

CARRERA:

TECNOLOGÍA SUPERIOR EN ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTIVA Y RECREACIÓN

TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE TECNÓLOGO SUPERIOR EN ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTIVA Y RECREACIÓN

TÍTULO:

EXPERIENCIA SISTEMATIZADORA PARA EJERCICIOS QUE REDUZCAN EL SEDENTARISMO MEDIANTE EL CICLISMO EN LA MAGDALENA

AUTOR:

CARVAJAL BARRAGAN JEFFERSON ADRIAN

TUTOR:

AMTAMBA JÁCOME, MILTON

PROMOCIOIN A4FQMm”2”

AGOSTO 2022

QUITO - ECUADOR

# Constancia de aprovación del tutor

En mi calidad de tutor (a) de la

presentado por el Sr. Carvajal Barragan Jefferson Adrian, para optar por el trabajo de Experiencia sistematizadora para ejercicios que reduzcan el sedentarismo mediante el ciclismo en la magdalena, considero que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometidos a la prestación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.

En la Ciudad de Quito a los 21 días del mes de Julio de 2022

Antamba Jácome Milton

Nombres y apellidos del tutor

**Tutor**

CI:1707597811

# Declaratoria de Responsabilidad

Yo, Carvajal Barragan Jefferson Adrian, autor de la investigación, con número de cedula de identidad N° 1751461268, de manera deliberada declaro que la siguiente:

EXPERIENCIA SISTEMATIZADORA PARA EJERCICIOS QUE REDUZCAN EL SEDENTARISMO MEDIANTE EL CICLISMO EN LA MAGDALENA. La investigación es de exclusiva responsabilidad de cada autor. Autorizo al Instituto Superior Tecnológico Honorable Consejo Provincial de Pichincha al uso del actual documento con fines oportunos.

Quito, 21 de Julio de 2022



Nombre: Carvajal Barragán Jefferson Adrián

Cedula: 1751461268

# Dedicatoria

El presente trabajo va dedicado en honor a Dios, quien me ha brindado salud, fuerza y valor para cumplir un sueño más el poder prepararme como un profesional.

Dedico este mérito académico a mis padres quienes son y serán mi motivación, hoy mañana y siempre gracias por hacer un hijo valiente, un hombre de fuertes principios, humilde y trabajador las palabras no son suficientes para lo que dicta mi corazón.

Gracias Dios todo poderoso por brindarme unos padres tan buenos y ejemplares, amigos sinceros y leales.

# Agradecimiento

Agradezco en honor a Dios por brindarme Salud, por darme la oportunidad de cumplir un logro más en mi vida.

Agradezco a mis padres por guiarme por el sendero de la vida, por darme la fuerza, coraje y el valor para seguir adelante, por ser el pilar fundamental en mi vida los amo , gracias por todo el esfuerzo y la dedicación por educar un hijo valiente y humilde.

Expreso un grato agradecimiento al Instituto Superior Honorable Consejo Provincial de Pichincha por brindarme todo su conocimiento, darme la oportunidad de cumplir un logro más en mi vida profesional, agradezco a cada docente por impartir su conocimiento y su talento para forjar futuros docentes de este gran país Ecuador.

Jefferson Adrian Carvajal Barragan

# Índice General

[Constancia de aprovación del tutor 2](#_Toc108032292)

[Declaratoria de Responsabilidad 3](#_Toc108032293)

[Dedicatoria 4](#_Toc108032294)

[Agradecimiento 5](#_Toc108032295)

[Índice General 6](#_Toc108032296)

[Lista de tablas 8](#_Toc108032297)

[Índice de Ilustraciones 9](#_Toc108032298)

[Experiencia Sistematizadora Para Ejercicios Que Reduzcan El Sedentarismo Mediante Ciclismo En La Magdalena 10](#_Toc108032299)

[B. INTRODUCION 10](#_Toc108032300)

[B.1. Resumen 10](#_Toc108032301)

[B.2. Introducción: 10](#_Toc108032302)

[B.3. Antecedentes del problema 11](#_Toc108032303)

[B.4. Planteamiento del problema 12](#_Toc108032304)

[B.5. Formulación del problema 12](#_Toc108032305)

[B.6. Objetivos 12](#_Toc108032306)

[B.6.1 Objetivo general 12](#_Toc108032307)

[B.6.2 Objetivos específicos 13](#_Toc108032308)

[B.7 Justificación 13](#_Toc108032309)

[C.- CAPITULOS 15](#_Toc108032310)

[CAPITULO I 15](#_Toc108032311)

[FUNDAMENACION TEORICA 15](#_Toc108032312)

[B.8. Marco Teórico 15](#_Toc108032313)

[B.8.1. Sistematización de experiencias 15](#_Toc108032314)

[Origen de la sistematización 15](#_Toc108032315)

[Concepto de sistematización: 15](#_Toc108032316)

[Autor de la sistematización: 15](#_Toc108032317)

[B.8.2. Actividad física 16](#_Toc108032318)

[B.8.3. Ejercicios 16](#_Toc108032319)

[B.8.4.Sedentarismo 18](#_Toc108032320)

[B.8.5. Ciclismo 20](#_Toc108032321)

[B.8.6. Beneficios del ciclismo 23](#_Toc108032322)

[B.9. Marco conceptual 24](#_Toc108032323)

[B.10. Marco institucional 25](#_Toc108032324)

[CAPÍTULO II 27](#_Toc108032325)

[Metodología de la sistematización 27](#_Toc108032326)

[Método 27](#_Toc108032327)

[B.11.Marco metodológico 27](#_Toc108032328)

[B.12. Actores claves: 28](#_Toc108032329)

[Enfoque de la investigación 30](#_Toc108032330)

[Población y muestra 30](#_Toc108032331)

[B.13. Materiales y Métodos 31](#_Toc108032332)

[Nivel de investigación exploratoria 31](#_Toc108032333)

[Niveles de investigación explicativo 31](#_Toc108032334)

[Diseño de campo 32](#_Toc108032335)

[B.14. Métodos de investigación 32](#_Toc108032336)

[Método Científico 32](#_Toc108032337)

[Método teórico 32](#_Toc108032338)

[Método Empírico 33](#_Toc108032339)

[B.15. Encuesta antes de realizar ejercicio físico en la Magdalena 33](#_Toc108032340)

[CAPÍTULO III 45](#_Toc108032341)

[PRACTICA MEJORADA O DE INVESTIGACION 45](#_Toc108032342)

[B.16. Análisis de los resultados 45](#_Toc108032343)

[B.16.1. Programa de ejercicios para reducir el sedentarismo en la Magdalena en el parque Santa Ana 45](#_Toc108032344)

[B.17. Conclusiones 46](#_Toc108032345)

[B.18. Recomendaciones 47](#_Toc108032346)

[B.19. Bibliografía 48](#_Toc108032347)

[Bibliografía 48](#_Toc108032348)

# Lista de tablas

[**Tabla 1** Nómina de jóvenes ciclistas 28](#_Toc108168578)

[**Tabla 2** Distribución de la población por género en los jóvenes ciclistas de la Magdalena. 29](#_Toc108168579)

[**Tabla 3:** Problemas del sedentarismo en ciclistas 30](#_Toc108168580)

[**Tabla 4** Forma de calificar 33](#_Toc108168581)

[**Tabla 5** Conoce sobre los beneficios del uso de la bicicleta 35](#_Toc108168582)

[**Tabla 6** Conoce algunos ejercicios para reducer el sedentarismo mediante la bicicleta 36](#_Toc108168583)

[**Tabla 7** Esta interesado en mejorar su estilo de vida 37](#_Toc108168584)

[**Tabla 8** Le gusta practicar los ejercicios puestos en la practica realizada 38](#_Toc108168585)

[**Tabla 9** Existe mejora en los jóvenes ciclistas 39](#_Toc108168586)

[**Tabla 10** Cronograma de actividades: fase de sistematización 41](#_Toc108168587)

[***Tabla 11*** Propuesta del programa de sistematización 42](#_Toc108168588)

# Índice de Ilustraciones

[**Ilustración 1** Distribución poblacional en jóvenes ciclistas en la Magdalena 29](file:///D:\Tesis%20final\TESIS%20COMPLETA%202.docx#_Toc108168619)

[**Ilustración 2** Problemas del Sedentarismo 30](file:///D:\Tesis%20final\TESIS%20COMPLETA%202.docx#_Toc108168620)

[**Ilustración 3** Beneficios del uso de la bicicleta 35](file:///D:\Tesis%20final\TESIS%20COMPLETA%202.docx#_Toc108168621)

[**Ilustración 4** Ejercicios para reducer el sedentarismo mediante la bicicleta 36](file:///D:\Tesis%20final\TESIS%20COMPLETA%202.docx#_Toc108168622)

[**Ilustración 5** Mejorar su estilo de vida 37](file:///D:\Tesis%20final\TESIS%20COMPLETA%202.docx#_Toc108168623)

[**Ilustración 6** Práctica de ejercicios 38](file:///D:\Tesis%20final\TESIS%20COMPLETA%202.docx#_Toc108168624)

[**Ilustración 7** Existe mejora en los jóvenes ciclistas 39](file:///D:\Tesis%20final\TESIS%20COMPLETA%202.docx#_Toc108168625)

# 

# Experiencia Sistematizadora Para Ejercicios Que Reduzcan El Sedentarismo Mediante Ciclismo En La Magdalena

# B. INTRODUCCIÓN

## B.1. Resumen

Para el presente trabajo de una experiencia sistematizadora para ejercicios que reduzcan el sedentarismo mediante ciclismo en la Magdalena, se la realiza mediante la prevención, investigación, indagar, buscar y consultar cuáles son los beneficios mediante el uso de la bicicleta en jóvenes en edades de 12 a 18 años de esta manera se implementa una serie de ejercicios para reducir el sedentarismo en cada uno de ellos. La actividad física como medio de prevención para que los chicos reduzcan los niveles de obesidad, sedentarismo e inseguridad que tiene cada uno de ellos al tener una vida sedentaria, al no quemar o no tener un gasto energético adecuado esto puede llevar a serios problemas a los jóvenes causando así graves lesiones a nivel físico, psicológico y social. El uso de la bicicleta en los jóvenes puede ser muy factible para desplazarse de un lugar a otro, realizar un ejercicio o simplemente pasear encima de una bicicleta. El joven sin darse cuenta está realizando actividad física de esta manera el joven empieza a quemar grasa acumulada en diferentes zonas del cuerpo, los beneficios al usar la bicicleta son muy efectivos para reducir o perder peso, ayuda a tonificar los músculos del cuerpo, ayuda a generar resistencia, seguridad y sobre todo ayuda a la parte psicológica a entender los beneficios producidos por la bicicleta. Cabe recalcar que la actividad física como medio de prevención para una vida sedentaria es la solución a los problemas causados por esta inactividad física la cual se presenta en muchos jóvenes en edades muy tempranas debido al cambio de actividades al ya no realizar actividad física y pasar en los medios tecnológicos para la cual se pierde ciertas capacidades en la persona. Para ello se busca resolver estos problemas mediante una serie de ejercicios con el uso de la bicicleta, como un deporte muy factible y elegido voluntariamente por cada uno de ellos de esta manera cada uno podrá desempeñar el objetivo que tiene planteado el cual es reducir el sedentarismo mediante los diferentes estilos del ciclismo para de esta manera aprovechar al máximo los ejercicios cómo solución a los problemas de inactividad física, los jóvenes comúnmente se encuentran en un mundo donde la tecnológica gobierna todo lo que ellos hacen, mediante una serie de ejercicios los jóvenes pueden pasar de una vida sedentaria a una vida activa.

## B.2. Introducción:

Experiencia sistematizadora para ejercicios que reduzcan el sedentarismo mediante el ciclismo en la magdalena.

Esta experiencia sintetizadora se realizó como medio de prevención para mejorar el estado físico mediante el ciclismo pasar de una vida sedentaria, inactiva a una vida con actividades y series de ejercicios físicos, mediante el ciclismo para mejorar las condiciones físicas, psicológicas de los jóvenes de la Magdalena fomentando las actividades ciclísticas, empezando por la motivación, la voluntad propia para llegar a tener mejores condiciones físicas, mentales de esta manera forjamos mejores seres humanos.

Los beneficiarios de esta sistematización, son los jóvenes ciclistas en edades de 12 a 18 años en la Magdalena en el parque Santa Ana, al pasar de una vida sedentaria a actividades totalmente diferentes mediante el uso del ciclismo de esta manera estamos trabajando la actividad física para mejorar su estado mental, salud, y sobre todo volver a ser una persona activa. Los resultados obtenidos de este trabajo son garantizados empezando desde la motivación personal, esto nos ayuda como un estimulante para pasar de una vida sedentaria a actividades ciclísticas.

El sedentarismo vuelve a los seres humanos personas con mal carácter, personas con problemas de salud (sobre peso), problemas a nivel físico, este trabajo está basado en personas con cadencias de sedentarismo al realizar las actividades, series de ejercicios mediante el ciclismo se obtuvo grandes resultados al ver una mejoría considerable pasando de ser una persona con mal carácter a ser una persona alegre, feliz, a nivel físico se observa la mejora de su estado antiguo al estado actual.

Aplicar el método de observación la cual ayuda a obtener más información clara y precisa como un material de apoyo para sustentar que la información tiene argumentos válidos por la cual se está trabajando para empelar ciertas tablas de datos, números exactos, fichas, etc.

La limitación al desarrollar este trabajo es la falta de conciencia que tienen los seres humanos al no querer cultivar su cuerpo día a día, al no pasar de estas actividades sedentarias, realizar unas serie de actividades monótonas son las limitaciones más frecuentes, La parte psicológica de nuestra investigación nos da a entender que las personas son “cómodas” que quiere decir esto la mayoría de personas están acostumbradas a realizar las mismas actividades.

## B.3. Antecedentes del problema

La ONU (Organización Mundial de la Salud) afirma aproximadamente la cuarta parte de la población mundial carece de inactividad física, en pases ricos y mujeres de acuerdo con Gabriela (2021) redacta que la poblacion mundual sufre una inacividad fisica sebera, al no querrer reliazar actividad fisica para cuidar su cuerpo mediante ejericios fisicos, bicicletas, correr, caminar, trotar,etc. La persona va perdiendo masa muscular, aumenta los problemas de inseguridad al ver su estado fisico actual al no realizar acividad fisica.

La falta de actividad fisica en adolecentes es de un 80% perfudical para la salud y el estado fisico, la falta de actividad fisica con lleva a la persona a sufrir depresión según Delgado (2020), Un estudio*,* investigó a fondo los efectos de la vida sedentaria en los jóvenes. Los investigadores analizaron a 4257 jóvenes durante seis años, de los 12 a los 18 años. El estudio descubrió que más allá de los problemas cardiovasculares que el sedentarismo conlleva, estar sentado mucho tiempo causa además problemas de salud mental, como la depresión.

La inactividad fisica en America Latina es alarmarmante, a causa de ciertos factores que an hecho de las personas comodas según Fernandez (2018), existe un grave problema es la falta de trabajo al no requerir activdad fisca por ejemplo oficinas, cajeros, seguros, personal de transportes, etc. La poblacion Urbana al existir crecimiento desmesurado, el desorden suele estar caracterizado por la carencia de lugares públicos como parques, aceras, instalaciones deportivas, escenariso recreativos.

El objetivo principal de esta investigacion es dar a conocer los beneficios que tiene la actividad fisica o los ejercicios mediante el uso de la bicicleta para reducir el sedentarismo en los jovenes de la magdalena en el parque Santa Ana, en el Ecuador los niveles de sedetarismo son aproximadamente entre el 22% y 27% mas bajo a comparacion de otros paises plantea Bull (2022), la actividad fisica debe ser pilar fundamental para mejorar nuestra salud tanto fisica como mental, fomentar ejercicios fisicos mediante el ciclismo.

Los adolecentes limitan el desarrollo de manera negativa al no relizar actividad fisica, Los niveles de actividad física y el sedentarismo se asocian de forma independiente a la salud de las personas, principalmente por los efectos fisiológicos directos plantea Navarrete (2018), al no realizar acividad fisica se corta un orden cronológico llevando a obtener problemas grabes a nivel cardiovascular.

## B.4. Planteamiento del problema

La mayoría de los jóvenes ciclistas en edades 12 a 18 años que practican ciclismo en el club Leones del sur está ubicado al sur del distrito Metropolitano de Quito, no saben cómo ejecutar adecuadamente los ejercicios para reducir el sedentarismo al no contar con el conocimiento adecuado para mejorar así la técnica en ejercicios. Una guía de ejercicios físicos para reducir el sedentarismo en los jóvenes ciclistas.

## B.5. Formulación del problema

¿Cómo prevenir el sedentarismo con ejercicios de ciclismo en jóvenes de 12 a 18 años del barrio la Magdalena en el parque Santa Ana?

## B.6. Objetivos

### B.6.1 Objetivo general

Sistematizar ejercicios para reducir el sedentarismo mediante el ciclismo en jóvenes ciclistas en la Magdalena.

### B.6.2 Objetivos específicos

1. Fomentar teóricamente la sistematización de ejercicios que reduzcan el sedentarismo mediante el ciclismo en la Magdalena.
2. Compilar la información referida a los ejercicios que reduzcan el sedentarismo mediante el ciclismo en la Magdalena.
3. Analizar los ejercicios que reduzcan el sedentarismo mediante el ciclismo en la Magdalena.

## B.7 Justificación

Uno de los grandes retos dentro de la sistematización de experiencias es buscar la validez del documento. Jordi (2017) da a concoer que el uso habitual de la bicicleta como medio de transporte va dirigido al fortalecimiento muscular. El uso de la bicicleta plantea múltiples beneficios estos no han sido suficientemente investigados hasta la fecha de un modo sistemático. En primera instancia, se comprueba que desplazarse en bicicleta es una oportunidad para realizar ejercicio moderado para personas que no desarrollan actividad física.

Es necesario conocer la importancia de esta investigación dentro de la sociedad Ecuatoriana en vista de los entrenadores, docentes de educación física desconocen de los ejercicios que ayudan a reducir el sedentarismo en los jóvenes de 12 a 18 años en el parque Santa Ana ubicado en la Magdalena.

Esta propuesta va dirigida para los jóvenes ciclistas en edades de 12 a 18 años de la Magdalena ubicada al sur de la ciudad de Quito, la prioridad es ayudar a los ciclistas de la Magdalena a reducir el sedentarismo mediante el uso de la bicicleta, con el único fin de mejorar su condición física al volverse personas activas, dinámicas. El sedentarismo es producido por la inactividad física, esto conlleva a problemas de salud, tanto física como mental mediante el uso del ciclismo se procura reducir estos niveles para obtener personas altamente activas.

El conocimiento adquirido a lo largo de la carrera sustenta la viabilidad de este estudio al conocer los beneficios de la actividad física para los jóvenes ciclistas en edades comprendidas entre los 12 a 18 años, al realizar series de ejercicios para reducir el sedentarismo en el parque Santa Ana en la magdalena.

Desde el punto de vista propuesto para la valides de este documento, la motivación personal y grupal por parte de los jóvenes ciclistas al enfocarse en cultivar su cuerpo día a día con esfuerzo y dedicación, de esta manera se obtuvo grandes resultados por parte de nuestros jóvenes ciclistas la mayor motivación

La inactividad física conlleva a vivir una vida sedentaria, a medida que los jóvenes ciclistas pasan inactivos se va perdiendo esta motivación por cultivar su cuerpo al no realizar trabajar ejercicios físicos para obtener una condición física aceptable.

# C.- CAPITULOS

# CAPITULO I

# FUNDAMENACION TEORICA

## B.8. Marco Teórico

## B.8.1. Sistematización de experiencias

### Origen de la sistematización

Sistematización de experiencias da origen en la década de los 80 abordando temas pasados según Verger (pág. 2) son temas de reconstrucción y reflexión analítica de experiencias mediante el cual interpretarlas, comprenderlas e introducir mejoras en futuras prácticas. Mediante esta experiencia pasada se basa en seguir un orden cronológico para obtener una sistematización previamente elaborada.

### Concepto de sistematización:

La sistematización intenta describir, organizar o analizar el desarrollo de la actividad sostiene Quiroz (2012), extrayendo así lecciones de la experiencia de una manera global para reconstruir una o varias experiencias previamente vividas personal por el autor de esta manera se trata de explicar cómo se obtuvo los resultados y extraer lecciones que se permita mejorarlo.

### Autor de la sistematización:

La sistematización es aquella interpretación de una o varias experiencias vividas de acuerdo con Jara (2015), sigue un orden y reconstrucción, descubre o explica del porque se relaciona con el tema, por qué se va a realizar, como lo han hecho. Trata de construir y formular la experiencia previa de la persona.

La sistematización es un proceso de reflexión que pretende ordenar ratifica Martinic (2012), organizar lo que ha sido la marcha, los procesos, los resultados de un proyecto, buscando en tal dinámica las dimensiones que pueden explicar el curso que asumió el trabajo realizado para convertirlo en una experiencia transparente mediante un orden.

### B.8.2. Actividad física

La actividad física es producir por cualquier movimiento producido por los músculos esqueléticos el cual es el encargado de consumir energía manifiesta Organizacion de la Salud (2020), esto tiene como objetivo principal mejorar la sulud mediante una actividad fisica moderada o intensa, entre la variedad de actividad fisica cabe mencionar que desde la mas común hasta la mas compleja estan realizando actividad fisica.

Se ha desmostrado que la actividad fisica regula y ayuda reducir los diferentes tipos de enfermedades no transmisibles, como las enfemedades cardíacas, la obecidad, diabetes, sedentarismo.

Ayuda a mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar para la persona estos son los beneficios que la actividad fisica brinda a la persona para poder asi de esta manera cuidar la fuente de vida que es el cuerpo humano, una mente sana un cuerpo sano sera siempre la mayor satisfacción para vivir sin problemas.

#### Tipos

Actividad física aeróbica esta clase de actividad física tiene un beneficio para la salud eleva la frecuencia cardiaca ejemplo de esto es caminar, manejar bicicleta, correr, nadar, jugar básquet, etc.

Actividad física anaeróbica en esta clase de ejercicios utiliza más la potencia para aumentar la masa corporal para ello se necesita ejercicios con fuerza menos duración más fuerza.

Para la actividad física mediante los diferentes tipos de actividad ayudan a fomentar los beneficios que se puede obtener mediante la durabilidad y la intensidad de cada ejercicio con el fin de mejorar la condición física de la persona ya sea con ejercicios previamente elaborados con poca media y alta duración con sus respectivos tiempos y orden para logar así una mayor eficacia en cada uno.

### B.8.3. Ejercicios

#### Concepto de ejercicios físicos para ciclismo:

De acuerdo con Ramirez (2013) manifiesta que el ejercicio fisico es una actividad planeada, estructurada, repetitiva y diriguida. El objetivo de estos ejercicios fisicos es mejorar o mantener uno o varios componentes de la aptitud fisica. Ejmplos: Resistencia, Fuerza, Velocidad, Flexibilidad.

La actividad fisica debe ser planeada para obtener los resultados esperados por parte de los ciclistas estas actividades pude ser planeada para un mes, dos, tres, cuatro depende los meses en la cual el ciclista se prepara la la competicion.

El ejericcios fisico para el ciclismo debe ser planeado, organizado y experimentado, para ser planeaso se debera crear una serie de ejercicios o obstaculos dependiendo a los diferentes tipos del ciclismo es decir para el ciclismo de montaña se debera planear diferentes ejericicos como lo es saltos a corto medio y lejos, para el ciclismo turistico se debera planear lugares interesantes par poder ser visidados por los ciclistas con el unico fin de recrearse.

El ciclismo debera ser organizado es decir se debera cumplir ciertas ordenes, tiempos y momentos para poder de esta manera emplear un estilo adecuado de cada sub nivel deportivo del ciclismo.

El ciclismo experimental como su nombre lo indica esta clase de ciclismo esta relacionado con una experiencia antes vivida o que esta por vivir de esta manera los jóvenes ciclistas podran desempeñar ciertas funciones en las cuales aprenderan lo que es un ciclismo diferente mediante las diferentes rutas o exigencias previamente vividas por cada uno de ellos.

Estas actividades son estructuradas es decir los jovenes cilclistas se somenten a ciertas pruebas con el fin de mejorar la aptitud fisica que se esta trabajando es decir para ejercicios de resitencia se puede realizar circuitos de larga duración. Para la mejorar la fuerza ejercicios de potencia , para ejercicios de velocidad se puede trabajar ejericios con tiempos empezar con un tiempo de 5 minutos, 3 kilometros a partir de ese tiempo ir menorando, para la flexibilidad se puede trabajar sobre una estera o esterilla se coloca la espalda y los pies de apoyo en el suelo.

El ciclismo como actividad recreativa y de ocio, el ciclismo debe ser una actividad recreativa en la cual el unico fin de los jovenes, niños, adultos y adultos mayores es divertirse sin impotar si pueden o no practicar este deporte para lo cual en este deporte al no existir un limite de edad para ser practicado se basa a una actividad recreativa.

El ocio es todo el tiempo que nos queda despues de haber realizado nuestras obligacioneso ocupaciones es el tiempo en el cual los jovenes, niños, adultos y adultos mayores pueden descansar o realizar cualquier actividad del gusto que cada uno prefiera.

#### Ejercicios de resistencia en el ciclismo:

El sprint estos ejercicios principalmente están basados en el cambio de velocidad que el ciclista necesite, ejemplo en una vía recta los ciclistas tienen que mantenerse todos juntos al momento de hacer un cambio de velocidad este se dará en una cuesta en donde los ciclistas empiezan a desintegrarse, algunos de estos ciclistas no cuentan con la resistencia suficiente para emprender en la cuesta por ende se van desintegrando.

Para los ejercicios para mejorar la resistencia en los jóvenes ciclistas se aplica una seria de tiempos es decir si el joven ciclista tiene un tiempo de 4minutos en 3 Kilómetros el objetivo es reducir ese tiempo a 1 minuto por kilómetro de esta manera se gana resistencia muscular y se logra el objetivo previamente planteado que es reducir tiempos.

Recorrer largas distancias estos ejercicios son fundamentales para mejorar la resistencia en el tren inferior, las distancias largas ayudan a mejorar la resistencia aeróbica y muscular recorrer una distancia larga cada semana será más que suficiente para lograr el objetivo planteado.

#### Ejercicios para aumentar la fuerza en ciclismo:

Zancadillas hacia adelante este ejercicio es perfecto para aumentar la potencia en el tren inferior, este ejercicios se recomienda hacerlo dando un paso hacia adelante y volviendo a la posición de partida, este ejercicio ayuda a mejorar la coordinación y la condición aeróbica.

El peso muerto en una pierna este ejercicio es básico para corregir el desequilibrio muscular, por ejemplo el cadera posterior del cuerpo esto es fundamental mejorarlo al practicar ciclismo un beneficio importante para el ciclista es que fortalece la cadera (complejo lumbar – pélvico) y de los tendones isquiotibiales.

Abdominal cruzado este ejercicios es perfecto para mejorar nuestra zona abdominal y en parte el tren inferior para este ejercicios se puede realizar mediante series y repeticiones en la cual nos enfocamos en trabajar esta parte del cuerpo para así obtener y mejorar la fuerza en el ciclismo 4 series por 15 repeticiones con descanso de 40 segundos por repeticiones en la cual estamos realizando una contracción del musculo para que de esta manera se pueda obtener mejores resultados para fortalecer al ciclista.

### B.8.4.Sedentarismo

#### Origen del sedentarismo:

La presente investigación se basa en conocer el origen que tiene el sedentarismo al no realizar ningún gasto energético, al pasar de una vida nómada a una sedentaria según el autor manifiesta Romero (2009) el sedentarismo proviene del talin tomar asiento, la humanidad en el transcurso del tiempo eran nomadas, casadores y recolectores.

La evolcion de varios grupos se debe a la humanidad empezo a situarse en un determinado lugar al no desplazarse de un lugar al otro ya no se realiza un gasto energetico esto conllevo a la humanidad a relizar sus cultivos, cuidado de animales en un determinado sitio de esta manera el gasto energetico baja considerablemente y el sedentarismo empieza a gobernar en la poblacion.

La presente investigacion es dar a conocer sobre el sedentarismo las causas y el origen por el cual se presenta estas anomalias en el presente, al pasar los años la humanidad empezo a desarrollar tanto a nivel social como cultural. Se da testifo como la humanidad tuvo ese cambio radical, al pasar de una vida nomada a una vida sentendaria cabe recalcar que la vida nomada se realizaba un gasto energetico mayor al que era debido.

La humanidad al conseguir sus alimentos se trasladaban de un lugar a otro es decir al recolectar frutos, hortalizas y la casa su principal fuente de alimento era esta, en temporadas frias de invierno viajaban mas para poder conseguir alimento y poder casar, al pasar los años la humanidad empezo a criar animales, crear su propio huerto en el cual ya no era necesario realizar un gasto energetico porque lo que necesitaban lo encontraban en su aldea o hogar.

#### Causa efecto del sedentarismo:

La principal causa del sedentarismo empieza por la persona al no sentir esa motivación, esas ganas de realizar algún tipo de actividad, ya se correr, montar bicicleta, correr, salta, o caminar la carencia de estas actividades en la persona es lo que lleva a volverse sedentaria con el pasar de los días la persona pierde sus cualidades o la capacidad física de esta manera la persona empieza a verse con problemas de concentración, ansiedad, obesidad, pérdida de masa muscular, descalcificación de los huesos, esto factores puede conllevar a serios problemas para la persona he incluso puede causar hasta la muerte si no se es tratada a medida de lo posible.

El sedentarismo cusa grabes problemas a nivel físico y cardiovascular según Morin (2017), el aumento del tiempo destinado con actividades sedetarias esta relacionado al factor de riesgo de una ingesta calorica y el gasto energetico no adecuado para la persona esta aproximado de un 1,5 kcal/kg/h.

El efecto es la perdida de masa muscular y la resistencia al no usar los musculos según Bernarda (2016), Empieza a debilitarse los huesos y su contenido mineral, el metabolismo se puede ver afectado al tener problemas severos al no poder sintetizar las grasas y el azucar, de esta manera el sistema inmunitario no puede cumplir sus funciones a cabalidad.

#### Como prevenir el sedentarismo:

La práctica deportiva y el ejercicio aeróbico han sido ampliamente satisfactorios manifiesta Judith (2008), La acividad fisica es fundamental para reducir el sedetarismo mediante programas recreativos, proyectos, etc. Al realizar ejericio fisico 3 veces por semana para reducir los niveles de sedetarismo esto ayuda a mejorar la condicion fisica, cuerpo y mente sano.

Como medio de prevención tenemos realizar actividades fisicas, ejercicios y la recreación esto es muy factible para que la persona deje su lado sedentario y pueda volverse mas activo. Al realizar ejercicios con la bicicleta tiene grandes beneficios quema de calorias al recorrer distancias largas, ayuda a tonificar el fren inferior tonificar los músculos, ayuda a ganar resistencia y sobre todo fuerza múscular en el tren inferior.

Al realizar actividad física tenemos que tener en cuenta que es un gasto energético ya sea correr, jugar, saltar, caminar, montar en bicileta, trotar, etc. Este gasto energético ayuda a que la persona empiece a quemar calorías, este beneficio es excelente para que la persona empiece a disfrutar estas actividade.

Los ejercicios en bicicleta estos ejercicios tiene como fin reducir el sedentarismo mediante varios tipos de ciclismo a la preferencia de la persona se cuenta con ciclismo Bmx, ciclismo de ruta, downhill, de resistencia, ciclismo de turismo, etc. Este tipo de ciclismo esta diseñado para que la persona sedentaria empiece amar esta clase de deportes, la persona elije de acuerdo a su preferencia y la utilidad que quiere darle a la bicicleta dependiendo a que lado esta inclinada la persona.

Las actividades ciclisticas tiene como fin ayudar a prevenir el sedentarismo , lo puede realizar solo o en grupo, a criterio personal las actividades ciclisticas se la practican mejor en grupo debido a que la experiencia es mejor y de esta manera se motiva a la persona que esta resagada del grupo es decir se queda atrás, esto nos ayuda a fomentar la amistad y ayudar a la persona a dejar esa vida sedentaria que tanto la esta consumiendo.

Al no contar con estas actividades ciclisticas la persona sufre un transtorno severo es decir pierde el sentido o el gusto por salir a despejar su mente.

### B.8.5. Ciclismo

#### Origen del ciclismo:

El ciclismo tiene sus orígenes igual que el crecimiento intelectual del ser humano según Alexander (2019), la bicicleta es un vehiculo sin motor, esto gracias al ezfuerzo de pedalear por parte del ser humano puede desplazarse de un lugar a otro. En la antigua civilizacion Asiatica y Egipcia existia un invento similar llamado celerífero este invento consistia en un palo de un metro largo aguantado por dos ruedas de madera cuyo movimiento era realizado al desplazarse adelante y atrás por parte de la persona.

La primera bicicleta fue creada en el año de 1817 esta fue llamada máquina de correr o caballo de diversión, esta fue conocida como un método para ejercitarse fisicamente, a parte de ser considerada como un medio de diversión y de competición la bicicleta hoy en la actualidad es un medio de transporte bastante efecto al contar con un número aproximado de 800 millones de unidades es decir el doble de los autos, la bicicleta es considerada como un transporte en el cual solo se necesita el esfuerzo de las piernas para movilizarse de un determinado lugar a otro.

Al pasar los años la bicicleta fue tomando ciertas modificaciones al ser utilizadas para competir, ruta, montaña, bmx, downhill, turismo, etc. Estas modificaciones del ciclismo tradicional trajo a la persona nueva moda por asi decirlo de lo que se puede realizar con una cicicleta.

#### Ciclismo de pista

Estas bicicletas estan previamente alineadas con la mejor calidad de materiales posibles, frenos, volante, cuadro, pedales, montura, llantas, estas estan echas de un material liviano puede ser aluminio, acero, fibra de carbono y titanio estos materiales son extremadamente livianos para poder ser utilizadas por el ciclista de la mejor forma posible y de esta manera obtener grandes resultados nivel competitivo.

#### Ciclismo de ruta

Consiste en recorrer distancias largas como lo puede ser un giro de Italia, vuelta a España esa clase de ciclistas tienen un mismo objetivo coronarse campeones del giro en el cual estan participando las cualidades de estas bicicletas son aluminio, acero, fibra de carbono y titanio esta clase de bicicletas estan regidas a un determinado peso y altura, para estos ciclistas tener una gran bicicleta que cumpla y rinda como el ciclista lo requiere.

#### Ciclismo de montaña:

Esta actividad es considerada como un deporte de riesgo, consiste en bicicletas livianas con un material duro, amortiguadores y buenos frenos de disco para poder realizar los descensos en circuitos naturales a través de bosques o caminos angostos esta actividad es muy satisfactoria para la persona que le gusta tener adrenalina o realizar algo emocionante. Esta actividad esta considerada como un deporte en el cual la persona y la bicicleta se compactan y vuelven uno solo, se la puede disfrutar entre grupos de amigos o individual.

#### Ciclismo de donwnhill

Se considera un deporte de riesgo en el cual consiste en descender por acantilados, pistas creadas con factores de riesgo, gradas, rampas de tierra, etc. Este deporte es considerado por los jóvenes como un deporte adictivo. Este deporte es apacionado y aplaudido por las personas por la dificultad que este puede presentar, para este deporte la bicicleta tiene que contar con un cuadro especial de un material resistente, frenos de disco, amortiguadores, casco, guantes, rodilleras y tobilleras.

#### Ciclismo de Bmx

Este deporte es considerado urbano puede ser practicado en parques, gradas con barandas, pistas preparadas para practicarlo, saltos, rampas, para este deporte la bicicleta tiene que ser de un material liviano aluminio, promedio de la bicicleta mediana, sin frenos, para este tipo de ciclismo existen diversos trucos como lo son, giro  180°, giro 360°, barspin vuelta al manillar, tailwhip vuelta al cuadro, etc.

#### Ciclismo de turismo

Esta clase de ciclismo es considerado para recorrer rutas turisticas como puede ser un viaje a la ruta de las Iglesias, el Panecillo, cascadas de lloa, Santo Domingo, esta clase de ciclismo es mas para disfrutar con un grupo de amigos y admirar las maravillas que tiene el Ecuador.

#### Concepto de ciclismo:

El ciclismo es un deporte apasionante manifiesta Ismaelfl (2012), El ciclismo es una actividad fisica que sirve para recorrer grandes disntancias al realizar ciclismo de ruta al aire libre o en pista, este deporte es colectivo apacionante en el cual se demuestra las habilidades de cada ciclista.

El ciclismo como actividad libre, voluntaria y placentera para que los jóvenes ciclistas puedan lograr sus objetivos se debe querer a este deporte, una buena alimentación para los jóvenes es muy importante esto nos ayuda a obtener un mejor rendimiento por parte del ciclista y obtener resultados positivos a nivel físico y parte a su imagen como persona activa que le apasiona este deporte.

#### Tipos de ciclismo:

Con el pasar de los años el ciclismo se ha posicionado como un deporte muy practicado y apasionado existen varios tipos de ciclismo manifiesta Briseño (2022), los tipos de ciclismo son los siguientes: Ciclismo en pista, ciclismo en montaña,ciclismo cross, ciclismo en Bmx, trial, ciclismo en sala, cicloturismo, estas actividades ciclisticas son perfectas para disfrutarlas al aire libre de esta manera se realiza ejercicio fisico.

### B.8.6. Beneficios del ciclismo

Los beneficios mediante el uso de la bicicleta son muy efectivos para la persona que hace deporte o lo ve como un hobby o pasatiempo la cual nos brinda un sin número de beneficios.

Mejorar el rendimiento físico, oxigena el cerebro, combate el estrés, articulaciones sanas resistentes y protegidas ayuda a reducir el riesgo de una enfermedad cardiovascular tonifica y fortalece el cuerpo.

El ciclismo está considerado como un deporte elegido por variedad de personas en diferentes edades esta clase de deporte o de actividad física es elegida por los beneficios que este nos brinda, de esta manera la persona realiza actividad física feliz, contenta y disfruta de este placer que es andar en bicicleta.

#### Uso de la bicicleta en psicología

El uso de la bicicleta en la parte psicológica tiene un gran beneficio el cual al montar la bicicleta aumenta la liberación de endorfinas en tu cuerpo, la práctica del ciclismo ya sea en los diferentes estilos ayuda a mantener feliz a la persona y esto puede ayudar a aliviar los síntomas que causa la depresión.

El ciclismo es considerado como un medio para desesterarse, reducir niveles de ansiedad, reduce el sedentarismo de la persona, perfecto quemador de grasa, librera paz y tranquilidad para los jóvenes que desean practicar este deporte al ser un deporte libre y divertido al poder practicarlo en conjunto o individual para disfrutar al aire libre, pista o montaña.

Los jóvenes al educir los niveles de sedentarismo y obesidad mediante la bicicleta se están activando la parte psicológica de ellos al ver y existir mejoría en cada actividad planeada de esta manera el cerebro está enviando un estímulo de satisfacción para que puedan seguir practicando este deporte.

El ciclismo es considerado como un deporte en el cual la persona se siente libre y es elegido voluntariamente de esta manera la persona logra obtener una actividad física moderada en la cual los músculos empiezan hacer tonificados, es decir sin darse cuenta estás ayudando a tu cuerpo, a tu mente a trabajar de una manera diferente y recreativa.

#### Uso de la bicicleta en la parte social

La bicicleta tiene una influencia en la sociedad esta ha causado un trastorno positivo en la cual la persona se ve obligada a buscar diferentes deportes en el cual poder obtener beneficios positivos en el Ecuador se ha implementado un estilo de ciclismo urbano es decir el ciclo paseo en la cual los días domingos las personas salen a recrearse y a divertirse en familia o solos empieza en el terminal Quitumbe y termina en el parque los recuerdos al norte de la ciudad de Quito de esta manera las personas recorren Aproximadamente 50 a 60 km en esta ruta ciclística.

Para esta influencia en la parte social la persona empieza a ver cambios positivos me de esta manera el ciclo paseo ayuda a librar los niveles de estrés para pasar a un lado más recreativo en el cual la persona se encuentra en un estado de ocio positivo esto quiere decir que los jóvenes tienen la capacidad para recrearse y divertirse y de esta manera se puede decir que por parte de esta ruta los jóvenes pueden conocer diferentes lugares ya sea en el estilo de Montaña pueden conocer cascadas, ríos, lagos, charcos, etc. El fin de estas actividades ciclísticas es mejorar la convivencia grupal mientras se trabajar inconscientemente el cuidar su cuerpo.

El ciclismo de igual manera en el ámbito social al ver una gran existencia de automóviles ha empezado a utilizar bicicletas para transportarse ya sea al trabajo o de a su vez a la casa de esta manera está haciendo una actividad física la cual ayuda a su cuerpo a mejorar y a tener beneficios para su salud.

Al mejorar en el ámbito social no solo estamos trabajando nuestro físico sino de esta manera estamos ayudando al medio ambiente para reducir los niveles de CO2 que los automóviles o maquinarias transmiten a nuestro planeta, para cultivar mentes positivas y pensantes es necesario dar a conocer los beneficios que tienen el utilizar una bicicleta.

Para reducir los niveles de CO2 que son los causantes de tanta contaminación en el país es necesario cambiar a maquinas en la cual el único motor para movilizarnos sea las piernas o brazos de esta manera el uso de la bicicleta sería un factor fundamental para reducir estos niveles de sedentarismo y de contaminación en el país.

## B.9. Marco conceptual

Trial: recorrer distancias determinadas sobre un terreno que tiene obstáculos previamente preparados.

Cross: modalidad en la cual los ciclistas tiene que atravesar a grandes velocidad montañas o pendientes.

Habilidades: capacidad que tiene la persona para realizar una actividad con gran facilidad.

Celerífero: velocípedo primitivo inventado por el francés Mede de Sivrac.

Cardiovascular: es una afección cardiaca provocada por vasos sanguíneos enfermos o problemas estructurales.

Nómadas: Persona que va de un lugar a otro y no se establece en un solo lugar, persona que recorre grandes distancias.

Lumbar: zona del cuerpo situada entre la cintura y los glúteos.

Bmx: estilo de ciclismo urbano o de pistas urbanas.

Aptitud: realizar adecuadamente cierta actividad, función o servicio.

Reconstrucción: reparación o construcción de una cosa deteriorada o dañada previamente.

## B.10. Marco institucional

El parque Santa Ana Ubicado en la zona sur de la ciudad de Quito al interior del parque, en las calles Rodrigo de Chávez y 5 de Junio, en la provincia de Pichincha.

El parque Santa Ana conocido como un parque inseguro, se desconoce la antigüedad de este parque y cuando se fundó. La infraestructura del parque era totalmente deteriorada canchas en muy mal estado, pista en la estado, las personas no podían pasar por el parque al saber que este era un lugar muy peligroso en el cual los moradores no sentían tranquilidad, por la presencia de lavadores y delincuentes y los moradores preferían trasladarse los fines de semana al nuevo parque La Carolina.

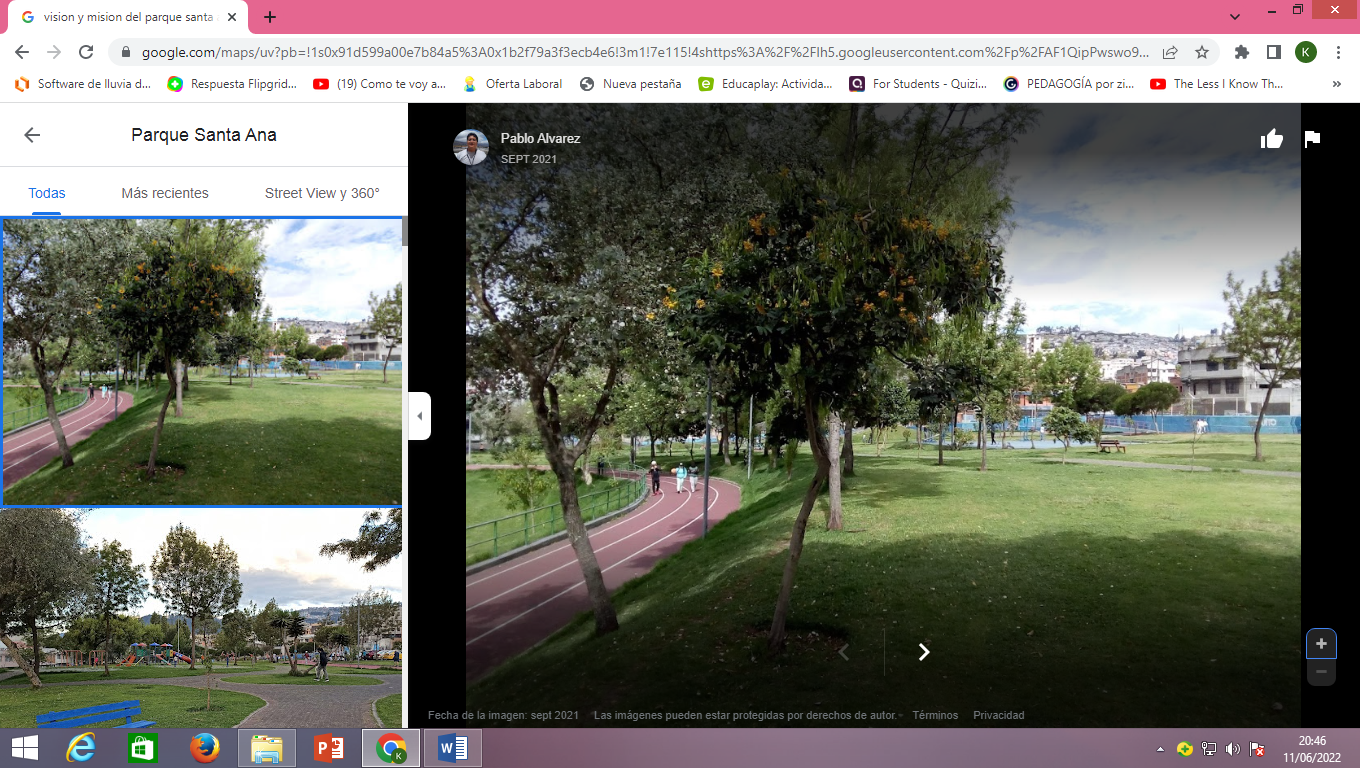
Mediante un proceso con el Municipio de Quito se invirtió un monto de 700.000 mil dólares, la comunidad aporto con ideas y su anhelo era tener un parque bonito y seguro en el cual poder disfrutar con sus seres queridos. En el año 2017 el 23 de Septiembre fue entregado por el alcalde Mauricio Rodas, al cumplir con su ofrecimiento de dotar a los barrios del sur con infraestructura de calidad y equipamientos de primera.

En la actualidad este parque cuenta con diferentes sitios de comida, personas dedicadas a compartir shows con las demás, obras de teatro, etc. Los moradores del parque Santa Ana actualmente se sientes satisfechos con la obra realizada por parte del alcalde un testimonio afirma que no es necesario ir a la Carolina a disfrutar con la Familia pues el parque Santa Ana es un lugar hermoso en el cual disfruto con familiares y amigos.

**Misión:**

Mantener y preservar el equilibrio ecológico, conservando, mejorando e incrementando los recursos naturales y fauna, a través del desarrollo de programas y acciones para reducir el deterioro ambiental.

Fotografía del parque Santa Ana:



***Fuente:*** Jefferson Carvajal (2022)

**Visión:**

Coordinar las actividades de las Dependencias y Organismos, Estatales y Municipales, así como acciones de particulares para crear, proteger, fomentar, conservar y utilizar racionalmente los recursos renovables de flora y fauna, comprendidos dentro de las áreas decretadas como parques naturales de recreación popular y en los zoológicos abiertos o cerrados establecidos dentro del territorio del Estado.

# CAPÍTULO II

# Metodología de la sistematización

## B.11.Marco metodológico

El proyecto previamente presentado tiene un enfoque metodológico de orden cuantitativo, dado a la extracción de información y la recolección de dato, basada en una técnica de observación, de esta manera los resultados obtenidos son exactos. Está basado en números y porcentajes para llevar a cabo la presente sistematización de experiencias.

La propuesta de investigación está basada en una investigación de campo en el club Leones del sur en la cual los ciclistas están sometidos a una seria de investigaciones presentada en tabla de datos, recolección de información, lista de cotejos para la recolección de datos.

## B.12. Actores claves:

Nómina de jóvenes ciclistas en edades de 12 a 18 años

**Tabla 1**

Nómina de jóvenes ciclistas

|  |  |
| --- | --- |
| **Jóvenes ciclistas en edades de 12 a 18 años** | **Edad** |
| 1.- Anderson Conforme | 14 |
| 2.- Melanny Campos | 12 |
| 3.- Jair Cárdenas | 18 |
| 4.- Kerly Carvajal | 17 |
| 5.- Matías Gallardo | 16 |
| 6.- Estefano Romero | 13 |
| 7.- Alison Gualotuña | 14 |
| 8.- Alejandro Loor | 12 |
| 9.- Wendy Campos | 17 |
| 10.- Lizbeth Arias | 14 |

***Fuente****:* Jefferson Carvajal (2022)

**Tabla 2**

Distribución de la población por género en los jóvenes ciclistas de la Magdalena.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Población** | **Femenino** | **Masculino** | **Total** |
| Jóvenes ciclistas de 12 a 18 años | 5 | 5 | 10 |

***Fuente****:* Jefferson Carvajal (2022)

**Ilustración 1**

Distribución poblacional en jóvenes ciclistas en la Magdalena

***Fuente****:* Jefferson Carvajal (2022)

**Análisis de los resultados:** de acuerdo al estudio realizado la presente investigación arroja resultados positivos de los 10 ciclistas cuenta con 5 masculinos y 5 femenino en edades de 12 a 18 años en la Magdalena en el parque Santa Ana con los cuales se va a trabajar una serie de ejercicios para reducir el sedentarismo mediante el uso de la bicicleta de esta manera conocer los beneficios que este puede arrojar para cada joven.

**Tabla 3:**

Problemas del sedentarismo en ciclistas

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Jóvenes ciclistas** | **Hombres** | **Mujeres** |
| Problemas de sedentarismo | 3 | 1 |
| Obesidad por parte del sedentarismo | 2 | 4 |
| Total | 5 | 5 |

***Fuente****:* Jefferson Carvajal (2022)

**Ilustración 2**

Problemas del Sedentarismo

***Fuente****:* Jefferson Carvajal (2022)

**Análisis de los resultados:** de acuerdo al cuadro presentado la investigación arroja que la los jóvenes ciclistas se encuentran con problemas de sedentarismo y obesidad como medio de prevención tenemos la actividad física el montar bicicleta, correr, caminar, saltar, estas actividades ayudan a prevenir el sedentarismo y la obesidad en los jóvenes ciclistas.

### Enfoque de la investigación

Cuando hablamos de enfoque de investigación nos referimos a la naturaleza del estudio que se está investigando manifiesta Solis (2021), se pueden clasificar en cualitativa, cuantitativa y mixta este acoje un proceso del tema que se esta realizando va desde que se define el tema hasta lograr obtener el problema. Esto nos ayuda a construir problemas y a lograr las metas de estudio.

### Población y muestra

#### Población

Conjunto o grupo de personas u objetos de los que se está realizando la presente investigación, poseen diferentes características, de acuerdo con la investigación que se va a plantear se necesita tener el número exacto de personas a las cuales se va aplicar la investigación.

Para esta investigación se enfoca en la población o el grupo de personas con las cuales se va a trabajar, como se va a trabajar y que se quiere lograr.

El Barrio la Magdalena cuenta con un total de 10 jóvenes ciclistas en edades de 12 a 18 años, en la cual existe un grupo determinado de mujeres 5 y de hombres 5.

#### Muestra

Parte de la muestra es un grupo determinado de personas en la cual se va aplicar la investigación que se ha planteado.

La muestra es la parte en donde se va a realizar la investigación de la población a la cual se determina la investigación.

## B.13. Materiales y Métodos

### Nivel de investigación exploratoria

La investigación exploratoria se da conocer y a entender que es un tema desconocido o poco estudiado manifiesta Arias (s.f.), para lo cual la presente investigación puede dar resultados favorables o poco favorables es decir construye una visión aproximada de dicho objetivo.

Para la investigación exploratoria el nivel de profundidad de estudio es superficial, al no contar con investigaciones pasadas y hacer un tema nuevo se presenta como un reto para el investigador.

### Niveles de investigación explicativo

La presente investigación se encarga de dar a conocer los niveles de causa y efecto manifiesta el autor Arias (s.f.), puede dar a concoer una hipotesis del tema que se esta trabajando. Ayuda a dar resultados y concluciones a profundidad del tema que se esta realizando el nivel del conocimiento es mas fuerte.

Mediante lo que manifiesta el autor da a enteder de una manera mas clara y especifica de esta manera los jóvenes ciclistas del parque Santa Ana ubicado en la Magdalena puede conocer los beneficios que tiene realizar ejercicios mediante el uso de la bicicleta.

### Diseño de campo

Esta investigacion se utiliza como una herramienta principal para recolectar datos, tener una guía de observación para los jóvenes ciclistas del parque Santa Ana ubicado en la Magdalena de esta manera conocer los niveles de participación y colaboración por parte de la población determinada.

## B.14. Métodos de investigación

### Método Científico

En la investigación científica se da a conocer un procedimiento, por etapas de una forma ordenada y sincronizada. Estos procesos de debe ir dando de manera clara y transparente mediante se va dando este proceso también se va dando de la mano soluciones a los inconvenientes que se pueda presentar en la investigación.

Mediante los resultados se debe dar una realidad en la cual los ejercicios físicos en los jóvenes ciclistas ayuden a reducir el sedentarismo mediante el uso de la bicicleta.

### Método teórico

El objetivo de la investigación es dar a conocer la relación esencial y las cualidades fundamentales, en el método teórico nos ayuda a analizar los resultados que se obtiene al final de manera más minuciosa y deductiva con el fin de solucionar los problemas de la investigación.

### Método Empírico

Da a conocer los resultados fundamentales, este nos ayuda a conocer los resultados que nos permite observar las características fundamentales por medio de análisis de resultados.

## B.15. Encuesta antes de realizar ejercicio físico en la Magdalena

En esta encuesta la manera para calificar está basada bajo los siguientes ítems:

**Tabla 4**

Forma de calificar

|  |  |
| --- | --- |
| **Opciones** | **Forma de calificar** |
| Mucho = 8 al 10 | M |
| Medio = 6 al 7 | Me |
| Poco = 4 al 5 | P |
| Nada = 0 al 3 | N |

***Fuente****:* Jefferson Carvajal (2022)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nómina de los participantes** | **Conoce sobre los beneficios del uso de la bicicleta** | **Conoce algunos ejercicios para reducir el sedentarismo mediante la bicicleta** | **Está interesado en mejorar su estilo de vida** | **Le gusta practicar los ejercicios puestos en la práctica realizada** | **Existe mejora en los jóvenes ciclistas** |
| 1.- Anderson Conforme | P | P | M | Me | Me |
| 2.- Melanny Campos | Me | Me | P | P | Me |
| 3.- Jair Cárdenas | M | Me | Me | Me | Me |
| 4.- Kerly Carvajal | N | P | N | P | N |
| 5.- Matías Gallardo | P | Me | Me | Me | Me |
| 6.- Estefano Romero | Me | P | N | P | P |
| 7.- Alison Gualotuña | N | N | M | Me | P |
| 8.- Alejandro Loor | Me | Me | M | Me | Me |
| 9.- Wendy Campos | M | M | Me | Me | M |
| 10.- Lizbeth Arias | Me | Me | P | M | M |

***Fuente****:* Jefferson Carvajal (2022)

**B.15.1. Análisis de resultados**

Análisis de los resultados obtenidos del cuestionario

**Tabla 5**

Conoce sobre los beneficios del uso de la bicicleta

|  |  |
| --- | --- |
| **Opciones** | **Cantidad** |
| Mucho | 2 |
| Medio | 4 |
| Poco | 2 |
| Nada | 2 |
| Total | 10 |

***Fuente****:* Jefferson Carvajal (2022)

**Ilustración 3**

Beneficios del uso de la bicicleta

***Fuente****:* Jefferson Carvajal (2022)

**Análisis de los resultados:** Mediante el cuestionario previamente realizado los jóvenes ciclistas conocen medio (Me) acerca de los beneficios que el uso de la bicicleta puede darles, mediante este cuestionario se empieza a trabajar y a resolver las dudas generadas por parte de cada uno y los beneficios que estas poseen.

**Tabla 6**

Conoce algunos ejercicios para reducir el sedentarismo mediante la bicicleta

|  |  |
| --- | --- |
| **Opciones** | **Cantidad** |
| Mucho | 1 |
| Medio | 5 |
| Poco | 3 |
| Nada | 1 |
| Total | 10 |

***Fuente****:* Jefferson Carvajal (2022)

**Ilustración 4**

Ejercicios para reducir el sedentarismo mediante la bicicleta

***Fuente****:* Jefferson Carvajal (2022)

**Análisis de los resultados:** mediante el cuadro realizado el medio (Me) de las personas conoce algún tipo de ejercicio para reducir el sedentarismo en los jóvenes ciclistas de la Magdalena en el parque Santa Ana, mediante estas actividades se parte para lograr obtener un resultado favorable para los jóvenes ciclistas.

**Tabla 7**

Está interesado en mejorar su estilo de vida

|  |  |
| --- | --- |
| **Opciones** | **Cantidad** |
| Mucho | 3 |
| Medio | 3 |
| Poco | 2 |
| Nada | 2 |
| Total | 10 |

***Fuente****:* Jefferson Carvajal (2022)

**Ilustración 5**

Mejorar su estilo de vida

***Fuente****:* Jefferson Carvajal (2022)

**Análisis de los resultados;** mediante este cuestionario los jóvenes ciclistas están interesados en mejorar su estilo de vida mucho (M), medio (Me) en la cual en el gráfico presente da un resultado de 6 personas están interesadas en mejorar su estilo de vida mediante que el poco y nada no lo quieren realizar.

**Tabla 8**

Le gusta practicar los ejercicios puestos en la práctica realizada

|  |  |
| --- | --- |
| **Opciones** | **Cantidad** |
| Mucho | 1 |
| Medio | 6 |
| Poco | 2 |
| Nada | 1 |
| Total | 10 |

***Fuente****:* Jefferson Carvajal (2022)

**Ilustración 6**

Práctica de ejercicios

***Fuente****:* Jefferson Carvajal (2022)

**Análisis de los resultados:** mediante este cuestionario los jóvenes ciclistas practican los ejercicios planteados en la clase, los datos en los gráficos nos a conocer que la mayoría de jóvenes están interesados en mejorar y practicar los ejercicios puestos en cada actividad previamente programada.

**Tabla 9**

Existe mejora en los jóvenes ciclistas

|  |  |
| --- | --- |
| **Opciones** | **Cantidad** |
| Mucho | 2 |
| Medio | 5 |
| Poco | 2 |
| Nada | 1 |
| Total | 10 |

***Fuente****:* Jefferson Carvajal (2022)

**Ilustración 7**

Existe mejora en los jóvenes ciclistas

***Fuente****:* Jefferson Carvajal (2022)

**Análisis de los resultados:** mediante este cuestionario los jóvenes ciclistas van mejorado considerablemente la mitad (Me) de ellos mediante los ejercicios planteados y estructurados. Estos ejercicios son la clave para saber si la presente investigación fue factible ver la mejoría de cada joven o en que se está fallando para poder trabajarlo y mejorarlo.

**Resultados de los Items**

El ciclismo como medio para reducir los niveles de sedentarismo y de obesidad en los jóvenes de la Magdalena en el parque Santa Ana en edades de 12 a 18 años para lo cual se ha implementado una serie de ejercicios físicos, trabajando de la mano la parte social y psicológica motivando al joven a cumplir su objetivo.

La parte social influye mucho en los jóvenes, esto se debe a la serie de críticas y malos comentarios que puede existir por parte de otras personas al no querer ver como estos jóvenes van mejorando mediante la constancia y la determinación puesta por cada uno de ellos.

Mediante la presente investigación previamente realizada en los jóvenes ciclistas en edades de 12 a 18 años en la Magdalena en el parque Santa Ana nos da a conocer los resultados tanto positivos como negativos en cada uno de ellos y el cómo prevenir el sedentarismo en estos jóvenes mediante el uso de la bicicleta.

Mediante este cuestionario se procede a investigar o indagar si los jóvenes conocen el beneficio que tiene el usar una bicicleta y lo que le proporciona cada uno de ellos es decir la mejora en su totalidad por parte de cada deportista en edades comprendidas de 12 a 18 años.

Después de indagar y conocer si los jóvenes ciclistas conocen algunos ejercicios para reducir sedentarismo mediante el uso de bicicleta esto proporciona una gran validez.

El presente cuestionario se empieza a indagar y a preguntar a los jóvenes están interesados en mejorar su estilo de vida la cual la mayoría de ellos están dispuestos a mejorar su calidad de vida mediante una serie de ejercicios propuestos con el único fin de reducir el sedentarismo mejorar la condición física en la parte psicológica y social de esta manera los jóvenes sienten seguridad y sobre todo tranquilidad al encontrarse en un lapso con una vida activa.

La práctica de estos ejercicios propuestos a cada uno de los jóvenes ciclistas fue muy interesante es decir cada chico práctica los ejercicios propuestos pues la mayoría lo realizaban de la mejor manera y cómo se los ha explicado, algunos chicos en esta presente investigación pues lo tomaron de manera normal pues su objetivo era solo practicarlo y no mejorar.

Al existir una mejora en los jóvenes deportistas este proyecto es muy favorable para mejorar la calidad de vida en un 3% está de acuerdo a mejorar su estilo de vida mediante que el 2% de los jóvenes pues no están interesados en hacerlo de esta manera ellos se están condenado a vivir en una vida sedentaria en la cual la obesidad la ansiedad y la depresión son los principales factores de riesgo para sufrir una enfermedad cardiovascular.

**B.16. Cronograma de Actividades**

El plan de actividades tendrá una duración de 4 semanas en la cual los jóvenes ciclistas enfrentaran una serie de retos en la cual se obtendrá una mejora considerable para cada uno de ellos y los beneficios que este puede dar.

**Tabla 10**

Cronograma de actividades: fase de sistematización

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Actividades por semana** | **Marzo** | | **Marzo** | |
| Fechas | 01 - 05 | 07 - 11 | 14 – 18 | 21 – 25 |
| Fase 1 Evaluación |  |  |  |  |
| Fase 2 Aplicación |  |  |  |  |
| Semana 1 |  |  |  |  |
| Semana 2 |  |  |  |  |
| Semana 3 |  |  |  |  |
| Semana 4 |  |  |  |  |
| Fase 3 Evaluación |  |  |  |  |

***Fuente****:* Jefferson Carvajal (2022)

**Tabla 11**

*Propuesta del programa de sistematización*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Semanas** | **Días – Mes** | **Actividad** |
| Semana N.- 1 | Martes 1 de Marzo  Sábado 5 de Marzo | Presentación, adaptación, como se va a trabajar. |
| Semana N.-2 | Lunes7 de Marzo  Viernes 11 de Marzo | Ejercicios de resistencia + coordinación |
| Semana N.- 3 | Lunes 14 de Marzo  Viernes 18 de Marzo | Ejercicios de fuerza + técnica |
| Semana N.- 4 | Lunes 21 de Marzo  Viernes 25 de Marzo | Ejercicios al aire libre con los estilos de ciclismo |

***Fuente****:* Jefferson Carvajal (2022)

**Resumen del programa**

El trabajar con actividades basadas en una serie de ejercicios para los joven ciclistas en la Magdalena en el parque Santa Ana, se obtuvo resultados a nivel físico y mental de cierta manera los ejercicios mediante el uso de la bicicleta ayudan a reducir el sedentarismo en los jóvenes.

El autoestima, el carisma, la capacidad y la motivación de cada uno de los jóvenes es afrontar lo que está pasando es decir pasar de una vida sedentaria a una vida activa esto es hacer un cambio en su estilo de vida, para lo cual estos ejercicios ayudan a reducir estos niveles de obesidad y de ansiedad para ello existen ciertos estilos de bicicleta y de rutas.

Los estilos mediante el uso de la bicicleta son factibles para reducir el sedentarismo en los jóvenes de esta manera se está motivando, participando, ánimo y da alegría para practicar este deporte en sus diferentes disciplinas. Para la cual es joven elije libre y voluntariamente.

Mediante los diferentes estilos por parte del ciclismo los jóvenes sienten atracción por el deporte, para lo cual toda la presión que existe por parte de los jóvenes que estaban en una vida sedentaria empieza a disminuir al ver los beneficios que pueden obtener empezando por el coraje para realizarlo como paso fundamental.

# CAPÍTULO III

# PRACTICA MEJORADA O DE INVESTIGACION

## B.16. Análisis de los resultados

Mediante los ejercicios para reducir el sedentarismo, aportan grandes beneficios para los jóvenes ciclistas permitiéndoles así gozar de buena salud. Estas actividades van diseñadas de acorde a la necesidad de cada joven ciclista con el objetivo de mejorar y reducir el sedentarismo en cada joven ciclista.

Los ejercicios físicos hoy en la actualidad hay muchas formas para realizar actividades físicas y comprender cada ejercicio de acorde a la actividad que se está realizando mediante esta manera se busca mejorar y aplicar estos ejercicios en los jóvenes ciclistas con problemas de sedentarismo.

En la actualidad esta serie de ejercicios para reducir el sedentarismo en jóvenes puede ser muy útil al sentido de que los jóvenes puedan asimilar y conocer los beneficios que puede aportar el ciclismo en cada uno de ellos.

### Resultados que arroja el diagnostico

Para la presente investigación nos enfocamos en la cantidad de personas que participaron en la sistematización de experiencias en la cual se analiza como empezaron los jóvenes ciclistas a como terminaron el proceso de sistematización.

A mediados de la presente sistematización nos enfocamos en el cómo van progresando los jóvenes ciclistas mediante, el esfuerzo, la constancia, la dedicación, la predeterminación por aprender y poder sobresalir de ese mundo sedentario en el cual muchos de ellos se sienten agobiados o cansados de llevar una vida de ese estilo.

Para finalizar mostramos los resultados obtenidos de la presente sistematización analizando si existe una mejora o si no existe ninguna mejora en la población que tenemos predeterminada para este trabajo analizando los puntos fuertes y débiles de cada joven ciclista mediante una serie de datos.

**Tabla 12**

Preguntas para la Evaluación de los jóvenes cilistas

|  |  |
| --- | --- |
| **N.- de Pregunta** | **Indicador** |
| Pregunta 1 | Conoce sobre los beneficios del uso de la bicicleta |
| Pregunta 2 | Conoce algunos ejercicios para reducir el sedentarismo mediante la bicicleta |
| Pregunta 3 | Está interesado en mejorar su estilo de vida |
| Pregunta 4 | Le gusta practicar los ejercicios puestos en la práctica realizada |
| Pregunta 5 | Existe mejora en los jóvenes ciclistas |

***Fuente****:* Jefferson Carvajal (2022)

**Análisis de los resultados:** Mediante el presente cuadro nos damos cuenta cuales fueron las preguntas realizadas, con el único fin para conocer si los jóvenes ciclistas conocen un poco más acerca de este deporte con el único fin para mejorar su estado físico, salud y mente de esta manera para reducir el sedentarismo que existe en cada joven ciclista comprendido en edades de 12 a 18 años.

***Fuente****:* Jefferson Carvajal (2022)

**Ilustración 21**

Inicio de los jóvenes

**Análisis de los resultados:** para la presente investigación mediante el cuadro nos damos cuenta como iniciaron los jóvenes con problemas de sedentarismo y obesidad en el género masculino con 2 jóvenes con problemas de obesidad y 3 de ellos con problemas de sedentarismo, en el género femenino existe un aproximado de 1 persona con problemas de sedentarismo y 4 mujeres con problemas de obesidad en la cual mediante las 4 semas que se trabajó tratamos de reducir estos niveles de obesidad en la población planteada.

***Fuente****:* Jefferson Carvajal (2022)

**Ilustración 22**

Existe mejora en los jóvenes ciclistas

**Análisis de los resultados:** mediante el cuadro nos damos cuenta si existe una mejora pasado las 4 semanas en la cual nos enfocamos en reducir el índice de sedentarismo en nuestra población de los jóvenes ciclistas las cuales determina los siguientes análisis es decir 7 personas han reducido el nivel de sedentarismo y de obesidad por la cual empezaron a trabajar a conciencia mediante la serie de actividades puestas he impartidas en cada clase.

Mientas que 3 personas dan por descartado la serie de ejercicios impartidas en clase esto se debe a la falta de voluntad propia para reducir estos niveles de sedentarismo y obesidad por la cual los jóvenes en edades de 12 a 18 años participaron en este programa esto quiere decir que existe un 70% de interés y de conciencia por parte de los jóvenes mientras que el 30% no quiere esforzarse para mejorar su nivel físico y de salud.

## Principales hallazgos

Al iniciar este proceso de los principales hallazgos de la sistematización para reducir el índice de sedentarismo en la Magdalena esta propuesta se basa en conocer cómo iniciaron los jóvenes mediante un cuestionario en el cual nos damos cuenta que los jóvenes se encontraban desmotivados al saber que llevaban una vida sedentaria en la cual técnicamente no realizaban ningún gasto energético y esto conlleva a problemas en la salud quiere decir obesidad o sobrepeso para la cual se trabajó con un grupo determinado de 10 personas en la cual muchos de ellos sufrían sedentarismo y obesidad.

Durante la presente investigación de nuestro proyecto de sistematización la capacidad en los jóvenes ciclistas va mejorando a un 30% es decir nos basamos en mejorar la confianza de cada uno de ellos motivándolos a ser mejores día a día de esta manera nos enfocamos en la parte psicológica para la cual tiene una gran influencia, qué quiere decir qué la motivación en la parte psicológica cumple un impulso para que el joven ciclista pueda desempeñarse de la mejor manera en los ejercicios propuestos mejorando así su condición física tiempo y su silueta.

Mediante este proceso los jóvenes van sufriendo una serie de trastornos al pasar de una vida sedentaria a una vida activa, se les puede complicar un poco los ejercicios porque al no realizar ningún gasto energético los músculos están en inercia están quietos no trabaja mediante este proceso los jóvenes empiezan a trabajar a desempeñarse y aprender lo que es la actividad física el ejercicio y cómo ayuda Esto a mejorar su estado de salud.

Previamente al finalizar el proceso de esta serie de ejercicios nos enfocamos que 7 y de 10 personas redujeron el índice de sedentarismo y obesidad producido por la falta de actividad física coma al sentir mejoras en su cuerpo estado de salud y físico estos jóvenes se sienten motivados para emprender un camino en el cual su deseo es cultivar su cuerpo fomentar el deporte y no volver a recaer en la misma trampa en la cual se encontraban atados.

Mientras que al finalizar este proceso de una serie de ejercicios 3 de 10 personas no desearon seguir en este proceso es decir venían regularmente a los entrenamientos la mala alimentación la parte psicológica social y motivacional les afectaba más que a los demás coma está falta de desmotivación de alimentación con llevó a estas personas a quedarse estancadas en este lugar del cual no quieren salir al sentirse conforme en ese sitio en este proceso de sistematización existe un margen de error del 30% en el cual la falta de interés juega un papel muy importante.

## B.17. Conclusiones

* Se llega a concluir que los ejercicios y la actividad física en los jóvenes ciclistas en la Magdalena en el parque Santa Ana ayuda como un beneficio a la salud, por la falta del mismo genera dificultades las cuales pueden ser: mal estado de ánimo, poca participación, estrés, desinterés y sobre todo problemas a nivel físico.
* Compilar la información de los jóvenes ciclistas es fundamental ayuda a obtener grandes beneficios a sufrir menos riesgos de enfermedades, posee una mejor capacidad física, mejora la capacidad intelectual, los jóvenes encuentran motivados al realizar ejercicios, ayuda a tonificar el cuerpo, en la Magdalena en el parque Santa Ana los jóvenes sienten una mejora considerable en su autoestima en su calidad humana.
* A través de la encuesta realizada en los jóvenes ciclistas en la Magdalena en el parque Santa Ana la gran parte de ellos no mostraba interés por mejorar su cuerpo, después de realizar este programa con una serie de ejercicios para reducir el sedentarismo se pudo evidenciar cambios en sus actitudes, desempeño, participación, colaboración, y sobre todo reducir el sedentarismo.

## B.18. Recomendaciones

* Sería necesario implementar una serie de ejercicios previamente enfocados en reducir el sedentarismo en la Magdalena en el parque Santa Ana en los jóvenes ciclistas, también se deberá tener una nutrición adecuada para que conlleve a una mejor calidad de vida salud y nivel físico.
* Implementar o se recomienda
* La importancia de este ejercicio es realizar un control a los jóvenes ciclistas con respecto al estado de salud a manera que este va cambiando mediante los ejercicios que se va practicando se deberá conocer de forma clara, concisa y precisa cada beneficio que puede obtener a través de este deporte que va acorde a las edades presentadas de 12 a 18 años.
* Para el presente trabajo se va realizar actividades que vayan de acorde a los jóvenes ciclistas en las edades presentadas de esta manera se puede buscar estrategias, métodos para lograr llegar al objetivo y poder obtener la participación de toda la población en el parque Santa Ana.

## B.19. Bibliografía

# Bibliografía

Alexander, M. R. (01 de Noviembre de 2019). *About Español*. Obtenido de About Español: https://www.aboutespanol.com/historia-del-ciclismo-1062564

Arias, F. (s.f.). *Tesisplus*. Obtenido de Tesisplus: https://tesisplus.com/investigacion-exploratoria/investigacion-exploratoria-segun-autores/

Arias, F. (s.f.). *Tesisplus*. Obtenido de Tesisplus: https://tesisplus.com/investigacion-explicativa/investigacion-explicativa-segun-autores/

Bernarda, M. (30 de Mayo de 2016). *Scielo*. Obtenido de Scielo: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S0034-98872017000400006

Briseño, G. (14 de Mayo de 2022). *Euston*. Obtenido de Euston: https://www.euston96.com/ciclismo/

Bull, F. (Martes de Junio de 2022). *Edición médica* . Obtenido de Edición médica: https://www.edicionmedica.ec/secciones/salud-publica/oms-revela-que-pa-ses-latinoamericanos-presentan-la-m-s-alta-tasa-de-sedentarismo---92783

Delgado, P. (26 de Frebrero de 2020). *Instituto para el futurode la educación*. Obtenido de Instituto para el futurode la educación: https://observatorio.tec.mx/edu-news/sedentarismo-depresion-adolescencia

Fernandez, C. (15 de Septiembre de 2018). *El tiempo*. Obtenido de El tiempo: https://www.eltiempo.com/salud/por-que-america-latina-es-la-region-mas-sedentaria-269012

Gabriela, O. (22 de Febrero de 2021). *Vida Universitaria*. Obtenido de Vida Universitaria: https://vidauniversitaria.uanl.mx/expertos/sedentarismo-amenaza-a-la-salud-mundial/

Ismaelfl. (20 de Noviembre de 2012). *Darivm*. Obtenido de Darivm: https://diarium.usal.es/ismaelfl/2012/11/10/ciclismo-concepto-e-historia/

Jara , O. (Octubre de 2015). *Edusol*. Obtenido de Edusol: https://www.redalyc.org/pdf/4757/475747194010.pdf

Jordi, M. (13 de Abril de 2017). *Scielo*. Obtenido de Scielo: https://www.scielosp.org/article/scol/2017.v13n2/307-320/es/

Judith, C. (9 de Octubre de 2008). *Scielo*. Obtenido de Scielo: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S1665-11462008000600017

Martinic, S. (15 de Mayo de 2012). *Sistematización de experiencias*. Obtenido de Sistematización de experiencias: https://sistematizandoexperiencias.wordpress.com/2012/05/15/que-es-la-sistematizacion-3o-jornada/#:~:text=Seg%C3%BAn%20Sergio%20Martinic%20(1984)%20la,que%20asumi%C3%B3%20el%20trabajo%20realizado.

Morin, B. (4 de Abril de 2017). *Scielo*. Obtenido de Scielo: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S0034-98872017000400006#:~:text=sexo%2C%20educaci%C3%B3n%2C%20tabaquismo%2C%20actividad,%2C%20alcohol%2C%20az%C3%BAcares%20e%20IMC.&text=El%20aumento%20del%20tiempo%20destinado,de%20riesgo%20cardiova

Navarrete, P. (10 de Octubre de 2018). *Scielo*. Obtenido de Scielo: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S1727-558X2019000100008

*Organizacion de la Salud*. (26 de Noviembre de 2020). Obtenido de Organizacion de la Salud: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

Quiroz, M. &. (15 de Mayo de 2012). *Sistematización de Experiencias*. Obtenido de Sistematización de Experiencias: https://sistematizandoexperiencias.wordpress.com/2012/05/15/que-es-la-sistematizacion-3o-jornada/

Ramirez, R. (6 de Febrero de 2013). *Canal Diabetes*. Obtenido de Canal Diabetes: https://canaldiabetes.com/actividad-fisica-y-ejercicio-fisico/

*Riesgo de una vida sedentaria*. (20 de Abril de 2021). Obtenido de Riesgo de una vida sedentaria: https://medlineplus.gov/spanish/healthrisksofaninactivelifestyle.html#:~:text=Al%20no%20hacer%20ejercicio%20en,Presi%C3%B3n%20arterial%20alta

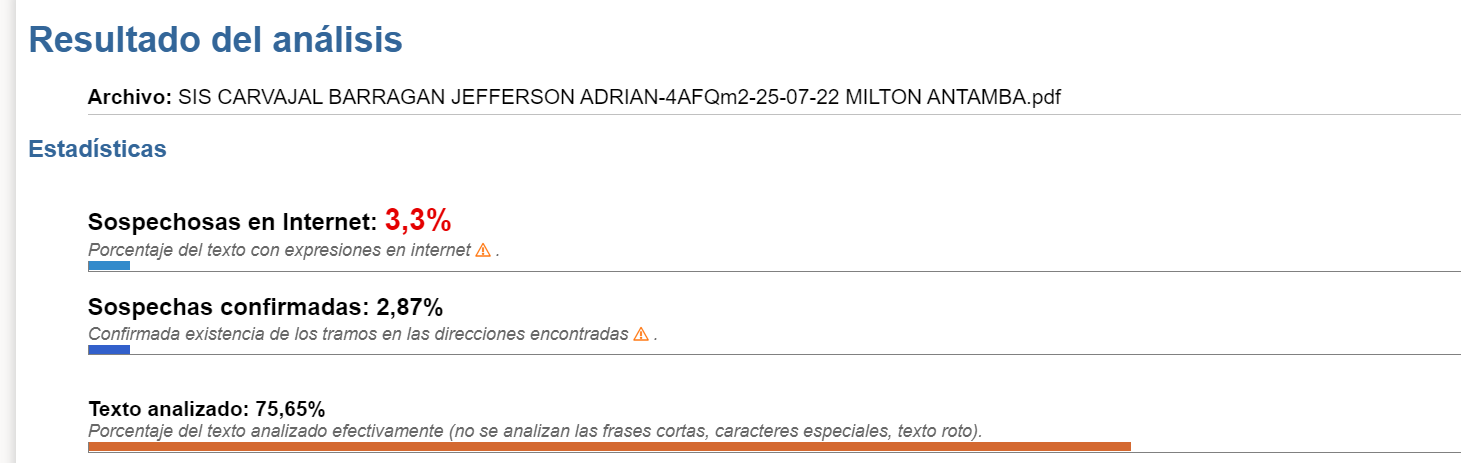
Romero, T. (20 de Noviembre de 2009). *Scielo*. Obtenido de Scielo: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S0718-85602009000300014

Serra, A. (9 de Enero de 2021). *Bicio*. Obtenido de Bicio: https://www.sport.es/bicio/mejores-ciclistas-la-historia-ranking-top-10/

Solis, L. (20 de Abril de 2021). *Invetigalia*. Obtenido de Invetigalia: https://investigaliacr.com/investigacion/el-enfoque-de-investigacion-la-naturaleza-del-estudio/#:~:text=Cuando%20hablamos%20de%20enfoque%20de,el%20desarrollo%20de%

20la%20perspectiva

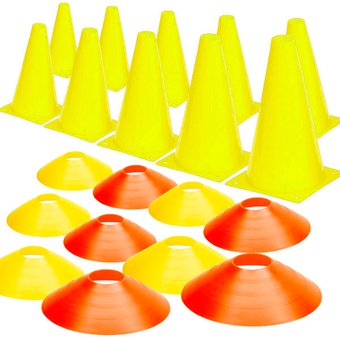
Verger, A. (s.f.). Sistematización de experiencias. *America Latina* , 2.



## Anexos

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Semanas** | **Días – Mes** | **Actividad** |
| Semana N.- 1 | Martes 1 de Marzo  Sábado 5 de Marzo | Saludos por parte de los jóvenes integrantes del club los tigres  los materiales  la metodología  Puntualidad  Responsabilidad  Motivación |
| Semana N.-2 | Lunes7 de Marzo  Viernes 11 de Marzo | Ejercicios mediante el cronometro  Distancias largas y cortas  Tiempo  Circuito con conos  Postura |
| Semana N.- 3 | Lunes 14 de Marzo  Viernes 18 de Marzo | Ejercicios para piernas  Zancadillas  Peso muerto  Corregir postura  Técnica |
| Semana N.- 4 | Lunes 21 de Marzo  Viernes 25 de Marzo | Rutas de montaña  Rutas de bmx  Rutas de turismo  Rutas de ciclo paseo |

**Fotos materiales**











|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Título de la Unidad** | ACTIVIDADES DEPORTIVAS. | | |
|  |  | | |
| **Objetivo** | OG: Desarrollar las capacidades físicas y mejorar la condición física.  OE: Enseñar la cantidad y la forma de ejecución de los ejercicios  Socializar con el grupo de participantes mediante familiarización y obtener cooperación para realizar un test de evaluación físico. | | |
| **Temas** | **Descripción de actividades** | **Recursos** | **Evaluación** |
| **ETAPA DE ANTICIPACIÓN**  **(10 MINUTOS):** | Saludo a los estudiantes  Tema de la clase: "Actividad Deportiva | Bicicleta |  |
| **CALENTAMIENTO**  **GENERAL**  **(10 MINUTOS)**  **LEVE -MODERADO** | **CALENTAMIENTO ARTICULAR BASICO**  Se comenzará con una rutina de acondicionamiento muscular descendente empezando por el cuello culminando en los pies, con el uso del balón.   1. Calentamiento general. 2. Estiramiento del cuello. 3. Rotación de hombros. 4. Ejercicio asociado al estómago y al sistema digestivo. 5. Calentamiento cintura y zona lumbar. 6. Ejercicios de piernas. 7. Ejercicio de pantorrillas. 8. Ejercicio de tobillos.   Ejercicios de calentamiento, cardio y fuerza para el desconfinamiento |  Ejercicios de calentamiento, Calentamiento para hacer ejercicio, Imagenes  de ejercicios | * Lugar amplio * Espacio adecuado * Colaboración de los chicos. * Bicicleta | Se evaluará  La dinámica  Cooperación e  Integración.  Individual.  Mediante una rúbrica de evaluación  Programa de evaluación del rendimiento deportivo |
| **PARTE PRINCIPAL:**  **1 HORA 20 MINUTOS**  **DINÁMICA**  **ROMPE HIELO.**  **DINÁMICA EN LA**  **PRESENTACIÓN**  **PERSONAL**  **INDIVIDUAL**  **Dinámicas de integración mediante actividades lúdicas.** | **Actividad 1: Familiarización con los materiales de trabajo.**  Historia del ciclismo se dice que una de las primeras apariciones de la bicicleta se dio en 1817 en Alemania y era más conocida como “Caballo de diversión” o también “máquina de correr”. Sin embargo, la historia del ciclismo tiene lugar desde 1870 en Italia, donde se llevó a cabo una de las primeras competiciones oficiales.  Resultado de imagen para bicicleta animados | Velo dessin, Dessin de  contour, Dessin mickey  **Actividad 2: Ejercicios de resistencia**  Ejercicios para aumentar resistencia y potencia en bicicleta | TopBiciPedalea tan fuerte como puedas durante 10 segundos en carrera, puedes pasar de 90 a 110 rpm con esfuerzo, aguanta fácilmente durante 20 segundos. El ejercicio es muy efectivo en repeticiones de 10 a 15 minutos con un descanso de 5 minutos para luego volver a repetir.  **DINÁMICA ROMPE HIELO.**  **ESTE ES EL TREN DE LA FANTASIA.**  En esta actividad los participantes realizaran diferentes consignas que realizará el profesor.   * Hao águila * Halcón dorado * Quiere que todos   Se dará la consigna  **Actividad 3: Ejercicios fuerza**   1. Sentadillas 2. Russian Twist 3. Lunge frontal 4. Plancha estática 5. Fondos de tríceps 6. Glute Bridge 7. Burpees   Los cuatro ejercicios de fuerza que necesitas para el ciclismo - We Love  Cycling - Spain | * Espacio adecuado para recibir la clase. * Espacio adecuado para recibir la clase. * Hidratación botella de agua. |  |
| **PARTE FINAL:**  **(15 MINUTOS)** | **Vuelta a la Calma:**  Respiraciones profundas inhalar- exhalar.  Estiramientos enfatizando los segmentos corporales utilizados en la clase, con música relajante.   1. Doblar el cuerpo hacia adelante. ... 2. Extensión de piernas. ... 3. Tocar el suelo. ... 4. Estirar el cuello. ... 5. Inclinar la cabeza para atrás. ... 6. Inclinar la cabeza para abajo. ... 7. Sentarse sobre los talones. ... 8. Juntar las manos por detrás de la espalda   Ergonomía (II): Estiramientos para odontólogos en clínicas - Dentaltix    **Despedida.**  Como despedida realizaremos preguntas de forma grupal e individual, saber que parte de la clase les gusto más una sola cosa, cada uno dirá que le gusto más la clase. Como se sintieron, anticipar la próxima clase a realizar. | * Espacio amplio * Lugar tranquilo para realizar las actividades |  |