Promueve el desarrollo de habilidades motrices y una maduración apropiada del sistema motor.
- Incrementa el rendimiento escolar y favorece la interacción social.
- Mejora la salud integral.

(OMS, Actividad Física, 2023).

Participar en actividades físicas no solo contribuye a reducir el estrés, sino que también favorece el desarrollo cognitivo, la capacidad de pensamiento y el fortalecimiento de habilidades funcionales, mejorando así la calidad de vida (OMS, Actividad Física, 2023).

## 8.9. Resistencia cardiorrespiratoria

“Es la capacidad que tiene el organismo para llevar a cabo trabajos que demandan grandes movimientos, es decir, un mayor esfuerzo de trabajo con un tiempo más extenso. Es por eso que los pulmones y el corazón deben acondicionarse para poder llevar la sangre oxigenada a todo nuestro cuerpo.” (Wilmore & Costill, 2014).

Cuando se mantiene el cuerpo acostumbrado a la actividad física, se puede abordar tareas que exijan esfuerzos prolongados. Los pulmones y el corazón tienen la capacidad de suministrar a los músculos oxígeno suficiente para su recuperación. Para desarrollar una resistencia cardiorrespiratoria óptima, es recomendable realizar ejercicios como natación, carrera suave, remo o ciclismo. En cada una de estas actividades, es importante comenzar con un ritmo

moderado e incrementarlo gradualmente. Además, es fundamental que se encuentre placer en cada actividad para lograr la regularidad (Wilmore & Costill, 2014).

### **8.10. Hipertrofia muscular**

La práctica habitual de ejercicio físico produce aumentos en la masa del músculo esquelético debidos a la hipertrofia. “El proceso de hipertrofia de la fibra del músculo esquelético surge como resultado de la confluencia del equilibrio de las proteínas musculares y la adición de células satélites a las fibras musculares esqueléticas”. (Lopez Nieto, Perez Labrada, & Garces Banqueris, 2020).

Los ejercicios físicos brindan una mayor fuerza (cuando se genera tensión) y resistencia (mantener la contracción por largo tiempo) muscular. Para poder alcanzar estos niveles es necesario practicar actividades como trepar o correr (Elvira, 2018).

Los ejercicios de fuerza pueden realizarse con el propio peso, con peso extra o con pesas. Al igual que con los ejercicios cardiovasculares, es importante comenzar con poco esfuerzo y aumentar gradualmente la intensidad a medida que los músculos se adaptan (Buskies & Behrens, 2004).

### **8.11. Flexibilidad**

“La flexibilidad se basa en la movilidad articular, extensibilidad y elasticidad muscular, y permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas; mediante ella el individuo realiza acciones que requieren agilidad y destreza.” (Lopez Lopez & Gálvez Torres, 2004).

La flexibilidad y la coordinación son dos componentes importantes de la aptitud física. La flexibilidad permite movimientos más amplios, mientras que la coordinación permite realizar movimientos suaves y eficientes (Rahman & Islam, 2020).

La actividad física puede ayudar a mejorar ambos componentes de la aptitud física. Los ejercicios de estiramiento pueden ayudar a mejorar la flexibilidad, mientras que la práctica de actividades que requieran movimientos coordinados, como el baile o los deportes, puede ayudar a mejorar la coordinación (Rahman & Islam, 2020).

### **8.12. Alimentación saludable**

Una dieta saludable es aquella que proporciona a nuestro cuerpo los nutrientes que necesita para funcionar correctamente y prevenir enfermedades. Se caracteriza por ser:

- **Completa:** Aporta todos los nutrientes esenciales, como hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua.
- **Equilibrada:** Los nutrientes se encuentran en las proporciones adecuadas, sin excesos ni carencias.
- **Sana:** Evita sustancias nocivas para la salud, como el exceso de grasas saturadas, azúcares añadidos y sal.
- **Asequible:** Que todos puedan acceder a ella, independientemente de su situación económica.
- **Culturalmente aceptable:** Que se adapte a los gustos y preferencias culturales de la población.
- **Sostenible:** Que se produzca y procese de forma respetuosa con el medio ambiente.

(Lynnette Neufeld & Hendriks, 2021)

## **B.9. MARCO CONCEPTUAL**

### **9.1. OMS**

Organización Mundial de la Salud en español, es el organismo de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) especializado en gestiones políticas de prevención, promoción e intervención a nivel mundial de la salud, definida en su constitución como un estado de completo bienestar físico, mental y social (United Nations, s.f.).

### **9.2. Salud**

El concepto de salud se ha modificado a lo largo del tiempo, desde que la Organización Mundial de la Salud (OMS) la definió en 1948 como el estado de completo bienestar físico, mental y social, o de equilibrio que puede ser visto a nivel subjetivo (un ser humano asume como aceptable el estado general en el que se encuentra) o a nivel objetivo (se constata la ausencia de enfermedades o de factores dañinos en el sujeto en cuestión). La OMS con la estrategia de "Salud para todos en el año 2000" instauró el que “todas las personas posean un nivel suficiente de salud para que puedan trabajar productivamente y participar activamente en la vida social de la comunidad donde viven” (De la Guardi Gutierrez Mario Alberto, 2020) Tomando en cuenta que la salud comprende bienestar físico, mental y social, por lo que es un recurso para la vida diaria.

### **9.3. Obesidad**

La obesidad y el sobrepeso se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Una forma simple de medir la obesidad es el índice de masa corporal (Organización Panamericana de la Salud , 2022)

#### **9.4. Enfermedades no transmisibles**

Se refiere a un grupo de enfermedades que no son causadas principalmente por una infección aguda, dan como resultado consecuencias para la salud a largo plazo y con frecuencia crean una necesidad de tratamiento y cuidados a largo plazo (Organización Panamericana de la Salud, 2021)

#### **9.5. Hábito**

Modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas (Española, 2023)

#### **9.6. Sedentarismo**

Se refiere a un estilo de vida caracterizado por una baja actividad física, en el cual las personas realizan poca o ninguna actividad física de forma regular. Esto implica pasar la mayor parte del tiempo sentado, inactivo o con muy poca movilidad (Arocha, 2019).

#### **9.7. Guía de actividad física**

Es un conjunto de recomendaciones o instrucciones que proporciona información sobre cómo llevar a cabo un programa de ejercicio o actividad física de manera segura y efectiva. Incluye cualquier movimiento corporal, ya sea caminar, montar en bicicleta, jugar o trabajar. La actividad física ayuda a prevenir enfermedades, mantener un peso saludable y mejorar el estado de ánimo (OMS, Actividad Física, 2023).

### **9.8. Capacidad física**

Es la capacidad de realizar actividades físicas. Incluye la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad, la velocidad y la coordinación. La capacidad física es importante para la salud y el bienestar general, y se puede mejorar a través de la actividad física regular (Guio, 2010).

### **9.9. Psíquico**

Factores psicológicos asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física (Arana José, 2006).

### **9.10. Correr**

Es una forma de desplazarse a pie a una velocidad mayor que caminar, donde el cuerpo se impulsa hacia adelante en una secuencia de saltos repetidos en la que ambos pies se levantan del suelo durante cada zancada. Correr responde a una pauta de movimiento que naturalmente sirve a una función de desplazamiento (Elvira, 2018).

### **9.11. Resistencia**

Es la capacidad de mantener un rendimiento físico o una actividad durante un período prolongado sin fatigarse demasiado. Permite mantener su esfuerzo sin cansancio y mantener un nivel adecuado de energía en el transcurso de la actividad física, perfeccionando su rendimiento en las modalidades deportivas, además, la resistencia también permite una eficiencia en la realización de tareas cotidianas (Burgos Angulo, 2023).

### **9.12. Articulación**

Es una estructura en el cuerpo humano donde dos o más huesos se encuentran y se unen. Las articulaciones permiten el movimiento y proporcionan estabilidad al esqueleto. Las articulaciones se vuelven más flexibles evitando así la mayoría de las lesiones provocadas por la rigidez que adquieren con el paso del tiempo (Garcia Gonzalez, 2022).

### **9.13. Coordinación corporal**

Es la capacidad para realizar eficientemente los movimientos, de manera precisa, rápida y ordenada. Es decir, la coordinación es lo que permite mover de forma sincronizada todos los músculos implicados en una acción para realizarla de la manera más adaptada posible (Barragán, 2021).

### **9.14. Flexibilidad**

Es la amplitud de movimiento disponible en una articulación o grupo de articulaciones (Alter, 2004).

### **9.15. Lesión**

La lesión por práctica deportiva corresponde al daño tisular que se produce como resultado de la participación en deportes o ejercicios físicos (Bahr, 2009).

**9.16. Fuerza** Es la capacidad del sistema neuromuscular para superar obstáculos (de forma concéntrica y dinámica), contrarrestarlos (de forma excéntrica y dinámica) o sostenerlos (de forma estática o isométrica) (Buskies & Behrens, 2004).

### **9.17. Músculo**

Es un tejido del cuerpo humano compuesto por fibras musculares que tienen la capacidad de contraerse y relajarse, lo que permite el movimiento de las partes del cuerpo. Los músculos son esenciales para el funcionamiento del sistema locomotor, ya que son responsables de la generación de fuerza y movimiento en respuesta a las señales del sistema nervioso (Reynaga Estrada & Muñoz Fernandez, 2013).

### **9.18. Alimentación en el deporte**

La dietética en el deporte es una parte importante de la ciencia de la alimentación humana, dirigida a establecer las condiciones nutricionales óptimas con las que pueda aumentar el bienestar, las condiciones de salud y el rendimiento físico de carácter recreativo (Barbany, 2018).

## **B.10. MARCO INSTITUCIONAL**

Se busca que esta guía sirva como un recurso de referencia para comprender y aplicar conceptos respaldados por evidencia científica acerca de los beneficios de adoptar un estilo de vida más activo y menos sedentario en las personas del barrio Buenos Aires del Sector San Isidro del Inca en la ciudad de Quito.

**10.1. Misión:** Fomentar y promover la práctica regular de actividad física para contribuir al bienestar integral de las personas. Nos comprometemos a proporcionar orientación y apoyo, inspirando a las personas del barrio Buenos Aires Bajo del sector San Isidro del Inca en la ciudad de Quito en individuos de 18-30 años y todos niveles de condición física a adoptar un estilo de vida activo que mejore su salud física y mental.

**10.2. Visión:** Establecer una comunidad en la que la actividad física sea reconocida como un componente esencial para la salud y el bienestar. Se pretende fomentar un mejor estilo de vida, mediante la presentación de un programas innovador, accesible y sostenible que incorpore en la comunidad la actividad física en sus rutinas diarias, con el objetivo de fomentar una sociedad más saludable y activa.

**10.3. Marco legal:** Artículo 381 de la Constitución de la República del Ecuador dispone que el Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas: impulsará el acceso masivo a la actividad física de las personas del barrio Buenos Aires del Sector San Isidro del Inca en la ciudad de Quito en el año 2023.

## **CAPITULO II-**

### **METODOLOGÍA DE LA SISTEMATIZACIÓN**

#### **B.11. MARCO METODOLÓGICO**

##### **11.1. Metodología de la investigación**

La presente investigación tiene como base una metodología exploratoria cualitativa, puesto que se elaboró un plan de actividad física direccionado al acondicionamiento físico, haciendo de esta investigación un estudio de tipo aplicado donde se utilizaron métodos científicos para desarrollar estrategias prácticas y eficaces para mejorar el rendimiento físico y la salud.

Se sabe que el nivel de investigación exploratoria se encarga de realizar teorías sobre lo que sucede, el objetivo es analizar y examinar un problema de investigación con poco abordaje.

Sirve para poder familiarizar fenómenos desconocidos. Considerando que la sistematización es un proceso reflexivo que busca aprender de los hechos y construir el conocimiento a través de la experiencia vivida.

Según el análisis se pudo realizar una investigación previa de cada uno de los temas detallados en la sistematización, ahí se pudo encontrar aspectos importantes, detalladamente sobre la actividad física.

### **11.2. Diseños de investigación**

Este es el que recopila información para poder sustentar el estudio de los fenómenos o procesos, se extrae por medio del nivel investigativo exploratorio.

De acuerdo con el enunciado que se pudo analizar, durante la realización de la investigación se pudo recolectar datos e información de varias fuentes como libros, páginas web, revistas científicas, entre otras.

### **11.3. Enfoque de la investigación**

La falta de actividad física trae problemas de salud trae malos hábitos para el individuo, con esto se implementará la investigación cualitativa ya que mediante el proceso de la sistematización se podrá obtener estadísticas de todas las personas entre 18 y 30 años que tienen hábitos sedentarios.

## **11.4. Métodos de investigación**

### **11.4.1. Método descriptivo**

Busca describir el estado y comportamiento de las variables que tiene como objeto de estudio. El método descriptivo permitió analizar importantes conceptos sobre la sistematización del plan de actividad física centrado en el acondicionamiento físico para las personas entre 18-30 años del Barrio Buenos Aires Bajo. Desde el punto de vista de Hernández y Mendoza (2019), el método descriptivo permite conocer los criterios de autores expertos en el tema estudiado. Por medio de este método se logró analizar de forma detallada fuentes bibliográficas sobre la importancia de la actividad física.

### **11.4.2. Método científico**

implica el diseño de técnicas de ensayo y verificación aceptadas por la comunidad científica como válidas Menciona que este método está compuesto por un grupo de etapas y procesos los cuales ayudan a la investigación, con el fin de cumplir la meta puesta, siguiendo las etapas bien y de forma eficaz.

Se debe realizar la investigación de una forma sistematizada ya que así encontraremos la solución al problema, se parte desde una realidad que atraviesan las personas en la realidad y en la actualidad. Por ende, cada resultado que se obtenga será verificable en el análisis.

### **11.4.3 Método inductivo**

es un método científico que deriva conclusiones generales a partir de premisas individuales El método inductivo, facilitó para organizar las conclusiones de la sistematización del programa de actividad física. Según Baptista, Fernández y Hernández (2017), el método

inductivo es fundamental en toda investigación porque se puede aplicar herramientas como la encuesta y la entrevista para obtener mejores resultados.

#### **11.4.4. Método deductivo**

procedimiento de investigación que utiliza un tipo de pensamiento que va desde un razonamiento más general y lógico, basado en leyes o principios, hasta un hecho concreto. Al utilizar el método deductivo el investigador puede analizar desde lo particular hacia lo general, la sistematización del programa de actividad física. Para Baptista, Fernández y Hernández (2017), el método deductivo es utilizado para llegar a posibles conclusiones.

### **11.5. Técnicas de investigación**

#### **11.5.1 Grupos de enfoque**

Se entiende por grupos de enfoque a los que nos permiten estar de lleno y profundo en comprensión de lo imaginario de los individuos como pueden ser las necesidades, los gustos, los deseos que lleva a cabo en relación con el entorno el cual esta con el proyecto. Ayuda así a tener una opinión sobre los temas del proyecto de investigación.

#### **11.5.2. Observación**

El objetivo primordial es siempre observar muy de cerca el objeto al cual se estudia, con el fin de recopilar demasiada información para poder registrarla y luego poder aplicarla dentro del análisis. Es el elemento fundamental de toda la investigación con esta técnica se podrá obtener la mayor cantidad de información necesaria.

### **11.5.3 Encuesta**

Para evaluar la condición física inicial de los participantes la técnica objeto fue la encuesta, con un cuestionario como instrumento, esta técnica permite obtener y elaborar datos de manera muy eficaz, se centra en el interés fundamental de la elaboración de la investigación de las personas entre 18-30 años del barrio Buenos Aires Bajo, así se tiene una muestra de casos de población para explicar las características.

## **B12. ACTORES CLAVES**

La unidad de análisis son todos los habitantes comprendidos entre las edades de 18 a 30 años que residen en el barrio Buenos Aires Bajo del Sector San Isidro del Inca en la ciudad de Quito que cumplen con los criterios de inclusión y exclusión diseñados para este plan.

### **Universo**

La población estuvo formada por los residentes del barrio Buenos Aires del Sector San Isidro del Inca en la ciudad de Quito en el año 2023, correspondientes a 5.777 habitantes, de esta población Buenos Aires Bajo pertenece al 15% correspondiente a 866 habitantes, de esto el 27,5%, es decir 238 personas tienen entre 18 y 30 años, de estos datos se estima que el 80% de personas son habitantes sin enfermedades concomitantes correspondientes a 190 personas (INEC, 2010).

### **Muestra**

La muestra potencial de la investigación se obtuvo a través de la fórmula estadística para población finita utilizando un margen de error del 5% y un nivel de confianza del 95%, mediante el uso de la calculadora QuestionPro, donde se obtuvo una muestra tentativa de 128 personas (QuestionPro, s.f.)

Una vez obtenida esta muestra y aplicando los criterios de inclusión y exclusión necesarios para la eficacia de este estudio, se obtuvo que la muestra está comprendida por 50 habitantes.

Los criterios de inclusión fueron: tener entre 18 y 30 años, que vivan en el Barrio Buenos Aires Bajo, que acepten participar en el estudio según consentimiento informado, no tener enfermedades concomitantes, no estar en período de gestación, que cuenten con disponibilidad de 30 minutos de tiempo los lunes, miércoles y viernes en horario vespertino.

Estos criterios se establecen con el objetivo de asegurar la seguridad y efectividad del plan de actividad física, adaptándose a las características de los participantes y minimizando los riesgos asociados.

La dimensión de esta muestra permite una interacción más cercana y personalizada con los participantes, fomentando un ambiente propicio para el aprendizaje colaborativo y la retroalimentación individualizada. En última instancia, la elección de una muestra de 50 personas se basa en un equilibrio entre la robustez estadística y la practicidad logística. Asegurando la calidad y la eficacia del plan de actividad física.

<b>RANGOS DE EDAD (AÑOS)</b>	<b>PORCENTAJE DE HABITANTES</b>
<b>De 18 a 20</b>	16%
<b>De 21 a 23</b>	12%
<b>De 24 a 26</b>	32%
<b>De 27 a 30</b>	40%

*Tabla 1. Grupo etario por edad  
Fuente: Elaboración propia*

GÉNERO	PORCENTAJE DE HABITANTES
MASCULINO	47%
FEMENINO	51%
LGBTI	2%

Tabla 2. Grupo etario por género  
Fuente: Elaboración propia

### B13. MATERIALES Y MÉTODOS

En el marco de la presente investigación, se empleó una metodología que incluyó la utilización de una encuesta como herramienta principal de recopilación de datos. La encuesta se diseñó meticulosamente para evaluar las percepciones, actitudes y experiencias de los participantes en relación con la actividad física. El cuestionario se estructuró en secciones que abarcaban aspectos clave del objeto de estudio, y se distribuyó electrónicamente a una muestra representativa de 128 individuos. El proceso de selección de la muestra se llevó a cabo mediante criterios de inclusión y exclusión. La encuesta se administró de manera online, la encuesta en línea permitió una mayor accesibilidad y flexibilidad para los participantes, quienes pudieron completarla a través de plataformas digitales, contribuyendo así a la eficiencia y alcance del proceso de recopilación de datos. La información obtenida a través de esta encuesta electrónica constituyó la base esencial para analizar y comprender aspectos específicos en el contexto de la investigación.

Además, basado en los resultados obtenidos, se diseñó un plan de actividad física específico, que incluían sesiones de 30 minutos los lunes, miércoles y viernes, con el objetivo de promover hábitos de vida saludables, esto se realizó una vez identificados las principales causales para la falta de realización física, así como las expectativas de los participantes.

### **13.1. Ejes de análisis**

Los ejes de análisis de la sistematización se basan el siguiente procedimiento, en el cual se tomará una encuesta diagnóstica de los participantes, posteriormente se realizará una encuesta previa, así mismo se realizará una segunda encuesta al finalizar el programa con la finalidad de valorar los avances o retrocesos en el programa de sistematización.

En base a este procedimiento es posible determinar la eficacia del programa de sistematización, esto permite evaluar si por medio del programa los participantes pueden mejorar su condición física y mental.

### **13.2. Plan de sistematización**

La presente investigación se enfoca en comprender las causas por la cual las personas no realizan actividad física en su vida cotidiana, permitiendo así plantear una guía de ejercicios físicos ayudándoles a mejorar su estilo de vida a los habitantes de 18 a 30 años en el barrio Buenos Aires Bajo del Sector San Isidro del Inca en la ciudad de Quito en el año 2024.

El objeto de elaborar un Plan de actividad Física direccionada al acondicionamiento físico para personas sedentarias en el barrio Buenos Aires Bajo del sector San Isidro del Inca, en la ciudad de Quito, se basa en fomentar la participación en actividades físicas de manera regular, con el objetivo de mejorar la salud y el bienestar de las personas sedentarias de este barrio, mediante fortalecimiento muscular, flexibilidad y otras actividades que promuevan la movilidad y la salud en general.

Este plan se implementará a la práctica en barrio Buenos Aires de manera gratuita de tal manera que sea motivador y accesible para así facilitar a las personas a la adopción de un estilo de vida más activo y saludable.

Se ha diseñado un programa de actividad física centrado en el acondicionamiento físico general durante un mes, comenzando el 1 de enero de 2024 y concluyendo el 31 de enero del mismo año, con sesiones programadas para los lunes, miércoles y viernes, cada una con una duración de 30 minutos. El objetivo principal de este plan es mejorar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular y la flexibilidad, al tiempo que se busca reducir el estrés, mejorar la vitalidad, mejorar la calidad de sueño, nivel de concentración y elevar el estado de ánimo de los participantes.

Capacidades físicas	Ejercicios	Semana 1 L - M - V	Semana 2 L - M - V	Semana 3 L - M - V	Semana 4 L - M - V
<b>Resistencia</b>	Juegos de persecución				
	Caminar				
	Carrera moderada				
	Patadas al glúteo	30 - 40%	40 - 50%	50 - 70%	80 - 90%
	Rodillas al pecho	intensidad	intensidad	intensidad	intensidad
	Saltos de tijera	76-80 PPM	95-100 PPM	133-140 PPM	171 - 181 PPM
	Burpees				
	Fartlek				
	Marcha				
	Escalador				
	Plancha invertida				

	Sprints en intervalos					
<b>Fuerza</b>	Estocada lateral					
	Leg raise					
	Planchas					
	Zancadas con salto Sentadillas					
	Flexiones de pecho Plancha invertida	10 repeticiones	20 repeticiones	30 repeticiones	40 repeticiones	
	Plancha con toque de hombro					
	Escalador					
	Extensiones de tríceps Flexiones en pica					
	<b>Flexibilidad</b>	Rotaciones de tobillo				
		Tocarse las puntas de los pies	10 seg	20 seg	30 seg	40 seg
Movilidad de cadera isométrica						

Movilidad de cadera al frente					
Movilidad de cadera a los lados					
Aductores					
Gemelos					
Cuádriceps					
Giro de muñecas					
Estiramiento de tríceps					
Movilidad de hombro en círculos para adelante y atrás					
Brazo por encima de la cabeza					
Giros de cabeza lado a lado					

*Tabla 3. Plan de AF direccionado al AF macro (detalle semanal)  
Fuente: Elaboración propia*

Rangos de edad (años)	FRECUENCIA CARDIACA MAXIMA
De 18 a 20	200
De 21 a 23	177
De 24 a 26	194
De 27 a 30	190

Tabla 4. Frecuencia cardíaca máxima

Fuente: Elaboración propia

### 13.3. Importancia de la sistematización

Ayuda a entender como el plan se adapta al contexto específico del barrio Buenos Aires en el sector San Isidro del Inca en la ciudad de Quito con un plan de actividad Física direccionada al acondicionamiento físico para personas sedentarias de 18 a 30 años, esto permite evaluar y documentar los resultados obtenidos en el proceso, ayuda a identificar las buenas prácticas exitosas, brinda la oportunidad de aprender de las experiencias, identificar posibles desafíos y mejorar estrategias, permitiendo ajustes y mejoras para futuras implementaciones.

Si este plan resulta exitoso, la sistematización proporciona una base sólida para replicar la iniciativa con otras comunidades que posean necesidades similares, se debe tomar en cuenta que la sistematización no solo ayuda a evaluar el impacto de este plan, sino que también contribuye al aprendizaje, la transparencia y la mejora continua de las intervenciones comunitarias en el ámbito de la actividad física.

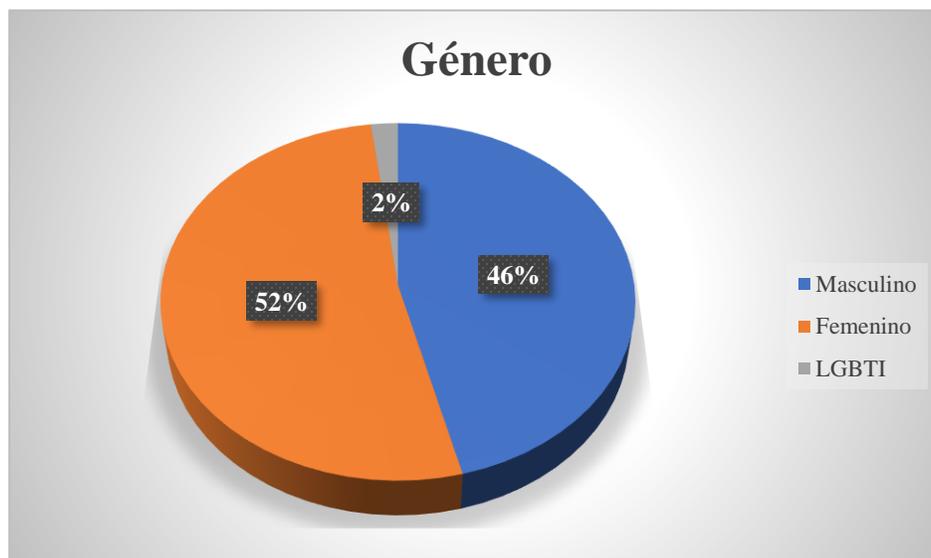
El plan de sistematización de actividad física propuesto en esta investigación se desarrolló en un lapso de 30 días, los lunes, miércoles y viernes desde el 1 de enero de 2024 hasta el 31 de enero de 2024, en el barrio Buenos Aires Bajo con personas de 18 a 30 años considerados en los criterios de inclusión.

Este plan tuvo lugar en diferentes puntos estratégicos del sector para facilidad de la población en estudio, principalmente los puntos de encuentro fueron las canchas deportivas del sector, casa barrial y domicilio del representante barrial.

### **13.4 ENCUESTA DE DIAGNÓSTICO**

La técnica con la cual hemos podido recopilar información sobre la sistematización en la actividad física es la encuesta, mediante un cuestionario de preguntas por medio de un estudio estructurado se da respuesta al problema identificado mediante un Plan de actividad física, permitiendo establecer un conjunto de ejercicios que beneficiarán a los habitantes que llevan una vida sedentaria, comprendidos en las edades de 18 a 30 años del barrio Buenos Aires Bajo del Sector San Isidro del Inca en la ciudad de Quito en el año 2023.

## 1. Género



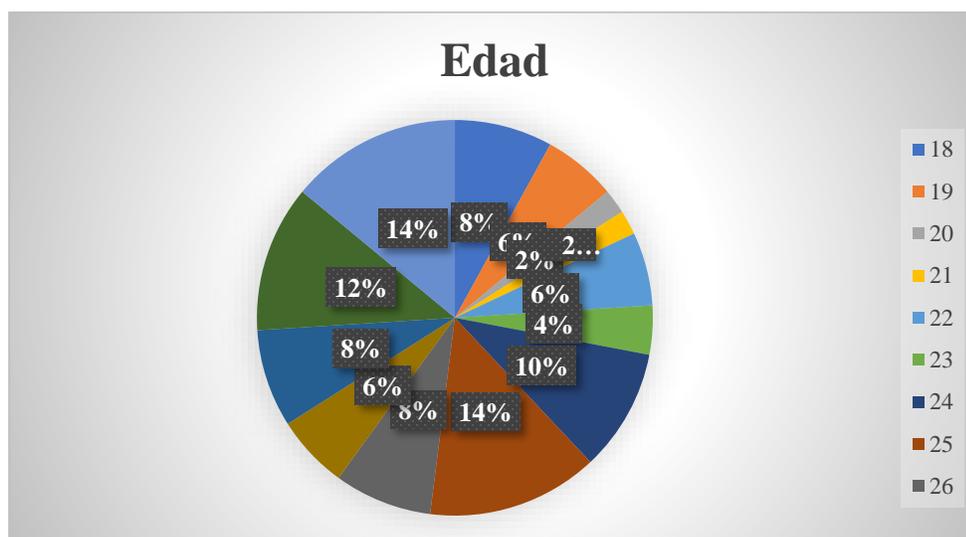
*Ilustración 1. Pregunta 1 de la encuesta – Género.  
Fuente: elaboración propia*

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Masculino	23	47%
Femenino	26	51%
LGBTI	1	2%
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

*Tabla 2. Pregunta 1 de la encuesta – Edad.  
Fuente: elaboración propia*

**Análisis:** Al momento de tomar en cuenta la información de la ficha de análisis “encuesta” se puede evidenciar que el 47% responde ser hombres, 51% mujeres, y el 2% LGBTI de acuerdo con la información se puede apreciar que el grupo de hombres es casi similar al de mujeres y un número muy bajo de LGBTI.

## 2. Edad



*Ilustración 3. Pregunta 2 de la encuesta – Edad.  
Fuente: elaboración propia*

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
18	4	8%
19	3	6%
20	1	2%
21	1	2%
22	3	6%
23	2	4%
24	5	10%
25	7	14%
26	4	8%
27	3	6%
28	4	8%
29	6	12%

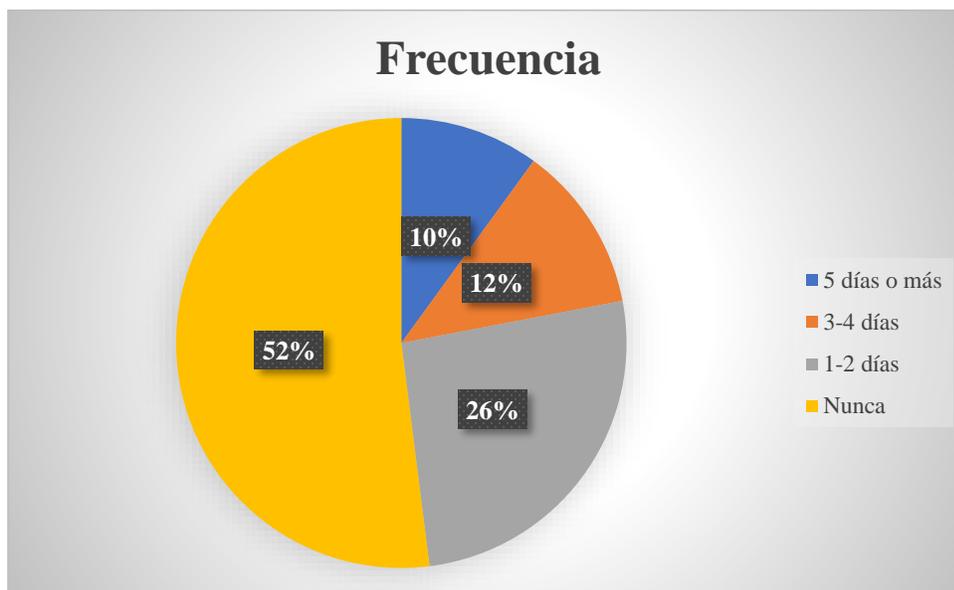
30	7	14%
<b>TOTAL</b>	50	100%

*Tabla 3. Pregunta 2 de la encuesta – Edad.*

*Fuente: elaboración propia*

**Análisis:** Al momento de tomar en cuenta la información de la ficha de análisis “encuesta” dentro de los ítems dados, se puede evidenciar que el 14% responde tener 30 años y 25 años, el 12% 29 años, el 10% 24 años, el 8% 18, 26 y 28 años, el 6% 19, 22 y 27 años, el 4% 23 años, el 2% 20 y 21 años de lo que podemos mencionar que existe una población variada en sus edades, donde las personas de 25 y 30 años es un índice mayor.

### 3. ¿Con qué frecuencia realiza actividad física cada semana?



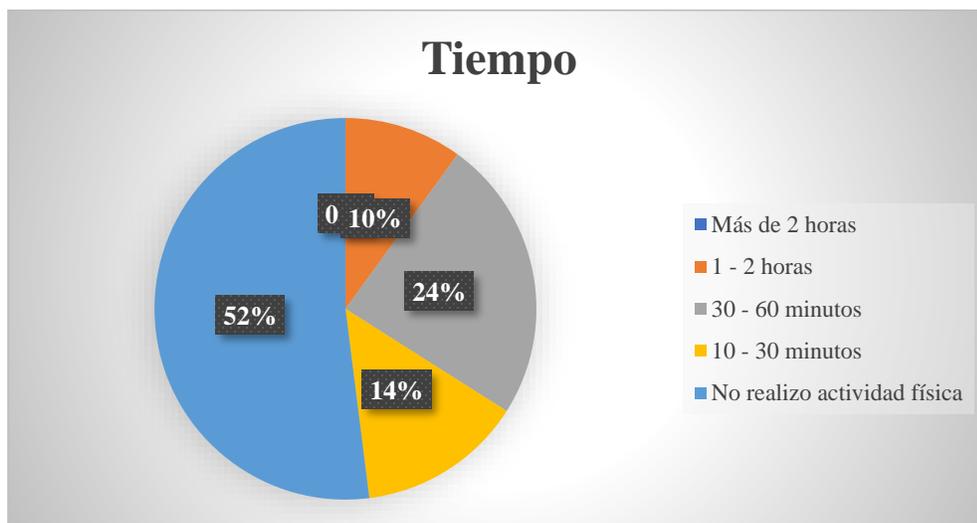
*Ilustración 3. Pregunta 3 de la encuesta – Frecuencia*  
Fuente: elaboración propia

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
5 días o más	5	10%
3 – 4 días	6	12%
1 – 2 días	13	26%
Nunca	26	52%
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

*Tabla 4. Pregunta 3 de la encuesta – Frecuencia.*  
Fuente: elaboración propia

**Análisis:** Al momento de tomar en cuenta la información de la ficha de análisis “encuesta” dentro de los ítems dados, se puede evidenciar que el 52% respondió que nunca realizaban actividad física, el 22% realizaban de 1 a 2 días realizaban actividad física a la semana, el 12% realizaban actividad física de 3 a 4 días a la semana y el 10% realizaban 5 días o más. Por lo que podemos mencionar que existe un porcentaje muy elevado de personas que no realizan actividad física.

#### 4. ¿Cuánto tiempo le dedicas a la actividad física en el día?



*Ilustración 4. Pregunta 4 de la encuesta – Tiempo*  
Fuente: elaboración propia

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Más de 2 horas	0	0%
1 – 2 horas	5	10%
30 – 60 minutos	12	24%
10 – 30 minutos	7	14%
No realizo actividad física	26	52%
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

*Tabla 5. Pregunta 4 de la encuesta – Tiempo*  
Fuente: elaboración propia

**Análisis:** Al momento de tomar en cuenta la información de la ficha de análisis “encuesta” dentro de los ítems dados, se puede evidenciar que el 52% no realiza actividad física, el 24% de 30 a 60 minutos, el 14% de 10 a 30 minutos, el 10% de 1 a 2 horas, el 0% más de 2 horas. Por lo que podemos apreciar existe un porcentaje elevado de personas que no realizan actividad física y son porcentajes bajos los que le dedican un poco de tiempo a realizar actividad física.

## 5. ¿Qué tipo de actividad física prefieres?



*Ilustración 5. Pregunta 5 de la encuesta - Actividad física de preferencia*  
Fuente: elaboración propia

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Caminar / correr	14	27%
Aeróbicos	9	17%
Bailo terapia	15	29%
Calistenia	4	8%
Gimnasio	10	19%
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

*Tabla 6. Pregunta 5 de la encuesta – Tiempo*  
Fuente: elaboración propia

**Análisis:** Al momento de tomar en cuenta la información de la ficha de análisis “encuesta” dentro de los ítems dados, se puede evidenciar que el 29% prefiere bailo terapia, el 27% caminar o correr, el 19% gimnasio, el 17% aeróbicos y el 8% calistenia, de lo que se puede mencionar que la mayor parte de personas prefieren realizar la actividad física de bailo terapia, también existe un alto porcentaje de personas que prefieren caminar o correr y gimnasio.

6. ¿Cuáles son los principales desafíos que enfrentas para mantener una rutina regular de actividad física?



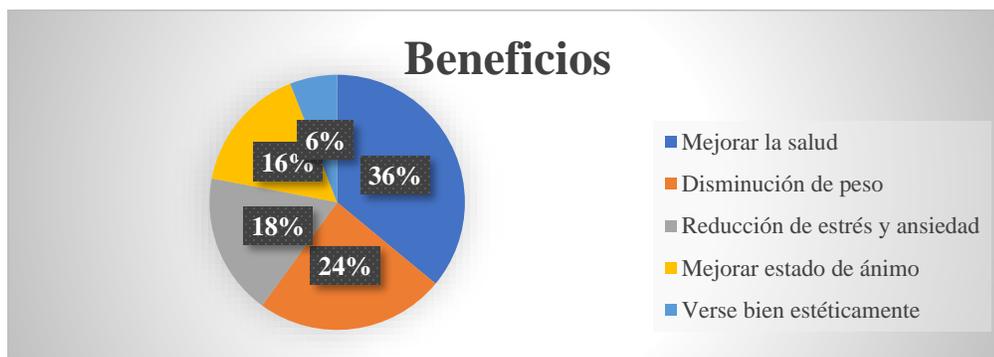
*Ilustración 6. Pregunta 6 de la encuesta – Desafíos*  
Fuente: elaboración propia

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Falta de tiempo	9	18%
Falta de motivación	26	52%
Recursos económicos limitados	5	10%
Desconocimiento de planes de entrenamiento	10	20%
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

*Tabla 7. Pregunta 6 de la encuesta – Tiempo*  
Fuente: elaboración propia

**Análisis:** Se puede evidenciar que el 52% de personas manifiestan que sus principales desafíos que enfrentan para mantener una rutina regular de actividad física es la falta de motivación, el 20% por desconocimiento de planes de entrenamiento, el 18% por falta de tiempo, el 10% por recursos económicos limitados. Se puede manifestar que existe un porcentaje muy alto de personas que no realizan actividad física por falta de motivación, seguido por las personas que no lo realizan por desconocimiento de planes de entrenamiento.

## 7. ¿Qué beneficios asocias con la práctica regular de la actividad física?



*Ilustración 7. Pregunta 7 de la encuesta – Beneficios*  
Fuente: elaboración propia

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Mejorar la salud	18	36%
Disminución de peso	12	24%
Reducción de estrés y ansiedad	9	18%
Mejorar estado de ánimo	8	16%
Verse bien estéticamente	3	6%
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

*Tabla 8. Pregunta 7 Beneficios.*  
Fuente: elaboración propia

**Análisis:** Al momento de tomar en cuenta la información de la ficha de análisis “encuesta” dentro de los ítems dados, se puede evidenciar que el 36% de las personas asocian mejorar la salud con los beneficios que obtienen con la práctica regular de actividad física, el 24 % lo asocia con la disminución de peso, el 18% con reducción de estrés y ansiedad, el 16% con mejorar su estado de ánimo y el 6% con verse bien estéticamente. Por lo que se puede mencionar que al mayor porcentaje de personas relaciona la práctica de actividad física con mejorar la salud y que son varios los beneficios por los que estas personas desean realizar actividad física regular.

## 8. ¿Has participado en programas comunitarios de actividad física en el sector?



*Ilustración 8. Pregunta 8 de la encuesta - Participación en programas  
Fuente: elaboración propia*

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	8	16%
No	42	84%
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

*Tabla 9. Pregunta 8 de la encuesta – Participación en programas  
Fuente: elaboración propia*

**Análisis:** Al momento de tomar en cuenta la información de la ficha de análisis “encuesta” dentro de los ítems dados, se puede evidenciar que el 84% de personas no han participado en programas comunitarios de actividad física en el sector y el 16% se han participado. De lo que podemos mencionar que en su gran mayoría las personas no participan en programas comunitarios de actividad física.

9. ¿Te gustaría participar en un plan de entrenamiento comunitario, cercano y de forma gratuita?



*Ilustración 9. Pregunta 9 de la encuesta - Interés en un plan de AF*  
Fuente: elaboración propia

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sí, estoy muy interesado	42	84%
Poco interesado	8	16%
No me interesa	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

*Tabla 10. Pregunta 9 de la encuesta – Interés por un plan de actividad física*  
Fuente: elaboración propia

**Análisis:** Al momento de tomar en cuenta la información de la ficha de análisis “encuesta” dentro de los ítems dados, se puede evidenciar que el 84% de las personas encuestadas responde que está muy interesado en participar en un plan de entrenamiento, el 16% está poco interesado y el 0% de personas no les interesa. Por lo que podemos mencionar que existe un alto porcentaje de personas que les gustaría participar en un plan de entrenamiento comunitario, cercano y gratuito.

**10. ¿Si te unieras a un plan de entrenamiento comunitario ¿Qué resultados te gustaría obtener primordialmente?**



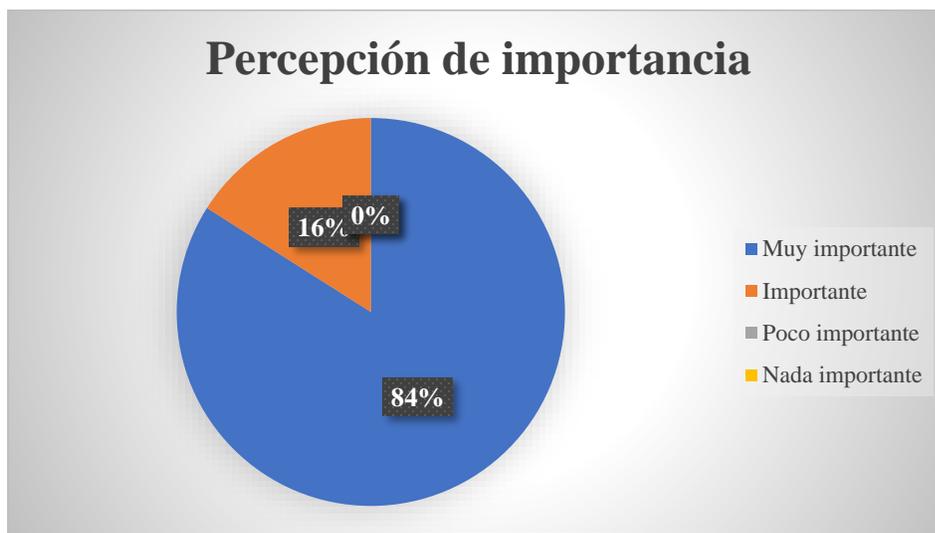
*Ilustración 10. Pregunta 10 de la encuesta – Expectativas de resultados  
Fuente: elaboración propia*

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Bajar de peso	15	30%
Ganar fuerza	8	16%
Mejorar resistencia	7	14%
Mantenerse saludable	20	40%
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

*Tabla 11. Representación en tabla, Pregunta 10  
Elaboración Propia.*

**Análisis:** Al momento de tomar en cuenta la información de la ficha de análisis “encuesta” dentro de los ítems dados, se puede evidenciar que el 40% manifiesta que si se uniera a un plan de entrenamiento desea mantenerse saludable, el 30% bajar de peso, el 16% ganar fuerza y el 14% mejorar la resistencia. De lo que se puede mencionar que un alto porcentaje de personas les gustaría tener como resultado de la actividad física, el mantenerse saludable y bajar de peso, seguido de un porcentaje menor, que desean ganar fuerza y mejorar su resistencia.

### 11. ¿Cuán importante consideras la actividad física, para tu bienestar general?



*Ilustración 11. Pregunta 11 de la encuesta - Percepción de importancia  
Fuente: elaboración propia*

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy importante	42	84%
Importante	8	16%
Poco importante	0	0%
Nada importante	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

*Tabla 12. Representación en tabla, Pregunta 11  
Elaboración propia.*

**Análisis:** Al momento de tomar en cuenta la información de la ficha de análisis “encuesta” dentro de los ítems dados, se puede evidenciar que el 84% de personas consideran que la actividad física es muy importante para su bienestar general, el 16% lo consideran importante. No existen personas que consideren a la actividad física como poco o nada importante.

## RESULTADOS DE LA ENCUESTA AL INICIO DEL PLAN DE ACTIVIDAD

### FÍSICA

#### 1. ¿Cómo calificaría su calidad de sueño actualmente?

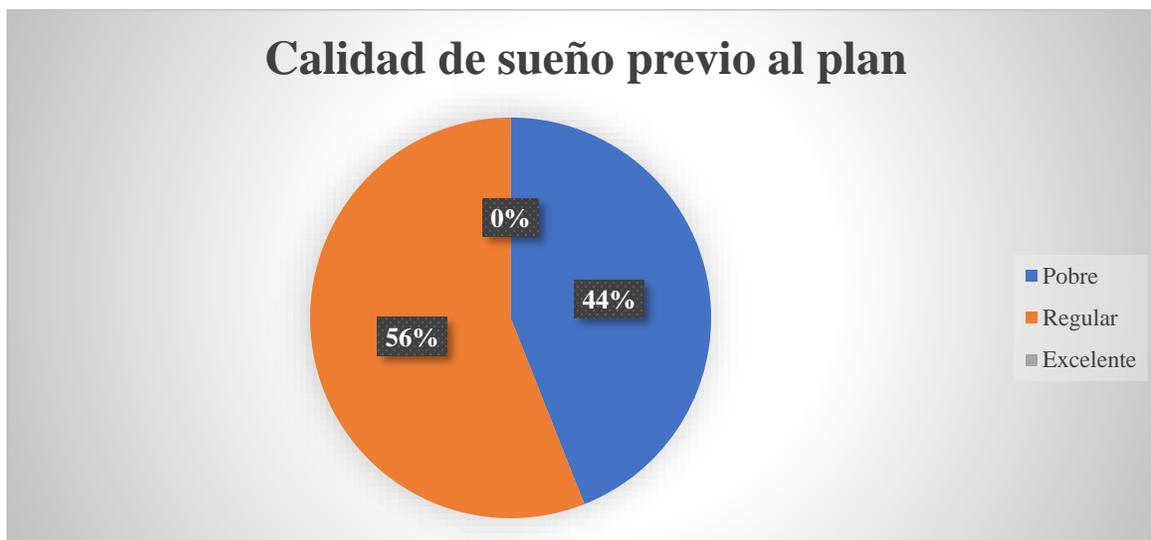


Ilustración 12. Pregunta 1 de la Encuesta previo al plan  
Fuente: elaboración propia

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Pobre	22	56%
Regular	28	44%
Excelente	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

**Análisis:** La mayoría de los encuestados (56%, 22 personas) reportan una calidad de sueño pobre, el 44% de encuestados reporta que su sueño es regular, no hay ningún encuestado que califique su sueño como excelente. La suma de las frecuencias de "Pobre" y "Regular" (56% + 44%) indica que el 100% de los encuestados no está completamente satisfecho con la calidad de su sueño.

## 2. ¿Cómo calificaría su nivel de estrés en las últimas semanas?



Ilustración 13. Pregunta 2 de la Encuesta previo al plan  
Fuente: elaboración propia

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy bajo	0	0%
Moderado	15	30%
Alto	35	70%
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

**Análisis:** No existen personas que reporten un nivel de estrés muy bajo, un porcentaje considerable (30%) experimenta un nivel de estrés moderado y la mayoría de las personas (70%) experimentan un nivel de estrés alto, la distribución del estrés está sesgada hacia el nivel alto, existe una minoría significativa de personas con un nivel de estrés moderado, es importante destacar que no hay casos de estrés muy bajo.

### 3. ¿Cómo calificaría su nivel de concentración en este momento?

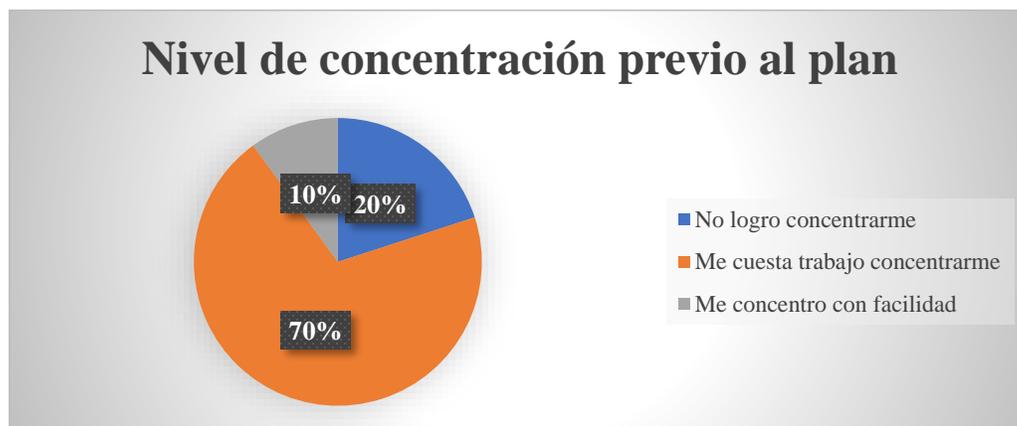


Ilustración 14. Pregunta 3 de la Encuesta previo al plan  
Fuente: elaboración propia

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
No logro concentrarme	10	20%
Me cuesta trabajo concentrarme	35	70%
Me concentro con facilidad	5	10%
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

**Análisis:** Se observa que la categoría: "No logro concentrarme" representa el 20% de las respuestas, indicando que una quinta parte de los participantes experimenta dificultades significativas para concentrarse, "Me cuesta trabajo concentrarme": Esta categoría más frecuente, abarca el 70% de las respuestas. La mayoría de los participantes reporta cierto nivel de dificultad para concentrarse y "Me concentro con facilidad" representa solo el 10% de las respuestas. Un pequeño porcentaje de participantes afirma tener facilidad para concentrarse. En consecuencia, la mayoría de los participantes experimenta algún grado de dificultad para concentrarse.

4. ¿Cuánto tiempo puedes mantener una actividad física continua antes de sentirte fatigado/a?

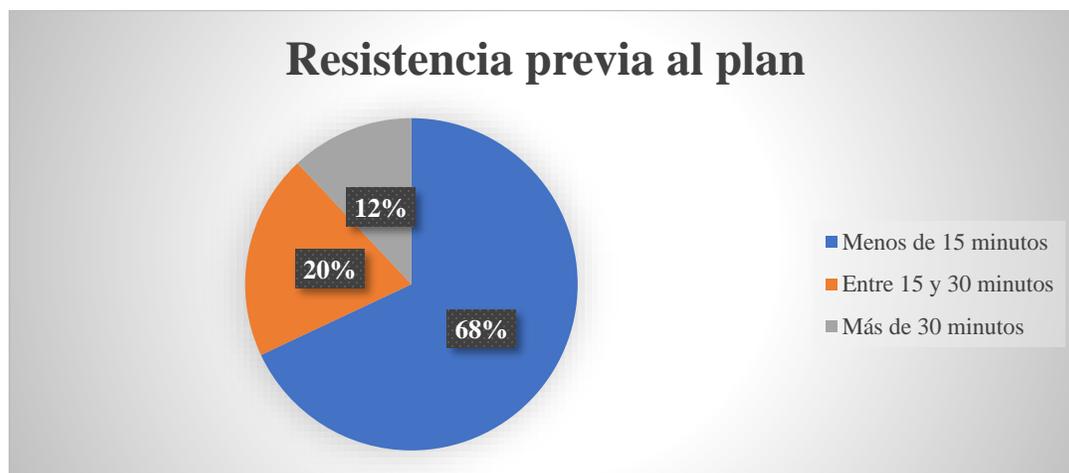
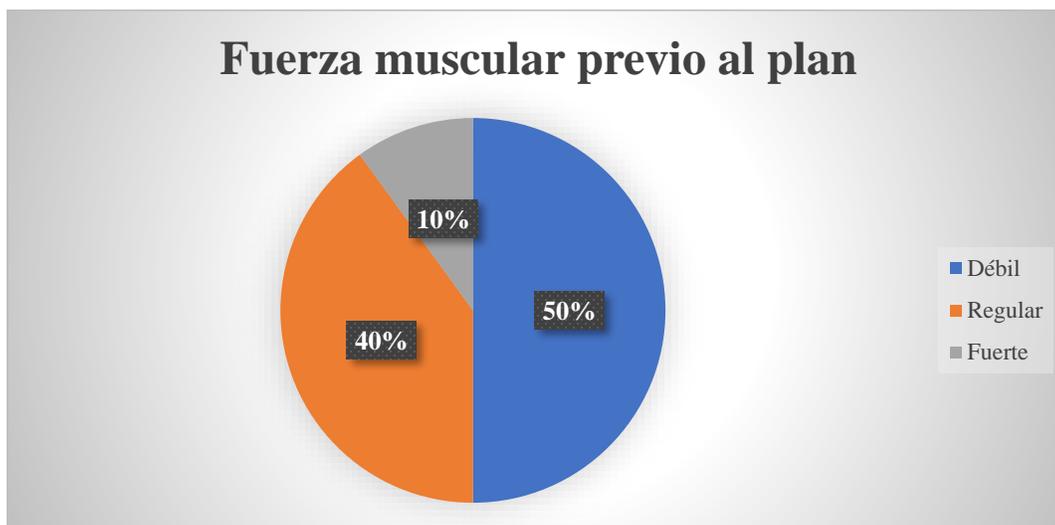


Ilustración 15. Pregunta 4 de la Encuesta previo al plan  
Fuente: elaboración propia

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Menos de 15 minutos	34	68%
Entre 15 y 30 minutos	10	20%
Más de 30 minutos	6	12%
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

**Análisis:** La mayoría de las personas (68%) tiene una resistencia menor a 15 minutos, un porcentaje considerable (20%) tiene una resistencia entre 15 y 30 minutos, un porcentaje menor (12%) tiene una resistencia mayor a 30 minutos, la mayor cantidad de personas se encuentra en un rango menor a 15 minutos, sin embargo, existe una minoría significativa de personas con una resistencia entre 15 y 30 minutos.

### 5. ¿En general, cómo calificaría su fuerza muscular?



*Ilustración 16. Pregunta 5 de la Encuesta previo al plan  
Fuente: elaboración propia*

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Débil	25	50%
Regular	20	40%
Fuerte	5	10%
<b>TOTAL</b>	50	100%

**Análisis:** La mayoría de las personas 50% tiene una fuerza muscular débil, un porcentaje considerable 40% tiene una fuerza muscular regular, un porcentaje menor 10% tiene una fuerza muscular fuerte. Por lo que se puede manifestar que las personas en su mayoría no tienen una fuerza muscular desarrollada y es importante destacar que solo un pequeño porcentaje tiene una fuerza muscular notable.

6. ¿Con qué frecuencia experimentas dificultad para realizar actividades debido a tu flexibilidad?

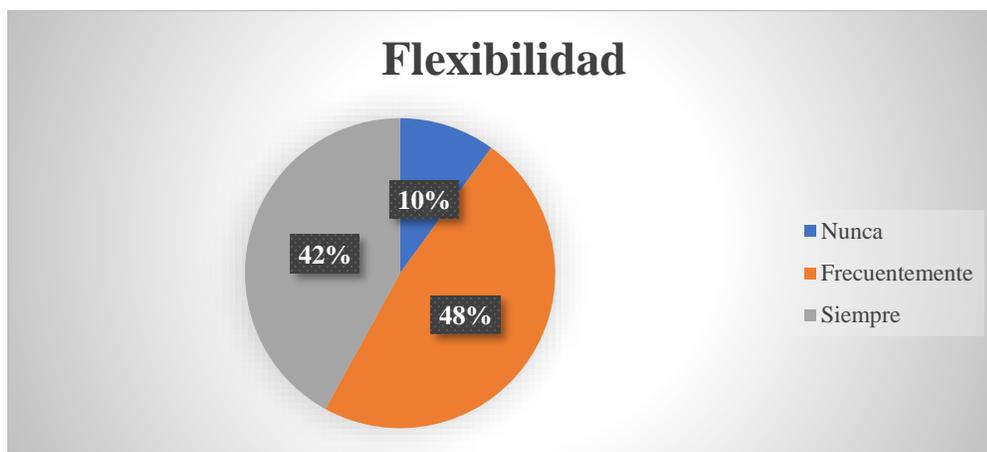


Ilustración 17. Pregunta 6 de la Encuesta previo al plan  
Fuente: elaboración propia

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	5	10%
Frecuentemente	24	42%
Siempre	21	48%
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

**Análisis:** La mayoría de los participantes (48%, 21 personas) reportan siempre experimentar dificultad para realizar actividades que requieren flexibilidad. Un porcentaje considerable (42%, 24 personas) indica frecuentemente tener problemas de flexibilidad. Solo un pequeño porcentaje (10%, 5 personas) nunca experimenta dificultades. Los datos sugieren que una gran parte de la población encuestada (90%) tiene problemas de flexibilidad que podrían afectar su calidad de vida y su capacidad para realizar actividades cotidianas

#### **B.14. PRINCIPALES HALLAZGOS**

La presente investigación se basó en realizar una Sistematización Práctica de la actividad física direccionada al acondicionamiento físico en personas entre los 18 y 30 años del barrio Buenos Aires, sector San Isidro del Inca en la ciudad de Quito.

Se realizó un análisis descriptivo de cada indicador para identificar cambios y tendencias.

- **Calidad del sueño:** Se observa una notable mejora en la calidad del sueño, con una reducción del 56% al 7% en el grupo que reporta un sueño pobre y un aumento del 0% al 60% en el grupo que duerme excelentemente
- **Estrés:** Se evidencia una disminución considerable en los niveles de estrés, con un aumento del 0% al 56% en el grupo que experimenta niveles muy bajos de estrés y una reducción del 70% al 11% en el grupo con niveles altos de estrés.
- **Concentración:** La capacidad de concentración mejora significativamente, con una disminución del 20% al 5% en el grupo que tiene dificultades para concentrarse y un aumento del 10% al 64% en el grupo que se concentra con facilidad.
- **Resistencia:** Se observa una eliminación de la fatiga al realizar actividades de menos de 15 minutos, y un aumento del 12% al 56% en el grupo que puede realizar actividades de más de 30 minutos sin problema.
- **Fuerza muscular:** Se evidencia una reducción del 50% al 0% en el grupo con fuerza muscular débil, mientras que el grupo con fuerza muscular fuerte aumenta del 10% al 67%.
- **Flexibilidad:** Se observa una reducción significativa de la rigidez muscular y un aumento de la flexibilidad en diferentes niveles, con un 0% en el grupo que nunca experimenta flexibilidad y un aumento del 48% al 67% en el grupo que siempre la experimenta.

El análisis evidencia un impacto positivo del plan de actividad física en la salud y el bienestar de los participantes. Se observó cierta falta de compromiso por parte de algunos participantes al inicio del programa. Algunos participantes no se esforzaban al máximo durante las sesiones. Se evidenció retrasos en las primeras sesiones. Algunos participantes no llegaban con la ropa adecuada para la actividad física. No todos los participantes traían consigo la hidratación necesaria. Algunos participantes no se preparaban adecuadamente para las sesiones, lo que afectaba su rendimiento.

Esta sistematización fue esencial para promover la salud y prevenir enfermedades crónicas en esta comunidad específica. Este enfoque permite adaptar programas a las necesidades locales, generando conocimiento sobre las prácticas de actividad física y fomentando la participación comunitaria. Además, la sistematización tuvo un impacto social significativo, mejorando la calidad de vida y fortaleciendo la cohesión social en el barrio. Este proceso no solo identifica patrones y beneficios de la actividad física, sino que también sienta las bases para intervenciones efectivas que aborden las particularidades y desafíos de la población estudiada.

### CAPITULO III

#### PRÁCTICA MEJORADA O DE INTERVENCIÓN

#### B.15. ANÁLISIS DE RESULTADOS

Un 60% de las personas experimenta un sueño excelente después de la actividad física, un porcentaje considerable. El 56% experimenta un nivel de estrés muy bajo después de haber realizado el plan de actividad física de AF. La interpretación de la variable nivel de concentración dio un 64% del total de forma positiva. El 44% de participantes logra realizar actividad física durante 15 a 30 minutos sin llegar a la fatiga extenuada.

. No hay ningún participante que indique tener una fuerza muscular débil después del plan de actividad física. 30 personas reportan tener un incremento en la flexibilidad regular después del plan de actividad física.

Factor de análisis	Hallazgos	Resultado	Resultado	Observación
		previo al plan	posterior al plan	
Calidad de sueño	Pobre	56%	7%	Se puede evidenciar que la calidad de sueño de los participantes mejoró significativamente, llegando en su gran mayoría a tener una calidad excelente del sueño.
	Regular	44%	33%	
	Excelente	0%	60%	
Estrés	Muy bajo	0%	56%	

	Moderado	30%	33%	Los participantes presentaron niveles menores de estrés en comparación con los datos iniciales al realizar el plan de actividad física.
	Alto	70%	11%	
<b>Concentración</b>	No logro concentrarme	20%	5%	Después de realizado el plan de actividad física la concentración de los participantes se incrementó en un 54% en comparación con los valores iniciales para concentrarse con más facilidad.
	Me cuesta trabajo concentrarme	70%	31%	
	Me concentro con facilidad	10%	64%	
<b>Resistencia</b>	Menos de 15 minutos	68%	0%	Después de realizado el plan ninguna persona se fatiga al realizar actividad física si la duración era menor a 15 minutos, en comparación con el 68% que se fatiga inicialmente. Esto es un indicador positivo del impacto del plan.
	Entre 15 y 30 minutos	20%	44%	
	Más de 30 minutos	12%	56%	
	Débil	50%	0%	

<b>Fuerza muscular</b>	Regular	40%	33%	Se observa una reducción considerable en la cantidad de personas con fuerza muscular débil, pasando del 50% al 0%. Se observa un aumento significativo en la cantidad de personas con fuerza muscular fuerte, pasando del 10% al 67%. Por tanto, el programa ha sido efectivo para mejorar la fuerza muscular en diferentes niveles.
	Fuerte	10%	67%	
<b>Flexibilidad al realizar actividades físicas.</b>	Nunca	10%	67%	Se ha logrado una reducción significativa del stiffness muscular y un aumento de la flexibilidad en diferentes niveles.
	Frecuentemente	42%	33%	
	Siempre	48%	0%	

Tabla 5. Principales hallazgos del Plan de Actividad Física  
Fuente: Elaboración propia

## RESULTADOS DE LA ENCUESTA AL FINALIZAR EL PLAN DE ACTIVIDAD FÍSICA

### 1. ¿Cómo calificaría su calidad de sueño después de haber cumplido el Plan de Actividad Física?



Ilustración 18. Pregunta 1 de la Encuesta posterior al plan  
Fuente: elaboración propia

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Pobre	3	7%
Regular	15	33%
Excelente	27	60%
<b>TOTAL</b>	45	100%

**Análisis:** La mayoría de las personas (60%) experimenta un sueño excelente después de la actividad física, un porcentaje considerable (33%) experimenta un sueño regular, mientras que un porcentaje menor (7%) experimenta un sueño pobre. Lo que nos da a conocer que la mayoría de las personas experimentan un sueño de buena calidad después de haber terminado el Plan de la actividad física. Es importante destacar que la calidad de sueño ha mejorado de manera considerable en los participantes.

2. ¿Cómo calificaría su nivel de estrés después de haber cumplido el Plan de Actividad Física?

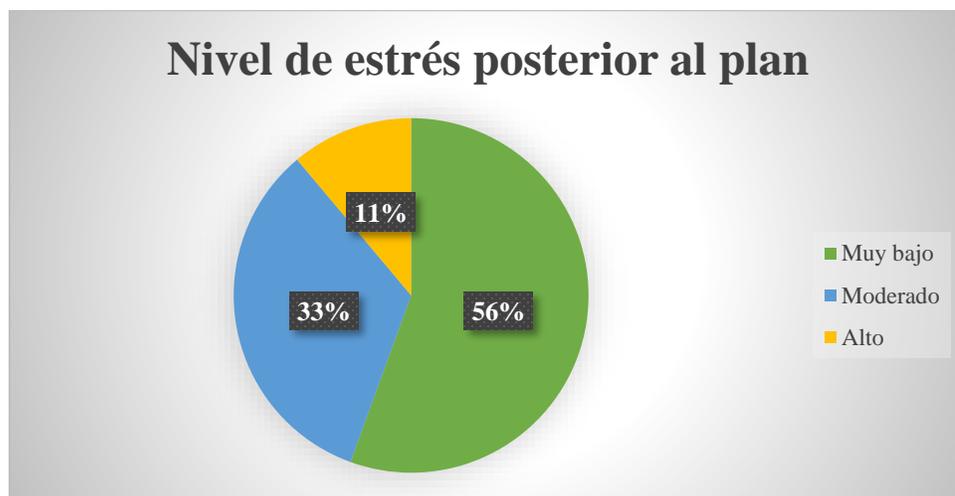


Ilustración 19. Pregunta 2 de la Encuesta posterior al plan  
Fuente: elaboración propia

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy bajo	25	56%
Moderado	15	33%
Alto	5	11%
<b>TOTAL</b>	45	100%

**Análisis:** La mayoría de las personas (56%) experimenta un nivel de estrés muy bajo después de haber realizado el plan de actividad física, un porcentaje considerable (33%) experimenta un nivel de estrés moderado, un porcentaje menor (11%) experimenta un nivel de estrés alto. Se puede mencionar que la mayoría de las personas experimentan un bajo nivel de estrés después de haber realizado el plan de actividad física.

**3. ¿Cómo calificaría su nivel de concentración al finalizar el Plan de Actividad Física?**

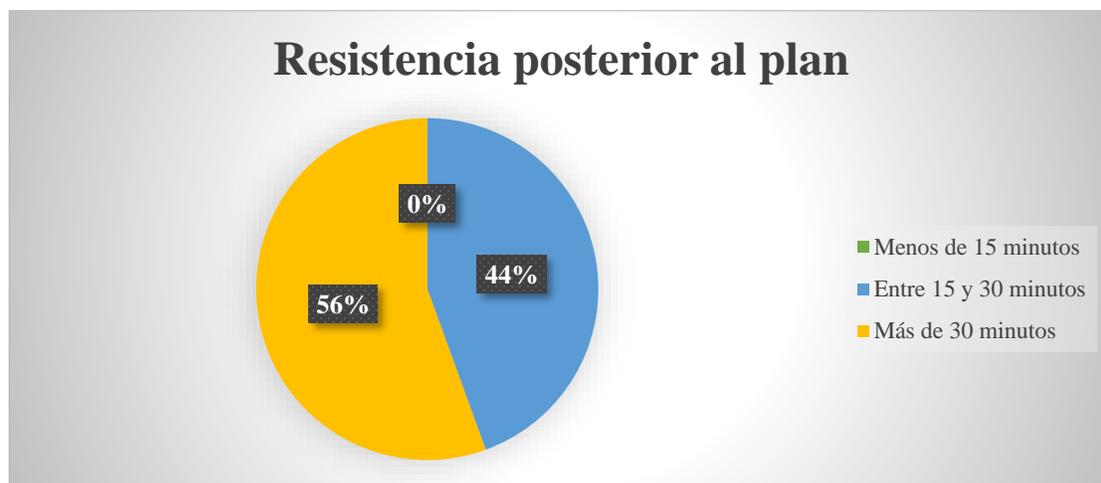


*Ilustración 20. Pregunta 3 de la Encuesta posterior al plan  
Fuente: elaboración propia*

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
No logro concentrarme	2	5%
Me cuesta trabajo concentrarme	14	31%
Me concentro con facilidad	29	64%
<b>TOTAL</b>	<b>45</b>	<b>100%</b>

**Análisis:** La interpretación de la variable nivel de concentración, la mayoría de las personas (64%) se concentran con facilidad, un porcentaje considerable (31%) le cuesta trabajo concentrarse, un porcentaje menor (5%) no logra concentrarse. La mayor parte de las personas reportan tener un buen nivel de concentración, es importante destacar que solo un pequeño porcentaje experimenta dificultades significativas para concentrarse. Lo que se puede observar que las personas han mejorado de manera significativa su nivel de concentración después de haber terminado el Plan de Actividad Física.

**4. Después de haber cumplido con el Plan de Actividad Física ¿Cuánto tiempo puedes mantener una actividad física continua antes de sentirte fatigado/a?**

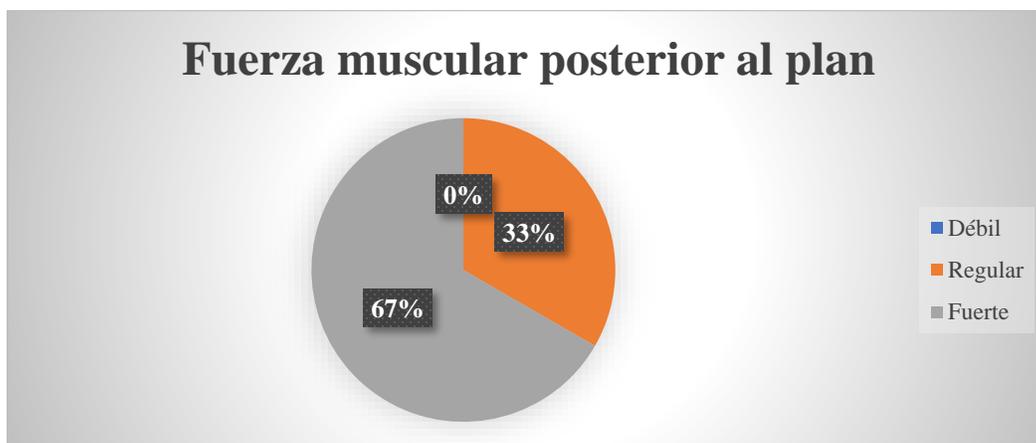


*Ilustración 21. Pregunta 4 de la Encuesta posterior al plan  
Fuente: elaboración propia*

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Menos de 15 minutos	0	0%
Entre 15 y 30 minutos	20	44%
Más de 30 minutos	25	56%
<b>TOTAL</b>	45	100%

**Análisis:** La mayoría de los participantes 56% reportan que después de haber realizado el plan de actividad física mejoró su resistencia a más de 30 minutos sin sentirse fatigados. El 44% de participantes logra realizar actividad física durante 15 a 30 minutos sin llegar a la fatiga. No hay ningún participante que indique tener una resistencia menor a 15 minutos a la actividad física. Esto es un indicador positivo del impacto del plan.

**5. Después de haber realizado el plan de actividad física ¿cómo calificaría su fuerza muscular?**



*Ilustración 22. Pregunta 5 de la Encuesta posterior al plan  
Fuente: elaboración propia*

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Débil	0	0%
Regular	15	33%
Fuerte	30	67%
<b>TOTAL</b>	<b>45</b>	<b>100%</b>

**Análisis:** La comparación con datos previos a la implementación del plan de actividad física muestra un aumento en la cantidad de personas que reportan una fuerza muscular fuerte después del plan, correspondiente a un 67% de los participantes. No hay ningún participante que indique tener una fuerza muscular débil después del plan de actividad física. Como resultado la mayoría de los participantes han experimentado un cambio positivo en su fuerza muscular.

6. ¿Con qué frecuencia experimentas dificultad para realizar actividades debido a tu flexibilidad luego de haber realizado el plan de actividad física?



Ilustración 23. Pregunta 6 de la Encuesta posterior al plan  
Fuente: elaboración propia

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	30	67%
Frecuentemente	15	33%
Siempre	0	0%
<b>TOTAL</b>	45	100%

**Análisis:** La comparación con datos previos a la implementación del plan de actividad física muestra una disminución en la cantidad de personas que reportaron nunca tener flexibilidad. La mayoría de los participantes (67%, 30 personas) reportan tener flexibilidad regular después del plan de actividad física. No hay ningún participante que indique siempre tener problemas de flexibilidad después del plan de actividad física. La mayoría de los participantes han experimentado un cambio positivo en su flexibilidad.

## **B.16. CONCLUSIONES**

- Se logró fomentar la actividad física en los habitantes de 18 a 30 años del barrio Buenos Aires Bajo. lo cual se corrobora con el análisis post del programa
- Se implementó un plan de actividad física direccionado al acondicionamiento físico regular que promovió la adopción de hábitos saludables en su estilo de vida.
- Se elaboró e implementó un plan de actividad física integral para personas sedentarias del barrio Buenos Aires Bajo, los participantes experimentaron mejoras en su condición física, calidad de sueño, disminución del nivel de estrés, mejora en la concentración, a su vez una mejora sustancial en capacidades físicas como resistencia, fuerza y flexibilidad.
- Se identifico que una de las razones principales para el elevado porcentaje de deserción en la práctica de actividad física del barrio Buenos Aires Bajo, es la falta de motivación.
- Se proporciono la orientación respectiva a las personas sedentarias del barrio Buenos Aires bajo para que adopten hábitos saludables en su estilo de vida.
- Los participantes mostraron un mayor conocimiento sobre los beneficios de la actividad física para la salud después de la aplicación del plan de acondicionamiento físico.

El plan de actividad física direccionado al acondicionamiento físico implementado en el barrio Buenos Aires Bajo ha sido un éxito en el logro de sus objetivos. Se ha logrado fomentar la actividad física en la población, mejorar la condición física y salud mental de los participantes, así como promover la adopción de hábitos saludables en su estilo de vida.

La presente investigación sobre la sistematización práctica de la actividad física en personas entre los 18 y 30 años en el barrio Buenos Aires, sector San Isidro del Inca en la ciudad de Quito, ha arrojado resultados positivos, significativos y valiosos para comprender y mejorar la salud y el bienestar de esta población específica. A través de un enfoque

personalizado y adaptado a las características locales, se pudo identificar patrones de actividad física, necesidades particulares y factores que afectan la participación en estas actividades.

Los hallazgos demuestran que existe un interés considerable en la actividad física en este grupo demográfico, también se destacan obstáculos que podrían limitar su participación. La implementación de un plan de actividad física direccionado al acondicionamiento físico adaptado a las preferencias y necesidades de los participantes ha demostrado ser efectiva para fomentar la motivación y mejorar la salud física y mental.

Además, se observó que la promoción de la actividad física no solo tiene beneficios individuales, sino que también contribuye a fortalecer la cohesión social y la calidad de vida en la comunidad. La colaboración y participación de los residentes fueron factores clave para el éxito del plan de sistematización.

En resumen, la sistematización práctica de la actividad física en el barrio Buenos Aires ofrece una perspectiva valiosa para desarrollar estrategias de intervención específicas, adaptadas a las necesidades de esta comunidad. Estos resultados no solo son relevantes a nivel local, sino que también pueden proporcionar ideas valiosas para iniciativas similares en otras comunidades urbanas.

## **B.17. RECOMENDACIONES**

Basándonos en los resultados de la investigación sobre la sistematización práctica de la actividad física en personas entre los 18 y 30 años en el barrio Buenos Aires Bajo, sector San Isidro del Inca en la ciudad de Quito, se proponen las siguientes recomendaciones:

1. Continuar con el desarrollo de Programas de actividad física: diseñar programas de actividad física personalizados que se ajusten a las preferencias y necesidades individuales de los residentes. Estos programas podrían abarcar diversas actividades físicas, desde deportes hasta actividades recreativas, promoviendo así una participación más activa.
2. Creación de Espacios Adecuados: Implementar y mejorar espacios comunitarios destinados a la actividad física, asegurando que estén bien iluminados, seguros y accesibles para todos los residentes. Esto podría incluir la renovación de parques mediante mingas comunitarias, la instalación de equipos para ejercicios al aire libre y la promoción de senderos para caminar y trotar.
3. Campañas de Concientización: Llevar a cabo campañas educativas y de concientización sobre los beneficios de la actividad física y los riesgos asociados al sedentarismo. Informar a la comunidad sobre las opciones disponibles y cómo integrar la actividad física de manera fácil y efectiva en la vida diaria.
4. Fomento de Actividades Sociales: Organizar eventos y actividades físicas grupales que fomenten la interacción social y la participación comunitaria. Estas iniciativas no solo promueven la actividad física, sino que también fortalecen los lazos comunitarios.
5. Establecimiento de Alianzas Comunitarias: Colaborar con instituciones locales, organizaciones deportivas y entidades gubernamentales para establecer alianzas que respalden el desarrollo de programas de actividad física, asegurando recursos y apoyo a largo plazo.
6. Monitoreo Continuo y Evaluación: Implementar un sistema de monitoreo continuo para evaluar la efectividad de los programas y realizar ajustes según sea necesario. Recopilar

regularmente datos sobre la participación y los niveles de actividad física para medir el impacto a lo largo del tiempo.

Estas recomendaciones buscan promover un estilo de vida activo y saludable en la comunidad, contribuyendo al bienestar general de los residentes del barrio Buenos Aires.

**B.18. ANEXOS.****Anexo 1. Encuesta- Cuestionario. Diagnóstico**

### ENCUESTA PARA LA SISTEMATIZACIÓN PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA (EDADES 18-30) - BARRIO BUENOS AIRES, SECTOR SAN ISIDRO DEL INCA DE LA CIUDAD DE QUITO.

El objetivo de esta encuesta fue recopilar información para la sistematización práctica de la actividad física en el rango de edades entre 18 y 30 años en los habitantes del barrio Buenos Aires, Sector San Isidro del Inca en la ciudad de Quito.

*Sus respuestas son imprescindibles para comprender mejor los hábitos y comportamientos relacionados con la actividad física en esta comunidad. Agradecemos tu participación.*

**1. Género \***

Masculino

Femenino

Otro: \_\_\_\_\_

**2. Edad \***

Tu respuesta \_\_\_\_\_

**3. ¿Con qué frecuencia realiza actividad física en una semana? \***

5 o más días a la semana

3-4 días por semana

1-2 días por semana

**4. ¿Cuánto tiempo le dedicas a la actividad física en el día? \***

- Mas de dos horas
- De 1 a 2 horas
- De 30 a 60 minutos
- De 10 a 30 minutos
- No realizo actividad física

**5. ¿Qué tipo de actividades físicas prefieres? (puedes seleccionar más de una) \***

- Caminar / correr
- Aeróbicos
- Bailo terapia
- Calistenia
- Otro: \_\_\_\_\_

**6. ¿Cuáles son los principales desafíos que enfrentas para mantener una rutina regular de actividad física? (puedes seleccionar más de uno) \***

- Falta de tiempo
- Falta de motivación
- Recursos económicos limitados
- Desconocimiento de planes de entrenamiento

**7. ¿Qué beneficios asocias con la práctica regular de la actividad física? (puedes seleccionar más de uno) \***

- Mejorar de la salud
- Disminución de peso
- Reducción del estrés y ansiedad
- Mejora del estado de ánimo
- Verse bien estéticamente

8. ¿Has participado en programas comunitarios de actividad física en el sector? \*

- Sí
- No

9. ¿Te gustaría participar en un Plan de entrenamiento comunitario cercano y de forma gratuita? \*

- Sí, estoy muy interesado
- Estoy poco interesado
- No me interesa

10. Si te unieras a un Plan de entrenamiento comunitario, ¿Qué resultado te gustaría obtener primordialmente? (Puede elegir más de una) \*

- Bajar de peso
- Ganar fuerza
- Mejorar tu resistencia
- Mantenerte saludable

11. Cuán importante consideras la actividad física para tu bienestar general? \*

- Muy importante
- Importante
- Poco importante
- Nada importante

## Anexo 2. Encuesta previa a realizar el Plan de actividad Física.

---

# Encuesta previa a la realización del plan de actividad física enfocada al acondicionamiento físico

¿Cómo calificaría su calidad de sueño actualmente?

- Pobre
- Regular
- Excelente

¿Cómo calificaría su nivel de estrés en las últimas semanas?

- Muy bajo
- Moderado
- Alto

¿Cómo calificaría su nivel de concentración en este momento?

- No logro concentrarme
- Me cuesta trabajo concentrarme
- Me concentro con facilidad

¿Cuánto tiempo puedes mantener una actividad física continua antes de sentirte fatigado/a?

- Menos de 15 minutos
- Entre 15 y 30 minutos
- Más de 30 minutos

¿En general, cómo calificaría su fuerza muscular?

- Débil
- Regular
- Fuerte

¿Con qué frecuencia experimentas dificultad para realizar actividades debido a tu flexibilidad?

- Nunca
- Frecuentemente
- Siempre

### Anexo 3. Encuesta después de que se realizó en Plan de Actividad Física.

## Encuesta posterior a la realización del plan de actividad física enfocada al acondicionamiento físico

¿Cómo calificaría su calidad de sueño después de haber cumplido el Plan de Actividad Física?

- Pobre
- Regular
- Excelente

¿Cómo calificaría su nivel de estrés después de haber cumplido el Plan de Actividad Física?

- Muy bajo
- Moderado
- Alto

¿Cómo calificaría su nivel de concentración al finalizar el Plan de Actividad Física?

- No logro concentrarme
- Me cuesta trabajo concentrarme
- Me concentro con facilidad

Después de haber cumplido con el Plan de Actividad Física ¿Cuánto tiempo puedes mantener una actividad física continua antes de sentirte fatigado/a?

- Menos de 15 minutos
- Entre 15 y 30 minutos
- Más de 30 minutos

¿Con qué frecuencia experimentas dificultad para realizar actividades debido a tu flexibilidad luego de haber realizado el plan de actividad física?

- Nunca
- Frecuentemente
- Siempre

¿Con qué frecuencia experimentas dificultad para realizar actividades debido a tu flexibilidad luego de haber realizado el plan de actividad física?

- Nunca
- Frecuentemente
- Siempre

**Anexo 4. Plan de actividad física****PLAN DE ACTIVIDAD FÍSICA (ACONDICIONAMIENTO FÍSICO)****Objetivo:**

Gestionar el Estrés y Mejora del Estado de Ánimo

Fortalecimiento Muscular

Mejorar la calidad del sueño y concentración.

Aumento de la flexibilidad y resistencia.

Prevención de Enfermedades Crónicas

**Duración:** 1 mes

Fecha de iniciación: 01/01/2024

Fecha de finalización: 31/01/2024

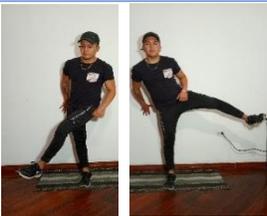
**Frecuencia:** 3 veces por semana

**Intensidad:** Leve – Moderada – Intensa ( en base a la condición física del alumno )

**Duración de la sesión:** 30 minutos

**Días de entrenamiento:** lunes – miércoles – viernes

LUNES – MIERCOLES – VIERNES					
N°	TIPO	CALENTAMIENTO 10 MIN			
	EJERCICIO	MOVIMIENTO	SERIES	REPETICIONES	
CARDIO LIGERO					
1	MARCHA	 <p>Ilustración 1. marcha Fuente: Elaboración propia</p>	1	5'	
MOVILIDAD ARTICULAR Y ESTIRAMIENTOS DINAMICOS					
1	ROTACIONES DE TOBILLO	 <p>Ilustración 2. Rotación de tobillo Fuente: Elaboración propia</p>	2	10	

2	<b>TOCARSE LAS PUNTERAS</b>	 <p>Ilustracion 3. Tocarse las puntera Fuente: Elaboración propia</p>	1	10	
3	<b>MOVILIDAD DE CADERA ISOMETRICA</b>	 <p>Ilustracion 4. Movilidad de cadera isometrica. Fuente: Elaboración propia.</p>	2	15"	
4	<b>MOVILIDAD DE CADERA AL FRENTE</b>	 <p>Ilustracion 5. Movilidad de cadera al frente Fuente: Elaboración propia</p>	2	10	
5	<b>MOVILIDAD DE CADERA A LOS LADOS</b>		2	10	

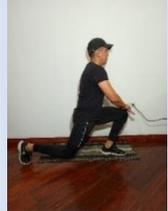
		<p>Ilustracion 6. Movilidad de cadera a los lados Fuente: Elaboración propia</p>			
6	<b>GIRO DE MUÑECAS</b>	 <p>Ilustracion 7. Giro de muñecas Fuente: Elaboración propia.</p>	1	10	
7	<b>MOVILIDAD DE HOMBRE EN CIRCULOS PARA ADELANTE Y ATRÁS</b>	 <p>Ilustracion 8. Movilidad de hombros Fuente: Elaboración propia.</p>	2	10	
8	<b>BRAZO POR ARRIBA DE LA CABEZA</b>	 <p>Ilustracion 9. Brazos por arriba de la cabeza Fuente: Elaboración propia.</p>	1	10	

9	<b>GIROS DE CABEZA</b>	 <p>Ilustracion 10. Giros de cabeza Fuente: Elaboración propia.</p>	2	10	
10	<b>CABEZA LADO A LADO</b>	 <p>Ilustracion 11. Cabeza de lado a lado Fuente: Elaboración propia.</p>	1	10	
<b>PARTE PRINCIPAL</b>					
N	<b>TIPO</b>	<b>BLOQUE 1</b>	<b>CARDIOVASCULAR</b>	<b>7'30"</b>	
o	<b>EJERCICIO</b>	<b>MOVIMIENTO</b>	<b>SERIES</b>	<b>REPETICIONES</b>	<b>DESCANSO</b>
1	<b>CARRERA MODERADA</b>	 <p>Ilustracion 12. Carrera moderada Fuente: Elaboración propia</p>	2	3'	45"- 90"
N	<b>TIPO</b>	<b>BLOQUE 2</b>	<b>ENTRENAMIENTO DE FUERZA</b>	<b>7'30"</b>	
o					

	EJERCICIO	MOVIMIENTO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO
	<b>SALTOS DE TIJERA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desplazar pierna lateralmente sin saltar</li> </ul>	 <p>Ilustración 13. Saltos de tijera. Fuente: Elaboración propia.</p>	1	45"	15"
	<b>BURPEES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sin salto</li> <li>- Sin flexión</li> </ul>	 <p>Ilustración 14. Burpees. Fuente: Elaboración propia.</p>	1	45"	15"
	<b>FLEXIONES EN PICA</b>		1	45"	15"

		<p>Ilustración 15. Flexiones en pica. Fuente: Elaboración propia.</p>			
	<p><b>EXTENSIONES DE TRICEPS</b></p> <p>- Apoyar las rodillas</p>	 <p>Fuente: Elaboración propia.</p>  <p>Fuente: Elaboración propia.</p>	1	45"	15"
	<p><b>FLEXIONES DE PECHO</b></p> <p>- Apoyar las rodillas</p>	 <p>Fuente: Elaboración propia.</p>  <p>Fuente: Elaboración propia.</p>	1	45"	15"

	<b>ESTOCADA LATERAL</b>			<b>1</b>	<b>45"</b>	<b>15"</b>
	<b>SENTADILLAS</b>			<b>1</b>	<b>45"</b>	<b>15"</b>
<b>VUELTA A LA CALMA</b>						
<b>N</b>	<b>TIPO</b>	<b>BLOQUE 3</b>	<b>ESTIRAMIENTOS</b>			
o						
	<b>EJERCICIO</b>	<b>MOVIMIENTO</b>	<b>SERIES</b>	<b>REPETICIONES</b>	<b>DESCANSO</b>	
	<b>CAMINAR</b>			<b>1</b>	<b>2'30"</b>	

		<p>Ilustracion 22. Caminar. Fuente: Elaboración propia.</p>			
	<p><b>INSPIRAR Y ESPIRAR</b></p>	 <p>Ilustracion 23. Respiracion. Fuente: Elaboración propia.</p>	1	10	
	<p><b>ESTIRAMIENTO DE TRICEPS</b></p>	 <p>Ilustracion 24. Respiracion. Fuente: Elaboración propia.</p>	2	10"	
	<p><b>movilidad de cadera isométrica</b></p>	 <p>Ilustracion 25. Movilidad de cadera isometrica. Fuente: Elaboración propia.</p>	2	10"	

	<p><b>CUADRICEPS</b></p>	 <p>Ilustracion 26. cuadriceps. Fuente: Elaboración propia.</p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>10"</b></p>	
	<p><b>GEMELOS</b></p>	 <p>Ilustracion 27. gemelos. Fuente: Elaboración propia.</p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>10"</b></p>	
	<p><b>ADUCTORES</b></p> <p><b>PIERNAS ABIERTAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pierna izquierda</li> <li>- Pierna derecha</li> <li>- Manos al centro</li> </ul>	 <p>Ilustracion 28. Estiramiento aductores. Fuente: Elaboración propia.</p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>10"</b></p>	

## OBSERVACIONES

**Trabajar a un 40% - 50% maximo de intensidad**

**Aumentar la intensidad paulatinamente**

Concentrarse en aprender la técnica en la ejecución de los ejercicios

Obtener retroalimentación sobre las preferencias individuales

## Planificación

## SEMANA 2: DEL 8 DE ENERO AL 14 DE ENERO DE 2023

LUNES – MIERCOLES – VIERNES					
N°	TIPO	CALENTAMIENTO 10 MIN			
	EJERCICIO	MOVIMIENTO	SERIES	REPETICIONES	
CARDIO LIGERO					
1	<b>JUEGO DE PERSECUCION</b>	 <p>Ilustracion 29. Juego de persecución. Fuente: Elaboración propia.</p>	1	5'	
MOVILIDAD ARTICULAR Y ESTIRAMIENTOS DINAMICOS					
1	<b>Rotaciones de tobillo</b>	 <p>Ilustracion 2. Rotación de tobillo</p>	2	10	

		Fuente: Elaboración propia			
2	<b>Tocarse las punteras</b>	 <p>Ilustracion 3. Tocarse las punteras Fuente: Elaboración propia</p>	1	10	
3	<b>movilidad de cadera isométrica</b>	 <p>Ilustracion 4. Movilidad de cadera isometrica. Fuente: Elaboración propia.</p>	2	15"	
4	<b>ADUCTORES PIERNAS ABIERTAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>PIERNA IZQUIERA</b></li> <li>- <b>PIERNA DERECHA</b></li> <li>- <b>BRAZOS AL FRENTE</b></li> </ul>	 <p>Ilustracion 5. Movilidad de cadera al frente Fuente: Elaboración propia</p>	3	10"	
5			2	10	

	<b>movilidad de cadera a los lados</b>	 <p>Ilustración 6. Movilidad de cadera a los lados Fuente: Elaboración propia</p>			
6	<b>giro de muñecas</b>	 <p>Ilustración 7. Giro de muñecas Fuente: Elaboración propia.</p>	1	10	
7	<b>movilidad de hombro en círculos para adelante y atrás</b>	 <p>Ilustración 8. Movilidad de hombros Fuente: Elaboración propia.</p>	2	10	
8	<b>brazo por arriba de la cabeza</b>	 <p>Ilustración 9. Brazos por arriba de la cabeza Fuente: Elaboración propia</p>	1	10	
9	<b>giros de cabeza</b>	 <p>Ilustración 10. Giros de cabeza</p>	2	10	

		Fuente: Elaboración propia.			
10	<b>cabeza lado a lado</b>	 Ilustracion 11. Cabeza de lado a lado Fuente: Elaboración propia.	1	10	
PARTE PRINCIPAL					
Nº	<b>TIPO</b>	<b>BLOQUE 1</b>	<b>CARDIOVASCULAR</b>	<b>7'30"</b>	
	<b>EJERCICIO</b>	<b>MOVIMIENTO</b>	<b>SERIES</b>	<b>REPETICIONES</b>	<b>DESCANSO</b>
1	<b>CARRERA MODERADA</b>	 Ilustracion 12. Carrera moderada Fuente: Elaboración propia	2	3	90"
Nº	<b>TIPO</b>	<b>BLOQUE 2</b>	<b>ENTRENAMIENTO DE FUERZA</b>	<b>7'30"</b>	
	<b>EJERCICIO</b>	<b>MOVIMIENTO</b>	<b>SERIES</b>	<b>REPETICIONES</b>	<b>DESCANSO</b>
	<b>RODILLAS AL PECHO</b> - Con salto - Sin salto	 Ilustracion 29. Rodillas al pecho Fuente: Elaboración propia	1	45"	15"

	<p><b>PATADAS AL GLUTEO</b></p> <p>- Sin salto</p>	 <p>Ilustracion 30. Patadas al gluteo Fuente: Elaboración propia</p>	1	45"	15"
	<p><b>LEG RAISE</b></p>	 <p>Ilustracion 31. Leg raise Fuente: Elaboración propia</p>	1	45"	15"
	<p><b>PLANCHAS</b></p>	 <p>Ilustracion 32. Plancha. Fuente: Elaboración propia.</p>	1	45"	15"

<p><b>FLEXIONES DE PECHO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apoyar las rodillas</li> </ul>	 <p>Fuente: Elaboración propia.</p>  <p>Fuente: Elaboración propia.</p>	<p>1</p>	<p>45"</p>	<p>15"</p>
<p><b>ZANCADAS CON SALTO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sin salto</li> </ul>	  <p>Ilustracion 33. Zancadas. Fuente: Elaboración propia.</p>	<p>1</p>	<p>45"</p>	<p>15"</p>
<p><b>SENTADILLAS</b></p>		<p>1</p>	<p>45"</p>	<p>15"</p>

VUELTA A LA CALMA					
N°	TIPO	BLOQUE 3	ESTIRAMIENTO		
	EJERCICIO	MOVIMIENTO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO
	CAMINAR	 <p>Ilustracion 22. Caminar. Fuente: Elaboración propia.</p>	1	2'30"	
	INSPIRAR Y ESPIRAR	 <p>Ilustracion 23. Respiracion. Fuente: Elaboración propia.</p>	1	10	
	ESTIRAMIENTO DE TRICEPS	 <p>Ilustracion 24. Respiracion. Fuente: Elaboración propia.</p>	2	10"	

	<b>MOVILIDAD DE CADERA ISOMETRICA</b>	 <p>Ilustracion 25. Movilidad de cadera isometrica. Fuente: Elaboración propia.</p>	2	10"	
	<b>CUADRICEPS</b>	 <p>Ilustracion 26. cuadriceps. Fuente: Elaboración propia.</p>	1	10"	
	<b>GEMELOS</b>	 <p>Ilustracion 27. gemelos. Fuente: Elaboración propia.</p>	1	10"	
	<b>ADUCTORES PIERNAS ABIERTAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pierna izquierda</li> <li>- Pierna derecha</li> <li>- Manos al centro</li> </ul>	 <p>Ilustracion 28. Estiramiento aductores. Fuente: Elaboración propia.</p>	3	10"	

**OBSERVACIONES**

**Trabajar a un 30% - 60% maximo de intensidad**

**Aumentar la intensidad paulatinamente**

Concentrarse en aprender la técnica en la ejecución de los ejercicios

Obtener retroalimentación sobre las preferencias individuales

**Planificación**

**SEMANA 3: DEL 15 DE ENERO AL 21 DE ENERO DE 2023**

LUNES – MIERCOLES – VIERNES					
N°	TIPO	CALENTAMIENTO 10 MIN			
	EJERCICIO	MOVIMIENTO	SERIES	REPETICIONES	
CARDIO LIGERO					
1	<b>SIMON DICE</b> Designar a alguien como "Simón" y los demás deben seguir sus instrucciones.		1	5'	
MOVILIDAD ARTICULAR Y ESTIRAMIENTOS DINAMICOS					
1	<b>Rotaciones de tobillo</b> 		2	10	
Ilustracion 2. Rotación de tobillo Fuente: Elaboración propia					

2	<b>Tocarse las punteras</b>	 <p>Ilustración 3. Tocarse las punteras Fuente: Elaboración propia</p>	1	10	
3	<b>movilidad de cadera isométrica</b>	 <p>Ilustración 4. Movilidad de cadera isométrica. Fuente: Elaboración propia.</p>	2	15"	
4	<b>ADUCTORES PIERNAS ABIERTAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- PIERNA IZQUIERA</li> <li>- PIERNA DERECHA</li> <li>- BRAZOS AL FRENTE</li> </ul>	 <p>Fuente: Elaboración propia</p>	3	10	
5	<b>MOVILIDAD DE CADERA A LOS LADOS</b>		2	10	

		<p>Ilustracion 6. Movilidad de cadera a los lados Fuente: Elaboración propia</p>			
6	<b>GIRO DE MUÑECAS</b>	 <p>Ilustracion 7. Giro de muñecas Fuente: Elaboración propia.</p>	1	10	
7	<b>MOVILIDAD DE HOMBRO EN CIRCULOS PARA ADELANTE Y ATRÁS</b>	 <p>Ilustracion 8. Movilidad de hombros Fuente: Elaboración propia.</p>	2	10	
8	<b>BRAZO POR ARRIBA DE LA CABEZA</b>	 <p>Ilustracion 9. Brazos por arriba de la cabeza Fuente: Elaboración propia.</p>	1	10	
9	<b>GIROS DE CABEZA</b>		2	10	

		Ilustracion 10. Giros de cabeza Fuente: Elaboración propia.			
10	<b>CABEZA LADO A LADO</b>	 Ilustracion 11. Cabeza de lado a lado Fuente: Elaboración propia.	1	10	
PARTE PRINCIPAL					
N°	<b>TIPO</b>	<b>BLOQUE 1</b>	<b>CARDIOVASCULAR</b>	<b>7'30"</b>	
	<b>EJERCICIO</b>	<b>MOVIMIENTO</b>	<b>SERIES</b>	<b>REPETICIONES</b>	<b>DESCANSO</b>
1	<b>SPRINTS EN INTERVALOS</b>	 Ilustracion 12. Carrera moderada Fuente: Elaboración propia	4	30"	90"
N°	<b>TIPO</b>	<b>BLOQUE 2</b>	<b>ENTRENAMIENTO DE FUERZA</b>	<b>7'30"</b>	
	<b>EJERCICIO</b>	<b>MOVIMIENTO</b>	<b>SERIES</b>	<b>REPETICIONES</b>	<b>DESCANSO</b>

<p>1</p>	<p><b>BURPEES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sin salto</li> <li>- Sin flexión</li> </ul>		<p>1</p>	<p>45''</p>	<p>15''</p>
<p>2</p>	<p><b>SALTOS DE TIJERA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desplazar pierna lateralmente sin saltar</li> </ul>	 <p>Ilustracion 13. Saltos de tijera. Fuente: Elaboración propia.</p>	<p>1</p>	<p>45''</p>	<p>15''</p>
<p>3</p>	<p><b>PLANCHA INVERTIDA</b></p>		<p>1</p>	<p>45''</p>	<p>15''</p>

<p>4</p>	<p><b>EXTENSIONES DE TRICEPS</b></p>		<p>1</p>	<p>45"</p>	<p>15"</p>
<p>5</p>	<p><b>FLEXIONES DE PECHO</b> - Apoyar las rodillas</p>	 <p>Fuente: Elaboración propia.</p>  <p>Fuente: Elaboración propia.</p>	<p>1</p>	<p>45"</p>	<p>15"</p>
<p>6</p>	<p><b>ESCALADOR</b> - Sin salto</p>	 <p>Ilustración 56. Escaladores. Fuente: Elaboración propia.</p>	<p>1</p>	<p>45"</p>	<p>15"</p>

7	<b>SENTADILLAS</b> - Con salto		1	45"	15"
---	-----------------------------------	--	---	-----	-----

VUELTA A LA CALMA

N°	TIPO	BLOQUE 3	ESTIRAMIENTOS		
	EJERCICIO	MOVIMIENTO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO
1	<b>CAMINAR</b>	 Ilustracion 22. Caminar. Fuente: Elaboración propia.	1	2'30"	
2	<b>INSPIRAR Y ESPIRAR</b>		1	10	

3	<b>ESTIRAMIENTO DE TRICEPS</b>		2	10"	
4	<b>MOVILIDAD DE CADERA ISOMETRICA</b>	 <p data-bbox="659 662 1121 719">Ilustracion 25. Movilidad de cadera isometrica. Fuente: Elaboración propia.</p>	2	10"	
5	<b>CUADRICEPS</b>	 <p data-bbox="659 972 936 1029">Ilustracion 26. cuadriceps. Fuente: Elaboración propia.</p>	1	10"	
6	<b>GEMELOS</b>	 <p data-bbox="659 1273 936 1330">Ilustracion 27. gemelos. Fuente: Elaboración propia.</p>	1	10"	

<p>7</p>	<p><b>ADUCTORES PIERNAS ABIERTAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pierna izquierda</li> <li>- Pierna derecha</li> <li>- Manos al centro</li> </ul>	 <p>Ilustración 28. Estiramiento aductores. Fuente: Elaboración propia.</p>	<p>3</p>	<p>10''</p>	
----------	--	--	----------	-------------	--

OBSERVACIONES

**Trabajar a un 30% - 70% maximo de intensidad**

**Aumentar la intensidad paulatinamente**

Concentrarse en aprender la técnica en la ejecución de los ejercicios

Obtener retroalimentación sobre las preferencias individuales

**Planificación**

**SEMANA 4: DEL 22 DE ENERO AL 28 DE ENERO DE 2023**

LUNES – MIERCOLES – VIERNES					
N°	TIPO	CALENTAMIENTO 10 MIN			
	EJERCICIO	MOVIMIENTO	SERIES	REPETICIONES	
CARDIO LIGERO					
1	<b>MARCHA</b>	 <p>Ilustracion 1. marcha Fuente: Elaboración propia</p>	1	5'	
MOVILIDAD ARTICULAR Y ESTIRAMIENTOS DINAMICOS					
1	<b>ROTACIONES DE TOBILLO</b>	 <p>Ilustracion 2. Rotación de tobillo Fuente: Elaboración propia</p>	2	10	

<p>2</p>	<p><b>TOCARSE LAS PUNTERAS</b></p>	 <p>Ilustracion 3. Tocarse las punteras Fuente: Elaboración propia</p>	<p>1</p>	<p>10</p>	
<p>3</p>	<p><b>MOVILIDAD DE CADERA ISOMETRICA</b></p>	 <p>Ilustracion 4. Movilidad de cadera isometrica. Fuente: Elaboración propia.</p>	<p>2</p>	<p>15"</p>	
<p>4</p>	<p><b>ADUCTORES PIERNAS ABIERTAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- PIERNA IZQUIERA</li> <li>- PIERNA DERECHA</li> <li>- BRAZOS AL FRENTE</li> </ul>	 <p>cadera al frente Fuente: Elaboración propia</p>	<p>3</p>	<p>10</p>	
<p>5</p>	<p><b>MOVILIDAD DE CADERA A LOS LADOS</b></p>	 <p>Ilustracion 6. Movilidad de cadera a los lados</p>	<p>2</p>	<p>10</p>	

		Fuente: Elaboración propia			
6	<b>GIRO DE MUÑECAS</b>	 <p>Ilustracion 7. Giro de muñecas Fuente: Elaboración propia.</p>	1	10	
7	<b>MOVILIDAD DE HOMBRO EN CIRCULOS PARA ADELANTE Y ATRÁS</b>	 <p>Ilustracion 8. Movilidad de hombros Fuente: Elaboración propia.</p>	2	10	
8	<b>BRAZO POR ARRIBA DE LA CABEZA</b>	 <p>Ilustracion 9. Brazos por arriba de la cabeza Fuente: Elaboración propia.</p>	1	10	
9	<b>GIROS DE CABEZA</b>	 <p>Ilustracion 10. Giros de cabeza Fuente: Elaboración propia.</p>	2	10	
10	<b>CABEZA LADO A LADO</b>	 <p>Ilustracion 11. Cabeza de lado a lado Fuente: Elaboración propia.</p>	1	10	

PARTE PRINCIPAL					
N°	TIPO	BLOQUE 1	CARDIOVASCULAR	7'30"	
	EJERCICIO	MOVIMIENTO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO
1	<p><b>FARLEK</b></p> <p>Carrera continua siempre, un toque de silbato sprint, toque de silbato carrera continua</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Carrera continua 10% - 50%</li> <li>- Sprint 50% - 100%</li> </ul>	 <p>Ilustración 12. Carrera moderada Fuente: Elaboración propia</p>	4	60"	60"
N°	TIPO	BLOQUE 2	ENTRENAMIENTO DE FUERZA	7'30"	
	EJERCICIO	MOVIMIENTO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO
	<p><b>BURPEES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sin salto</li> <li>- Sin flexión</li> </ul>		1	45"	15"

		<p>Ilustracion 14. Burpees. Fuente: Elaboración propia.</p>			
	<p><b>SALTOS DE TIJERA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desplazar pierna lateralmente sin saltar</li> </ul>	 <p>Ilustracion 13. Saltos de tijera. Fuente: Elaboración propia.</p>	1	45"	15"
	<p><b>PLANCHA CON TOQUE DE HOMBRO</b></p>	 <p>Ilustracion 37. Plancha con toque de hombro Fuente: elaboracion propia.</p>	1	45"	15"
	<p><b>RODILLAS AL PECHO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Con salto</li> <li>- Sin salto</li> </ul>	 <p>Ilustracion 29. Rodillas al pecho Fuente: Elaboración propia</p>	1	45"	15"

<p><b>FLEXIONES DE PECHO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apoyar las rodillas</li> </ul>	 <p>Ilustracion 18. Flexiones de pecho. Fuente: Elaboración propia.</p>  <p>Ilustracion 19. Flexiones de pecho en rodilla. Fuente: Elaboración propia.</p>	<p>1</p>	<p>45"</p>	<p>15"</p>
<p><b>PATADAS AL GLUTEO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sin salto</li> </ul>	 <p>Ilustracion 30. Patadas al gluteo Fuente: Elaboración propia</p>	<p>1</p>	<p>45"</p>	<p>15"</p>

	<b>SENTADILLAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Con salto</li> <li>- Sin salto</li> </ul>		<b>1</b>	<b>45"</b>	<b>15"</b>
<b>VUELTA A LA CALMA</b>					
<b>N°</b>	<b>TIPO</b>	<b>BLOQUE 3</b>	<b>ESTIRAMIENTOS</b>		
	<b>EJERCICIO</b>	<b>MOVIMIENTO</b>	<b>SERIES</b>	<b>REPETICIONES</b>	<b>DESCANSO</b>
1	<b>CAMINAR</b>	 Ilustracion 22. Caminar. Fuente: Elaboración propia.	<b>1</b>	<b>2'30"</b>	
2	<b>INSPIRAR Y ESPIRAR</b>		<b>1</b>	<b>10</b>	

3	<b>ESTIRAMIENTO DE TRICEPS</b>		2	10"	
4	<b>movilidad de cadera isométrica</b>	 <p data-bbox="669 664 951 743">Ilustracion 25. Movilidad de cadera isometrica. Fuente: Elaboración propia.</p>	2	10"	
5	<b>CUADRICEPS</b>	 <p data-bbox="669 966 951 1024">Ilustracion 26. cuadriceps. Fuente: Elaboración propia.</p>	1	10"	
6	<b>GEMELOS</b>	 <p data-bbox="669 1273 951 1328">Ilustracion 27. gemelos. Fuente: Elaboración propia.</p>	1	10"	

<p>7</p>	<p><b>ADUCTORES PIERNAS ABIERTAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pierna izquierda</li> <li>- Pierna derecha</li> <li>- Manos al centro</li> </ul>	 <p>Ilustración 28. Estiramiento aductores. Fuente: Elaboración propia.</p>	<p>3</p>	<p>10"</p>	
----------	--	--	----------	------------	--

OBSERVACIONES

**Trabajar a un 30% - 100% maximo de intensidad**

**Aumentar la intensidad paulatinamente**

Concentrarse en aprender la técnica en la ejecución de los ejercicios

Obtener retroalimentación sobre las preferencias individuales

## BIBLIOGRAFÍA

- Acosta, C. (23 de 09 de 2018). El 42% de los residentes de Quito padece sobrepeso y obesidad. *El Telegrafo*, pág. 1.
- ALBINO, D. (2011). *ACTIVIDAD FISICA, SALUD Y BIENESTAR*. Buenos Aires.
- Alós, F., & Puig, A. (2022). *Los principales problemas de salud asociados a la falta de actividad física*. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2019/sj192h.pdf>
- Alter, M. (2004). *LOS ESTIRAMIENTOS bases científicas y desarrollo de ejercicios* . Paidotribo.
- Antonio, A. L. (2001). *Enciclopedia del deporte*. Madrid.
- Arana José, M. J. (2006). Psicología y educación. *Revista Intercontinental de Psicología y*, 111.
- Arocha, R. (2019). Sedentarismo, la enfermedad del siglo XXI. 6.
- Ávila, Á. M. (2019). Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd199/el-abandono-de-la-practica-fisico-deportiva.htm>
- Bahr, R. (2009). *Lesiones Deportivas*. Panamericana.
- Barbany, J. (2018). *Alimentacion para el deporte y la salud* . Paidotribo.
- Barragán, C. (2021). *La coordinación motriz aplicada al fútbol en niños de 8 a 10 años para asegurar la adquisición de fundamentos técnicos*. Guayaquil: Universidad de Guayaquil. Facultad de Educación Física Deportes y Recreación.
- BASCÓN, M. Á. (2018). *archivos.csif*. Obtenido de [https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero\\_42/MIGUEL\\_ANGEL\\_PRIETO\\_BASCON\\_01.pdf](https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_42/MIGUEL_ANGEL_PRIETO_BASCON_01.pdf)
- Benjamin, E., & al, E. (2017). ENFERMEDADES DEL CORAZON Y ATAQUE CEREBRAL. *CIRCULATION*, 485.

- Boraita, R. J., Ibort, E. G., Torres, J. M., & Alsina, D. A. (2021). Factores asociados a un bajo nivel de actividad física en adolescentes de la Rioja (España). *Science Direct*, 332.
- Burgos Angulo, D. J. (2023). *La importancia de la resistencia como capacidad física fundamental en el ámbito de la educación física*. Guayaquil.
- Buskies, W., & Behrens, B. (2004). *ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA*. Paidotribo.
- Chavez, P. (2018). Obtenido de file:///C:/Users/72RX/Downloads/dgarccos,+C9\_Articulo\_6-2.pdf
- Cigarroa, I., Sarqui, C., & Lamana, R. (2016). Efectos del sedentarismo y obesidad en el desarrollo psicomotor en niños y niñas. 486.
- Claros, J. A., Álvarez, C. V., Cuellar, C. S., & Mora, M. L. (junio de 2011). *ACTIVIDAD FÍSICA: ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD*. Obtenido de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-75772011000100015&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-75772011000100015&script=sci_arttext)
- De la Guardi Gutierrez Mario Alberto, R. L. (2020). La Salud Sus Determinantes. *Journal Of Negative and No Positive Results*, 3.
- Elvira, C. K. (junio de 2018). Correr Importa. *Devenires Corporales Post-Humanos desde una Aproximación Etnográfica al Running Popular en Barcelona*. Cataluña.
- Española, R. A. (2023). Obtenido de <https://dle.rae.es/h%C3%A1bito>
- Furnari, F. (2019). Los Mayores Primero: Cuerpo Sano, Mente Sano. 2.
- García Gonzalez, A. (2022). *Anatomofisiología*. Zaragoza.
- García, A., & Froment, F. (2018). *Beneficios De La Actividad Física Sobre la Autoestima y La Calidad de Vida*.
- Gómez, H. (2004). *Hábitos físico-deportivos en la Región de Murcia*. Obtenido de <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/10788/HellinGomez04de15.pdf>

Guio, G. F. (2010). Conceptos y clasificación de las capacidades físicas . *revista de investigacion Cuerpo, Cultura y Movimiento* , 83.

INEC. (2010). *Censo Población y vivienda*. Quito.

INEC, Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. (2010). Obtenido de

<https://www.ecuadorencifras.gob.ec/bases-de-datos-poblacion-demografia/>

Isorna, & Rial. (2013). Variables predictoras del abandono de la práctica físico-deportiva en adolescentes. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/1630/163028052002.pdf>

Lopez Lopez, M., & Gálvez Torres, A. (2004). *Ejercicios de Estiramiento Contraindicados en Fútbol*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd68/futbol.htm>.

Lopez Nieto, C., Perez Labrada, C., & Garces Banqueris, R. (2020). ENTRENAMIENTO DE FUERZA Y RESISTENCIA EN HIPOXIA. *primer congreso virtual de ciencias basicas biomedicas* , (pág. 5). Manzanillo.

Lynnette Neufeld, M., & Hendriks, S. (2021). HEALTHY DIET. *FOOD SYSTEMS SUMMIT*. medlinePlus. (29 de abril de 2021). Obtenido de

<https://medlineplus.gov/spanish/healthrisksofaninactivelifestyle.html>

OMS. (25 de 09 de 2020). *Cada movimiento cuenta para mejorar la salud*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says-who>

OMS. (25 de Noviembre de 2020). *World Health Organization*. Obtenido de

<https://www.who.int/es/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says->



- Reynaga Estrada, P., & Muñoz Fernandez, V. (2013). *La actividad física y la salud en la formación básica del profesional de la cultura física y del deporte*. Guadalajara, Mexico.
- Riveros, J. M. (2019). *OPINIÓN: "Ni mente sana ni cuerpo sano"*. Obtenido de <https://www.pucv.cl/uuaa/filed/noticias/opinion-ni-mente-sana-ni-cuerpo-sano>
- Salud, O. O. (20 de julio de 2023). *Actividad Física*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Sánchez, J. (8 de abril de 2018). *universidad tecnica de Ambato*. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/8792>
- Social, M. d. (3 de 01 de 2021). La importancia de la actividad física como hábito de vida saludable. *Colombia potencia de la vida*.
- Unday, D. E., & Valero, J. A. (2017). Sistematización de experiencias como método de investigación. *Gaceta Médica Espirituana* , 6.
- United Nations. (s.f.). Obtenido de Office of the Secretary-General's Envoy on Youth: <https://www.un.org/youthenvoy/es/2013/09/oms-organizacion-mundial-de-la-salud/>
- Vidarte, Vélez, Sandoval, & Alfonso. (2011). *ACTIVIDAD FÍSICA: ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD*. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>
- WEISS, M., & CHAUMENTON, N. (1992). *MOTIVATIONAL ORIENTATIO IN SPORT*. ILLINOIS.
- Wilmore, J., & Costill, D. (2014). *Fisiología Del Esfuerzo y del Deporte*. Badalona.