



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**

**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN**

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

**INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

**PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE: LICENCIADO**

**EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

**TEMA:**

Efecto del estado de excepción en tiempo de pandemia (covid-19) en la condición física de los habitantes de la parroquia Camilo Ponce, cantón Babahoyo, de la provincia de los Ríos año 2021.

**AUTOR:**

Erick Orlando Poveda Gomez

**TUTOR:**

MSC. Nurian Ronda Rodríguez

**BABAHOYO - ECUADOR**

**2021**

## **DEDICATORIA**

A Dios, él supo guiarme en cada momento en mi camino académico y no tan solo académico sino en mi vida personal, él no me dejó decaer en todo mi transcurso de aprendizaje por más que sea difícil el camino mi Dios no me abandonó y siempre me guío por un buen camino por eso le dedico un logro más y espero que nunca me falte.

Le dedico este logro a mis padres y abuelos, a mis amigos/as, y compañeros/as que me apoyaron y brindaron su confianza desde el primer momento que empecé a seguir mi camino académico, también le dedico este logro a mis queridos docentes que han sido nuestra guía en todo momento dentro y fuera del aula, y sin ninguna duda le dedico este logro a la coordinadora y creadora de esta hermosa carrera la Mgtr. Golda Geovanna López Bustamante.

**Erick Orlado Poveda Gomez**

## **AGRADECIMIENTO**

En primer lugar, le doy gracias a Dios por permitir un logro más en mi vida, en segundo lugar, estoy agradecido con mi padres y abuelos que han sido el pilar y motivación para seguir en mi carrera universitaria, y en tercer lugar y no menos importante quisiera dar gracias a mis amigos/as, compañeros/as, además quisiera darles gracias a nuestros queridos docentes que han sido nuestra guía durante nuestro periodo académico.

Gracias a mis tíos/as y seres queridos por estar conmigo y ayudarme a no decaer en mis estudios, además le agradezco a la Universidad Técnica de Babahoyo y personal administrativo por haberme dado la oportunidad de concluir con mis estudios.

Debo agradecer de manera especial al Mgtr. Juan Miguel Luperón Terry, que ha sido muy perseverante y paciente durante nuestro periodo académico, es un placer haberlo tenido como nuestro docente y amigo y por eso le quiero dar mi más sincero agradecimiento.

**Erick Orlado Poveda Gomez**

## ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA .....	1
AGRADECIMIENTO .....	2
AUTORIZACION DE LA AUTORIA INTELECTUAL .....	¡Error! Marcador no definido.
CERTIFICADO DEL TUTOR .....	¡Error! Marcador no definido.
RESULTADO DEL TRABAJO DE GRADUACION.....	¡Error! Marcador no definido.
INFORME FINAL DEL SISTEMA URKUND .....	¡Error! Marcador no definido.
ÍNDICE GENERAL .....	3
ÍNDICE DE TABLAS .....	5
ÍNDICE DE GRÁFICOS .....	6
ÍNDICE DE FIGURAS .....	7
RESUMEN .....	1
INTRODUCCIÓN .....	2
CAPÍTULO I.- DEL PROBLEMA.....	3
1.1.    Idea o tema de Investigación. ....	3
1.2.    Marco Contextual.....	3
1.2.1    Contexto Internacional. ....	3
1.2.2.    Contexto Nacional.....	4
1.2.3.    Contexto Local.....	6
1.2.4.    Contexto Institucional. ....	6
1.3.    Situación Problemática.....	6
1.4.    Planteamiento de la Problemática. ....	7
1.4.1    Problema General.....	7
1.4.2.    Subproblemas o Derivadas.....	7
1.5.    Delimitación de la Investigación.....	8
1.6.    Justificación.....	8
1.7.    Objetivos de Investigación.....	9
1.7.1.    Objetivo General.....	9
1.7.2.    Objetivos Específicos.....	9
CAPITULO II.- MARCO TEÓRICO O REFERENCIAL.....	11
2.1.    Marco Teórico.....	11
2.1.1.    Marco conceptual.....	11

2.1.2	Marco referencial sobre la problemática de investigación.....	20
2.1.2.1.	Antecedentes investigativos.....	20
2.1.3.	Postura Teórica.....	27
2.1.	Hipótesis.....	28
2.2.1.	Hipótesis General.....	28
2.2.2.	Subhipótesis o derivadas.....	28
2.2.3.	Variables.....	28
CAPITULO III.- RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.....		29
3.1.	Resultados obtenidos de la investigación.....	29
3.1.1.	Prueba estadísticas aplicadas.....	29
3.1.2.	Análisis e interpretación de datos.....	37
3.2.	Conclusiones específicas y generales.....	47
3.2.1.	Específicas.....	47
3.2.2.	General.....	47
3.3.	Recomendaciones específicas y generales.....	48
3.3.1.	Específicas.....	48
3.3.2.	General.....	48
CAPITULO IV.- PROPUESTA TEORICA DE APLICACIÓN.....		49
4.1.	Propuesta de aplicación de resultados.....	49
4.1.1	Alternativa obtenida.....	49
4.1.2.	Alcance de la alternativa.....	49
4.1.3.	Aspectos básicos de la alternativa.....	50
4.2.	Objetivos.....	51
4.2.1.	General.....	51
4.2.2.	Específicos.....	51
4.3.	Estructura general de la propuesta.....	51
4.3.1.	Título.....	51
4.3.2.	Componentes.....	52
4.4.	Resultados esperados de la alternativa.....	70
BIBLIOGRAFÍA.....		71
ANEXOS.....		72

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Fuente: elaboración propia con base en las constituciones consultadas en el sitio web www.oas.org.....	23
Tabla 2: Vulnerabilidad Física. Fuente: Municipio de Babahoyo. ....	27
Tabla 3: Detalle-Hipótesis General. ....	29
Tabla 4: Detalle-Subhipótesis 1. Fuente: (Erick Poveda, 2021).....	31
Tabla 5: Detalle-Subhipótesis 2. Fuente: (Erick Poveda, 2021).....	33
Tabla 6: Detalle-Subhipótesis 3. Fuente: (Erick Poveda, 2021).....	35
Tabla 7: Detalle-Pregunta 1. Fuente: (Erick Poveda, 2021).....	37
Tabla 8: Detalle-Pregunta 2. Fuente: (Erick Poveda, 2021).....	38
Tabla 9: Detalle-Pregunta 3. Fuente: (Erick Poveda, 2021).....	39
Tabla 10: Detalle-Pregunta 4. Fuente: (Erick Poveda, 2021).....	40
Tabla 11: Detalle-Pregunta 5. Fuente: (Erick Poveda, 2021).....	41
Tabla 12: Detalle-Pregunta 6. Fuente: (Erick Poveda, 2021).....	42
Tabla 13: Detalle-Pregunta 7. Fuente: (Erick Poveda, 2021).....	43
Tabla 14: Detalle-Pregunta 8. Fuente: (Erick Poveda, 2021).....	44
Tabla 15: Detalle-Pregunta 9. Fuente: (Erick Poveda, 2021).....	45
Tabla 16: Detalle-Pregunta 10. Fuente: (Erick Poveda, 2021).....	46
Tabla 17: Guía didáctica de ejercicios, semana 1. Fuente (Erick Poveda, 2021).....	61
Tabla 18: Guía didáctica de ejercicios, semana 2. Fuente (Erick Poveda, 2021).....	62
Tabla 19: Guía didáctica de ejercicios, semana 3. Fuente (Erick Poveda, 2021).....	62
Tabla 20: Guía didáctica de ejercicios, semana 4. Fuente (Erick Poveda, 2021).....	63
Tabla 21: Guía didáctica de ejercicios, semana 5. Fuente (Erick Poveda, 2021).....	64
Tabla 22: Guía didáctica de ejercicios, semana 6. Fuente (Erick Poveda, 2021).....	65
Tabla 23: Guía didáctica de ejercicios, semana 7. Fuente (Erick Poveda, 2021).....	66
Tabla 24: Guía didáctica de ejercicios, semana 8. Fuente (Erick Poveda, 2021).....	67
Tabla 25: Guía didáctica de ejercicios, semana 9. Fuente (Erick Poveda, 2021).....	68
Tabla 26: Guía didáctica de ejercicios, semana 10. Fuente (Erick Poveda, 2021).....	68

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: ¿Haces ejercicios con frecuencia? Fuente: (Erick Poveda, 2021) .....	37
Gráfico 2: ¿Es por una razón principal que haces ejercicio? Fuente: (Erick Poveda, 2021).....	38
Gráfico 3: ¿Practicas un tipo de deporte o actividad física? Fuente: (Erick Poveda, 2021).....	39
Gráfico 4: ¿Haces ejercicios en tu casa? Fuente: (Erick Poveda, 2021) .....	40
Gráfico 5: ¿Haces ejercicios en tu casa? Fuente: (Erick Poveda, 2021) .....	41
Gráfico 6: ¿Has podido realizar alguna actividad deportiva en tiempos de pandemia COVID – 19? Fuente: (Erick Poveda, 2021) .....	42
Gráfico 7: ¿Realizabas actividad física dentro de tu casa en el estado de excepción por COVID – 19? Fuente: (Erick Poveda, 2021).....	43
Gráfico 8: ¿Tuvo algún efecto negativo en tú salud por no realizar actividad física? Fuente: (Erick Poveda, 2021) .....	44
Gráfico 9: ¿Espacio para actividad física durante la pandemia en el hogar? Fuente: (Erick Poveda, 2021) .....	45
Gráfico 10: ¿Te contagiaste de COVID – 19, por salir hacer una actividad física? Fuente: (Erick Poveda, 2021).....	46

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Entrar en calor (Durán Montero & Leyva Paján, 2014).....	19
Figura 2: Formula del IMC. Fuente (Daniel Díaz López, 2013). .....	52
Figura 3: Clasificación del IMC. Fuente (OMS). .....	53
Figura 4: Índice de masa corporal. Fuente (Erick Poveda, 2021). .....	53
Figura 5: Índice de masa corporal. Fuente (Erick Poveda, 2021). .....	54
Figura 6: Índice de masa corporal. Fuente (Erick Poveda, 2021). .....	54
Figura 7: Índice de masa corporal. Fuente (Erick Poveda, 2021). .....	55
Figura 8: Índice de masa corporal. Fuente (Erick Poveda, 2021). .....	55
Figura 9: Índice de masa corporal. Fuente (Erick Poveda, 2021). .....	56
Figura 10: Índice de masa corporal. Fuente (Erick Poveda, 2021). .....	56
Figura 11: Índice de masa corporal. Fuente (Erick Poveda, 2021). .....	57
Figura 12: Índice de masa corporal. Fuente (Erick Poveda, 2021). .....	57
Figura 13: Índice de masa corporal. Fuente (Erick Poveda, 2021). .....	58
Figura 14: Índice de masa corporal. Fuente (Erick Poveda, 2021). .....	58
Figura 15: Índice de masa corporal. Fuente (Erick Poveda, 2021). .....	59

## RESUMEN

En el presente trabajo de investigación tiene como finalidad presentar una Guía Didáctica de ejercicios indispensables para la salud de los habitantes de la Parroquia Camilo Ponce de la Ciudad de Babahoyo, con el mejoramiento de la condición física por motivos de la pandemia COVID – 19, ya que por esa situación las personas se mantuvieron en estado de excepción y no podían salir de sus hogares por motivo a contagiarse de este virus y poner en peligro a sus seres queridos o quienes lo rodean.

Para este proyecto de investigación nos va a aportar con conocimiento significativo ejecutando una investigación descriptiva, observando la realidad de los problemas o situaciones en las que nos encontramos al momento de obtener diferentes aspectos de las opiniones de los habitantes encuestados, nos permitieron concluir que por motivos del COVID – 19, no pueden ejercer ninguna actividad física o por espacios donde residen. Esta guía es diseñada para facilitar el desarrollo de diversos ejercicios que todos puedan realizar sin ningún inconveniente.

**Palabras claves:** Ejercicios físicos, Guía didáctica, Plan de ejercicios para niños, adolescentes y adultos mayores.

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad se está desarrollando cambios en la condición física por lo que se tiene en cuenta que la nueva pandemia (Covid-19) que fue desde del 16 de enero del 2020 en la cual tuvo un efecto a nivel mundial muy grande que ocasionó que las personas tengan que distanciarse y quedarse en casa, por otro lado, la realización de ejercicio al aire libre se ve afectada por esta cepa mutante que hizo que se tomaran medidas de bioseguridad y sanitarias.

El presente proyecto consiste en analizar la condición física en los habitantes de la parroquia Camilo Ponce en el presente año, mediante la información científica más relevante procedente de estudios transversales como longitudinales con relación, a la condición física durante el estado de excepción en tiempo de pandemia (Covid-19) por lo que se explica a continuación lo que contiene las partes que lo componen, donde se plantea el problema y seguido de los objetivos, por otra parte dentro de la metodología se aplicará el diseño de investigación no experimental de corte transeccional y de nivel descriptivo que fue necesaria para llevar a cabo la investigación técnica e instrumentos.

## **CAPÍTULO I.- DEL PROBLEMA**

### **1.1. Idea o tema de Investigación.**

Efecto del estado de excepción en tiempo de pandemia (covid-19) en la condición física de los habitantes de la Parroquia Camilo Ponce, Cantón Babahoyo, de la Provincia de Los Ríos año 2021.

### **1.2. Marco Contextual.**

#### **1.2.1 Contexto Internacional.**

Las estadísticas de la OMS muestran que uno de cada cuatro adultos y cuatro de cada cinco adolescentes no realizan suficiente actividad física. Teniendo en cuenta las estadísticas de la OMS se explica que hay deficiencia en la condición física por falta de actividad física, y esto conlleva aumentar los síntomas de la depresión y la ansiedad, incrementar el deterioro cognitivo, y a la pérdida de la memoria y disminuir la salud cerebral (Organización Mundial de la Salud, 2020). La práctica regular de AF, especialmente la AF moderada-vigorosa (AFMV), es ampliamente aceptada como una cuestión clave para mejorar los niveles de condición física relacionada con la salud de los adolescentes (Pitras et al., 2016) citado en (Mayorga-Vega, 2019) p.234.

La evidencia científica muestra de manera indiscutible que la actividad física (AF) habitual representa una de las estrategias más eficaces para prevenir las principales causas de morbimortalidad entre la población adulta que está directamente relacionada con factores de riesgo cardiovascular. por otra parte, La AF realizada desde la infancia puede influir en la adopción de hábitos vida activa y el mantenimiento de una condición física (CF) saludable a lo largo del ciclo vital. (Rosa Guillamón, 2017) No obstante, existe cierta controversia entre la comunidad científica (Martínez-Vizcaíno & Sánchez-López, 2008), la evidencia apunta a que la actividad física sistematizada puede incrementar los niveles de condición física (CF) en niños y jóvenes (Dencker

et al., 2006), pudiendo ser esta una relación bidireccional (Rosa et al., 2017b citado en (Guillamón, 2017 p.283).

Según la autora Rosa Guillamón, (2017), En los últimos años, se ha detectado un progresivo descenso en los niveles de AF y de CF en escolares y adolescentes españoles, y es que los jóvenes actualmente se enfocan más en la tecnología y ya no tienen esa motivación de querer hacer una actividad física. Por otra parte, según (Gómez-Cabello, 2018) Manifiesta que los últimos informes del Instituto Nacional de Estadística, en la actualidad España está sufriendo un acusado envejecimiento demográfico debido principalmente a un descenso de la natalidad y a un aumento de la esperanza da vida, que hoy en día supera los 80 años para los hombres y los 85 para las mujeres. En relación al envejecimiento saludable, la función física o condición física es un elemento crucial, ya que un deterioro de la misma suele preceder a la fragilidad y a la dependencia funcional. De hecho, según un reciente estudio publicado por Lin y cols., en el año 2016, algunos parámetros de la condición física, como la resistencia aeróbica, la movilidad, la fuerza muscular o el equilibrio se asociaban con un envejecimiento más saludable.

### **1.2.2. Contexto Nacional.**

Según Arcos & Cayo (2014) Es importante considerar que la sociedad ecuatoriana requiere de salud física y mental, para lograr un desarrollo sustentable, por lo que es prioridad que la condición física sea un pilar fundamental del desarrollo y de la vida misma de la sociedad, además atreves de la práctica de actividad física permitirá el desarrollo integral de cada individuo, por lo tanto, esto conlleva a mejorar su estado de ánimo, como también a que sea más productivo y por último que se promueva y facilite a los individuos el alcanzar a comprender su propio cuerpo entre otras cosas. De acuerdo a Concha, et al., (2014) Son varias las cualidades físicas que se ponen a prueba en diferentes circunstancias de nuestra vida, bien sea en el hogar, la escuela, el trabajo o lugares que visitemos, permitiéndonos así superar los obstáculos que se presenten en cualquier momento de allí radica la importancia de adquirir o desarrollar condiciones físicas por medio del entrenamiento o de la actividad física.

Según Recalde Ayona (2017) señala que: En el Ecuador, por no realizar ejercicios moderado de acuerdo a su ritmo de actividad física pues esto conlleva a una mala condición física por lo que tiene como consecuencia que las personas adultas mayores tengan determinadas enfermedades como la diabetes, los accidentes cerebrovasculares, la hipertensión arterial, cardiovasculares, la insuficiencia renal y otras se consideran como principales causas de muerte o limitación en este grupo de personas. De acuerdo a Candeaux & Hernández (2012) señala que: La Condición Física del ser humano, tiene como objeto de estudio y de trabajo en la rama de la educación física. Por lo que La condición física de cada habitante es de suma importancia en la cual se le puede hacer un test cuidadosamente adaptado para su edad, los cuales medirán las distintas capacidades físicas como son: la flexibilidad, la fuerza, la resistencia, la coordinación y la rapidez. (p,1)

En el Ecuador antes de la pandemia se abogaba por una actividad física que generara la autonomía a los jóvenes como actividad creadora, en procura de la participación activa, apoyando este enunciado, por lo que la emergencia sanitaria provocada por el covid-19, el 15 de marzo del 2020 se suspenden las clases presenciales en todo el Ecuador (Acuerdo Ministerial No 214A, 2020), y el 3 de abril se establece iniciar clases en modalidad remota a partir del 4 de mayo del mismo año (Acuerdo Ministerial No 20A, 2020) Posso-Pacheco, Barba-Miranda, Rodríguez-Torres, Núñez-Sotomayor, Ávila-Quinga y Rendón-Morales (2020) citado en (Pereira Valdez, 2021). Mientras que Matute-Portilla et al., (2020) explica que en el Ecuador no ha sido la excepción, mediante decreto el ejecutivo No. 1017 (2020, 16 de marzo) inicia el confinamiento social obligatorio. Por lo tanto, tras tres meses de reclusión, todas las actividades formales relacionadas con la Actividad Física se han visto suspendidas. Con ello, a la par, a través de plataformas web, múltiples entidades han brindado servicios para ejercitación física desde casa, pretendiendo contrarrestar los efectos de la inactividad. En tal virtud, dentro de la parroquia rural Santa Ana, cantón Cuenca, provincia del Azuay; previo al inicio de la confinación y tres meses posterior, se efectúan evaluaciones pedagógicas recopiladoras de información sobre las capacidades físicas condicionales (resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad).

### **1.2.3. Contexto Local.**

En el Cantón Babahoyo, Provincia de Los Ríos, se ha identificado durante las practicas que la condición física de estos habitantes durante el estado de excepción es muy baja, y es que durante este tiempo de pandemia los habitantes de dicha parroquia no realizaban muy seguido ejercicio físico por lo que no tenían tiempo para realizarla debido a que trabajaban por medio de teletrabajo, además otros tenían que viajar a diferentes ciudades para poder trabajar, por ende la preocupación de parte de ésta población antes mencionada era muy grande ya que no podían realizar ejercicios físico, mientras que algunas amas de casa solo se dedicaban a los quehaceres del hogar, pero no era suficiente para tener una condición física saludable, además en tiempo de pandemia causada por el Covid-19 afectó muy duro a estos habitantes por lo que incrementó los malos hábitos, y por esa razón todos estos cambios que se dieron tan repentinos hizo que se produjera un problema en esta parroquia que es de sector urbano por lo que se evidencia cierta dificultad para llevar a cabo una buena salud física y mental.

### **1.2.4. Contexto Institucional.**

En la actualidad la Parroquia Camilo Ponce correspondiente a la Ciudad de Babahoyo, por la pandemia (COVID - 19), tuvo que estar en cuarentena, ya que todos los habitantes de dicho sector no podían realizar actividades físicas eso causo muchos problemas en muchos de ellos, porque solo podían estar dentro de su hogar sin poder realizar ninguna actividad física.

Mediante este proyecto de investigación se va a identifica el problema del efecto del estado de excepción en tiempo de pandemia (covid-19) en la condición física de los habitantes de la Parroquia Camilo Ponce, Cantón Babahoyo, de la Provincia de Los Ríos año 2021.

### **1.3. Situación Problemática.**

En la actualidad a nivel mundial se está atravesando por un virus que comenzó en China y las personas pensaban que era algo pasajero, ya que los síntomas eran como que fuera una gripe normal, pero al pasar del tiempo se convirtió en una pandemia llamando al virus COVID – 19, fue

muy mortal porque no había cura o tratamientos al momento que inicio y se expandió por todo el mundo, llevando desesperación y muchas personas fallecieron, esto llevo a la parroquia Camilo Ponce, Ciudad Babahoyo, Provincia de Los Ríos, afectando a muchos de los habitantes confinándolos a una cuarentena para precautelar su salud y no contagiarse del virus mortal, esto freno muchas diligencias tanto como el trabajo que paso a ser teletrabajo, actividades físicas no se podría realizar al aire libre o en los centros de entrenamientos, con ello muchas personas sufrieron en su salud ya que al estar en sedentarismo es un estilo de vida caracteriza por la inactividad física de no hacer ejercicios, lleva al sobre peso y en ciertos casos podría causar la muerte por la mala alimentación o por el virus COVID – 19.

#### **1.4. Planteamiento de la Problemática.**

##### **1.4.1 Problema General.**

¿Cómo afecta el estado de excepción en tiempo de pandemia (covid-19) en la condición física de los habitantes de la parroquia Camilo Ponce, cantón Babahoyo, de la provincia de Los Ríos año 2021?

##### **1.4.2. Subproblemas o Derivadas.**

- ¿Cómo argumentar los referentes teóricos que sustentan el estado de excepción en tiempo de pandemia (covid-19) en la condición física de los habitantes de la Parroquia Camilo Ponce?
- ¿Cuáles son los niveles de la condición física en los habitantes de la Parroquia Camilo Ponce en la Ciudad de Babahoyo?

- ¿Cómo elaborar una guía didáctica de ejercicios durante el estado de excepción en tiempo de pandemia (covid-19) en la condición física de los habitantes de la Parroquia Camilo Ponce, Ciudad de Babahoyo, de la Provincia de Los Ríos año 2021?

## **1.5. Delimitación de la Investigación.**

### **Delimitación de Contenido:**

Campo: Educación Física

Área: Recreación

Aspecto: Condición Física

### **Delimitación Espacial:**

La presente investigación se realizará en la Parroquia Camilo Ponce correspondiente al Cantón Babahoyo, Provincia de Los Ríos, donde se delimitarán 5 manzanas cada una correspondiente a 2000 m<sup>2</sup>.

### **Delimitación Temporal:**

El proyecto de investigación tiene como duración 4 meses que comprende del mes de junio 2021 - octubre 2021.

### **Delimitación Teórica:**

La presente investigación se enfocará en los factores de la condición física en los habitantes de la Parroquia Camilo Ponce correspondiente al Cantón Babahoyo, Provincia de Los Ríos.

## **1.6. Justificación.**

El propósito de esta investigación consiste en analizar el efecto del estado de excepción en tiempo de covid-19 en la condición física en la parroquia Camilo Ponce porque si bien sabemos es de suma importancia realizar actividad física al menos 30 minutos moderado diarios, por otra parte, en tiempo de covid-19 se ha observado la deficiencia de la condición física durante mucho tiempo que ha sido durante estos últimos años y se ha visto afectada aún más con la llegada del nuevo covid-19.

El covid-19 desde que llegó al país se tuvo que tomar medidas de bioseguridad, por lo tanto, es uno de los factores en la actualidad que no permite que el individuo realice actividad física, por esta razón quisiera realizar este exhaustivo trabajo investigativo.

Los beneficios que conllevan a la realización de la condición física permiten ayudar a prevenir el sedentarismo, el sobrepeso, y la obesidad, etc. También a que el individuo este más activo físicamente durante más tiempo, por lo tanto, la condición física tiene muchos beneficios que ayudan al individuo.

Por otro lado, con los resultados obtenidos se mejorará la información acerca de la realización de la condición física y se podrá concientizar a la mayoría de los habitantes para la realización de la actividad física.

## **1.7. Objetivos de Investigación.**

### **1.7.1. Objetivo General.**

Analizar el efecto que tiene el estado de excepción en tiempo de pandemia (covid-19) en la condición física de los habitantes de la parroquia Camilo Ponce, ciudad de Babahoyo, de la provincia de los ríos año 2021

### **1.7.2. Objetivos Específicos.**

- Argumentar los referentes teóricos que sustentan el estado de excepción en tiempo de pandemia (covid-19) en la condición física de los habitantes de la Parroquia Camilo Ponce.
- Diagnosticar los niveles de la condición física en los habitantes de la Parroquia Camilo Ponce en la Ciudad de Babahoyo.

- Elaborar una guía didáctica de ejercicios durante el estado de excepción en tiempo de pandemia (covid-19) en la condición física de los habitantes de la Parroquia Camilo Ponce, Ciudad de Babahoyo, de la Provincia de Los Ríos año 2021.

## **CAPITULO II.- MARCO TEÓRICO O REFERENCIAL.**

### **2.1. Marco Teórico.**

#### **2.1.1. Marco conceptual.**

##### **Definición del estado de excepción**

El Estado de Excepción es una medida extrema durante períodos de disturbio, zozobra, alteración del orden. Es una institución jurídica que funciona como una garantía de la Carta Suprema. Esta institución actúa bajo la modalidad de suspensión temporal o provisional de una parte de la Constitución. Es un mecanismo para la defensa del Estado ante una crisis o situación complicada, que busca superar legalmente los conflictos, facultando a una persona limitar ciertos derechos (Durán Ponce, 2019).

Como se dijo con anterioridad, un estado de excepción no es más que un mecanismo de defensa que se encuentra contemplado en el marco legal de diferentes países. Este se activa única y exclusivamente en casos de extrema emergencia o frente situaciones extraordinarias, por ejemplo, catástrofes naturales, epidemias o pandemias, guerras, desórdenes públicos, etc. (Pérez, 2021).

##### **Causas del estado de excepción**

Las posibles causas que originen la aplicación de un estado de excepción pueden ser de diversa naturaleza por ejemplo de tipo económico, social o político. En el concepto de estado de excepción agamben (Teoría política de Giorgio Agamben) Explican que este estado es causado por una situación extrema que genera peligro en la nación (Pérez, 2021).

## **Consecuencias del estado de excepción**

El estado de excepción en cualquiera de sus categorías, implica la suspensión de uno o varios derechos fundamentales para la ciudadanía. Cuando el presidente de una nación realiza el decreto de estado de excepción, establece las medidas que se van a seguir, la fecha en la que entrará en vigencia dicho estado y el tiempo en el que se estará bajo ese mecanismo de defensa (Pérez, 2021).

## **Estados de excepción en el mundo**

A lo largo de la historia, algunos países del mundo han pasado por diferentes situaciones tanto políticas como económicas, esto hizo que aplicaran los estados de excepción. La mayoría se aplicó en Latinoamérica, pero esto no quiere decir que en Europa no se haya llevado a cabo. En este apartado, se mencionarán algunos de los países en los que se pueden aplicar los estados de excepción (Pérez, 2021).

## **¿Qué es el covid-19?**

La COVID-19 es la enfermedad causada por el nuevo coronavirus conocido como SARS-CoV-2. La OMS tuvo noticia por primera vez de la existencia de este nuevo virus el 31 de diciembre de 2019, al ser informada de un grupo de casos de «neumonía vírica» que se habían declarado en Wuhan (República Popular China) (Q&A, 2020).

## **¿Cuáles son los síntomas del covid-19?**

Los síntomas más habituales de la COVID-19 son:

- Fiebre
- Tos seca
- Cansancio

**Otros síntomas menos frecuentes y que pueden afectar a algunos pacientes:**

- Pérdida del gusto o el olfato
- Congestión nasal
- Conjuntivitis (enrojecimiento ocular)
- Dolor de garganta
- Dolor de cabeza
- Dolores musculares o articulares
- Diferentes tipos de erupciones cutáneas
- Náuseas o vómitos
- Diarrea
- Escalofríos o vértigo

**Entre los síntomas de un cuadro grave de la COVID-19 se incluyen:**

- Disnea (dificultad respiratoria)
- Pérdida de apetito
- Confusión
- Dolor u opresión persistente en el pecho
- Temperatura alta (por encima de los 38° C)

**Otros síntomas menos frecuentes:**

- Irritabilidad
- Merma de la conciencia (a veces asociada a convulsiones)
- Ansiedad
- Depresión
- Trastornos del sueño
- Complicaciones neurológicas más graves y raras, como accidentes cerebrovasculares, inflamación del cerebro, estado delirante y lesiones neurales.

Las personas de cualquier edad que tengan fiebre o tos y además respiren con dificultad, sientan dolor u opresión en el pecho o tengan dificultades para hablar o moverse deben solicitar atención médica inmediatamente. De ser posible, llame con antelación a su dispensador de atención de salud, al teléfono de asistencia o al centro de salud para que puedan indicarle el dispensario adecuado (Q&A, 2020).

### **¿Qué ocurre a las personas que contraen la COVID-19?**

Entre las personas que desarrollan síntomas, la mayoría (alrededor del 80%) se recuperan de la enfermedad sin necesidad de recibir tratamiento hospitalario. Alrededor del 15% desarrollan una enfermedad grave y requieren oxígeno y el 5% llegan a un estado crítico y precisan cuidados intensivos (Q&A, 2020).

### **¿Cómo podemos protegernos a nosotros mismos y a los demás si no sabemos quién está infectado?**

Protéjase adoptando algunas precauciones sencillas, como mantener el distanciamiento físico; utilizar mascarilla, especialmente cuando no se pueda mantener el distanciamiento; mantener las habitaciones bien ventiladas; evitar las aglomeraciones y el contacto estrecho con otras personas; lavarse las manos de forma periódica; y toser cubriéndose con el codo flexionado o con un pañuelo. Consulte las recomendaciones que se den a nivel local en su lugar de residencia y trabajo. ¡Hágalo todo! (Q&A, 2020)

### **¿Qué es la condición física?**

Se puede definir en términos generales, como un conjunto de habilidades que tienen los individuos para desarrollar un tipo específico de actividades física. El desarrollo de la condición física es una de las preocupaciones más importantes de muchas organizaciones sanitarias profesionales, incluida la American Alliance For Health, Physical Education, Recreation, and Dance (AAHPERD) (Alianza Americana para la Salud, la Educación Física, el entrenamiento y la

Danza), que se ha clasificado los componentes de la condición física en dos categorías diferentes (Williams, 2002, pág. 3).

### **¿Qué es la condición física relacionada con la salud?**

El estilo de vida cada uno tienen una gran influencia en el estado de salud de cada persona, especialmente una actividad física adecuada y una dieta de alta calidad. Como veremos en diversas secciones, uno de los factores clave en la prevención del desarrollo de las enfermedades crónicas es el mantenimiento de un peso corporal dentro de los límites de salud (Williams, 2002, pág. 3)

Una actividad física adecuada puede, ciertamente mejorar el estado de salud, puesto que ayuda a prevenir el exceso de peso, pero también intervienen en otras facetas de la condición física relacionada con la salud incluye no solo un peso y una composición corporales sano sino también una condición física cardiovascular y respiratoria, una fuerza y resistencia musculares adecuadas y una flexibilidad (Williams, 2002, pág. 3).

### **La importancia de la condición física**

Previene enfermedades cardiovasculares, óseas y psicológicas, si bien en la sociedad está muy arraigada la idea de que "la vejez no llega sola" o frente a alguna dolencia se repite una y otra vez la frase "son los achaques de la vejez", mantener la calidad de vida a medida que pasan los años es posible mediante la adopción de hábitos saludables, donde la actividad física tiene un papel preponderante (Maimonides, 2018).

### **Las ventajas de la condición física**

Los beneficios de la actividad física están bien documentados. Existe evidencia de que una vida sedentaria es uno de los riesgos de salud modificables más alto para muchas condiciones crónicas que afectan a las personas mayores, tales como la hipertensión, las enfermedades del

corazón, el accidente cerebro vascular, la diabetes, el cáncer y la artritis", se destaca en el informe (Maimonides, 2018).

**Los ejercicios pueden ser clasificados de la siguiente manera:**

- ❖ Generales.
- ❖ Especiales.
- ❖ Competitivos

**Los ejercicios generales:** son aquellos que en su ejecución no contienen fases y/o partes técnicas de la especialidad deportiva seleccionada y están encaminados a:

- ❖ La preparación del organismo para las acciones generales del entrenamiento.
- ❖ El desarrollo de las capacidades físicas generales.
- ❖ La recuperación del organismo de las cargas recibidas.

**Los ejercicios especiales:** estos contienen en su ejecución partes o fases técnicas de la especialidad deportiva seleccionada y están encaminados a:

- ❖ La preparación del organismo para las acciones específicas de la parte principal del entrenamiento.
- ❖ Para la enseñanza y corrección de fases y partes de la técnica del deporte seleccionado.
- ❖ Desarrollar las capacidades físicas especiales, teniendo como base la praxis motriz del deporte seleccionado.

**Los ejercicios competitivos:** son aquellos que se ejecutan dentro del juego, los cuales están reglamentados y son los que se desarrollan para obtener los resultados esperados.

Los ejercicios, teniendo en cuenta su dirección del trabajo muscular se pueden clasificar como: flexores y extensores, según su función y objetivos están encaminados al desarrollo de capacidades y habilidades, así como también a la terapéutica de lesiones producidas.

## **Ejercitación física contra sedentarismo**

Ante esta realidad, el hábito de la ejercitación voluntaria debe imponerse como un medio para resistir el sedentarismo de la sociedad actual y para recuperar o mantener la salud. Entre otros beneficios, la ejercitación sistemática:

- ❖ Combate la obesidad y la hipertensión arterial.
- ❖ Proporciona flexibilidad, aumenta la fuerza, tonifica los músculos y mejora el estado fisiológico general.
- ❖ Potencia las funciones de cada uno de los sistemas de nuestro cuerpo, creando una vitalidad extra.
- ❖ Aumenta la circulación sanguínea, elimina el estrés, evita el estreñimiento.
- ❖ Mejora la eficiencia de la ventilación respiratoria.
- ❖ Disminuye la presión arterial.
- ❖ Evita la osteoporosis.
- ❖ Tiene efectos antidepresivos y relajantes.

La ejercitación física, a través de la práctica deportiva en equipo, supone además un trabajo en el que se fomentan virtudes como el valor, la sinceridad, y la lealtad, cualidades necesarias para el logro de una meta compartida.

La práctica de ejercicio físico consume energía y requiere por tanto el aporte de oxígeno y nutrientes a los tejidos. El ejercicio físico practicado de forma regular y frecuente estimula el sistema inmunológico ayudando a prevenir las llamadas enfermedades de la civilización, como la enfermedad coronaria, cardiovascular, diabetes tipo 2 y obesidad. También mejora la salud mental, ayuda a prevenir estados depresivos, desarrolla y mantiene la autoestima, e incluso aumentar la libido y mejorar la imagen corporal (Durán Montero & Leyva Paján, 2014).

## **Niveles de condición física**

El nivel de condición física se puede considerar como la capacidad para realizar actividad física y/o ejercicio físico y su valoración constituye una medida que describe el estado integrado de las principales funciones orgánicas que intervienen en el movimiento corporal.

Diversos estudios sugieren que el nivel de condición física es un predictor de morbi-mortalidad por enfermedad cardio-vascular independientemente del estado de salud de la persona, con o sin sobrepeso, tanto en varones como en mujeres, siendo además considerado un factor determinante de longevidad y calidad de vida relacionada con la salud (Casas, 2015).

## **La condición física en adolescentes**

Los niveles de actividad física (AF) o la condición física (CF), puede ayudar en la toma de decisiones para implementar o mejorar políticas de salud pública. Estudios previos indican que la presencia de obesidad en niños y adolescentes se asocia con una peor CVRS, además de una mayor prevalencia de esta patología y otras como diabetes tipo 2, síndrome metabólico o enfermedad cardiovascular en etapas posteriores de la vida. Se ha comprobado que la CF durante la adolescencia es un importante indicador de salud presente y futura, por lo que en los últimos años los estudios que analizan las relaciones entre la CF con otros parámetros de salud y calidad de vida en estas edades han aumentado considerablemente. (García-Rubio, 2015)

En los niños, la relación entre actividad física y condición física es menos sólida. Se ha argumentado que, en los niños y adolescentes más jóvenes, dado que la actividad física se produce de forma poco predecible, no sistemática y en períodos de corta duración, puede que no modifique la condición física. (Martínez-Vizcaíno, 2008)

## Entrada en calor

Todas las actividades dinámicas deben estar precedidas por movimientos de calentamiento y elongación de articulaciones y grupos musculares. Tienen una importancia fundamental para prevenir lesiones y preparar al aparato cardiovascular para el ejercicio.

Cada ejercicio tendrá una duración de 10 a 12 segundos y se repetirá en el sentido contrario o con el miembro superior o inferior del lado opuesto. Los movimientos deben realizarse lentamente y sin "rebotes" o insistencias. En personas de mayor edad o muy desacondionadas, los movimientos no deben ser extremos, sino simplemente llegar hasta donde se puede, sin sufrir dolores. Los números de series y las repeticiones son aproximadas y deben adaptarse a las condiciones de cada persona. Estos ejercicios pueden utilizarse también como actividad única en varios momentos del día. Se describen varios tipos de ejercicios. Podrán elegirse unos u otros tratando de involucrar a la mayor parte de los grupos musculares (Durán Montero & Leyva Paján, 2014).

### Cuello

Movimientos suaves y circulares del cuello entre 5 a 10 veces. Si hay artrosis cervical o los ejercicios provocan mareos, el ejercicio puede realizarse sólo con movimientos laterales, sin llevar la cabeza atrás. Se realizan 3 repeticiones con un período de reposo intermedio de 15 segundos.



### Tronco

1. acuéstese boca arriba;
2. flexione una pierna y pase por encima de la rodilla de la pierna que queda extendida;
3. tome con la mano opuesta a la rodilla flexionada el hombro del otro lado;
4. gire el tronco hacia la dirección del hombro garrado. Realice 5 repeticiones y cambie de pierna y de rotación.



### Glúteos

1. siéntese con las piernas extendidas;
2. flexione una pierna y tómeselo el tobillo;
3. empuje su tobillo hacia el pecho. Cinco repeticiones con cada pierna.



### Caderas

1. agáchese con una pierna extendida hacia atrás y la otra flexionada adelante;
2. empuje su cadera hacia adelante apoyando su peso en la pierna flexionada;
3. vuelva hacia atrás. Repita el ejercicio cambiando de pierna. Notará el estiramiento de los músculos posteriores de la pierna junto con los movimientos de las caderas.



Figura 1: Entrar en calor (Durán Montero & Leyva Paján, 2014)

## **2.1.2 Marco referencial sobre la problemática de investigación.**

### **2.1.2.1. Antecedentes investigativos.**

El Objetivo de este trabajo fue determinar la importancia de la práctica de actividad física (AF) durante el tiempo de aislamiento social y confinamiento, y sus efectos positivos para enfrentar las consecuencias sobre la salud física y mental, ocasionadas por el COVID-19. Para ello, se realizó una revisión sistemática de la literatura disponible en bases de datos especializadas PUBMED, SCIELO, EBSCO y OVID, la cual se ajustó a las directrices enmarcadas por la PRISMA. La metodología fue utilizada para definir las diferentes ecuaciones de búsqueda bajo los términos MESH: Physical activity, exercise, sport, COVID 19, SARS-COV-2 y utilizando caracteres booleanos AND y OR. Con estas ecuaciones se buscaron artículos publicados entre febrero y mayo de 2020, recuperando 53 registros en total e incluyendo en la revisión final 16 de ellos que cumplían con todos los criterios de inclusión y de exclusión definidos. Según resultados sugieren que la práctica regular de AF podría ser una herramienta importante para combatir los efectos adversos ocasionados sobre el organismo debido a la infección por el COVID-19 y esto porque, mejora la respuesta del sistema inmunológico ante una posible infección por COVID-19. Con estos hallazgos se concluye que la práctica regular de AF mantenimiento de la buena condición de salud física y mental durante el periodo de aislamiento social y el estado de excepción, sino que también parece ofrecer una mejor respuesta ante la infección por COVID-19, disminuyendo el riesgo de mortalidad. (Guzmán, 2020).

El objetivo del estudio fue comparar los niveles de condición física, actividad física, conducta sedentaria y predictores psicológicos de actividad física entre adolescentes chilenos varones y mujeres. A 70 varones y 56 mujeres adolescentes chilenos (edad =  $13.00 \pm 1.00$  años) se les evaluó la condición física (composición corporal y capacidad cardiorrespiratoria), hábitos de actividad física y conducta sedentaria (acelerómetro GT3X) y predictores psicológicos de actividad física (motivación hacia el ejercicio físico, barreras hacia el ejercicio físico e intención de ser físicamente activo) (diseño transversal). Los resultados de la prueba U de Mann-Whitney mostraron que los adolescentes varones tenían unos niveles estadísticamente significativos más favorables de composición corporal, capacidad cardiorrespiratoria, actividad física, motivación

autodeterminada hacia el ejercicio físico, barreras hacia el ejercicio físico e intención de ser físicamente activo que las mujeres ( $p \leq .05$ ). Los diferentes programas conducentes a crear hábitos saludables entre los jóvenes deberían tener presente las diferencias existentes entre los adolescentes varones y mujeres. (Mayorga-Vega, et al., 2019).

El objetivo del aislamiento por el COVID-19 se experimenta diferente zona rural que, en la urbe, en consecuencia, la aptitud física se altera de distinta manera. Por cuanto, se pretende determinar la incidencia del confinamiento sobre la condición física de niños rurales. La metodología fue un diseño no experimental de corte longitudinal y alcance correlacional, se evalúa las capacidades físicas condicionales a través de pruebas pedagógicas. A su vez las actividades efectuadas durante este tiempo con 144 infantes (edad  $10.7 \pm 0.8$ ), habitantes de la parroquia Santa Ana. Posterior a tres meses no se presentan cambios negativos. los resultados, debido que la muestra se mantenía principalmente inmersa en actividades agropecuarias y juegos al aire libre. (Matute-Portilla, 2020)

#### **2.1.2.2. Categoría de análisis.**

En esta parte se debe de identificar con claridad las variables a estudiar en este proyecto:

➤ **Efecto del estado de excepción en tiempo de pandemia (covid-19).**

(Cervantes, Matarrita, & y Reza, 2020), Los documentos constitucionales latinoamericanos incluidos en la muestra contemplan, en la mayoría de los casos, amplias regulaciones en relación con los regímenes de excepción que los poderes públicos pueden decretar bajo determinadas circunstancias de riesgo para las personas y las instituciones del país<sup>10</sup>. A ese respecto llama la atención cómo las trece constituciones examinadas presentan niveles de semejanzas y diferencias en materia de tales regímenes de excepción, tema que inaugurará el presente estudio.

## Nomenclatura y tipología

El primero de esos ámbitos de análisis comparativo tiene que ver con la nomenclatura que el poder constituyente asignó a esos estados de “anormalidad” y - derivado de ese primer punto- la singularidad o pluralidad en la tipología de esos regímenes a lo interno del ordenamiento jurídico.

Para una mayor claridad, el cuadro n.º 1 ofrece, gráficamente, la perspectiva completa respecto de ambos puntos:

<b>Cuadro n.º 1. Regímenes de excepción en las constituciones de América Latina</b>	
<b>País</b>	<b>Nomenclatura</b>
1. Argentina	-Estado de sitio -Estado de emergencia -Decreto de necesidad y urgencia
2. Bolivia	Estado de excepción
3. Chile	-Estado de asamblea -Estado de sitio -Estado de catástrofe -Estado de emergencia
4. Colombia	-Estado de excepción -Estado de conmoción interna -Estado de emergencia
5. Ecuador	Estado de excepción
6. El Salvador	Estado de excepción
7. Guatemala	-Estado de prevención -Estado de alarma -Estado de calamidad pública -Estado de sitio -Estado de guerra
8. Honduras	Estado de sitio

9. Panamá	Estado de urgencia
10. Paraguay	Estado de excepción
11. Perú	-Estado de excepción -Estado de emergencia -Estado de sitio
12. República Dominicana	-Estado de defensa -Estado de conmoción interna -Estado de emergencia
13. Surinam -	-Estado de sitio -Estado de emergencia civil y militar

Tabla 1 Fuente: elaboración propia con base en las constituciones consultadas en el sitio web [www.oas.org](http://www.oas.org)

En cuanto a la nomenclatura empleada por las cláusulas constitucionales vigentes, las voces “Estado de sitio”, “Estado de excepción” y “Estado de emergencia” son las opciones predilectas; la primera de ellas alude, como concepto propio de la jerga militar, al régimen de excepcionalidad que se opone como respuesta ante una agresión bélica o su amenaza, mientras que la segunda denota una interrupción en el curso regular de las vidas ordinarias de las personas y las instituciones del Estado (con especial referencia a los obstáculos, totales o parciales, para el pleno goce de los derechos fundamentales) (Cervantes, Matarrita, & y Reca, 2020).

### **Ecuador**

En el caso ecuatoriano, el presidente de la República decretó el “estado de excepción”<sup>49</sup> a nivel nacional el día 16 de marzo de 2020 (por decreto n.º 1017), luego de que la Organización Mundial de la Salud declarará que el COVID-19 constituía una pandemia de alcance global. En el citado decreto se dispusieron varias medidas, entre las que se incluyeron, entre otras, la restricción de los derechos de libertad ambulatoria y de reunión, la vigilancia electrónica de pacientes infectados con el virus, la suspensión general

de actividades laborales y la intervención activa de la policía y los militares en el control del orden público (Cervantes, 2020).

La Constitución de la República del Ecuador (2008) señala que la Asamblea Nacional puede revocar, en cualquier momento desde su expedición, los decretos ejecutivos de estado de excepción por razones de oportunidad. Sin embargo, este poder no ha sido ejercitado por el Legislativo ecuatoriano que, hasta el momento, se ha limitado a aprobar la denominada Ley de Apoyo Humanitario.

Esta normativa fue aprobada por una mayoría de 74 votos favorables -de 137 posible se incluye diversas disposiciones en el ámbito económico, laboral, tributario y social, tales como: las rebajas en las pensiones educativas privadas, la suspensión temporal del desahucio en materia de inquilinato las rebajas en costo del servicio eléctrico; las facilidades de pago a la seguridad social, los créditos productivos para la reactivación económicas y la revisión de tasas de interés para la reactivación, entre otras<sup>50</sup>. A esto se agrega la aprobación de nuevas modalidades de contratación laboral por la emergencia y medidas especiales para el concurso de acreedores.

### **Declárese estado de excepción por coronavirus y pandemia de covid-19 - Ecuador**

Que el artículo 1 de la Constitución de la República determina que el Ecuador es un Estado constitucional de derechos y justicia, social, democrático, soberano, independiente, unitario, intercultural, plurinacional y laico.

Que el artículo 3 de la Constitución establece que son deberes primordiales del Estado "1. Garantizar sin discriminación alguna el efectivo goce de los derechos establecidos en la Constitución y en los instrumentos internacionales, en particular la cedulación, la salud, la alimentación, la seguridad social y el agua para sus habitantes".

Que, el artículo 14 de la Constitución de la República del Ecuador, reconoce el derecho de la población a vivir en un ambiente sano y ecológicamente equilibrado que garantice la sostenibilidad y el buen vivir.

Que de conformidad con el inciso primero artículo 32 de la Carta Fundamental la salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir (LEXISFINDER, 2020).

- **Condición física de los habitantes de la Parroquia Camilo Ponce, cantón Babahoyo, de la Provincia de los Ríos año 2021.**

### **Vulnerabilidad Física**

El estudio realizado en la ciudad de Babahoyo, nos indica que uno de los factores que aumenta la vulnerabilidad física es que los sectores By Pass, San Pablo, El Salto y El Barreiro, están situados sobre hondonadas o zonas deprimidas Mayoritariamente el tipo de suelo es arcilloso y franco-arcilloso<sup>8</sup>, por lo que la filtración del agua es sumamente lenta, provocando el estancamiento de la misma.

La construcción de obras de protección contra inundaciones, redes de alcantarillado oficiales y sistema para la evacuación de aguas lluvias en aquellos sectores, resulta difícil ejecutarlas debido a las condiciones mencionadas y por el alto precio que de mandan. Los sectores By Pass y Puerta Negra no cuentan con ninguna obra de protección frente a las inundaciones. Sólo los sectores Camilo Ponce y Clemente Baquerizo cuentan con redes de alcantarillado oficial, aunque en los sectores Barreiro, El Salto y Sector 4 de mayo se ha comenzado a ejecutar obras para la construcción de dichas redes de alcantarillado. Otro factor importante a destacar, es que las viviendas no están legalizadas al 100% en seis sectores, lo que cual ralentiza la ejecución de obras de infraestructura.

Es necesario, por tanto, mejorar o incrementar las obras de protección en aras de reducir la vulnerabilidad física. Si la capacidad financiera del Municipio se sobrepasara, se debe trabajar en la gestión de fondos a través de alianzas estratégicas. Además de los factores económicos, es fundamental considerar la factibilidad de construcción según las restricciones de uso de suelo por amenaza establecidas.

Adicionalmente, se observa que en seis sectores las comunidades arrojan desechos a los ríos que rodean y atraviesan la ciudad, lo cual no sólo genera efectos negativos para el ambiente sino también para ellos mismos. A pesar de que existe un sistema oficial de recolección de basuras la presencia de aquellos desechos en los ríos nos advierte que no se garantiza la recolección de modo adecuado. Es necesario, realizar programas de capacitación sobre la eliminación de desechos, jornadas de aseo... de manera tal que la disposición de basura se lleve a cabo de una manera integral.

Estos aspectos analizados nos permiten categorizar el nivel de Vulnerabilidad física como ALTA (tabla 1) en todos los sectores excepto en los sectores Clemente Baquerizo y Camilo Ponce, en los cuales se categoriza como MEDIA. Esto es debido a que dichos sectores poseen un buen equipamiento de infraestructura física (obras de protección frente a inundaciones, redes de alcantarillado oficial, etc.). Son sectores consolidados y legalizados, con más de 100 años de existencia, se realiza una adecuada disposición de basura y se cuenta con un sistema de evacuación de agua, a través de bombas que ayudan a la conducción del agua hasta los ríos (Babahoyo, 2020).

<b>Sector</b>	<b>Vulnerabilidad Física</b>
BYPASS	ALTA
San Pablo	ALTA
Puerta Negra	ALTA
El Salto	ALTA
El Barreiro	ALTA

Cuatro de Mayo	ALTA
Clemente Baquerizo	MEDIA
Camilo Ponce	MEDIA

Tabla 2: Vulnerabilidad Física. Fuente: Municipio de Babahoyo.

### 2.1.3. Postura Teórica.

En el estado de excepción en tiempos de pandemia COVID 19, que sufrió muchos países, sufrieron en la economía, mucha gente que falleció por esta enfermedad que en ese tiempo, cuando recién empezó no había ninguna vacuna para poder sobrellevar esta enfermedad muchas personas perdieron seres queridos y la mayoría de países tuvieron que entrar en estado de estado de excepción por pandemia, esto afectó mucho la vida de las personas tanto así que sólo podían estar en sus casas y no podían salir para nada pocas personas tendrían que a su trabajo o sino hacerlo por teletrabajo, en la ciudad de Babahoyo en la parroquia Camilo Ponce las personas no podían salir no podían realizar Ninguna actividad física por lo cual muchas de ellas aumentaron de peso y aparte del virus que del que teníamos que cuidarnos también teníamos que cuidarnos de la del sobrepeso porque estábamos en un estado de sedentarismo que no podíamos realizar Ninguna actividad física.

Según (Gardey, 2021), La condición física, por lo tanto, hace referencia al estado del cuerpo de un individuo. Quien tiene buena condición física está capacitado para realizar diversas actividades con efectividad y vigor, evitando las lesiones y con un gasto de energía reducido.

De acuerdo con los autores porque la condición física es necesaria para las personas para que lleven una vida sana y no sufra de ninguna enfermedad es como del corazón por tener una obesidad, mediante varios ejercicios nos podremos mantener sanos, ya que realizará una hora de ejercicio al día mejora nuestra salud y nos da energía para poder realizar todo lo que vayamos a realizar.

## **2.1. Hipótesis.**

### **2.2.1. Hipótesis General.**

El estado de excepción en tiempo de pandemia (covid-19) ayudará a mejorar la condición física de los habitantes de la parroquia camilo Ponce, cantón Babahoyo, de la provincia de los ríos año 2021.

### **2.2.2. Subhipótesis o derivadas.**

- Al argumentar los referentes teóricos se sustentan el estado de excepción en tiempo de pandemia (covid-19) en la condición física de los habitantes de la Parroquia Camilo Ponce.
- Con la diagnosticación de los niveles de la condición física se establecerá las necesidades que tienen los habitantes de la Parroquia Camilo Ponce en la Ciudad de Babahoyo.
- Haciendo la elaborar de una guía didáctica de ejercicios durante el estado de excepción en tiempo de pandemia (covid-19) en la condición física de los habitantes de la Parroquia Camilo Ponce, Ciudad de Babahoyo de la Provincia de Los Ríos año 2021 se podrá establecer los elementos necesarios para mejorar.

### **2.2.3. Variables.**

#### **Variable independiente.**

Efecto del estado de excepción en tiempo de pandemia (covid-19).

#### **Variable dependiente.**

Condición física de los habitantes de la Parroquia Camilo Ponce, cantón Babahoyo, de la Provincia de los Ríos año 2021.

## CAPITULO III.- RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.

### 3.1. Resultados obtenidos de la investigación.

#### 3.1.1. Prueba estadísticas aplicadas.

- Prueba del Chi Cuadrado

#### HIPÓTESIS

**H<sub>0</sub>:** El estado de excepción en tiempo de pandemia (covid-19) no ayudará a mejorar la condición física de los habitantes de la parroquia camilo Ponce, cantón Babahoyo, de la provincia de los ríos año 2021.

**H<sub>1</sub>:** El estado de excepción en tiempo de pandemia (covid-19) ayudará a mejorar la condición física de los habitantes de la parroquia camilo Ponce, cantón Babahoyo, de la provincia de los ríos año 2021.

Detalle	Pregunta 9	Pregunta 10	Total
Si	27	126	153
No	129	36	165
Total	156	156	318

Tabla 3: Detalle-Hipótesis General.

Fuente: (Erick Poveda, 2021)

$$X^2_{calc} = \sum \frac{(f_0 - f_e)^2}{f_e}$$

$$X^2_{calc} = \frac{(27 - 75,05)^2}{75,05} + \frac{(129 - 80,94)^2}{80,94} + \frac{(126 - 75,05)^2}{75,05} + \frac{(36 - 80,94)^2}{80,94}$$

$$X^2_{calc} = 30,76 + 28,53 + 34,58 + 24,95$$

$$X^2_{calc} = 118.82$$

### **Grados de Libertad**

$$v = (\text{cantidad de filas} - 1) (\text{cantidad de columnas} - 1)$$

$$v = (2 - 1) (2 - 1)$$

$$v = 1(1) = 1$$

### **Nivel de significancia**

$$1\% = 0.05$$

### **Regla de decisión**

$$X^2_{calc} > \text{Valor crítico}$$

$$118.82 > 3,841$$

### **Decisión**

Podemos deducir que el análisis de nuestra prueba de Chi cuadrado nos da como resultado que no son independientes, es lo que nos encontramos una hipótesis alterna por medio de esta observación que se realizó los valores encontrados por la muestra realizan, encontramos el estado de excepción en tiempo de pandemia (covid-19) ayudará a mejorar la condición física de los habitantes de la parroquia camilo Ponce, cantón Babahoyo, de la provincia de los ríos año 2021.

## SUBHIPÓTESIS #1

**H<sub>0</sub>:** Al no argumentar los referentes teóricos se sustentan el estado de excepción en tiempo de pandemia (covid-19) en la condición física de los habitantes de la Parroquia Camilo Ponce.

**H<sub>1</sub>:** Al argumentar los referentes teóricos se sustentan el estado de excepción en tiempo de pandemia (covid-19) en la condición física de los habitantes de la Parroquia Camilo Ponce.

Detalle	Pregunta 1	Pregunta 7	Total
Si	106	30	136
No	50	126	176
Total	156	156	312

Tabla 4: Detalle-Subhipótesis 1. Fuente: (Erick Poveda, 2021)

$$X^2_{calc} = \sum \frac{(f_0 - f_e)^2}{f_e}$$

$$X^2_{calc} = \frac{(106 - 68)^2}{68} + \frac{(50 - 88)^2}{88} + \frac{(30 - 68)^2}{68} + \frac{(126 - 88)^2}{88}$$

$$X^2_{calc} = 21,23 + 16,40 + 21,23 + 16,40$$

$$X^2_{calc} = 75.26$$

## Grados de Libertad

$$v = (\text{cantidad de filas} - 1) (\text{cantidad de columnas} - 1)$$

$$v = (2 - 1) (2 - 1)$$

$$v = 1(1) = 1$$

**Nivel de significancia**

$$1\% = 0.05$$

**Regla de decisión**

$$X^2_{calc} > Valor\ crítico$$

$$75,26 > 3,841$$

**Decisión**

Al obtener por nuestra prueba del Chi Cuadrado nos dio como resultado que la hipótesis alterna, que como punto de los resultados obtenidos rechazaron nuestra hipótesis nula esto significa que al argumentar los referentes teóricos se sustentan el estado de excepción en tiempo de pandemia (covid-19) en la condición física de los habitantes de la Parroquia Camilo Ponce.

## SUBHIPÓTESIS #2

**H<sub>0</sub>:** Con la no diagnosticación de los niveles de la condición física se establecerá las necesidades que tienen los habitantes de la Parroquia Camilo Ponce en la Ciudad de Babahoyo.

**H<sub>1</sub>:** Con la diagnosticación de los niveles de la condición física se establecerá las necesidades que tienen los habitantes de la Parroquia Camilo Ponce en la Ciudad de Babahoyo.

Detalle	Pregunta 3	Pregunta 7	Total
Si	75	56	131
No	81	100	181
Total	156	156	312

Tabla 5: Detalle-Subhipótesis 2. Fuente: (Erick Poveda, 2021)

$$X^2_{calc} = \sum \frac{(f_o - f_e)^2}{f_e}$$

$$X^2_{calc} = \frac{(75 - 65,5)^2}{65,5} + \frac{(81 - 90,5)^2}{90,5} + \frac{(56 - 65,5)^2}{65,5} + \frac{(100 - 90,5)^2}{90,5}$$

$$X^2_{calc} = 1,37 + 0,99 + 1,37 + 0,99$$

$$X^2_{calc} = 4,72$$

### **Grados de Libertad**

$$v = (\text{cantidad de filas} - 1) (\text{cantidad de columnas} - 1)$$

$$v = (2 - 1) (2 - 1)$$

$$v = 1(1) = 1$$

### **Nivel de significancia**

$$1\% = 0.05$$

### **Regla de decisión**

$$X^2_{calc} > \text{Valor crítico}$$

$$4,72 > 3,841$$

### **Decisión**

Con la prueba del Chi Cuadrado hemos obtenido el análisis de los resultados no es independiente, esto nos indica, que hallamos la hipótesis alterna que con la diagnosticación de los niveles de la condición física se establecerá las necesidades que tienen los habitantes de la Parroquia Camilo Ponce en la Ciudad de Babahoyo.

### SUBHIPÓTESIS #3

**H<sub>0</sub>:** La no elaborar de una guía didáctica de ejercicios durante el estado de excepción en tiempo de pandemia (covid-19) en la condición física de los habitantes de la Parroquia Camilo Ponce, Ciudad de Babahoyo de la Provincia de Los Ríos año 2021 se podrá establecer los elementos necesarios para mejorar.

**H<sub>1</sub>:** Haciendo la elaborar de una guía didáctica de ejercicios durante el estado de excepción en tiempo de pandemia (covid-19) en la condición física de los habitantes de la Parroquia Camilo Ponce, Ciudad de Babahoyo de la Provincia de Los Ríos año 2021 se podrá establecer los elementos necesarios para mejorar.

Detalle	Pregunta 2	Pregunta 5	Total
Si	46	15	61
No	110	141	251
Total	156	156	312

Tabla 6: Detalle-Subhipótesis 3. Fuente: (Erick Poveda, 2021)

$$X^2_{calc} = \sum \frac{(f_0 - f_e)^2}{f_e}$$

$$X^2_{calc} = \frac{(46 - 30,5)^2}{30,5} + \frac{(110 - 125,5)^2}{125,5} + \frac{(15 - 30,5)^2}{30,5} + \frac{(141 - 125,5)^2}{125,5}$$

$$X^2_{calc} = 7,87 + 1,91 + 7,87 + 1,91$$

$$X^2_{calc} = 19,56$$

### **Grados de Libertad**

$$v = (\text{cantidad de filas} - 1) (\text{cantidad de columnas} - 1)$$

$$v = (2 - 1) (2 - 1)$$

$$v = 1(1) = 1$$

### **Nivel de significancia**

$$1\% = 0.05$$

### **Regla de decisión**

$$X^2_{calc} > \text{Valor crítico}$$

$$19,56 > 3,841$$

### **Decisión**

Los resultados de la prueba Chi Cuadrado, nos dice que la hipótesis alterna no es independiente, nos encontramos con el análisis de los datos, que Haciendo la elaborar de una guía didáctica de ejercicios durante el estado de excepción en tiempo de pandemia (covid-19) en la condición física de los habitantes de la Parroquia Camilo Ponce, Ciudad de Babahoyo de la Provincia de Los Ríos año 2021 se podrá establecer los elementos necesarios para mejorar.

### 3.1.2. Análisis e interpretación de datos.

#### 1.- ¿Haces ejercicios con frecuencia?

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
Si	106	68%
No	50	32%
<b>Total</b>	<b>156</b>	<b>100%</b>

Tabla 7: Detalle-Pregunta 1. Fuente: (Erick Poveda, 2021)

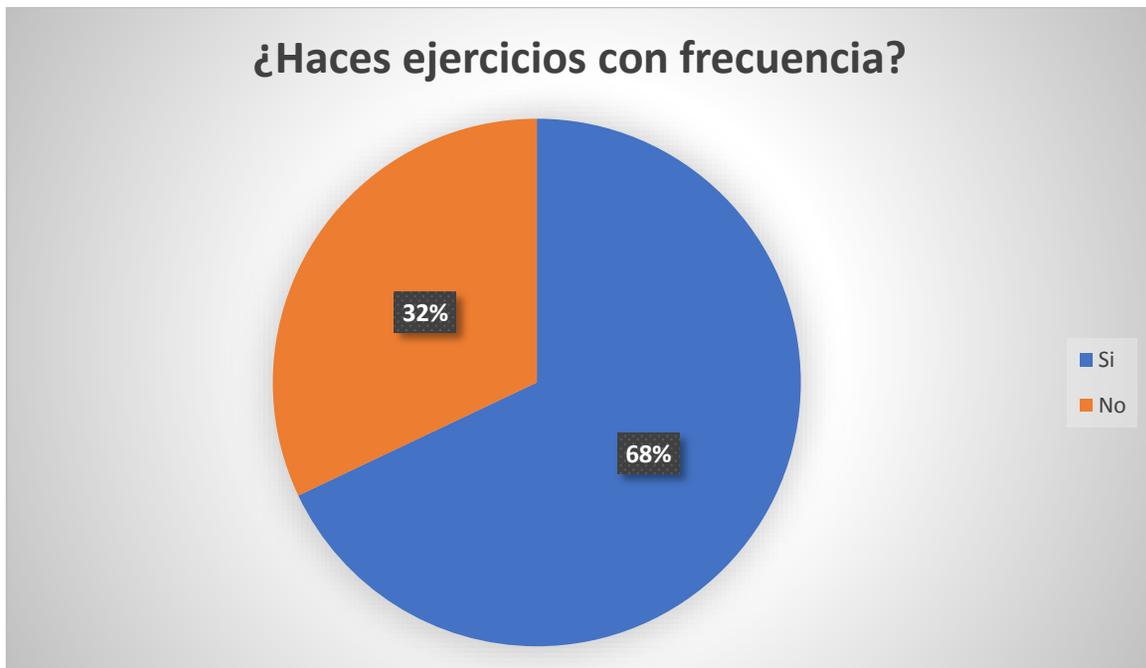


Gráfico 1: ¿Haces ejercicios con frecuencia? Fuente: (Erick Poveda, 2021)

#### Análisis e interpretación

Los datos que se ha recolectado en la muestra son de un 32% de las personas encuestadas hacen ejercicio con frecuencia, mientras el 68% no lo hace.

## 2.- ¿Es por una razón principal que haces ejercicio?

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
<b>Si</b>	46	29%
<b>No</b>	110	71%
<b>Total</b>	156	100%

Tabla 8: Detalle-Pregunta 2. Fuente: (Erick Poveda, 2021)

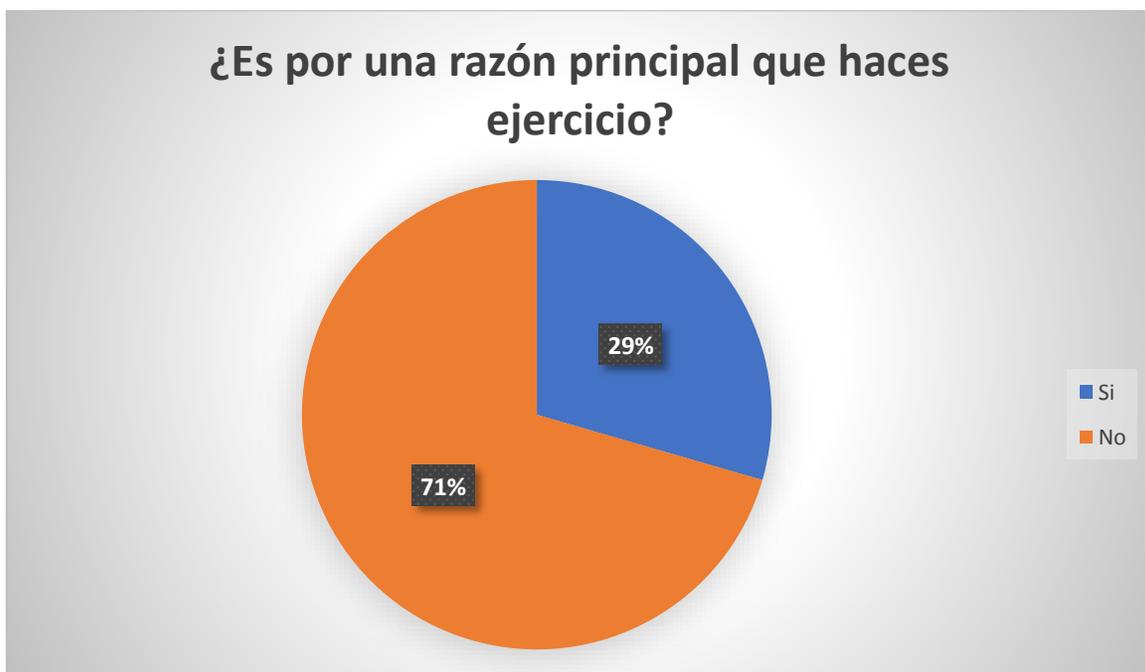


Gráfico 2: ¿Es por una razón principal que haces ejercicio? Fuente: (Erick Poveda, 2021)

### Análisis e interpretación

Los datos de esta muestra es que el 29%, hacen por una razón principal ejercicios, mientras que el 71% no.

### 3.- ¿Practicas un tipo de deporte o actividad física?

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
<b>Si</b>	75	48%
<b>No</b>	81	52%
<b>Total</b>	156	100%

Tabla 9: Detalle-Pregunta 3. Fuente: (Erick Poveda, 2021)

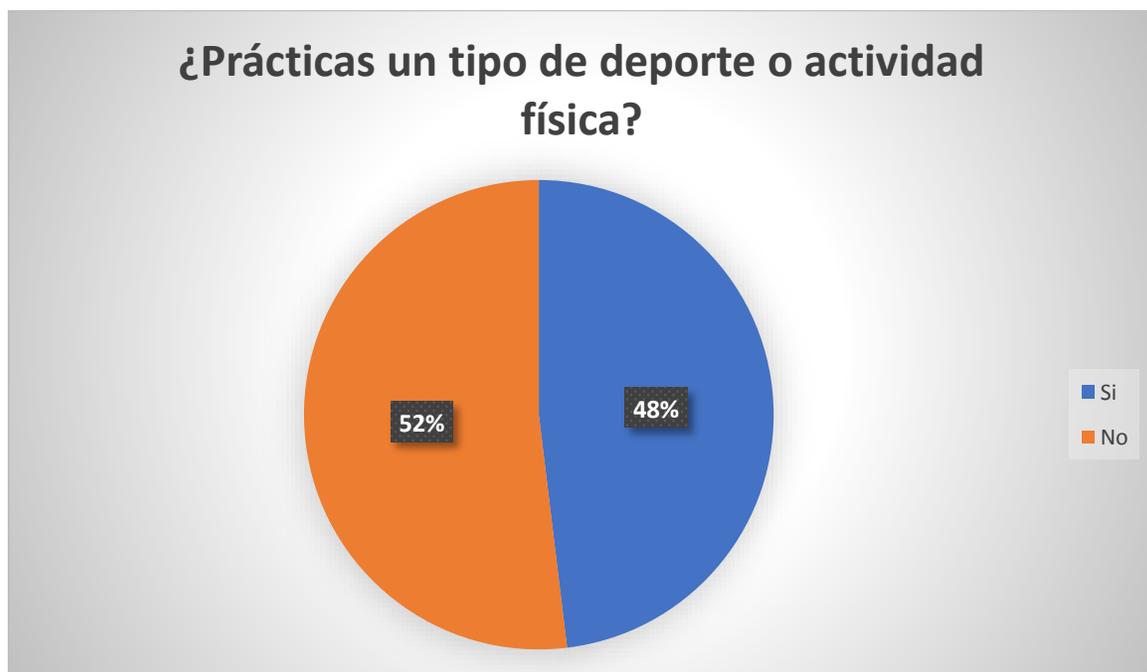


Gráfico 3: ¿Prácticas un tipo de deporte o actividad física? Fuente: (Erick Poveda, 2021)

#### Análisis e interpretación

El 48% de esta muestra realizada a los habitantes de la parroquia Camilo Ponce, ha practicado un deporte o actividad, y el 52% respondieron que no practican ninguna actividad física.

#### 4.- ¿Haces ejercicios en tu casa?

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
<b>Si</b>	10	6%
<b>No</b>	146	94%
<b>Total</b>	156	100%

Tabla 10: Detalle-Pregunta 4. Fuente: (Erick Poveda, 2021)

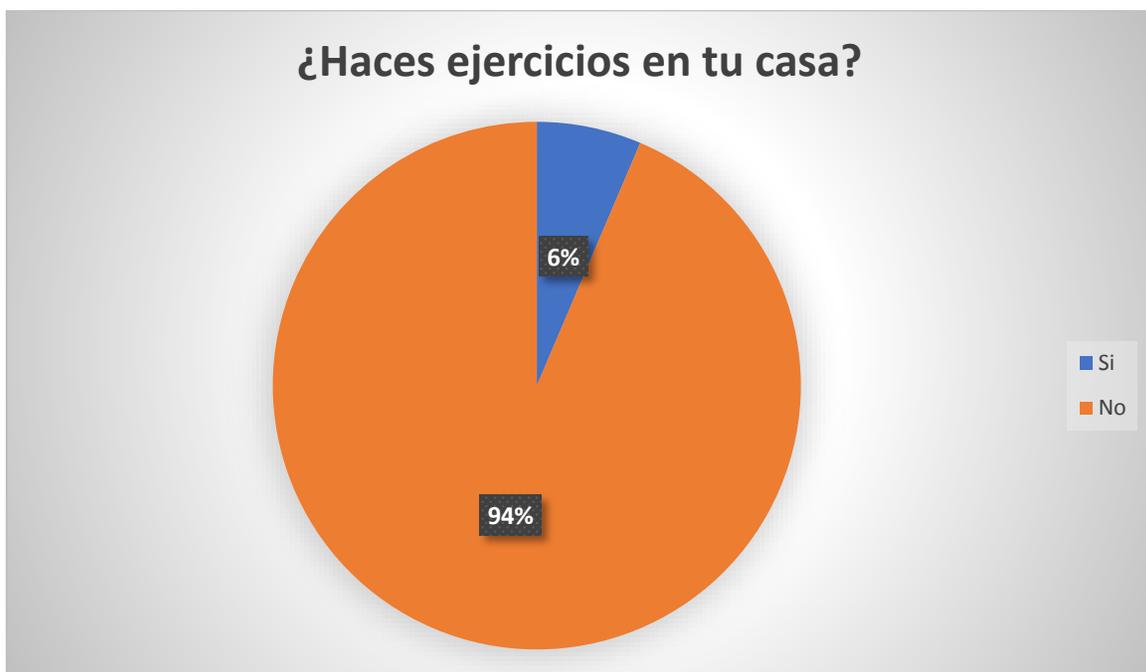


Gráfico 4: ¿Haces ejercicios en tu casa? Fuente: (Erick Poveda, 2021)

#### Análisis e interpretación

En los resultados de la muestra 6% de los encuestados admite que hace ejercicio en su casa, mientras el 94% no lo realizan.

### 5.- ¿En tu barrio hay algún gimnasio?

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
<b>Si</b>	15	10%
<b>No</b>	141	90%
<b>Total</b>	156	100%

Tabla 11: Detalle-Pregunta 5. Fuente: (Erick Poveda, 2021)



Gráfico 5: ¿Haces ejercicios en tu casa? Fuente: (Erick Poveda, 2021)

### Análisis e interpretación

El 10% nos dice que, si hay un gimnasio cerca de casa, mientras el 90% no conocen si hay uno cerca.

**6.- ¿Has podido realizar alguna actividad deportiva en tiempos de pandemia COVID – 19?**

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
<b>Si</b>	56	36%
<b>No</b>	100	64%
<b>Total</b>	156	100%

Tabla 12: Detalle-Pregunta 6. Fuente: (Erick Poveda, 2021)

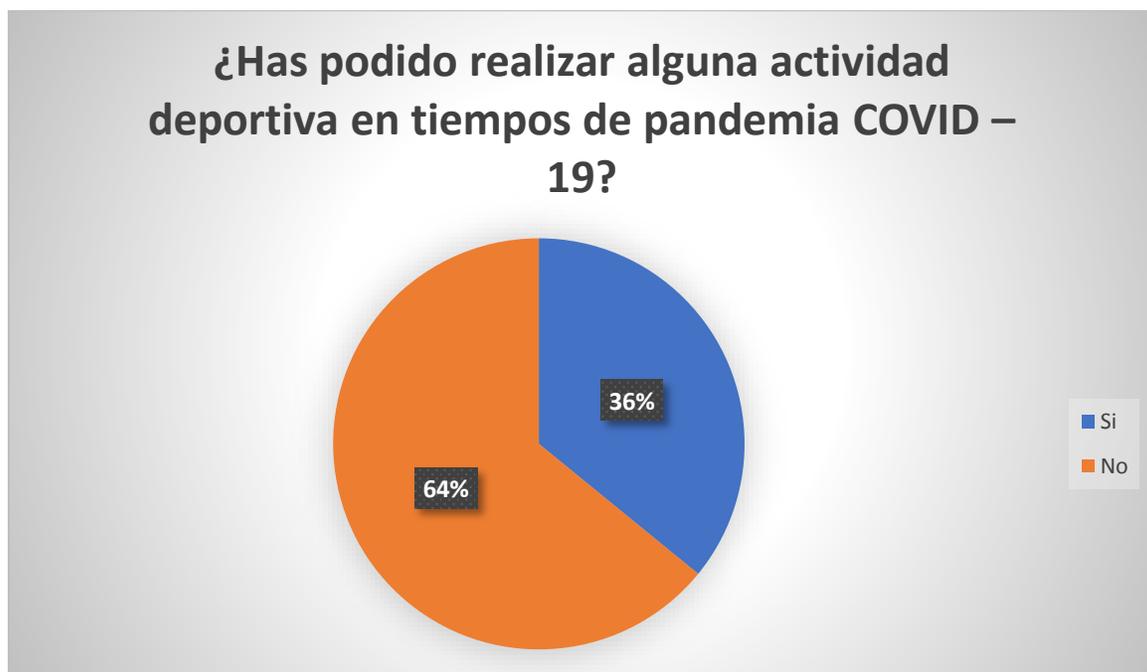


Gráfico 6: ¿Has podido realizar alguna actividad deportiva en tiempos de pandemia COVID – 19? Fuente: (Erick Poveda, 2021)

**Análisis e interpretación**

Los resultados de los datos nos arrojaron que el 36% si ha podido realizar una actividad deportiva en la pandemia covid-19, y el 64% no.

**7.- ¿Realizabas actividad física dentro de tu casa en el estado de excepción por COVID – 19?**

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
<b>Si</b>	30	19%
<b>No</b>	126	81%
<b>Total</b>	156	100%

Tabla 13: Detalle-Pregunta 7. Fuente: (Erick Poveda, 2021)

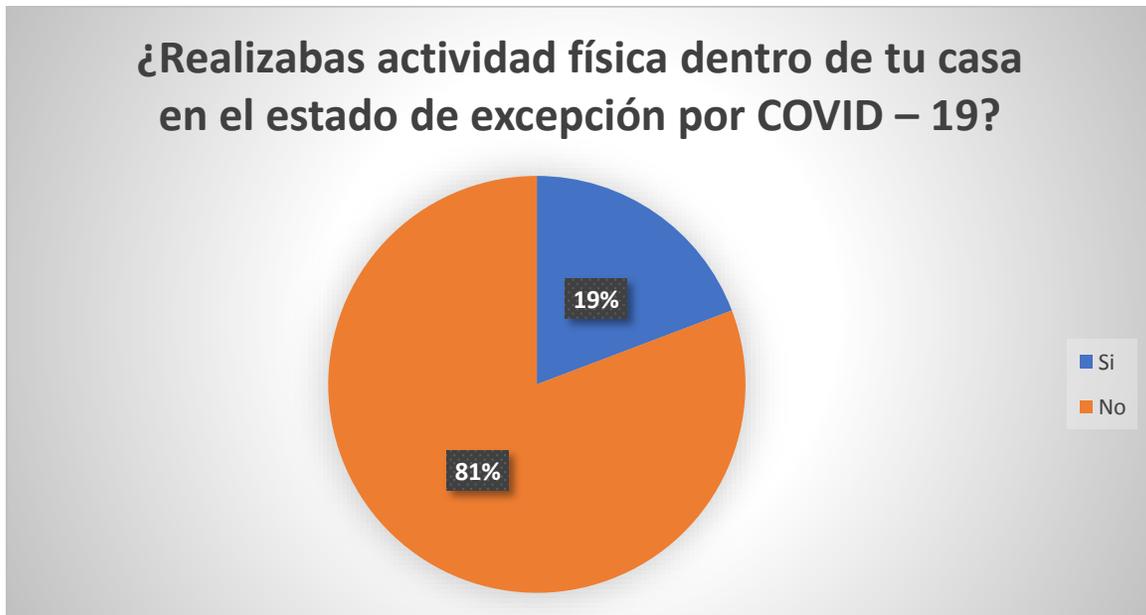


Gráfico 7: ¿Realizabas actividad física dentro de tu casa en el estado de excepción por COVID – 19? Fuente: (Erick Poveda, 2021)

**Análisis e interpretación**

El análisis nos dio como resultado que el 19%, realizaba actividad física dentro de casa en la pandemia covid-19, y que el 81% no realizaba ninguna.

### 8.- ¿Tuvo algún efecto negativo en tú salud por no realizar actividad física?

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
<b>Si</b>	110	71%
<b>No</b>	46	29%
<b>Total</b>	156	100%

Tabla 14: Detalle-Pregunta 8. Fuente: (Erick Poveda, 2021)



Gráfico 8: ¿Tuvo algún efecto negativo en tú salud por no realizar actividad física? Fuente: (Erick Poveda, 2021)

### Análisis e interpretación

En esta información podemos observar que la muestra obtenida del 71% tuvieron un efecto negativo en la salud por no realizar actividades físicas, mientras tanto el 29% no.

### 9.- ¿Espacio para actividad física durante la pandemia en el hogar?

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
<b>Si</b>	27	17%
<b>No</b>	129	83%
<b>Total</b>	156	100%

Tabla 15: Detalle-Pregunta 9. Fuente: (Erick Poveda, 2021)

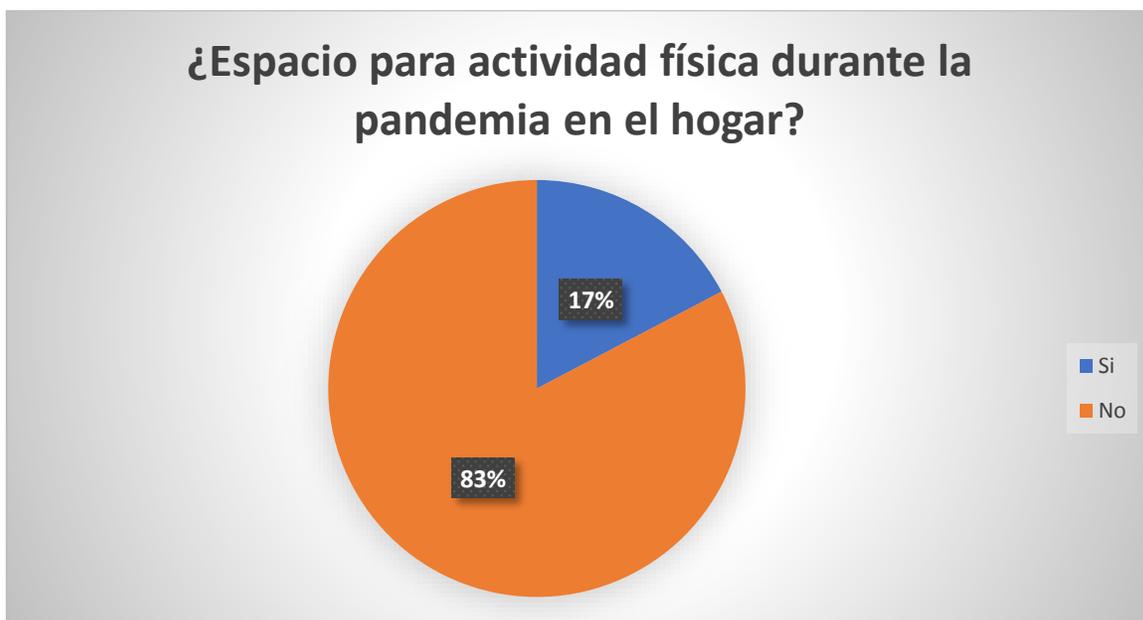


Gráfico 9: ¿Espacio para actividad física durante la pandemia en el hogar? Fuente: (Erick Poveda, 2021)

### Análisis e interpretación

La información observada nos muestra que el 17% cuentan con un espacio para realizar actividades físicas, mientras que existe un 83% que no tienen un espacio para realizarlo.

**10.- ¿Te contagiaste de COVID – 19, por salir hacer una actividad física?**

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
<b>Si</b>	120	77%
<b>No</b>	36	23%
<b>Total</b>	156	100%

Tabla 16: Detalle-Pregunta 10. Fuente: (Erick Poveda, 2021)



Gráfico 10: ¿Te contagiaste de COVID – 19, por salir hacer una actividad física? Fuente: (Erick Poveda, 2021)

**Análisis e interpretación**

Los datos que podemos interpretar dan como un resultado del 77% se contagió por salir realizar hacer una actividad física, mientras el 23% dicen que no se contagiaron.

## **3.2. conclusiones específicas y generales.**

### **3.2.1. Específicas.**

Luego de haber analizado e interpretado los resultados obtenidos por las encuestas de la investigación se dedujo que hay muchos problemas causados por la pandemia COVID – 19, afecto mucho la salud de los habitantes de la Parroquia Camilo Ponce.

En respecto a los inconvenientes por la pandemia COVID – 19, surgen estos inconvenientes, ya que por primera vez se pasa por una situación de este calibre, las personas no estaban preparadas para algo así que era muy peligroso, nos afecta mucho en nuestra salud ya que es una prioridad en este medio cuidarnos de no infectarnos y mantener la calidad de vida.

La actividad física es una de las fuerzas para mantener la buena salud, al mejorar nuestro funcionamiento de numerosos sistemas fisiológicos, nos ayuda a prevenir muchas condiciones de salud física, como para tratar enfermedades cardiacas, diabetes y otros tipos, al no realizar ninguna actividad física corremos el riesgo de contagiarnos de muchas enfermedades graves como la del COVID – 19.

### **3.2.2. General.**

Al concluir este proyecto de investigación en la Parroquia Camilo Ponce correspondiente al Cantón Babahoyo, Provincia de Los Ríos, se expresa que la realización de actividades físicas es muy recomendable para los habitantes, ya que se mantiene saludable, pero hay que tener todas las medidas de precaución, así nos mantenemos a salvo de contagiar COVID – 19 y poner en riesgo nuestras vidas y de las personas que nos rodean.

### **3.3. Recomendaciones específicas y generales.**

#### **3.3.1. Específicas.**

Se recomienda el uso de medidas de prevención para que no sufran ningún contagio, mantener la distancia con otras personas, aunque no parezca que estén enfermas.

Hacer uso de la información que se encuentre en los medios de comunicación o redes sociales.

En los lugares que vallan a realizar una actividad física priorizar los espacios abiertos y que tengan una buena ventilación en los lugares que cuenten con espacios cerrados.

Saber cuáles son las consecuencias de la pandemia COVID – 19, que se está sobre llevando hoy en día en muchos países.

#### **3.3.2. General.**

Se recomienda a los habitantes la Parroquia Camilo Ponce correspondiente al Cantón Babahoyo, Provincia de Los Ríos, que realicen actividades físicas, llevando todas las medidas de precaución, el uso correcto de la mascarilla y el alcohol, pueden ayudar a prevenir el contagiarse del virus, mantener el distanciamiento físico, tener una buena higiene de las manos, recuerda la importancia de mantenerse informado del COVID – 19.

## **CAPITULO IV.- PROPUESTA TEORICA DE APLICACIÓN.**

### **4.1. Propuesta de aplicación de resultados.**

#### **4.1.1 Alternativa obtenida.**

De acuerdo a los datos obtenidos por la prueba del Chi cuadrado podemos analizar que nos da como resultado la alternativa de la hipótesis alterna por medio que refiere: Elaborar una guía didáctica de ejercicios durante el estado de excepción en tiempo de pandemia (covid-19) en la condición física de los habitantes de la Parroquia Camilo Ponce, Ciudad de Babahoyo, de la Provincia de Los Ríos año 2021.

#### **4.1.2. Alcance de la alternativa.**

Se espera que la propuesta que se plantea tenga un alcance positivo de acuerdo con los ejercicios, se logrará que la condición física mejore su salud y estilo de vida, esto permite garantizar la mejora en los niveles de la condición física, además mediante esta propuesta también se espera que los habitantes de la parroquia Camilo Ponce conozcan sobre los beneficios que aporta tener una buena condición física.

Al implementar este proyecto hay que analizar sus respectivos procesos de la condición física, por otro lado, es importante que todos los habitantes de la parroquia sean conscientes de su salud y dediquen un espacio para realizar los diferentes ejercicios para mejorar su estilo de vida.

Se considera que el alcance de esta propuesta va a aumentar los niveles de condición física, además esto permitirá que los tipos de condición físicas vayan mejorando con el pasar del tiempo, por otro lado, se debe tener en cuenta que por el nuevo covid-19 no se permite realizar ejercicios en espacios muy cerrados con aglomeraciones de personas, por lo que es necesario la práctica dentro de sus hogares o espacios amplios manteniendo el distanciamiento social

### **4.1.3. Aspectos básicos de la alternativa.**

#### **4.1.3.1. Antecedentes.**

En la Universidad Técnica de Babahoyo no se ha encontrado algún tipo de proyecto a implementar sobre una guía didáctica de ejercicios durante el estado de excepción en tiempo de pandemia (covid-19) en la condición física de los habitantes de la Parroquia Camilo Ponce.

En la actualidad se presenta algunos inconvenientes a la hora de realizar ejercicios para mejorar la condición física, pero el miedo de contagiarse por el nuevo covid-19, es demasiado preocupante para las personas que quieren mejorar su condición física y no pueden acudir a un gimnasio o no tienen los recursos, este virus tiene como efecto negativo en la sociedad por motivo que resulta riesgoso para los habitantes expuestos y los más vulnerables a este virus mortal.

#### **4.1.3.2. Justificación.**

El propósito de este proyecto de investigación nace sobre la problemática que existe en los habitantes de la parroquia Camilo Ponce, la condición física tiene como beneficio mejorar los niveles de estado físico, por lo tanto, también ayuda al desarrollo de los tipos de situación física, como son: la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad.

A través de la condición física se puede reducir o erradicar las enfermedades no transmisibles por lo tanto uno de los factores de riesgo metabólicos es la obesidad o el sobrepeso a nivel mundial, las consecuencias de no tener un buen estado físico conllevan a estos tipos de enfermedades, no transmisibles como se mencionó antes, como también las enfermedades cardiovasculares. Según la OMS Las enfermedades no transmisibles (ENT) matan a 41 millones de personas cada año, lo que equivale al 71% de las muertes que se producen en el mundo.

## **4.2. Objetivos.**

### **4.2.1. General.**

Mejorar la condición física de los habitantes de la parroquia Camilo Ponce en la Ciudad de Babahoyo garantizando un buen estado físico.

### **4.2.2. Específicos.**

- Conocer las recomendaciones en cuanto a la prescripción de actividad física para mejorar la calidad de vida.
  
- Disponer de conocimientos para elaboración de actividades física para salud de los habitantes.
  
- Desarrollar una guía didáctica de ejercicios durante el estado de excepción en tiempo de pandemia (covid-19) en la condición física de los habitantes de la Parroquia Camilo Ponce, Ciudad de Babahoyo, de la Provincia de Los Ríos año 2021.

## **4.3. Estructura general de la propuesta.**

### **4.3.1. Título.**

“Desarrollar una guía didáctica de ejercicios específicos durante el estado de excepción en tiempo de pandemia (covid-19) en la condición física de los habitantes de la Parroquia Camilo Ponce, Ciudad de Babahoyo, de la Provincia de Los Ríos año 2021.”

### 4.3.2. Componentes.

#### Guía didáctica

Se considera como guía didáctica al instrumento digital o impreso que constituye un recurso para el aprendizaje a través del cual se concreta la acción del profesor y los estudiantes dentro del proceso docente, de forma planificada y organizada, brinda información técnica al estudiante y tiene como premisa la educación (Hernández, 2014).

#### IMC

El índice de masa corporal (IMC) es un número que se calcula con base en el peso y la estatura de la persona. El IMC es un indicador de la obesidad bastante confiable para la mayoría de las personas. El IMC no mide la grasa corporal directamente, pero las investigaciones han mostrado que tiene una correlación con mediciones directas de la grasa corporal, tales como el pesaje bajo el agua y la absorciometría dual de rayos X (DXA, por sus siglas en inglés) (CDC, 2015).

El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m<sup>2</sup>). La OMS define el sobrepeso como un IMC igual o superior a 25, y la obesidad como un IMC igual o superior a 30. (O.M.S., 2021)

$$\begin{array}{l} \text{Cálculo} \\ \text{Peso en kilos} \\ \text{IMC} = \frac{\text{-----}}{\text{Altura en metros} \\ \text{al cuadrado}} \end{array} \qquad \text{IMC} = \frac{70\text{K}}{(1,70\text{m})^2} = 24,22$$

Figura 2: Formula del IMC. Fuente (Daniel Díaz López, 2013).

Clasificación del IMC	
Insuficiencia ponderal	< 18.5
Intervalo normal	18.5 - 24.9
Sobrepeso	$\geq$ 25.0
Preobesidad	25.0 - 29.9
Obesidad	$\geq$ 30.0
Obesidad de clase I	30.0 - 34.9
Obesidad de clase II	35.0 - 39.9
Obesidad de clase III	$\geq$ 40.0

Figura 3: Clasificación del IMC. Fuente (OMS).

La calculadora de Xiaomi es una aplicación nativa de este smartphone que cuyo nombre es el Poco F3, este smartphone nos permite realizar distintas funciones entre ella esta calcular el índice de masa corporal (IMC), además que la calculadora MI ya viene por defecto y es una forma muy practica de hacer las mediciones.

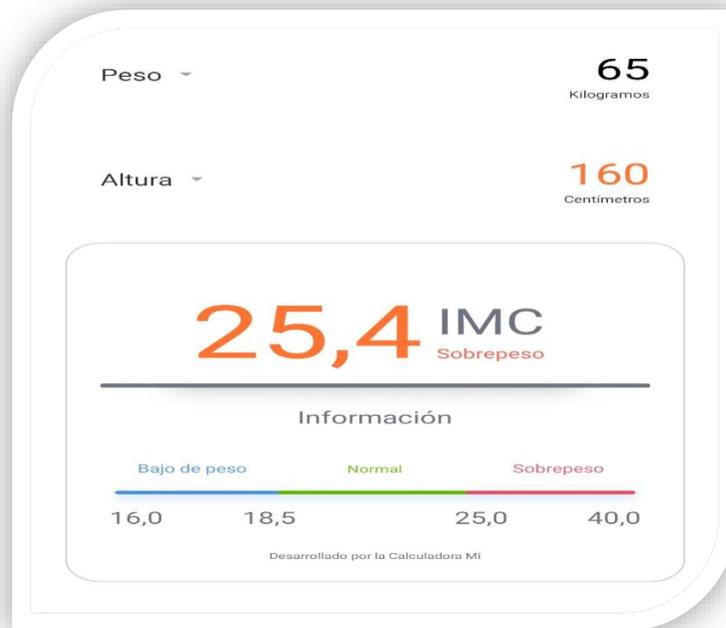


Figura 4: Índice de masa corporal. Fuente (Erick Poveda, 2021).

Un grupo de persona mide 160cm y pesan 65kg por lo que están en sobrepeso según la aplicación de calculadora de Xiaomi, mientras que la tabla de la OMS indica que es está en pre-obesidad.



Figura 5: Índice de masa corporal. Fuente (Erick Poveda, 2021).

Un grupo de habitantes de la parroquia Camilo Ponce mide 163cm y pesan 70kg por lo que están en sobrepeso según la aplicación de calculadora de Xiaomi, mientras que la tabla de la OMS indica que es está en pre-obesidad.



Figura 6: Índice de masa corporal. Fuente (Erick Poveda, 2021).

Un grupo de habitantes de la parroquia Camilo Ponce mide 161cm y pesan 50kg por lo que están en normalidad según la aplicación de calculadora de Xiaomi, mientras que la tabla de la OMS indica que está en intervalo normal.



Figura 7: Índice de masa corporal. Fuente (Erick Poveda, 2021).

Un grupo de habitantes de la parroquia Camilo Ponce mide 159cm y pesan 68kg por lo que están en sobrepeso según la aplicación de calculadora de Xiaomi, mientras que la tabla de la OMS indica que está en pre-obesidad.



Figura 8: Índice de masa corporal. Fuente (Erick Poveda, 2021).

Un grupo de habitantes de la parroquia Camilo Ponce mide 172cm y pesan 87kg por lo que están en sobrepeso según la aplicación de calculadora de Xiaomi, mientras que la tabla de la OMS indica que es está en pre-obesidad.



Figura 9: Índice de masa corporal. Fuente (Erick Poveda, 2021).

Un grupo de habitantes de la parroquia Camilo Ponce mide 169cm y pesan 85kg por lo que están en sobrepeso según la aplicación de calculadora de Xiaomi, mientras que la tabla de la OMS indica que es está en pre-obesidad.



Figura 10: Índice de masa corporal. Fuente (Erick Poveda, 2021).

Un grupo de habitantes de la parroquia Camilo Ponce mide 150cm y pesan 60kg por lo que están en sobrepeso según la aplicación de calculadora de Xiaomi, mientras que la tabla de la OMS indica que es está en pre-obesidad.



Figura 11: Índice de masa corporal. Fuente (Erick Poveda, 2021).

Un grupo de habitantes de la parroquia Camilo Ponce mide 165cm y pesan 80kg por lo que están en sobrepeso según la aplicación de calculadora de Xiaomi, mientras que la tabla de la OMS indica que es está en pre-obesidad.



Figura 12: Índice de masa corporal. Fuente (Erick Poveda, 2021).

Un grupo de habitantes de la parroquia Camilo Ponce mide 158cm y pesan 59kg por lo que están en normalidad según la aplicación de calculadora de Xiaomi, mientras que la tabla de la OMS indica que es está en intervalo normal.



Figura 13: Índice de masa corporal. Fuente (Erick Poveda, 2021).

Un grupo de habitantes de la parroquia Camilo Ponce mide 168cm y pesan 73kg por lo que están en sobrepeso según la aplicación de calculadora de Xiaomi, mientras que la tabla de la OMS indica que es está en pre-obesidad.



Figura 14: Índice de masa corporal. Fuente (Erick Poveda, 2021).

Un grupo de habitantes de la parroquia Camilo Ponce mide 171cm y pesan 75kg por lo que están en sobrepeso según la aplicación de calculadora de Xiaomi, mientras que la tabla de la OMS indica que es está en pre-obesidad.



Figura 15: Índice de masa corporal. Fuente (Erick Poveda, 2021).

Un grupo de habitantes de la parroquia Camilo Ponce mide 166cm y pesan 77kg por lo que están en sobrepeso según la aplicación de calculadora de Xiaomi, mientras que la tabla de la OMS indica que está en pre-obesidad.

En los diferentes grupos que se le realizó el diagnóstico del índice de masa corporal (IMC) se puede evidenciar que la mayor parte de esta población está en sobrepeso y en pre-obesidad, en lo cual esto nos indica que hay un problema, cada grupo tienen 13 habitantes que miden lo mismo y pesan lo mismo, por lo que nos da un total de 156 personas. Por otro lado, solo dos grupos tienen como intervalo normal, que equivale a 30 personas que si mantiene un estilo de vida y también una buena condición física.

## **Condición física**

La condición física es la capacidad de una persona para realizar las tareas cotidianas de manera adecuada y vigorosa, de poder disfrutar de actividades de ocio y de estar en condiciones de resolver situaciones imprevistas que requieran un esfuerzo complementario, retardando al máximo la aparición de la fatiga y previniendo la aparición de lesiones (Balbín, 2018).

## **Calentamiento físico**

Se llama calentamiento físico a un grupo de ejercicios que se llevan a cabo tanto por las articulaciones como por todos los músculos que conforman el cuerpo, éstos deben ponerse en práctica de forma progresiva, con el propósito de acondicionar al organismo para que éste obtenga un excelente rendimiento físico y por consecuencia evitar cualquier tipo de lesiones (ConceptosDefinición, 2021).

## **Calentamiento deportivo**

El calentamiento deportivo es un conjunto de ejercicios de todos los músculos y articulaciones ordenados de un modo gradual con la finalidad de preparar al organismo para un mejor rendimiento físico y para evitar algún tipo de contracción muscular o fracturas (Trébol, 2015).

### Étapas de progresión del ejercicio físico en la propuesta

<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Mejorar la condición física: fuerza, mediante ejercicios.		
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Familiarizar los ejercicios de capacidad de fuerza con los habitantes de la Parroquia Camilo Ponce.	<b>SEMANA</b>	<b>1</b>
<b>MATERIALES:</b> Cronometro,	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Presentación</li> <li>✓ Se explica el objetivo del mismo</li> <li>✓ Calentamiento</li> </ul>	
<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Se trabajará la capacidad fuerza, ejercicio flexiones de brazos 4 tandas y entre 4 o 8 repeticiones con micro pausa de 45 segundos.</li> <li>✓ Ejercicios abdominales como elevación de piernas 4 tandas y entre 8 a 10 repeticiones con micro pausa de 30 segundos.</li> <li>✓ Ejercicios para piernas sentadillas 4 tandas y entre 8 o 12 repeticiones con micro pausa de 40 segundos.</li> <li>✓ Duración: entre 30 o 40 minutos 3 días a la semana pasando un día.</li> </ul>	
<b>PARTE FINAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Un juego como recreación</li> <li>✓ Estiramiento</li> </ul>	

Tabla 17: Guía didáctica de ejercicios, semana 1. Fuente (Erick Poveda, 2021).

<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Mejorar la condición física: fuerza, mediante ejercicios.		
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Desarrollar la capacidad fuerza mediante ejercicios identificando las posibilidades y limitaciones de nuestras capacidades físicas básicas a las circunstancias y condiciones de cada ejercicio.	<b>SEMANA</b>	<b>2</b>
<b>MATERIALES:</b> Cronometro,	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Presentación</li> <li>✓ Se explica el objetivo del mismo</li> <li>✓ Calentamiento</li> </ul>	
<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Se trabajará la capacidad fuerza, ejercicio flexiones de brazos 4 tandas y entre 8 o 12 repeticiones con micro pausa de 45 segundos.</li> <li>✓ Ejercicios abdominales como elevación de piernas 4 tandas y entre 10 a 15 repeticiones con micro pausa de 30 segundos.</li> <li>✓ Ejercicios para piernas sentadillas 4 tandas y entre 12 o 15 repeticiones con micro pausa de 40 segundos.</li> <li>✓ Duración: entre 30 o 40 minutos 3 días a la semana pasando un día.</li> </ul>	
<b>PARTE FINAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Un juego como recreación</li> <li>✓ Estiramiento</li> </ul>	

Tabla 18: Guía didáctica de ejercicios, semana 2. Fuente (Erick Poveda, 2021).

Tabla 19: Guía didáctica de ejercicios, semana 3. Fuente (Erick Poveda, 2021).

<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Mejorar la condición física: fuerza, mediante ejercicios.		
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Analizar si el incremento de las repeticiones está haciendo efecto en los ejercicios de fuerza.	<b>SEMANA</b>	<b>4</b>
<b>MATERIALES:</b> Cronometro,	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Presentación</li> <li>✓ Se explica el objetivo del mismo</li> <li>✓ Calentamiento</li> </ul>	
<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Se trabajará la capacidad fuerza, ejercicio flexiones de brazos 4 tandas y entre 15 o 20 repeticiones con micro pausa de 45 segundos.</li> <li>✓ Ejercicios abdominales como elevación de piernas 4 tandas y entre 20 a 25 repeticiones con micro pausa de 30 segundos.</li> <li>✓ Ejercicios para piernas sentadillas 4 tandas y entre 18 o 20 repeticiones con micro pausa de 40 segundos.</li> <li>✓ Duración: entre 40 o 60 minutos 3 días a la semana pasando un día.</li> </ul>	
<b>PARTE FINAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Un juego como recreación</li> <li>✓ Estiramiento</li> </ul>	

Tabla 20: Guía didáctica de ejercicios, semana 4. Fuente (Erick Poveda, 2021).

<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Mejorar la condición física: velocidad, mediante ejercicios.		
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Familiarizar los ejercicios de capacidad de velocidad con los habitantes de la Parroquia Camilo Ponce.	<b>SEMANA</b>	<b>5</b>
<b>MATERIALES:</b> Cronometro, flexómetro	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Presentación</li> <li>✓ Se explica el objetivo del mismo</li> <li>✓ Calentamiento</li> </ul>	
<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Se trabajará la capacidad velocidad, subir escalera corriendo 5 tandas entre 45 o 1 minuto de recuperación entre tandas.</li> <li>✓ Ejercicios de saltar la cuerda 5 tandas con micro pausa de 30 segundos o 1 minuto de recuperación.</li> <li>✓ Correr 10 metros lo más rápido que pueda 5 tandas con micro pausa de 40 segundos a 1 minuto de recuperación.</li> <li>✓ Duración: entre 30 o 40 minutos 3 días a la semana pasando un día.</li> </ul>	
<b>PARTE FINAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Un juego como recreación</li> <li>✓ Estiramiento</li> </ul>	

Tabla 21: Guía didáctica de ejercicios, semana 5. Fuente (Erick Poveda, 2021).

<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Mejorar la condición física: velocidad, mediante ejercicios.		
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Desarrollar la capacidad velocidad mediante ejercicios identificando las posibilidades y limitaciones de nuestras capacidades físicas básicas a las circunstancias y condiciones de cada ejercicio.	<b>SEMANA</b>	<b>6</b>
<b>MATERIALES:</b> Cronometro, flexómetro	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Presentación</li> <li>✓ Se explica el objetivo del mismo</li> <li>✓ Calentamiento</li> </ul>	
<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Se trabajará la capacidad velocidad, subir escalera corriendo 6 tandas entre 45 o 1 minuto de recuperación entre tandas.</li> <li>✓ Ejercicios de saltar la cuerda 6 tandas con micro pausa de 40 segundos o 1 minuto de recuperación.</li> <li>✓ Correr 10 metros lo más rápido que pueda 6 tandas con micro pausa de 40 segundos a 1 minuto de recuperación.</li> <li>✓ Duración: entre 30 o 40 minutos 3 días a la semana pasando un día.</li> </ul>	
<b>PARTE FINAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Un juego como recreación</li> <li>✓ Estiramiento</li> </ul>	

Tabla 22: Guía didáctica de ejercicios, semana 6. Fuente (Erick Poveda, 2021).

<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Mejorar la condición física: velocidad, mediante ejercicios.		
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Desarrollar una actitud de aceptación de sus propias posibilidades durante los ejercicios de velocidad	<b>SEMANA</b>	<b>7</b>
<b>MATERIALES:</b> Cronometro, flexómetro	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Presentación</li> <li>✓ Se explica el objetivo del mismo</li> <li>✓ Calentamiento</li> </ul>	
<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Se trabajará la capacidad velocidad, subir escalera corriendo 7 tandas entre 1 minuto o 1 minuto y medio de recuperación entre tandas.</li> <li>✓ Ejercicios de saltar la cuerda 7 tandas con micro pausa de 40 segundos o 1 minuto de recuperación.</li> <li>✓ Correr 10 metros lo más rápido que pueda 7 tandas con micro pausa de 40 segundos a 1 minuto de recuperación.</li> <li>✓ Duración: entre 30 o 4 minutos 3 días a la semana pasando un día.</li> </ul>	
<b>PARTE FINAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Un juego como recreación</li> <li>✓ Estiramiento</li> </ul>	

Tabla 23: Guía didáctica de ejercicios, semana 7. Fuente (Erick Poveda, 2021).

<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Mejorar la condición física: resistencia, mediante ejercicios.		
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Familiarizar los ejercicios de capacidad de resistencia con los habitantes de la Parroquia Camilo Ponce.	<b>SEMANA</b>	<b>8</b>
<b>MATERIALES:</b> Cronometro, zapatos adecuados	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Presentación</li> <li>✓ Se explica el objetivo del mismo</li> <li>✓ Calentamiento</li> </ul>	
<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Se trabajará la capacidad resistencia, mediante una caminata con paso acelerado con una duración de 1 hora.</li> <li>✓ Trotar de manera modera con una duración aproximada de 30 minutos o 45 minutos.</li> <li>✓ Andar en bicicleta moderadamente con una duración aproximada de 30 minuto o 45 minutos.</li> <li>✓ Duración: entre 30 o 60 minutos 3 días a la semana pasando un día.</li> </ul>	
<b>PARTE FINAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Un juego como recreación</li> <li>✓ Estiramiento</li> </ul>	

Tabla 24: Guía didáctica de ejercicios, semana 8. Fuente (Erick Poveda, 2021).

<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Mejorar la condición física: resistencia, mediante ejercicios.		
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Desarrollar la capacidad de resistencia mediante ejercicios identificando las posibilidades y limitaciones de nuestras capacidades físicas básicas a las circunstancias y condiciones de cada ejercicio	<b>SEMANA</b>	<b>9</b>
<b>MATERIALES:</b> Cronometro	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Presentación</li> <li>✓ Se explica el objetivo del mismo</li> <li>✓ Calentamiento</li> </ul>	
<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Se trabajará la capacidad resistencia, mediante una caminata con paso acelerado con una duración de 60 minutos o 90 minutos.</li> <li>✓ Trotar de manera modera con una duración aproximada de 45 minutos o 60 minutos.</li> <li>✓ Andar en bicicleta moderadamente con una duración aproximada de 45 minuto o 60 minutos.</li> <li>✓ Duración: entre 60 o 90 minutos 3 días a la semana pasando un día.</li> </ul>	
<b>PARTE FINAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Un juego como recreación</li> <li>✓ Estiramiento</li> </ul>	

Tabla 25: Guía didáctica de ejercicios, semana 9. Fuente (Erick Poveda, 2021).

Tabla 26: Guía didáctica de ejercicios, semana 10. Fuente (Erick Poveda, 2021).

<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Mejorar la condición física: resistencia, mediante ejercicios.		
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Desarrollar una actitud de aceptación de sus propias posibilidades durante los ejercicios de resistencia	<b>SEMANA</b>	<b>10</b>
<b>MATERIALES:</b> Cronometro	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Presentación</li> <li>✓ Se explica el objetivo del mismo</li> <li>✓ Calentamiento</li> </ul>	
<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Se trabajará la capacidad resistencia, mediante una caminata con paso acelerado con una duración de 90 minutos o 100 minutos.</li> <li>✓ Trotar de manera modera con una duración aproximada de 60 minutos o 90 minutos.</li> <li>✓ Andar en bicicleta moderadamente con una duración aproximada de 60 minuto o 90 minutos.</li> <li>✓ Duración: entre 90 o 100 minutos 3 días a la semana pasando un día.</li> </ul>	
<b>PARTE FINAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Un juego como recreación</li> <li>✓ Estiramiento</li> </ul>	

#### **4.4. Resultados esperados de la alternativa.**

Con la propuesta de este proyecto, es para establecer una guía didáctica, que permita una buena condición física a los habitantes de la Parroquia Camilo Ponce.

Mejorar el nivel de estado físico y salud en tiempos de pandemia por el COVID – 19, manteniendo todos los estándares de bioseguridad.

Con los resultados obtenidos mediante las encuestas realizadas a los habitantes de la Parroquia Camilo Ponce, nos permite plantear cual es la mejor opción para la mejora de la guía didáctica de ejercicios indispensables.

Establecer una guía didáctica de ejercicios indispensables, para todos los habitantes de la Parroquia Camilo Ponce y puedan hacer uso de ella sin ningún inconveniente.

## BIBLIOGRAFÍA

- (2 de Agosto de 2021). Obtenido de <https://conceptodefinicion.de/estado-de-excepcion/>
- Aguilar Barojas, S. (2005). Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/487/48711206.pdf>
- Arrondo, Á. P. (2013). Pruebas para valorar las cualidades físicas básicas de los alumnos en Educación Física. *Revista Digital. Buenos Aires*, 1/1.
- Babahoyo, M. d. (10 de Septiembre de 2020). Obtenido de [https://www.preventionweb.net/files/32645\\_32366babahoyo1.pdf](https://www.preventionweb.net/files/32645_32366babahoyo1.pdf)
- Balbín, J. (25 de Septiembre de 2018). *condicionfisica*. Obtenido de [https://condicionfisica.es/condicion-fisica/#Definicion\\_de\\_Condicion\\_Fisica](https://condicionfisica.es/condicion-fisica/#Definicion_de_Condicion_Fisica)
- Campos, G., & Martínez, N. E. (2012). La observación, un método para el estudio de la realidad. *Xihmai*, 45-60.
- Candeaux, L. E., & Hernández, H. P. (2012). La condición física. Evolución histórica de este concepto. *Revista Digital. Buenos Aires*, 1/1.
- Casas, A. G. (31 de Enero de 2015). Obtenido de <http://www.aulamedica.es/nh/pdf/8074.pdf>
- CDC. (15 de Mayo de 2015). *CDC*. Obtenido de [https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/adult\\_bmi/index.html#IMC](https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/adult_bmi/index.html#IMC)
- Cervantes, A., Matarrita, M., & y Reza, S. (2020). LOS ESTADOS DE EXCEPCIÓN EN TIEMPOS DE PANDEMIA: UN ESTUDIO COMPARADO EN AMERICA LATINA. *Cuadernos Manuel Giménez Abad*, nr. 20, 182.
- Cobas, I., Romeu, A., & Macías, Y. (2010). La investigación científica como componente del proceso formativo del Licenciado en Cultura Física. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 11-21.
- ConceptosDefinición. (14 de Abril de 2021). *Definición de Calentamiento Físico*. Obtenido de <https://conceptodefinicion.de/calentamiento-fisico/>
- Cos, I. R. (2010). La condición física dentro de la educación secundaria: una aproximación conceptual a través de la revisión del temario para oposiciones. *Revista Digital - Buenos Aires*, 1/1.
- Domínguez, Y. S., & del Campo, D. G. (2020). Esfuerzo, Implicación y Condición Física percibida en un Programa HIIT en Educación Física.: Modelo Educación Deportiva vs Metodología Tradicional. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (38), 22.
- Durán Montero, F., & Leyva Paján, C. (10 de Febrero de 2014). *efdeportes*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd189/importancia-del-ejercicio-fisico-para-la-salud.htm>
- Durán Ponce, A. (8 de Octubre de 2019). Obtenido de <https://www.derechoecuador.com/estado-de-excepcion->

- Flores, S., & Anselmo, F. (2019). Fundamentos epistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa: consensos y disensos. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 102-122.
- Gallego, F. (2004). Obtenido de <https://ecaths1.s3.amazonaws.com/seminarioi/1400533589.1%20Muestreo.pdf>.
- García-Rubio, J. O.-L.-C.-B.-N. (2015). Asociación entre la calidad de vida relacionada con la salud, el estado nutricional (IMC) y los niveles de actividad física y condición física en adolescentes chilenos. *Nutrición Hospitalaria*, 1695-1702.
- Gardey, J. P. (2021). Obtenido de <https://definicion.de/condicion-fisica/>
- Guzmán, J. E. (2020). Beneficios de la práctica regular de actividad física y sus efectos sobre la salud para enfrentar la pandemia por Covid-19: una revisión sistemática. *Revista del Centro de Investigación de la Universidad la Salle*, 105-132.
- Hernández, I. G. (13 de Septiembre de 2014). *EDUMECENTRO*. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-28742014000300012](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742014000300012)
- LEXISFINDER. (2020). DECLARESE ESTADO DE EXCEPCION POR CORONAVIRUS Y PANDEMIA DE COVID-19. *LEXISFINDER*, 1.
- Llover, M. N. (2021). Estado actual de los tratamientos para la COVID-19. 40.
- Maimonides. (22 de Marzo de 2018). Obtenido de [http://weblog.maimonides.edu/gerontologia2007/2008/05/la\\_importancia\\_de\\_la\\_actividad.html](http://weblog.maimonides.edu/gerontologia2007/2008/05/la_importancia_de_la_actividad.html)
- Martínez-Vizcaíno, V. &.-L. (2008). Relación entre actividad física y condición física en niños y adolescentes. 108-111.
- Matute-Portilla, W. M.-N.-M.-A. (2020). Incidencia del confinamiento COVID-19 en la condición física de niños en zonas rurales. *Polo del Conocimiento*, 29-44.
- Mayorga-Vega, D. P. (2019). Condición física, actividad física, conducta sedentaria y predictores psicológicos en adolescentes chilenos: diferencias por género. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 233-241.
- Nieto-López, L. G.-C.-G. (2020). Relación entre nivel de condición física y percepción de la calidad de vida relacionada con la salud en adolescentes del sureste español. 533-540.
- Organización Mundial de la Salud. (10 de Noviembre de 2020). *Información básica sobre la COVID-19*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19>
- Pérez, M. (4 de Agosto de 2021). Obtenido de <https://conceptodefinicion.de/estado-de-excepcion/>

- Q&A. (10 de Noviembre de 2020). *who*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19>
- Rodríguez Jiménez, A., & Pérez Jacinto, A. O. (2017). Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento. *Revista Escuela de Administración de Negocios*, 1-26.
- Rueda Barajas, Y. D. (2020). Creación de valores normativos de la condición físicas: velocidad en los adolescentes de 11 a 18 años del municipio de Bucaramanga.
- Silva-Fernández, R. (2016). Los estados de excepción como legitimación de un estado de cosas inconstitucional: expresión del pseudoconstitucionalismo. *Revista Eleuthera*, 46-58.
- Trébol, F. (28 de Agosto de 2015). Obtenido de <http://grupo.farmaciestrebol.com/blog/que-es-el-calentamiento-deportivo>
- Williams, M. H. (2002). *NUTRICIÓN PARA LA SALUD LA CONDICIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE (Bicolor)*. Virginia: Paidotribo.

**ANEXOS**





**Encuesta a los habitantes de la Parroquia Camilo Ponce, Cantón Babahoyo, de la Provincia de Los Ríos año 2021. Sobre: Si a realizado actividad física en la pandemia COVID – 19**



**8.- ¿Tuvo algún efecto negativo en tú salud por no realizar actividad física?**

Si ( )

No ( )

**9.- ¿Espacio para actividad física durante la pandemia en el hogar?**

Si ( )

No ( )

**10.- ¿Te contagiaste de COVID – 19, por salir hacer una actividad física?**

Si ( )

No ( )

Encuesta – Erick Poveda