



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE
LA EDUCACIÓN**



CARRERA DE CULTURA FÍSICA

**INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:
LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
MENCIÓN:
CULTURA FÍSICA**

TEMA:

**GIMNASIA AERÓBICA Y SU INCIDENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS
HABITANTES DEL SECTOR “EL MALECÓN” DEL CANTÓN BAQUERIZO
MORENO, PROVINCIA DEL GUAYAS.**

AUTOR:

RITA EUFEMIA BAJAÑA FRANCO

TUTOR:

Msc. MARCO FUENTES LEÓN

LECTORA:

MSC, GOLDA LÓPEZ BUSTAMANTE

BABAHOYO - ECUADOR

2018



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE
LA EDUCACIÓN



CARRERA DE CULTURA FÍSICA

DEDICATORIA

Esta tesis se la dedico a mi Dios quién supo guiarme por el buen camino, darme fuerzas para seguir adelante y no desmayar en los problemas que se presentaban, enseriándome a encarar las adversidades sin perder nunca la dignidad ni desfallecer en el intento.

A mi familia quienes por ellos soy lo que soy. Para mi madre, Gertrudis Franco y para mi padre Vicente Llonas Bajaña por su apoyo, consejos. comprensión, amor. ayuda en los momentos difíciles, y por ayudarme con los recursos necesarios para estudiar. Me han dado todo lo que soy como persona, mis valores, mis principios, mi carácter, mi emperno, mi perseverancia, mi coraje para conseguir mis objetivos.

A mis hermanos por estar siempre presentes, acompañándome para poderme realizar.

A mi esposo Washington e hijas Betzaida, Valeria y Jael mi nieto, quienes han sido y son mi motivación. inspiración y felicidad.

Rita Eufemia Bajaña Franco



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE
LA EDUCACIÓN



CARRERA DE CULTURA FÍSICA

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por su infinita bondad y por ser la luz que ilumino mí camino durante mi carrera, por la fortaleza y sabiduría que me ha entregado día a día y que me ha permitido culminar uno de mis grandes anhelos.

Mi eterna gratitud a mis maestros quienes me han apoyado en todo momento y han impartido sus conocimientos y enseñanzas con abnegación, me han brindado sus consejos valederos, convirtiéndose en amigos especiales y testigos de mi lucha diaria por culminar esta etapa con éxito.

A mi querida Institución, de la cual me llevo los mejores recuerdos.

A mis padres por su apoyo incondicional que me han brindado durante este tiempo, por su infinito amor, consejos, dedicación y constante guía hacia el camino de una profesión para llegar a ser útil a la sociedad. A la vez hago extensivo mi agradecimiento a mis hermanos y amigos que fueron un sostén en los momentos de adversidad y supieron darme fortaleza.

Mi infinita gratitud a mi esposo Washington e hijas Betzaida, Valeria y Jael mi nieto, por confiar siempre en mí, ya que con su amor y comprensión sincera hace de mí una persona de valores y principios de gran importancia.

A todos ellos dedico este trabajo fruto del esfuerzo y entrega constante.

Rita Eufemia Bajaña Franco



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA CULTURA FÍSICA
MODALIDAD PRESENCIAL



AUTORIZACIÓN DE AUTORÍA INTELECTUAL

Yo, **RITA EUFEMIA BAJAÑA FRANCO**, portadora de la cédula de ciudadanía # **120385203-1**, en calidad de autora del Informe Final del Proyecto de Investigación, previo a la Obtención del Título de Licenciada en Ciencias de la Educación Mención: **COMUNICACIÓN SOCIAL**, declaro que soy autora del presente trabajo de investigación, el mismo que es original, auténtico y personal, con el tema:

LA PRENSA ESCRITA Y SUS ARTÍCULOS DE OPINIÓN, COMO AGENTES DE CAMBIO SOCIAL EN LOS LECTORES DE DIARIOS Y PERIÓDICOS DEL CANTÓN BABAHOYO, EN LA PROVINCIA DE LOS RÍOS AÑO 2017.

Por la presente autorizo a la Universidad Técnica de Babahoyo, hacer uso de todos los contenidos que me pertenecen.

Rita Bajaña F

RITA EUFEMIA BAJAÑA FRANCO

C.C. 120385203-1



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA CULTURA FÍSICA
MODALIDAD PRESENCIAL



**CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL TUTOR DEL INFORME
FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIA A LA
SUSTENTACIÓN**

Babahoyo, 23 de julio del 2018

En mi calidad de Tutor del Informe Final del Proyecto de Investigación, designado por el Consejo Directivo con oficio # FCJSE-CS-ST0127, con fecha **12 de diciembre del 2017**, certifico que la Sra. **RITA EUFEMIA BAJAÑA FRANCO**, ha desarrollado el Proyecto titulado:

GIMNASIA AERÓBICA Y SU INCIDENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS HABITANTES DEL SECTOR "EL MALECÓN" DEL CANTÓN BAQUERIZO MORENO, PROVINCIA DEL GUAYAS.

Aplicando las disposiciones institucionales, metodológicas y técnicas, que regulan esta actividad académica, por lo que autorizo a la egresada, reproduzca el documento definitivo del Informe Final del Proyecto de Investigación y lo entregue a la coordinación de la carrera de la Facultad de Ciencias Jurídicas, Sociales y de la Educación y se proceda a conformar la comisión de especialistas de sustentación designado para la defensa del mismo.



MSC. MARCOS FUENTE LEÓN
DOCENTE DE LA F.C.J.S.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA CULTURA FÍSICA
MODALIDAD PRESENCIAL



**CERTIFICADO DE APROBACIÓN DE LA LECTORA DEL INFORME
FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIA A LA
SUSTENTACIÓN**

Babahoyo, 31 de julio del 2018

En mi calidad de Lectora del Informe Final del Proyecto de Investigación, designado por el Consejo Directivo con oficio # FCJSE-CS-ST0127, con fecha 12 de diciembre del 2017, certifico que la Sra. **RITA EUFEMIA BAJAÑA FRANCO**, ha desarrollado el Informe Final del Proyecto de Investigación cumpliendo con la redacción gramatical, formatos, Normas APA y demás disposiciones establecidas:

**GIMNASIA AERÓBICA Y SU INCIDENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS
HABITANTES DEL SECTOR "EL MALECÓN" DEL CANTÓN BAQUERIZO
MORENO, PROVINCIA DEL GUAYAS.**

Por lo que autorizo a la egresada, reproduzca el documento definitivo del Informe Final del Proyecto de Investigación y lo entregue a la coordinación de la carrera de la Facultad de Ciencias Jurídicas, Sociales y de la Educación y se proceda a conformar el Tribunal de sustentación designado para la defensa del mismo.

MSC, GOLDA LÓPEZ BUSTAMANTE
DOCENTE LECTOR DE LA F.C.J.S.E.



**RESULTADO DEL INFORME FINAL DEL PROYECTO DE
INVESTIGACIÓN**

EL TRIBUNAL EXAMINADOR DEL PRESENTE INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, TITULADO: **GIMNASIA AERÓBICA Y SU INCIDENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS HABITANTES DEL SECTOR “EL MALECÓN” DEL CANTÓN BAQUERIZO MORENO, PROVINCIA DEL GUAYAS.**

**PRESENTADO POR LA SEÑORA:
BAJAÑA FRANCO RITA EUFEMIA**

OTORGA LA CALIFICACIÓN DE:

9,00

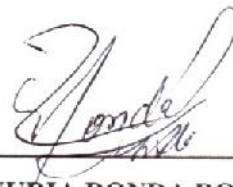
EQUIVALENTE A:

TRIBUNAL:



MSC. NORA OBANDO BERRUZ

DELEGADO DEL DECANO



MSC. NURIA RONDA RODRIGUEZ

PROFESOR ESPECIALISTA



MSC. VICTOR ROMERO JACOME

DIRECTOR DEL CIDE



AB. ISELA BERRUZ MOSQUERA

**SECRETARIA DE LA
FAC.CC.JJ.JJ.SS.EE**



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE
LA EDUCACIÓN



CARRERA DE CULTURA FÍSICA

**CERTIFICACIÓN DE PORCENTAJE DE SIMILITUD CON OTRAS FUENTES
 EN EL SISTEMA DE ANTIPLAGIO**

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Investigación de la Sr. **BAJAÑA RITA**, cuyo tema es: **GIMNASIA AERÓBICA Y SU INCIDENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS HABITANTES DEL SECTOR “EL MALECÓN” DEL CANTÓN BAQUERIZO MORENO, PROVINCIA DEL GUAYAS**, certifico que este trabajo investigativo fue analizado por el Sistema Antiplagio Urkund, obteniendo como porcentaje de similitud de **10%**, resultados que evidenciaron las fuentes principales y secundarias que se deben considerar para ser citadas y referenciadas de acuerdo a las normas de redacción adoptadas por la institución.

Considerando que, en el Informe Final el porcentaje máximo permitido es el **9%** de similitud, queda aprobado para su publicación.

URKUND

	Lista de fuentes	Bloques
Documento RITA BAJAÑA URKUND.docx (D40658770)		https://www.nascia.com/kausas-del-estres/ ✓
Presentado 2018-07-26 16:58 (-05:00)		http://www.cinpe.una.ac.cr/polit-ca-social-y- ✓
Presentado por ntaba1971@yahoo.com		https://g-se.com/metodos-para-el-desarroll- ✓
Recibido afuentes.urb@analysis.orkund.com		https://www.estarharmonia.com/kausas-d- ✓
Mensaje TESIS RITA BAJAÑA Mostrar el mensaje completo		https://www.infooae.com/salud/2017/09/09- ✓
9% de estas 25 páginas, se componen de texto presente en 23 fuentes.		https://www.cambiatuvida.com/ejercicio-a- ✓
		http://www.cambiatuvida.com/ejercicio-a- ✓

Por lo que se adjunta una captura de pantalla donde se muestra el resultado del porcentaje indicado.

Msc. **MARCO FUENTES LEÓN**
 DOCENTE DE LA FCJSE

ÍNDICE GENERAL

Caratula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Autorización de la autoría intelectual	iv
Certificación del tutor	v
Certificación del lector	vi
Resumen	vii
Resultado del trabajo de graduación	viii
Informe final del sistema Urkund	ix
Índice general	x
Introducción	1
CAPÍTULO I.- DEL PROBLEMA	
1.1. IDEA O TEMA DE INVESTIGACIÓN	2
1.2. MARCO CONTEXTUAL DE LA INVESTIGACIÓN	2
1.2.1. Contexto internacional	2
1.2.2. Contexto nacional	3
1.2.3. Contexto local	4
1.2.4. Contexto institucional	4
1.3. SITUACIÓN PROBLÉMÁTICA	5
1.4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	5
1.4.1. Problema general o básico	5
1.4.2. Sub-problemas o derivados	5
1.5. Delimitación de la investigación	6
1.6. JUSTIFICACIÓN	7
1.7. OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN	8
1.7.1. Objetivo general	8
1.7.2. Objetivos específicos	8
CAPÍTULO II.- MARCO TEÓRICO O REFERENCIAL	
2.1 MARCO TEÓRICO	9
2.1.1 Marco conceptual	9
2.1.2. Marco referencial	20

2.1.2.1.	Antecedentes investigativos	20
2.1.2.2	Categoría de análisis	31
2.1.3.	Postura teórica	32
2.2	HIPÓTESIS	33
2.2.1.	Hipótesis general	33
2.2.2.	Sub-hipótesis o derivadas.	33
2.2.3.	Variables	33
CAPÍTULO III.- RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN		
3.1.	RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	34
3.1.1.	PRUEBAS ESTADÍSTICAS EN LA APLICACIÓN	34
3.1.2.	Análisis e interpretación de datos	35
3.2.	CONCLUSIONES GENERALES Y ESPECIFICAS	38
3.2.1.	Conclusiones específicas.	38
3.2.2.	Conclusiones generales.	38
3.3.	RECOMENDACIONES GENERALES Y ESPECIFICAS	39
3.3.1	Recomendaciones específicas.	39
3.3.2.	Recomendaciones generales.	39
CAPÍTULO IV.- PROPUESTA TEÓRICA DE APLICACIÓN		
4.1	PROPUESTA DE APLICACIÓN DE LOS RESULTADOS	40
4.1.1	Alternativa obtenida.	40
4.1.2.	Alcance de la alternativa.	40
4.1.3.	Aspectos básicos de la alternativa	40
4.1.3.1.	Antecedentes	40
4.1.3.21.	Justificación	41
4.2	OBJETIVO	42
4.2.1.	Objetivo general	42
4.2.2.	Objetivos específicos.	42
4.3.	ESTRUCTURA GENERAL DE LA PROPUESTA.	43
4.3.1	Título	43
4.3.2.	Componentes	43
4.4.	RESULTADOS ESPERADOS DE LA ALTERNATIVA	44
	BIBLIOGRAFÍA	45
	ANEXOS	

RESÚMEN

El trabajo titulado Gimnasia aeróbica y su incidencia en la calidad de vida de los habitantes del sector “el malecón” del cantón Baquerizo Moreno, recoge resultados diagnósticos que develan la situación que presentan las personas del sector con problemas en su calidad de vida y su desconocimiento de los riesgos que representa el no dedicar un espacio de tiempo para realizar actividad física para la salud, los exploratorios realizado posibilitaron conocer las actividades que realizan las personas objeto de estudio y su conocimiento sobre la calidad de vida, así también la predisposición por parte de los dirigentes barriales para apoyar propuestas para realizar alguna actividad física que pueda contribuir al mejoramiento y mantenimiento del estado de salud de los moradores de su sector. Se utilizaron métodos del nivel teórico y del nivel empírico de la investigación científica, así como métodos matemática y la estadística. Es criterio de esta autora que el resultado científico obtenido, de tenerse en cuenta por las autoridades pertinentes, puede contribuir a elevar la calidad de vida de los moradores del sector el malecón del cantón Baquerizo Moreno.

SUMMARY

The work titled Aerobic Gymnastics and its impact on the quality of life of the inhabitants of the sector "the pier" Baquerizo Moreno, collects diagnostic results that reveal the situation presented by people in the sector with problems in their quality of life and ignorance of the risks that represent not devoting a space of time to perform physical physics for health, the explorers made possible to know the activities carried out by the people under study and their knowledge about the quality of life, as well as the predisposition on the part of of the neighborhood leaders to support proposals for physical activity that can contribute to the improvement and maintenance of the health status of the residents of their sector. Methods of the theoretical level and the empirical level of scientific research were used, as well as mathematical methods and statistics. It is the opinion of this author that the industrial result obtained, to be taken into account by the relevant authorities, can contribute to raising the quality of life of the inhabitants of the sector of the Baquerizo Moreno waterfront.

INTRODUCCION

La calidad de vida de una persona depende de las acciones implementadas en su día a día, es primordial mencionar que se debe aplicar series de actividad física aeróbica-recreativa, para poder mejorar la salud física y mental de la persona. Es por esto que por medio de este trabajo se propone una variación de la actividad aeróbica para los habitantes del sector “el malecón” del cantón Baquerizo Moreno, provincia del guayas.

Las actividades van desde programas de ejercicio hasta la gimnasia aeróbica la cual consta de series de 1 minuto con movimientos de alta intensidad que son derivados de el aeróbico que común mente se practica, buscando así una mejoría en la calidad de vida de las personas de ese sector, con esto se planea llegar a los habitantes y ayudarlos a poner en practica diaria este sistema de ejercicios para poder obtener beneficios en contra de enfermedades causadas por el sedentarismo y la falta de actividad física como son problemas cardiovasculares y respiratorios. Este trabajo se hace sabiendo que cada vez son más las personas que eligen la gimnasia aeróbica a la hora de ejercitar su cuerpo y adoptar un estilo de vida mucho más saludable, debido a lo practico y fácil de realizar al tener la comodidad y la baja necesidad de tener un estado físico elevado.

En el capítulo I podemos encontrar el tema de investigación, el contexto de la problemática que va desde lo internacional, Nacional, local e institucional. También el planteamiento de la problemática, los objetivos y la delimitación para la investigación.

En el capítulo II encontraremos el detalle de la fundamentación teórica en la que hemos basado esta investigación, los antecedentes de la investigación, las categorías de análisis y la postura teórica asumida en cuanto a esos fundamentos teóricos.

En el capítulo III se podrá observar los resultados obtenidos en el presente trabajo, así como los análisis e interpretación de los mismos, las conclusiones y recomendaciones respecto a los resultados encontrados. Finalmente en el capítulo encontraremos la propuesta teórica con su objetivo, sus componentes, estructura, metodología y aplicaciones recomendadas para alcanzar los resultados esperados

CAPITULO I DEL PROBLEMA

1.1. TEMA DEL PERFIL DE INVESTIGACIÓN

Gimnasia aeróbica y su incidencia en la calidad de vida de los habitantes del sector “el malecón” del cantón Baquerizo Moreno, provincia del Guayas.

1.2. MARCO CONTEXTUAL

1.2.1 Contexto internacional

De acuerdo con la mayoría de estudios de la OMS y especialistas en temas de salud de los que se han redactado varios artículos, tesis y documentos los cuales son fuente importante de información para poder realizar el correcto procedimiento expresado por ellos ayudando así con sus estudios a mejorar la calidad de vida de las personas.

A nivel internacional, gracias al trabajo de (Parra, 2014) tenemos que en Colombia se ofrece la fundamentación de los principales procesos propios de una buena calidad de vida, los cambios estructurales que este genera y sus consecuencias fisiológicas o fisiopatológicas. Propuesto por la OMS, que conlleva estrategias de promoción de salud y prevención de las deficiencias y las discapacidades e involucra programas de ejercicio físico o actividad física en la cual podemos implementar la gimnasia aeróbica.

De acuerdo con otras fuentes de información como la de (Sánchez, 2014) que nos indica que en Cuba Precisamente el conocimiento de la Gimnasia Aerobia, dadas las amplias posibilidades y ventajas que reporta su práctica por sus beneficios y el alto grado de aceptación en las diferentes enseñanzas resulta imprescindible en la práctica de actividades físicas, en el mundo es un factor de cambio positivo con el esfuerzo que se realiza por elevar el progreso científico técnico dado su alto grado de complejidad y coordinación en correspondencia con la música.

La aplicación de la gimnasia aeróbica también es practicada en occidente por personas con afición a la buena salud, pero al igual que la mayoría de países que lo practican las personas tienen el simple objetivo de perder unos kilos de más, pero al ver que no resulta a la velocidad que ellos desean frecuentan mejor un gimnasio. De acuerdo con lo antes explicado podemos objetar que no solo la gimnasia aeróbica deportiva es relevante, ya que la gimnasia aeróbica es más utilizada por personas adultas como un método muy práctico para poder realizar una actividad física.

1.2.2. Contexto nacional

Podemos confirmar que en el Ecuador la gran mayoría de las personas no tienen el tiempo suficiente en su día para poder dedicarlo a una simple actividad física, son muy pocos los que asisten a un programa de ejercicios aeróbicos que con frecuencia se hacen en las plazas, es por esta razón se busca implementar un sistema cómodo para que las personas se animen a realizar la gimnasia aeróbica.

Unos de los artículos más destacables fue de (Terán, 2018) el gobierno actual de Ecuador reconoció el valor y la importancia de la tercera edad por lo que se han estipulado más leyes y reglamentos a favor del adulto mayor, existen fundaciones y centros gratuitos para el cuidado y educación de los adultos mayores, uno de ellos es el Centro de la Experiencia del Adulto Mayor (CEAM) donde se realiza actividades de recreación, baile terapia, natación, ludo terapia, para promover un envejecimiento activo y saludable el cual resalta la importancia sobre la aplicación de gimnasia rítmica a adultos mayores con enfermedades degenerativas.

1.2.3. Contexto local

En la provincia del Guayas la frecuencia con la cual se realizan la gimnasia aeróbica es casi diaria frecuentando más los fines de semana que es en donde los participantes tienen más tiempo libre para poder realizar la actividad.

La mayoría de habitantes no son conscientes del estilo de vida que tiene, el cual los puede perjudicar cuando tengan una edad avanzada, son muy pocos a los que les interesa mejorar su estilo de vida con unos ejercicios que deberían ser diarios pero se reducen a cortas pero intensas sesiones que compensarán mucho tiempo sin realizar ejercicio.

1.2.4. Contexto institucional.

La gimnasia aeróbica a nivel de alto rendimiento tiene su propio sistema a la hora de hacerlo oficial como una disciplina. Pero cuando es para todo público no tiene un establecimiento fijo ya que de acuerdo con lo antes mencionado la mayoría de sus sesiones son al aire libre y no son parte de algún organismo, son solo personas particulares que saben la adecuada manera de aplicar los ejercicios.

Es por esta razón que se busca expandir más la práctica de la gimnasia aeróbica por medio de charlas y capacitación sobre bienestar y estilo de vida, para poder hacer ver la falta de ejercicio que necesitan.

1.3. Situación Problemática

En el mundo entero la práctica de esta actividad le ha proporcionado a la sociedad mayor humanidad. Es por eso que desde hace mucho tiempo la Organización Mundial de la Salud (OMS 2006) expresa que el desarrollo ha incrementado la expectativa de vida, sobre todo lo desatendida que esta la población adulta media, especialmente las personas que dedican sus vidas a sus hogares, las llamadas amas de casa, se seleccionó como prioridad el sedentarismo ante otros problemas que plantea y se observan en la comunidad, porque es difícil encontrar mujeres dedicadas a su hogar que piensen en mantener activo su cuerpo a través de actividades físicas que estimulen el buen funcionamiento de los órganos y el retardo del envejecimiento.

La carencia de práctica de actividad física en los habitantes de este sector de la ciudad Baquerizo moreno, ha tomado gran fuerza debido a las actividades cotidianas que cumplen en los hogares o trabajo. La consideración de la posibilidad de darse un espacio

para realizar actividad física tiene como respuesta que necesita de empeño, dedicación porque es muy cansoso excusa perfecta para que los habitantes de este sector decidan que no hay tiempo para practicar actividad física y adoptar hábitos sedentarios.

1.4. Planteamiento del Problema

1.4.1. Problema general.

¿Cómo incide la Gimnasia aeróbica en la calidad de vida de los habitantes del sector “el malecón” del cantón Baquerizo Moreno, provincia del Guayas?

1.4.2. Sub-problemas o derivados usar lo mismo

¿Cuáles son las limitaciones metodológicas para la aplicación de la gimnasia aeróbica en la calidad de vida de los habitantes del sector “el malecón” del cantón Baquerizo Moreno, provincia del Guayas?

¿Qué estrategias metodológicas se utilizan para el mejoramiento de la calidad de vida de los habitantes del sector “el malecón” del cantón Baquerizo Moreno, provincia del Guayas?

¿Qué elementos demanda la creación de una guía didáctica para una buena calidad de vida de los habitantes del sector “el malecón” del cantón Baquerizo Moreno, provincia del Guayas?

1.5. Delimitación de la Investigación

Línea de investigación de la Universidad: EDUCACIÓN Y DESARROLLO SOCIAL

Línea de investigación de la Facultad: TALENTO HUMANO EDUCACIÓN Y
DOCENCIA

Línea de investigación de la Carrera: ACTIVIDAD FISICA Y SALUD

Sub-Línea de investigación: Educación física, recreación y ocio

Delimitación temporal poner desde el mes de enero a junio

La investigación científica propuesta se desarrolla en los meses comprendidos entre noviembre del 2017 y febrero del año 2018

Delimitación espacial poner la ubicación

El desarrollo de esta se ubica en El centro gerontológico de Babahoyo, provincia de los Ríos

Delimitación demográfica Las persona investigada

En la investigación programada se trabaja con las autoridades, profesores encargados de la actividad física y las personas que participan del programa en el sector.

1.6. Justificación.

Esta investigación apunta su interés en dar solución al problema detectado en el sector “el malecón” del cantón Baquerizo Moreno, donde se hace necesario el estudio de los hábitos sedentarios por ser la causa de múltiples enfermedades crónicas y millones de muertes cada año.

Mediante los resultados que se obtengan en este estudio poder proponer un programa de gimnasia aeróbica que permita alcanzar la satisfacción de las necesidades recreativas de las personas objeto de estudio en sus tiempos libres, brindándoles bienestar, diversión, relajación física, mental a través de la gimnasia aeróbica , ya que la actividad física es una necesidad biológica para las personas que la practican ya que influye de manera positiva permitiendo siempre su bienestar.

Los beneficiarios de esta investigación son el sector “el malecón” del cantón Baquerizo Moreno, quienes podrán obtener una opción planificada y dirigida por profesionales que podrán lograr en ellos que la condición física mejore a niveles que les permitan formas diferentes de encarar las actividades cotidianas con menos estrés y mas energía, que día a día se presentaran convencidos de que si nos proponemos metas a corto y mediano plazo se las puede alcanzar con el trabajo persistente en el diario vivir.

1.7. OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN

1.7.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar la incidencia de la Gimnasia aeróbica en la calidad de vida de los habitantes del sector “el malecón” del cantón Baquerizo Moreno, provincia del Guayas.

1.7.2. Objetivos específicos

Determinar las limitaciones metodológicas para el mejoramiento de la calidad de vida de los habitantes del sector “el malecón” del cantón Baquerizo Moreno, provincia del Guayas

Conocer las estrategias metodológicas que se utilizan para obtener una buena calidad de vida de los habitantes del sector “el malecón” del cantón Baquerizo Moreno, provincia del Guayas

Seleccionar los elementos que demanda la creación de una guía didáctica para las sesiones de gimnasia aeróbica que se vayan a realizar

MARCO TEÓRICO O REFERENCIAL

2.1. Marco teórico.

2.1.1. Marco conceptual.

➤ LA GIMNASIA AERÓBICA

La Gimnasia Aeróbica la pueden practicar todas las personas sanas que deseen realizar esta actividad físicas para mejorar su estilo de vida, sin priorizar el sexo ni las edades, encontramos a jóvenes, adultos e incluso a personas de la tercera edad; la comunidad en general se puede incorpora a esta actividad física, presentando un significado especial porque permite la práctica masiva en condiciones que no exige otro recurso que no sea el propio ejercicio y un espacio para su desarrollo (González, 2013).

La bailo terapia es una modalidad grupal que es una fusión de gimnasia aeróbica y danza que tiene un fin tanto terapéutico como preventivo que, a través del movimiento, la música y la interacción social permite a las personas desconectarse de la rutina y las presiones sociales (SÁNCHEZ, 2011).

La gimnasia aeróbica tiene varias derivadas, las cuales se destacan la gimnastica y la elevada las cuales se diferencian por el nivel de condición física requerido para implementarla. La gimnasia aeróbica es la disciplina gimnástica que se lleva a cabo apelando a técnica del aeróbic, que se basa en la realización de rutinas de ejercicio con música mientras se controla el ritmo respiratorio, en la gimnasia aeróbica, el deportista debe ejecutar una rutina con movimientos intensos y empleando distintos elementos de dificultad (porto, (2018) p.1).

Esta actividad puede ser aplicada de diferentes maneras, las cuales van desde un cambio en la rutina o serie, hasta la frecuencia de ejecución de las sesiones.

Al hablar de gimnasia aeróbica también hablamos sobre la de nivel profesional la cual consta de reglas y ejercicios los cuales dominar.

Se caracteriza fundamentalmente por el aprendizaje y el dominio de estructuras motoras rítmicamente ejecutadas en búsqueda de la expresión estética. Los movimientos en competición no se realizan de forma aislada, sino de forma combinada con una base correcta de ejecución presentando una elaborada estructura rítmica y un amplio desarrollo de las cualidades motoras, todo ello con un objetivo artístico fundamental (Vernetta, (2011), p.1).

A nivel de competencia se requiere una demanda de mayor físico para poder realizarlas con éxito.

Así mismo su participación es importante en varios lugares importantes como lo son las escuelas, dándole a conocer la gimnasia aeróbica.

La Gimnasia Aeróbica es una actividad física que utiliza una gran variedad de movimientos estructurados en pasos específicos, secuenciados y acompañados por ritmos musicales. Durante los últimos años ha sido una de las actividades físicas más populares con un crecimiento extraordinario dentro de la población femenina, hoy es la alternativa más buscada en la educación física escolar (Carrizo, (2004), p.1).

Esta actividad toma más fuerza en el género femenino debido a que normalmente se practica en grupos los cuales están conformados en su mayoría de mujeres.

En la gimnasia aeróbica algunos ejercicios requieren la implementación de algún objeto como pueden ser pelotas o sogas.

La gimnasia rítmica deportiva consiste en la realización de una coreografía con acompañamiento musical, individual o por conjuntos (cinco o seis gimnastas),

compuesta por una serie de elementos técnicos unidos al ritmo, precisión, habilidad, expresividad y fluidez de movimientos que caracteriza a este deporte, estas coreografías son realizadas con alguno de los siguientes aparatos: cuerda, balón, aro, mazas y cinta (Iniesta, (2013), p.1).

Siempre se debe tomar en cuenta el avance del individuo y su rendimiento para poder ver si se está haciendo un trabajo correcto.

Beneficios de la gimnasia aeróbica

Por lo general cualquier actividad física implica un beneficio al cuerpo humano, en el caso de la gimnasia aeróbica se centra en mejorar el aspecto estético y previene enfermedades causadas por el envejecimiento.

Previene o reduce el riesgo de padecer enfermedades, como las cardiovasculares, ya que disminuye el colesterol malo y aumenta el bueno, protege las arterias, previene el riesgo de infarto y disminuye la presión alta; O la obesidad, presión alta, diabetes, artritis y algún tipo de cáncer (clarin, (2013), p.1).

Otro beneficio muy notable es la disminución de cansancio y genera la sensación de más energía para usar.

Podemos observar también en la gimnasia aeróbica se basan en la masa corporal, estas se consiguen realizando un ejercicio y haciendo funcionar varias partes del cuerpo a la vez.

Una ventaja del aerobio es su duración ilimitada. Están involucradas grandes masas musculares como ser: glúteos, piernas, parte inferior de la espalda... La intensidad en este caso es moderada y se extiende por un largo período en el que el compromiso constituye la piedra angular (Borgarello, (2015), p.1).

Para que la gimnasia aeróbica tenga buenos resultados y se puedan observar los beneficios se deben complementar con una buena alimentación.

Otra ventaja que nos da la gimnasia aeróbica es mejora la circulación sanguínea y normaliza la presión arterial, es por esta razón que es común ver personas de edad avanzada practicando estos ejercicios pero de manera menos intensa.

En primer lugar, refuerza los músculos respiratorios. Esto le da una mayor oxigenación a tus pulmones, además fortalece y expande tus músculos cardíacos. Con esto se mejora la eficiencia de bombeo del corazón, Otro beneficios de este tipo de ejercicios es que los músculos se activan para poder mantener un estado óptimo (CANO, (2012), p.1).

Estos y muchos puntos son beneficiosos para el cuerpo humano, debido a la práctica de la gimnasia aeróbica.

Ejercicio aeróbico

La gimnasia aeróbica o rítmica no competitiva se basa en ejercicios intensos relacionados con la resistencia y la capacidad de oxígeno del individuo.

El ejercicio aeróbico se basa en el desarrollo de actividades con menor intensidad que las realizadas en el ejercicio anaeróbico, pero durante periodos de tiempo más largos, con el objetivo de conseguir mayor resistencia. Para obtener la energía necesaria para realizar estas actividades, es preciso quemar hidratos y grasas, y para ello se necesita oxígeno. Las personas que quieren adelgazar suelen realizar este tipo de ejercicio porque quema grasa (Salabert, (2009), p.1).

Es por esta razón se prepara a la persona para que en cada sesión vaya aumentando su resistencia aeróbica mejorando así su calidad de vida.

De acuerdo con otra definición nos explica que todos estos ejercicios dependen de la utilización o no de oxígeno.

Se llama ejercicio aeróbico a aquel para cuya realización se exige una demanda de oxígeno continua al cuerpo, de modo que el músculo utiliza como combustible principalmente nuestras reservas de grasa, si la actividad física es muy intensa el

organismo no requiere de oxígeno para su realización a eso se le llama anaeróbico y si necesita oxígeno se le llama aeróbico. (her, 2011).

Algunos ejemplos de aeróbicos serían andar en bici, bailar, stop, paso ligero, trotar, todas estas actividades requieren de cierta cantidad de oxígeno para ser completadas exitosamente.

Beneficio del ejercicio aeróbico

La práctica de ejercicios aeróbicos nos traen varios beneficios para nuestro buen funcionamiento corporal.

El ejercicio aeróbico es muy beneficioso para cualquier persona, independientemente de su edad, peso o resistencia. La actividad aeróbica regular le hará más fuerte y se sentirá con más energía, entre los más importantes se encuentra que mantiene limpia las arterias, es bueno para la presión arterial y mejora el sistema inmune (Violetta, (2012), p.1).

Se debe resaltar que los beneficios que se dan en la práctica no son para siempre, es por esta razón que los ejercicios aeróbicos deben ser muy constantes en el día a día.

Los ejercicios aeróbicos no solo benefician de forma física, también nos ayudan en el área mental motivándonos o haciendo un cambio emocional en nosotros.

Influye en nuestro estado de ánimo: Aumento de la producción de endorfinas, motivo por el cual se entiende que la práctica de ejercicio físico genere sensación de placer, no solo nos ayuda a sentirnos mucho más felices. Al liberar endorfinas en el cerebro es capaz también de actuar como un buen desestresante (PÉREZ, (2011), p.1).

Es por esta razón que algunos a algunas personas con problemas emocionales se les recomienda realizar actividad física o deportes.

Importancia del ejercicio aeróbico

Lo primero que se debe de tomar en cuenta es el colesterol, ya que debido a que los ejercicios afectan el ritmo cardiaco ayudándolo a regularse y mejorar.

El ejercicio aeróbico es el que está pensado para que el cuerpo quemé las grasas que pueda acumular, mejore el nivel cardíaco, baje de peso, active el metabolismo, etc. Todos estos elementos son centrales a la hora de asegurarnos una mejor calidad de vida, tanto desde lo superficial como en lo profundo del organismo (importancia, (2017), p.1).

Pocos riesgos y muchos beneficios ya que los ejercicios hay que realizarlos de acuerdo a nuestra capacidad y con el cuidado de sobrepasar los límites de uno mismo.

La importancia que toma el ejercicio aeróbico en las personas en su mayoría de veces es el adelgazar y eso forma parte de los objetivos importantes de estos ejercicios

Si prestamos un poco de atención, todo el mundo que quiere adelgazar, los atletas, culturistas, cuando se proponen eliminar grasa, se establecen unos ejercicios que tienen el mismo patrón: el ejercicio aeróbico. Ya sea andar, correr, hacer bicicleta, nadar, es imprescindible para eliminar eso que nos sobra (OYARBIDE, (2007), p.1).

Es muy importante gastar un 25 a 30 min de tu día haciendo para evitar complicaciones a futuro.

Resistencia

La resistencia es parte fundamental de cualquier ejercicio ya que es necesario para poder aguantar las actividades impuestas por el instructor de gimnasia aeróbica

En sentido general, se considera la resistencia como la capacidad de realizar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible, de soportar la fatiga que dicho esfuerzo conlleva y de recuperarse rápidamente del mismo. La capacidad de soportar esfuerzos de larga duración, así pues, de este concepto se deduce que la resistencia

es una capacidad fisiológica múltiple en la que destacan tres aspectos esenciales (Madera, (2013), p.1).

La principal función de la resistencia es evitar a toda costa la fatiga muscular o por lo menos hacer que demore en aparecer.

La resistencia es la capacidad de la persona de poder soportar la fatiga en la actividad que esté realizando.

La resistencia es considerada como la base de todas las capacidades físicas. En términos de la propia naturaleza del hombre esta es la capacidad que más necesita un ser humano para vivir, tanto es así que es la última que perdemos. También es cierto que su desarrollo depende enormemente de la fuerza que tenga un individuo, sin embargo, al comenzar cualquier tipo de entrenamiento se hace necesario crear una base aerobia en el organismo del atleta y esto sólo es posible gracias al desarrollo de la resistencia (Vergara, (2012), p.1).

Para toda disciplina es la principal capacidad que se entrena, ya que sin una buena resistencia no será posible explotar el máximo potencial del individuo.

Factores de la resistencia

Entre los factores de una buena resistencia entran varias categorías corporales, desde el cerebro, músculos, órganos.

Fibras de contracción lenta que se caracterizan por tener fibras oxidativas, ricas en mitocondrias y enzimas oxidativas, poseen menor fatigabilidad y son las más adaptadas para el trabajo aeróbico prolongado de baja intensidad, las fibras de contracción rápida. Se caracterizan por tener fibras glucolíticas ricas en Adenosín Trifosfato y fosfocreatina, poseen mayor fatigabilidad que las fibras de contracción lenta y son las más adaptadas para el trabajo anaeróbico (Prieto, (2012), p.1).

Tanto este como el control debido del consumo de oxígeno son importantes para el desarrollo de la resistencia en general.

Otro factor importante es la fuerza de voluntad impuesta para poder realizar una actividad completa y como es debida, obligando así a tener un mejor control a la hora de la fatiga

Indica la capacidad que tiene el deportista de soportar las exigencias que requieren la lucha contra la fatiga. Se le asocia con la fuerza de la voluntad, obligando a las células a mantener el trabajo, incluso a intensificarlo a tal grado de no tener complicaciones en las actividades (Prieto, (2012), p.1).

Así es como se mantiene buena capacidad psicológica a la hora de realizar los ejercicios.

Resistencia aeróbica

En este tipo de resistencia más demanda la falta de oxígeno para poder realizar una actividad de forma exitosa.

Se define como la capacidad del organismo de resistir a una elevada deuda de oxígeno, manteniendo un esfuerzo máximo o submáximo, durante un tiempo corto o medio y con o sin producción de ácido láctico, en este tipo de resistencia no existe un equilibrio entre el oxígeno aportado y el consumido, ya que el aporte del mismo resulta insuficiente, produciéndose deuda de oxígeno (Martínez, (2016), p.1).

Para no crear una dificultad establecida, la resistencia aeróbica se puede variar el tiempo de actividades de entre 100 a 120 pulsaciones por minuto.

Este tipo de resistencia es más aplicada en ejercicios que requieran una alta demanda en oxígeno, por lo que los atletas la mejoran a tal punto de ser eficientes en cualquier actividad física.

También se le denomina como resistencia orgánica y se entiende como la capacidad de realizar esfuerzos de larga duración (umbral mínimo de 12 minutos) y de poca intensidad, existiendo un equilibrio entre el gasto y el aporte de oxígeno, siendo la deuda de oxígeno mínima.

La resistencia aeróbica se obtiene a través del metabolismo aeróbico, que realizan las células musculares mediante combustiones, es decir, reacciones químicas en presencia de oxígeno. Por estas reacciones las proteínas, las grasas y el glucógeno almacenados en los músculos se oxidan. Este proceso tiene lugar al realizar esfuerzos de más ealizan manteniendo un equilibrio entre el aporte de oxígeno y su consumo, definiéndose por lo tanto este tipo de resistencia como aeróbica (TRIATLETASENRED, (2012), p.1).

Este tipo de reacciones, se pueden controlar con el debido entrenamiento y así tener una mayor capacidad de contrarrestar la fatiga muscular.

Metodología para el desarrollo de la resistencia aeróbica

La manera correcta de implementar este tipo de rutinas a tu entrenamiento normal, debe ser supervisado por alguien profesional que te ayude a saber cuál es la aplicación correcta del ejercicio y así evitar lesiones o mal desarrollo.

Se caracteriza por la aplicación de una carga ininterrumpida, sin pausa o períodos de descanso durante el trabajo. La duración del trabajo suele ser prolongada y el efecto del entrenamiento se basa primordialmente en ello, durante lo cual se generan constantemente adaptaciones fisiológicas (Moyano, (2002), p.1).

Con esto se consigue un ahorro de energía para el organismo al realizar meno movimiento que implique la utilización de muchos recursos del cuerpo

Medición de la resistencia aeróbica

En la gimnasia aeróbica los individuos creen que haciendo esa actividad todos los días piensan que están avanzando hacia su objetivo, el cual no se puede saber si no hay una medida que permita saber si el trabajo que se está realizando es correcto.

La forma en que se mide el progreso en resistencia aeróbica es comparando la entrada con la salida. A través del tiempo, en entrenamientos de ritmo uniforme hechos bajo el umbral aeróbico, si la salida aumenta, respecto de la entrada, o si la entrada disminuye, respecto a la salida, la resistencia aeróbica está mejorando. De

modo que al comparar estos dos valores se pueden determinar cambios en la resistencia aeróbica (Roberto, (2011), p.1).

Debido a la falta de capacidad monetaria para conseguir el equipo adecuado, se tendrá que medir los resultados del entrenamiento con pura percepción.

Importancia de la resistencia aeróbica

Poseer una buena resistencia aeróbica beneficia en gran medida a todo el organismo hasta edades muy avanzadas previniendo enfermedades crónicas.

La mejora de la resistencia aeróbica se suele acompañar de una menor fatiga cuando se realizan las actividades de la vida diaria, así como de una disminución de la mortalidad, de la tensión arterial, de la cantidad de grasa del cuerpo y del riesgo de que se manifieste una enfermedad cardiovascular, una osteoporosis o una diabetes (deportalia, (2013), p.1).

Gracias a esto trabaja una gran cantidad de músculos del cuerpo que a su vez liberan varias sustancias que el cuerpo necesita expulsar por medio de la transpiración.

La resistencia aeróbica es muy importante ya sea en ámbito de salud o entrenamiento, ya que sus beneficios al sistema cardiovascular y respiratorio son un gran aporte al ser humano.

Los beneficios de una actividad cardiovascular llevada a cabo de forma adecuada a la edad, condición física y con la frecuencia adecuada están fuera de toda duda. Con relación al efecto beneficioso del ejercicio cardiovascular podemos destacar la mejora en la circulación coronaria, mejorando la distribución de los capilares en el músculo cardíaco o la habilidad del corazón para desarrollar nuevos ramales de arterias sanas que puedan llevar la sangre a lugares donde llegaba de forma deficiente (Luciacalatayud, (2015), p.1).

por estas y más razones es importante aportar un poco de ejercicio en nuestra rutina diaria ya que los beneficios que se obtienen de ellos son muchos.

Aerostep

Este ejercicio es fundamental para poder dar inicio a la serie diaria, debido a su uso del aeróbico y su activación del sistema cardiovascular.

Se trata de una actividad sencilla que toma como referencia subir y bajar un escalón. Para practicarlo se necesita una plataforma rectangular llamada step con una base antideslizante que además amortigua el impacto del pie. Ofrece también la posibilidad de añadirle diferentes soportes con los que ganamos altura, con lo cual conseguimos aumentar la intensidad del ejercicio físico (all, (2014), p.1).

Todo esto con la finalidad de aumentar la coordinación y la flexibilidad del individuo gracias a las coreografías al ritmo de la música.

El inicio de esta tendencia, se originó cuando a un paciente le enviaron a realizar ejercicios subiendo y bajando escaleras, pero él se adaptó a una música y su ritmo mientras reposaba su pierna en un cajón rectangular pequeño.

Consiste en una plataforma rígida que posee una superficie antideslizante y sobre la cual se pueden realizar diferentes programas de entrenamiento a través de ejercicios de acondicionamiento neuromuscular o bien a través de coreografías de bajo o alto impacto, con este objeto podemos desarrollar la resistencia aeróbica (Rial,(2012), p.1).

La intensidad de estos steps se mide de acuerdo a la altura de el mismo, siendo los más pequeños hechos para principiantes y aumentando su dificultad con la altura.

Proceso del ATP en el ejercicio aeróbico

El ATP (adenosin trifosfato) es una sustancia en nuestro cuerpo que nos permite realizar cualquier actividad que requiera energía.

La energía necesaria para contraer nuestros músculos y por lo tanto para realizar cualquier actividad física proviene de una sólo fuente, el adenosín trifosfato (ATP). Cuando el ATP se rompe en ADP (adenosín difosfato) y Pi (fosfato) se libera energía, y esta es la energía que se usa para contraer los músculos (RealFitness, (2014), p.1).

Este proceso regula los niveles de glucosa en el cuerpo, por lo que realizar actividad física ayuda a contrarrestar y hasta prevenir la enfermedad conocida como la diabetes.

Combinación de ejercicio aeróbico y anaeróbico

También podemos simplemente combinar los beneficios de ambos entrenamientos para poder aumentar nuestro índice de mejoramiento.

Para obtener los máximos beneficios, lo ideal es alternar sesiones de entrenamiento que potencien unos u otros. Así, además de perder peso o mantenerlo, daremos forma a nuestros músculos, los tonificaremos y mantendremos sanos nuestros huesos. De ahí la importancia de planificar nuestras sesiones de entrenamiento, para asegurarnos que tenemos cubiertos tanto la parte aeróbica como la anaeróbica (Stabile, (2017), p.1).

También es factible no solo alternar ejercicios entre anaeróbico y aeróbico, también se puede optar por un alternado de semana, en la cual se haría un poco más de énfasis en un solo tipo por semana, siempre y cuando se mantenga el equilibrio.

➤ LA CALIDAD DE VIDA.

(Arbeyt, 2014) expone. "Pertenciente o relativo al sujeto, considerado en oposición al mundo externo. Relativo a nuestro modo de pensar o de sentir, y no al objeto en sí mismo". Al plantear la investigación de Arbeyt podemos decir que, para comenzar a abordar el tema de calidad de vida, se quisiera recalcar la importancia que tiene el carácter subjetivo de éste. Y para ello nos basaremos en la siguiente definición de su objetivo..

Se puede aclarar que, el sedentarismo es la actitud del sujeto que lleva una vida sedentaria. En la actualidad, el término está asociado al sedentarismo físico (la falta de actividad física). En su significado original, sin embargo, este vocablo hacía referencia al establecimiento definitivo de una comunidad humana en un determinado lugar, En este último sentido, sedentario es lo opuesto a nómada (aquél que se traslada de un lugar a otro,

sin establecer una residencia fija). Los seres humanos eran nómadas en la prehistoria, ya que se trasladaban para recolectar alimentos o cazar. A partir de la revolución agrícola, hace unos 10.000 años, la humanidad adoptó el sedentarismo (Gardey, 2010).

El sedentarismo es más habitual en las ciudades, donde la tecnología está orientada a evitar los grandes esfuerzos físicos. Estar muchas horas al día viendo televisión o sentado frente a un ordenador es una muestra de sedentarismo, que fomenta la obesidad, debilita los huesos y aumenta el riesgo de las enfermedades cardíacas (Gardey, 2010).

Al hablar de calidad de vida nos referimos a varios factores que afectan el día a día de un individuo o un grupo de individuos

Al hablar de calidad de vida, nos referimos a un concepto que hace alusión a varios niveles de la generalidad, desde el bienestar social o comunitario hasta ciertos aspectos específicos de carácter individual o grupal. Por lo tanto, calidad de vida tiene diferentes definiciones desde el aspecto filosófico y político hasta el relacionado a la salud (Funes, (2013), p.1).

La calidad de vida depende de un buen ambiente y personas que te rodean, entra en juego la economía, y la política, entre otros.

En occidente, para poder tener una buena calidad de vida es primordial tener una buena estabilidad económica, ya que sin ella, no tendrás una buena calidad de vida

Calidad de vida es un concepto propio de la sociología, pero también forma parte del debate político o de las conversaciones cotidianas. Se entiende por calidad de vida el nivel de ingresos y comodidades de una persona, una familia o un colectivo. Esta definición es meramente orientativa, ya que la idea de calidad de vida está llena de matices (Navarro, (2010), p.1).

Como ya se ha dicho, el concepto de calidad de vida es meramente occidental y muestra la realidad de la vida que consiste en que sin dinero no puede vivir.

Factores de la calidad de vida

Este factor se usa solo para poder estudiar los parámetros de las diferentes maneras de la cual vive una persona, y sea en el ámbito social o de salud.

La calidad de vida cuenta con dos dimensiones principales con los cuales podemos decir que es una forma de medirla. Una es la evaluación de niveles de vida basada en indicadores objetivos y mediante la percepción individual, de igual manera existen factores que pueden influir en la calidad de vida de cada uno de nosotros (santos, (2017), p.1).

Hay muchas formas en la cual mejorar la calidad de vida, desde una buena rutina de ejercicios hasta conseguir un buen trabajo

Calidad de vida económica

Esta condición de vida radica en los ingresos que obtiene un grupo de individuos para poder tener una mejor vida a base de conseguir sin problemas todo lo que quieren.

Aunque la contribución de los recursos a la calidad de vida podría parecer obvia, las cosas están lejos de ser sencillas. Por motivos de espacio me referiré únicamente a dos cuestiones en absoluto menores. La primera tiene que ver con nuestras capacidades y habilidades en relación con la utilización de los recursos. La segunda con las dinámicas comparativas en relación con los recursos que obtenemos (Cantalapiedra, (2010), p.1).

De este tipo de situaciones es que la personas que no carecen de suficientes recursos monetarios disfrutan más su calidad de vida debido a su desarrollo de habilidades en la sociedad que lo hacen sentir importante.

Calidad de vida social

En nuestra vida diaria el ámbito social es muy importante para poder interactuar o socializar con otro ser humano para poder crear situaciones de beneficio para uno mismo o un grupo de personas.

Es un concepto relativo que abarca a una sociedad entera. Es la capacidad que ésta tiene de cubrir sus necesidades con los recursos disponibles en un espacio y tiempo determinados. Engloba los componentes necesarios para obtener una calidad de vida individual decente, determinada por un estándar colectivo válido en ese espacio y tiempo específicos (SEGUROS, (2015), p.1).

Varias organizaciones ven el área social como parte fundamental en la vida de todo ser humano.

Calidad de vida política

El área política es la encargada de darnos una ayuda ya sea de ingresos o análisis situacional-familiar para saber que está pasando con nosotros.

El propósito fundamental es el estudio de la política social y sus contribuciones a la mejora de la calidad de vida. En ese sentido, se realizan procesos de investigación sobre la historia, desarrollo y situación actual de las tendencias predominantes en la materia, así como se ofrecen programas de actualización profesional a nivel de posgrados. De igual modo, se ofrecen servicios de evaluación de políticas, programas o proyectos, o bien procesos de acompañamiento metodológico para tal fin (Muñiz, (2016), p.1).

Esto lo podemos observar en los bonos que se dan a los discapacitados, adultos mayores, madres solteras etc.

Calidad de vida y salud

El interés por el estudio esta calidad de vida nació gracias a la atención de los hospitales y la mejoría de pacientes, fundada en las nociones del bienestar.

Es el aspecto de la calidad de vida que se refiere específicamente a la salud de la persona y se usa para designar los resultados concretos de la evaluación clínica y la toma de decisiones terapéuticas. Esta utilización básica del concepto se inició en EE.UU. hace unos 30 años, con la confluencia de dos líneas de investigación: una la de la investigación clínica de la medición y otra la de la investigación psicológica del bienestar y de la salud mental (Fernández-López, 2010)

Desde un principio la calidad de vida se media de acuerdo a la calidad sanitaria en los centros de atención.

Esperanza de vida

La esperanza de vida de una persona depende en gran medida al término anterior, ya que de ellos depende el tiempo de vida que puede tener una persona

Medida resumen sobre el nivel de la mortalidad que expresa el promedio de años que se espera viva una persona bajo las condiciones de mortalidad del período en que se calcula y constituye de hecho un indicador sintético por excelencia para caracterizar las condiciones de vida, de salud, de educación y de otras dimensiones sociales de un país o territorio (Admin, (2018), p.1).

Estas medidas se toman cada cierto tiempo debido a los cambios drásticos que hace la humanidad y se debe mantener un conteo de las vidas que se puedan perder o no.

Tiempo libre y la actividad física

Para poder tener una buena calidad de vida en el ámbito de salud física, se debe realizar constante actividad física cuando el individuo tenga tiempo libre disponible.

Existe una fuerte relación entre los conceptos de educación física y tiempo libre. En este sentido, la realización de actividades relacionadas con la educación física durante el tiempo libre supone el desarrollo de una persona no sólo a nivel físico, sino también emocional y social (Glend, (2015), p.1).

Una de las actividades que se pueden realizar puede basarse en el aeróbico y otro poco en el anaeróbico

➤ **Hábitos saludables para tener una buena calidad e vida**

Realizar actividad física

La realización de ejercicio es una parte fundamental de una buena calidad de vida, ya que nos ayuda a dar una mejoría a nuestra condición física y que nuestro organismo funcione de forma correcta.

Una actividad física regular contribuye al bienestar de la persona. El deporte relaja y permite desconectarse de las actividades cotidianas. También facilita abordar los problemas de una forma más serena y devuelve la confianza en uno mismo, permite conocer mejor su cuerpo y estar más atento a sus necesidades (CCM, (2018), p.1).

Se debe tomar esta medida debido a que la principal causa de muerte en el mundo es por alguna enfermedad que afecta el ser humano por no tener su organismo en un estado aceptable para las condiciones a las que se expone diariamente.

Por último tenemos el bienestar físico que nos muestra que nuestro cuerpo está en óptimas condiciones para realizar cualquier actividad

Nosotros comprendemos al bienestar físico como la forma de sentirnos y vernos corporalmente bien, gozando de una buena salud física, podemos obtener un bienestar físico cuando hay un equilibrio entre estos aspectos que son una buena alimentación, de esta manera cuidamos y mantenemos un peso adecuado (vargas, (2014), p.1)

Como todos los parámetros que permiten tener una buena calidad de vida éstos debe mantenerse constantemente para no perder la condición promedio.

Alimentación saludable

Una alimentación saludable consiste meramente en consumir alimentos ricos en nutrientes necesarios para el ser humano.

La nutrición es importante para todos, la buena alimentación es una forma excelente de ayudar a tu cuerpo a mantenerse fuerte y saludable. Si tienes antecedentes de cáncer de mama o estás en tratamiento, la buena alimentación es especialmente importante para ti. Lo que comes puede influir en tu sistema inmunitario, tu estado de ánimo y tu nivel de energía (breatscaner, (2013), p.1).

Una buena alimentación es señal de una buena calidad de vida.

Bienestar social

Una buena calidad de vida debe ser conformada por un espacio social el cual poder compartir ideas y emociones.

Podríamos decir que es una noción que surge en respuesta a la llamada “cuestión social”. Esta última aparece en el siglo XIX, y está relacionada con los sufrimientos de la clase trabajadora a consecuencia de la revolución industrial. Se hicieron eco de ella, intelectual, político y religiosos (Bienestar, (2015), p.1).

De lo contrario las emociones negativas y la falta de comunicación con otras personas pueden afectar seriamente el estado mental de las personas.

➤ **Síntomas de una mala calidad de vida**

Estrés

El estrés es una muestra de que no hay una relajación o descanso debido en un trabajo o actividad

El estrés es un conjunto de reacciones del cuerpo frente a desafíos o demandas. Se trata de un proceso natural que responde a nuestra necesidad de adaptarnos al entorno. Al contrario de lo que muchos creen, existe un tipo de estrés que es positivo y se produce en pequeños episodios (infobae, (2017), p.1).

Este síndrome puede ser peligroso si se sobreexplota, ya que puede provocar enfermedades cardíacas.

Causas del estrés

Las causas del estrés son muchas, pueden ir desde el retraso de una fecha límite hasta cambios de ambiente o de relaciones.

Las causas del estrés son muy variadas. Según tu situación, casi todo puede causarte estrés, si bien está demostrado que el trabajo, las finanzas personales, las relaciones, el entorno, cambios y pérdidas personales y tu interacción con los demás pueden ser causa importante de estrés (Nascia, (2011), p.1).

Las causas internas pueden causar cansancio, cambios hormonales y falta de forma física.

Obesidad

Otro síntoma de una mala calidad de vida es la obesidad o sobrepeso, esto es ocasionado por la mala alimentación por parte de la persona, al comer alimentos muy elevados en grasas.

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud, el índice de masa corporal 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 (OMS, (2017), P.1)

La tasa de personas con sobrepeso es alarmante en todo el mundo, ya que estamos dejando atrás los buenos hábitos alimenticios y solo nos concentramos en la comida rápida.

¿Cómo se produce la obesidad?

La obesidad es producida por las condiciones de vida y alimentación de la persona, suelen ocurrir en edades infantiles produciendo enfermedades de tiempo retardado, como pueden ser el colesterol alto y la diabetes.

Todos los alumnos provienen de niveles económicos bajos y realizan al menos 3 comidas diarias, aunque en diversos horarios, no establecen patrones o hábitos de consumo alimenticio fijos. Su dieta diaria se compone de todos los grupos de alimentos pero existe el común denominador de exceso en el consumo de harinas y azúcares vacíos (masdetodoparatodos, (2011), p.1).

La obesidad se la puede prevenir con dietas, ejercicios y recreación, ya que gracias al avanza de la tecnología las personas no deben esforzarse mucho para realizar una tarea y los jóvenes pasan más tiempo en internet que practicando algún deporte.

¿Qué provoca la obesidad?

Cuando el cuerpo no obtiene los nutrientes suficientes, después de unos años el organismo colapsa, podemos poner de ejemplo al hígado si nuestro organismo no controla la grasa ingerida.

Como resulta lógico, la causa principal del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre las calorías consumidas y las gastadas. Entre otras razones, la epidemia de obesidad actual se debe a un aumento de la ingesta de alimentos hipercalóricos ricos en grasa, sal y azúcares, pero pobres en minerales, vitaminas y otros macronutrientes (Salgado, (2015), p.1).

Otra afección más común por causa de la obesidad son los problemas cardiacos.

El sedentarismo físico

El sedentarismo físico es el causante en su mayoría de la obesidad la cual trae aún más complicaciones de salud.

El sedentarismo físico es la carencia de actividad física en la vida cotidiana de una persona, es más común en las ciudades, donde la tecnología está orientada a evitar los grandes esfuerzos físicos, por ejemplo estar muchas horas al día viendo televisión o sentado frente a un ordenador son una muestra de sedentarismo, que fomenta la obesidad, debilita los huesos y músculos y por tanto aumenta el riesgo de las enfermedades cardíacas (Portorreal, (2010), p.1).

Esto es debido a la poca importancia que le dan a la actividad física, lo cual los acostumbra a realizar actividades que no requieran esfuerzo como son andar en un ordenador o ver la tele.

Causas del sedentarismo

Como se expone en varios artículos, la tecnología hace que el ser humano tenga que realizar menos tareas, ello conlleva a menos esfuerzo corporal lo cual produce un severo daño con el tiempo.

Como explicamos al inicio, el sedentarismo es la falta de ejercicio físico y sus razones están ligadas a los cambios en la vida moderna, con tareas que requieren menos esfuerzo físico, pero también a otros factores, según la OMS, otra de las razones de una actitud sedentaria está relacionada con el estilo de vida de los países desarrollados y en vías de desarrollo (Moretti, (2016), p.1).

Esto causa que los jóvenes no realicen la actividad física necesaria a la semana, llevándolos así a la obesidad a temprana edad.

2.1.2. MARCO REFERENCIAL DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.2.1. Antecedentes investigativos.

El objetivo del trabajo de (Díaz-Ordoñez, 2011) fue mejorar las defensas antioxidantes de mujeres con síndrome metabólico mediante un protocolo de intervención basado en ejercicio de tipo aeróbico, El proceso que se utilizó fue un estudio el en cual Participaron voluntariamente 90 mujeres con síndrome metabólico de acuerdo con los criterios del National Cholesterol Educational Program (Adult-Treatment-Panel-III) distribuidas aleatoriamente en grupo experimental (n=45) y control (n=45). El grupo experimental desarrolló un programa de entrenamiento aeróbico de intensidad ligera/moderada (50-65% FCmáxima incrementando 5% cada 4 semanas) de 12 semanas (3 sesiones/semana). La determinación del estatus total antioxidante (TAS) plasmático se realizó mediante técnicas espectrofotométricas utilizando kits comercializados por Randox. La actividad de enzimas antioxidantes eritrocitarias (SOD; CAT; GPX; GR; G6PDH) se determinó por procedimientos de laboratorio estandar. Se obtuvo el consentimiento informado de todos los participantes. De hecho nuestro protocolo fue aprobado por un Comité de Ética Institucional, los resultados nos dan a conocer que Tras completar el programa de entrenamiento se incrementó significativamente el estatus total antioxidante plasmático (0.79 ± 0.05 Vs 1.01 ± 0.03 mmol/l; $p=0.027$) lo que podría explicarse por el aumento de la actividad de enzimas antioxidantes. Por el contrario, no hubo cambios en grupo control. No se registraron lesiones ni abandonos lo que sugiere que nuestro programa de entrenamiento no solo fue eficaz, sino que también fue seguro y fácil de seguir.

El propósito del trabajo de (Fernández, 2000) fue validar la eficacia de un programa de ejercicios aeróbicos para personas mayores (60-70 año), como medio de mejora de su salud, bienestar y calidad de vida; perdiéndole afrontar las actividades diarias con mayor energía y vitalidad, para la realización de ese trabajo se ejecutó una primera prueba de esfuerzo de despistaje sobre tapiz rodante, para detectar posibles anomalías. Seleccionando así una muestra que después se sometería a una segunda prueba ergométrica en bicicleta de

sedestación midiendo entre otros parámetros G. C., mediante ecocardiografía doppler de onda pulsada: basal, en ejercicio submáximo y máximo, los resultados nos dan a conocer que existen mejoras en parámetros cardíacos (Q Sub, Vssub, Vs más, FC basal, TA...), así como los parámetros físicos que ya era predecible antes del entrenamiento (Vatios, To pedaleo), mejorando así la condición física del sujeto y su capacidad aeróbica.

El objetivo del trabajo de (Martín, 2000) fue determinar los requerimientos aeróbicos de la carrera a pie en cinta rodante de atletas de diferentes características, basándonos en los principales parámetros fisiológicos (el VO₂max (consumo máximo de oxígeno) la cinética de lactato (con la determinación de los fenómenos umbral), el costo energético (Cr), para determinar la eficacia de la carrera y la fracción del VO₂max), el proceso que se siguió para poder realizar este trabajo se basó en el estudio 80 atletas (21 mujeres y 59 hombres) clasificados en cinco grupos: G1 (n=21 mujeres Cross), G2 (n=12 hombres Maratón), G3 (n=20 varones juniors Cross), G4 (n=14 hombres Medio Fondo Largo, 5000-10000 m) y G5 (n=13 hombres Medio fondo Corto, 800-1500 m). Las variables fisiológicas estudiadas se obtuvieron en un protocolo de ejercicio máximo y progresivo realizado en cinta rodante. La muestra sanguínea, para la medición de la acidosis metabólica (V_obl y V_{lt}), se obtuvo en el minuto de descanso entre cada ejercicio su máximo de 4 minutos, y los valores de VO₂ en los últimos 30 segundos de cada ejercicio, los resultados nos muestran que todos los atletas de nuestro estudio presentan una alta capacidad aeróbica junto con un alta producción de potencia, tanto en función del valor máximo (el O₂max) como en función de los parámetros submaximos (% O₂max, VOBLA Y VLT), lo cual supone una ventaja en los eventos de larga duración, retrasando una actuación incrementada del metabolismo anaeróbico.

La finalidad del trabajo de (Maria, 2007) fue evaluar las respuestas del VO₂ max, de la Composición Corporal, del Perfil Lipídico de los síntomas y de la imagen corporal de mujeres en la peri menopausia, los procesos que se utilizaron fueron entrenamientos de 20 semanas, con ejercicios de musculación y ejercicio aeróbico, realizado en tapiz rodante. La frecuencia al programa fue de 3 veces por semana, los resultados muestran que 20 semanas del entrenamiento con ejercicios, es tiempo suficiente para promocionar aumentos del VO₂ max, reducciones en la FCr y cambios en el QR; el entrenamiento con ejercicios físicos sin

dieta alimentaria, promueve poca pérdida de peso de grasa, estabilizada la masa muscular total: reduce los niveles de triglicéridos, y es tiempo insuficiente de entrenamiento físico para reducir los niveles del LDL; es una posibilidad de terapia para auxiliar en el control de los síntomas, psicológicos y dolores musculares y promueve más satisfacción.

La finalidad del trabajo de (Souto, 2015) fue analizar el comportamiento de la presión arterial post-ejercicio en mujeres hipertensas controladas tras la realización de una sesión de gimnasia acuática y una sesión de gimnasia aeróbica, los métodos aplicados se basaron en la participación de 12 mujeres mayores con edad de 65 ± 3.6 años y practicantes de actividad física por un periodo superior a dos meses. La presión arterial fue medida durante 60 minutos tras el final de cada clase. Este procedimiento fue realizado cada 5 minutos tras el esfuerzo hasta el vigésimo minuto de la recuperación, seguido de mediciones cada 10 minutos hasta el sexagésimo minuto. Fue utilizado el test T-Student para la comparación de los promedios y fue adoptado un nivel de significación del 5%, los resultados dan a conocer que los promedios de hipotensión encontrados durante la recuperación tras la clase de gimnasia acuática no fueron significativamente diferentes comparados con los promedios obtenidos en el pre-ejercicio ($p = 0,260$). Sin embargo, en la sesión de gimnasia aeróbica la diferencia entre esos valores fue estadísticamente significativa ($p < 0,001$). Los menores valores de presión arterial sistólica alcanzados en la recuperación para gimnasia acuática (120 mmHg) y gimnasia aeróbica (106 mmHg) también fueron significativamente diferentes ($p < 0,001$).

El objetivo de la investigación de (Parra, 2012) fue describir los beneficios de la actividad física y del ejercicio regular en la población mayor, el proceso que se utilizó para poder realizar esta investigación se basó en una búsqueda en las bases de datos Science Direct, Springer Journal, Springer books y Pubmed, se contó además con la ayuda del buscador de información científica Scirus. Se utilizaron los siguientes términos de búsqueda: envejecimiento, fisioterapia, actividad física, ejercicio físico, adulto mayor. Los artículos examinados incluyeron revisiones, artículos de investigación y capítulos de libros, como resultado tenemos que someter el organismo a un programa de entrenamiento planificado, contribuye a mejorar la capacidad funcional de múltiples sistemas orgánicos; los programas de ejercicio dirigidos a la población mayor pueden generar un ahorro en los

costos sanitarios por disminución de caídas, accidentes cerebrovasculares, infartos del miocardio o enfermedades crónicas propias del proceso de envejecimiento.

El propósito del estudio de (Soto G. d., 2017) fue diseñar ejercicios para desarrollar la fuerza estática en las alumnas de 10 - 11 años en la ENU José Gregorio Martínez, la forma en la cual se trabajó consistió en un análisis documental, la entrevista, criterio de especialistas y medición, como resultados se tiene que al evaluar los tres elementos de dificultad de la fuerza estática en las alumnas se determinó que no logran obtener la categoría de bien, en conclusión tenemos que la selección de los ejercicios se hizo a partir de sus características y teniendo en cuenta las deficiencias detectadas en los resultados de la medición.

La finalidad del estudio de (González J. F., 2015) fue valorar la incidencia de un programa de bailoterapia en la mejoría del nivel de vulnerabilidad al estrés, la realización de este estudio se llevó a cabo en la población femenina adulta que reside en los edificios de las FAR en el reparto Hermana Giralt II de la provincia de Cienfuegos, la metodología aplicada en este estudio se basó en un diseño pre-experimental con pre y postest. El programa se aplicó a una muestra de 35 féminas, realizándose comparaciones entre el pretest y el postest, lo que permitió evaluar los cambios experimentados en ellas, los resultados muestran que se lograron alcanzar a lo largo de las distintas etapas del proceso investigativo se encuentran la apreciación de los bajos niveles de satisfacción de la muestra objeto de estudio por las actividades que practicaban debido a su escasa relación con sus gustos y preferencias antes de la aplicación del programa, así como la mejoría del nivel vulnerabilidad al estrés de las adultas femeninas, una vez culminado el período de aplicación del programa.

El objetivo del estudio de (FERNANDEZ, 2015) fue evaluar el estado nutricional de los pacientes con epilepsia en base a mediciones antropométricas y la ingesta alimentaria, para esto se realizó un estudio transversal que involucró a 72 pacientes reclutados por conveniencia en la Clínica de Epilepsia del Hospital de Clínicas de Porto Alegre, Brasil. La muestra consistió en pacientes de ambos sexos, mayores de 18 años, que habían sido

diagnosticados de epilepsia durante al menos un año. Variables investigadas: medidas antropométricas (peso y talla para la evaluación del estado nutricional y el IMC, circunferencia de la cintura para la evaluación del riesgo cardiovascular); la ingesta nutricional en base a un cuestionario de frecuencia de alimentos; nivel socioeconómico basado en los Criterios de Clasificación Económica del Brasil, los resultados dan a conocer que la prevalencia de sobrepeso/obesidad fue del 66,7%, y el 85,4% de las mujeres tenían un alto riesgo cardiovascular. Los pacientes presentaron una baja frecuencia de control de las crisis (41,7%), alta ingesta de carbohidratos y proteínas, así como baja ingesta de ácidos grasos mono y poliinsaturados (incluyendo ácidos grasos omega 3 y 6). No se observaron diferencias en el estado nutricional ni el consumo entre los pacientes con convulsiones controlados o no controlados.

La finalidad del trabajo de (Campillo, 2010) fue analizar el efecto de un programa de entrenamiento físico aeróbico sobre el funcionamiento cognitivo de escolares, para la aplicación de este estudio participaron en el estudio 32 sujetos (hombres y mujeres), divididos en un grupo experimental (n=16; $12,5 \pm 0,72$ años de edad; peso $51,2 \pm 6,2$ kg; talla $156,7 \pm 6,9$ cm) y un grupo control (n=16; $12,8 \pm 0,77$ años de edad; peso $47,3 \pm 7,4$ kg; talla $156,7 \pm 7,3$ cm). Todos los sujetos se sometieron a un test (Batería Evalua 6 y 8) para determinar su nivel de desarrollo cognitivo (memoria, atención y concentración) y a un test para determinar su rendimiento aeróbico (test de Leger), tanto en el pre y post de un periodo de entrenamiento físico. El entrenamiento duró 8 semanas. La frecuencia de entrenamiento fue de 3 sesiones/semana, se llegó a la conclusión de que el entrenamiento físico aeróbico puede ser una estrategia de utilidad para incrementar el rendimiento aeróbico y el funcionamiento cognitivo en niños en edad escolar.

La investigación de (Chaves-García, 2017) se hizo con el objetivo de determinar la asociación entre la capacidad aeróbica y la calidad de vida relacionada con la salud en adultos mayores, para esta investigación se encuestaron 121 personas en quienes se realizó el protocolo de Bruce modificado, como predictor del consumo máximo de oxígeno (VO₂ máximo) y el cuestionario de calidad de vida SF-36. El promedio de VO₂ máximo para hombres fue de $26,56 \pm 12,67$ mL/kg/min, y para mujeres de $25,36 \pm 10,72$ mL/kg/min, obteniéndose asociación significativa entre el sexo y el nivel de VO₂ máximo (p=0,018),

de acuerdo con los resultados el nivel pobre de VO₂ máximo predominó en ambos sexos y existe asociación entre el nivel de VO₂ máximo con las dimensiones de función física, desempeño físico, salud general, vitalidad y función social.

La finalidad del trabajo de (Martínez-Rodríguez, 2015) es determinar las diferencias existentes entre dos grupos de deportistas en función de la práctica de deportes aeróbicos o anaeróbicos, en cuanto a la presencia de desórdenes alimentarios, adherencia a dieta baja en grasa y actividad física, los métodos implementados se basaron en un estudio participaron 206 sujetos varones entrenados que cumplimentaron los cuestionarios de actividad física en el tiempo libre de Minnesota abreviado, EAT-26 y Predimed de "Adherencia a dieta baja en grasa", los resultados mostraron que Los deportistas que practican deportes aeróbicos muestran mayores puntuaciones en la mayoría de las subescalas y en el resultado total del cuestionario EAT-26. A mayor número de sesiones de práctica en deportes aeróbicos, aparecen puntuaciones superiores en el Control Oral. Dentro de esta población, el consumo de suplementos incrementa significativamente las puntuaciones del EAT-26 y la predisposición a un TCA, al igual que los planes de entrenamientos muy estrictos.

El objetivo del trabajo de (Lechuga, 2012) es analizar el efecto de un programa de entrenamiento aeróbico de alta intensidad de 8 semanas, desarrollado durante las clases de Educación Física, sobre la capacidad aeróbica de adolescentes de 15 a 18 años, la manera en la que se realizó fue que un total de 84 adolescentes (51 chicos y 33 chicas) participaron en el presente estudio. La capacidad aeróbica (VO₂ max) se midió directamente con un analizador de gases portátil (K4b2 , Cosmed) durante la realización del 20 Meter Shuttle Run Test (20mSRT). La muestra fue dividida en 2 grupos experimentales (G2S y G3S) y 1 grupo control. El programa de entrenamiento consistió en la práctica de actividad física aeróbica con una intensidad equivalente al 75-80% del VO₂ max, en conclusión tenemos que un programa de entrenamiento aeróbico de alta intensidad de 8 semanas, 2 días por semanas, mejora la capacidad aeróbica de los alumnos. Una sesión extra de ejercicio intenso por semana supone una mayor mejora en las chicas, no produciendo tales efectos en los chicos.

La finalidad de la investigación de (Rodríguez, 2012) fue mejorar el estatus total antioxidante (TAS) de mujeres con síndrome metabólico mediante ejercicio aeróbico, este trabajo se realizó por medio de la Partición voluntaria de 100 mujeres con síndrome metabólico de acuerdo con los criterios del National Cholesterol Educational Program (Adult-Treatment-Panel-III) distribuidas aleatoriamente en grupo experimental (n = 60) y control (n = 40). El grupo experimental desarrolló un programa de entrenamiento aeróbico sobre tapiz rodante de intensidad ligera/moderada de 12 semanas (5 sesiones/semana), los resultados mostraron que se incrementó significativamente el TAS (0.79 ± 0.05 vs. 1.01 ± 0.03 mmol/l; $p = 0.027$). No hubo cambios en grupo control. El ejercicio aeróbico de intensidad ligera/moderada aumenta las defensas antioxidantes en mujeres con síndrome metabólico. Son necesarios futuros estudios longitudinales para conocer su impacto en la evolución clínica

El trabajo de (Granados, 2014) tuvo como finalidad evidenciar después de haber realizado el ejercicio y es denominada hipotensión postejercicio. El objetivo era comparar la magnitud y duración de la hipotensión postejercicio al realizar ejercicio aeróbico de 2 intensidades (50 y 70% de la frecuencia cardiaca reserva) en sujetos normotensos y físicamente activos, la metodología implementada consistió en Los sujetos fueron 10 hombres sanos, físicamente activos, cuya edad promedio fue $49,22 \pm 7,03$ años. Respecto al procedimiento, se aleatorizó el orden en que los sujetos participaron de las 3 sesiones: 2 de ejercicio en banda sin fin a diferentes intensidades (50% y 70% frecuencia cardiaca de reserva) y una sesión control. Cada sesión tuvo una duración de 1: 35 minutos, la cual se dividía en 5 minutos de reposo, 30 minutos de la sesión correspondiente y 60 minutos de toma de la presión arterial una vez finalizada la sesión, los resultados arrojaron que Se comprueba la existencia del efecto hipotensor en la presión arterial sistólica después de realizar 2 sesiones de ejercicio en banda sin fin, sin embargo los mejores resultados se obtuvieron al realizar ejercicio a una intensidad del 70% de la frecuencia cardiaca reserva.

El objetivo del trabajo de (Gorostegi-Anduaga, 2015) es comparar los efectos de dos programas de ejercicio físico aeróbico en la masa y composición corporal, presión arterial y condición cardiorrespiratoria en pacientes adultos con sobrepeso u obesidad e hipertensión primaria tratados con dieta hipocalórica, para la realización de este trabajo se

tomaron mediciones de masa y composición corporal, PA y prueba pico ergoespirométrica a 31 participantes (56 ± 9 años) antes y después de 16 semanas de intervención. De forma aleatoria se repartieron en tres grupos paralelos: GC ($n = 11$), grupo control con tratamiento único con dieta hipocalórica (25% restricción energética) y recomendaciones de estilo de vida saludable, en conclusión tenemos que tanto un tratamiento único con dieta hipocalórica como combinado con EF aeróbico consiguen reducir la masa y grasa corporal y PA en reposo en pacientes con hipertensión y sobrepeso. Sin embargo, solamente el tratamiento combinado (dieta + EF) consigue mejoras añadidas en la condición cardiorrespiratoria, lo que se asocia a una reducción del riesgo de enfermedad cardiovascular

El propósito del trabajo de (Heizen, 2016) fue analizar los efectos del ejercicio aeróbico sobre los perfiles bioquímicos, antropométricos y hemodinámicos de pacientes con diabetes mellitus tipo 2, en ensayos clínicos aleatorizados y estudios de casos y controles, los métodos aplicados se basaron en bases de datos utilizadas en el estudio fueron: MEDLINE, BVS (LiLacs), IBECS (España), MED Caribe y el Registro Central de Ensayos Clínicos Controlados. Se incluyeron estudios publicados desde 2004 hasta 2014. Se analizaron medidas antropométricas (índice de masa corporal, circunferencia de la cintura y porcentaje grasa), hemodinámicas (presión arterial y frecuencia cardíaca) y bioquímicas (glucemia, hemoglobina glicosilada, insulina, Colesterol-HDL, Colesterol-LDL y triglicéridos), en conclusión tenemos que Se concluye que hay beneficios del ejercicio aeróbico de intensidad moderada, practicado regularmente más de 3 veces a la semana, en el perímetro de la cintura, glucemia y presión arterial diastólica en pacientes con diabetes tipo 2.

El objetivo del trabajo de (Otegui, 2015) fue comprobar si el entrenamiento en ayunas favorece el uso de ácidos grasos debido a los bajos niveles de glucógeno, permitiendo mejoras en el rendimiento y en el control del peso a partir de los estudios publicados, la metodología aplicada fueron protocolos publicados difieren tanto en el periodo de trabajo como en la intensidad del ejercicio, así como respecto al análisis de una gran variedad de marcadores, desde la expresión de genes hasta parámetros circulantes, los resultados nos muestran que en condiciones de ayuno, la degradación de proteínas

musculares se ve disminuida. Actualmente solo un estudio analiza los cambios en la composición corporal tras un protocolo de larga duración de ejercicio y ayuno, por lo que es necesario realizar más estudios con el fin de demostrar que se trata de una estrategia válida para el control del peso corporal.

El objetivo del estudio de (Prieto J. A., 2015) fue analizar la influencia del ejercicio aeróbico en la composición corporal y la capacidad aeróbica de una muestra de adultos mayores, sedentarios y con índices de obesidad, mediante tres modelos diferentes de intervención, los métodos aplicados fue la participación voluntaria de 76 adultos mayores con una edad media 67.1 ± 1.2 años, sedentarios, con un IMC $> 30 \text{ kg/m}^2$ que se distribuyeron aleatoriamente en cuatro grupos: Control (CON) recomendación (REC), prescripción en el hogar (PRES) y monitorización en un centro deportivo (MON). Se desarrolló un mismo programa de ejercicio físico aeróbico para los grupos de hogar y centro deportivo durante 24 semanas, 3 días a la semana, en conclusión tenemos que La monitorización es la metodología más eficaz para los programas de ejercicio físico en población adulta con obesidad. Sin embargo la prescripción del ejercicio en el hogar desde la atención temprana supone un importante enfoque para personas que por motivos físicos y/o psicológicos como es el caso de la obesidad no puede acceder a los centros deportivos.

La finalidad del trabajo de (MA, 2015) establecer la calidad científica de las pruebas de campo utilizadas para calcular el consumo máximo de oxígeno (VO_2max) en adultos sanos no entrenados, el proceso de este trabajo fue una revisión sistemática de la literatura científica publicada en español, inglés y portugués, entre 1943 y 2013, sobre pruebas diagnósticas para calcular el VO_2max por medio de pruebas de campo, con el propósito de sintetizar los resultados y establecer cuáles son las que mejor se correlacionan con la medición directa (ergoespirometría), en conclusión tenemos que dado el coeficiente de validez y el SEE, es posible utilizar pruebas de campo para calcular rápida y económicamente el VO_2max en adultos sanos no entrenados. Según edad, sexo, condición física y patologías se recomiendan diferentes pruebas de campo.

El estudio de (Correia, 2012) énfasis en instrumentos de evaluación de la calidad de vida de pacientes en cuidados paliativos, los métodos implementados se basaron en un estudio que consiste en 49 artículos identificados en la base de datos Medline/Pubmed, siendo 18 adecuados a los criterios de inclusión previamente definidos. En el análisis de los datos, fueron presentadas informaciones respecto a las publicaciones de los estudios seleccionados, clasificados en categorías, los resultados nos muestran que los instrumentos de evaluación ya desarrollados y validados para las diversas culturas, haciendo posible ampliar conocimientos en ese campo.

El objetivo de la investigación de (Soto, 2012) Conocer la producción científica en los últimos seis años sobre la calidad de vida de los pacientes pediátricos con enfermedad renal crónica, la metodología implementada fue Las bases de datos consultadas fueron PubMed, Scopus, Science Direct, ProQuest, Web of Knowledge y SciVerse. Sólo se incluyeron los artículos científicos escritos en inglés o español y que tuvieran un diseño de corte transversal. Las principales variables que afectan a la calidad de vida eran analizadas entre las que destacaba la modalidad terapéutica. Además, se estudió los distintos cuestionarios de medición de la calidad de vida, así como las diferencias en la percepción entre los pacientes y sus familia, en conclusión tenemos que Los pacientes pediátricos con enfermedad renal crónica tienen una peor calidad de vida que los pacientes pediátricos con otras enfermedades crónicas tales como diabetes. Los niños trasplantados o en tratamiento conservador poseen una mejor calidad de vida que los sometidos a tratamiento sustitutivo.

La finalidad del estudio de (Higuera-Gutiérrez, 2013) caracterizar los estudios sobre calidad de vida relacionada con la salud del adolescente, el proceso utilizado fue revisión sistemática en seis bases de datos multidisciplinarias, siguiendo las fases de identificación, tamización, elegibilidad e inclusión. El protocolo de investigación fue aplicado por dos investigadores de forma independiente para garantizar la reproducibilidad del estudio, los resultados muestran que la producción científica en la calidad de vida relacionada con la salud de los adolescentes se ha focalizado en enfermedades crónicas; se evidenció la relevancia de este tema para todas las especialidades médicas y la salud pública, además de la disponibilidad de un elevado número de instrumentos validados para población sana y enferma.

El propósito del trabajo de (Mejía, 2006) es valorar la utilidad de una escala específica para medir el bienestar físico en pacientes desdentados totales. Se ha integrado esta escala en un cuestionario modular genérico para medir la Calidad de Vida Relacionada con la Salud, el proceso que se utilizó para este trabajo fue una escala conjuntamente con el cuestionario Perfil de Calidad de Vida en Enfermos Crónicos (PECVEC). En un estudio longitudinal, se siguieron cincuenta pacientes desdentados, que asistieron a tratamiento para la colocación de una prótesis total, en las Clínicas Odontológicas, de la Universidad de Guadalajara, México. Se realizaron tres determinaciones de la CVRS. Al empezar el tratamiento, a las ocho semanas y a los seis meses, los resultados arrojan que Las pérdidas dentales tienen un profundo impacto sobre la CVRS. Una prótesis total, reemplazando los dientes perdidos, mejora sustancialmente la calidad de vida de los afectados. Los resultados demuestran, que el cuestionario PECVEC con la escala específica, es de gran utilidad para la evaluación de la CVRS en la rehabilitación de estos pacientes.

El objetivo del trabajo de (Pardo, 2008) fue un estudio De las dimensiones de la calidad de vida -psicológicas, físicas y sociales, la metodología que se utilizó fue una muestra de 176 jubilados de la provincia de Valencia. Se realizaron correlaciones de Pearson y regresiones jerárquicas, los resultados encontraron que las relaciones positivas entre el Índice de Barthel y el dominio del ambiente y la satisfacción general, y negativas con el factor relaciones positivas con otros. Además, las variables predictoras del Índice de Barthel son las propias del bienestar subjetivo.

El objetivo de la investigación de (Lopera, 2016) explorar la información existente en la literatura que aborda la calidad de vida en la menopausia, para contextualizar al lector en los aspectos relacionados con este periodo en la vida de la mujer; finalmente se plantea una revisión de los datos actuales que enfocan la terapia hormonal como un posible tratamiento de la gran variedad de síntomas que se presentan en este periodo, el proceso de esta investigación se basó en una búsqueda de la literatura de artículos de investigaciones originales en MEDLINE, EMBASE, Lilacs y ScienceDirect durante julio de 2014 y marzo del 2015, con el uso de combinación de palabras clave y términos MeSH relacionados, climaterio, calidad de vida, atención integral de salud, salud de la mujer. Se restringió el idioma a inglés y español, en conclusión es de vital importancia que el médico tratante

cuenta con herramientas y opciones terapéuticas que le permitan brindar soluciones a la paciente con menopausia frente a los síntomas que afectan su calidad de vida, no obstante, en la actualidad no se cuenta con evidencia suficiente para apoyar completamente una terapia adecuada que logre dar una respuesta casi completa a las pacientes y que a la vez considere un equilibrio en riesgo-beneficio.

La finalidad del trabajo de (Arias, 2014) fue caracterizar los estudios sobre calidad de vida relacionada con la salud del adolescente, los métodos utilizados en este trabajo se basaron en una revisión sistemática en seis bases de datos multidisciplinarias, siguiendo las fases de identificación, tamización, elegibilidad e inclusión. El protocolo de investigación fue aplicado por dos investigadores de forma independiente para garantizar la reproducibilidad del estudio, los resultados muestran que se incluyeron 909 investigaciones con 323 239 sujetos sanos; en los estudios con enfermos los que incluyeron mayor número de pacientes correspondieron a enfermedades circulatorias (n= 12 325), nerviosas (n= 6 590), músculo-esqueléticas (n= 6 236), sanguíneas (n= 4 807), cáncer (n= 4 491) e infecciosas (n= 3 677); 43,1% de los estudios se realizaron en América y 39,9% en Europa. Se identificaron 170 escalas de calidad de vida, siendo más frecuentes Pediatric Quality of Life Inventory con un 22,2%, Medical Outcome Study Short Form con un 7,6%, Child Health Questionnaire 5,8%, German generic quality of life instrument for children 5,3% y KIDSCREEN 5,1%, en conclusión tenemos que la producción científica en la calidad de vida relacionada con la salud de los adolescentes se ha focalizado en enfermedades crónicas; se evidenció la relevancia de este tema para todas las especialidades médicas y la salud pública, además de la disponibilidad de un elevado número de instrumentos validados para población sana y enferma. Pese a ello, las investigaciones predominan en países de altos ingresos lo que pone al descubierto la necesidad de que investigaciones posteriores adapten y validen escalas para generar evidencia en los países de medianos y bajos ingresos.

El objetivo del trabajo de (Sánchez-García, 2016) fue evaluar los efectos del ejercicio físico, supervisado e individualizado, en las mujeres durante el embarazo y su recuperación posparto, el proceso que se siguió para la realización de este trabajo consistió en una revisión sistemática de los Ensayos Clínicos Aleatorizados (ECA) cumpliendo los

criterios del protocolo de revisión Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses (PRISMA). Se registró en la web: <http://www.crd.york.ac.uk/PROSPERO/>, y se le asignó el número de registro CRD42016039371. En las búsquedas se utilizaron las bases de datos electrónicas, aplicando los criterios de inclusión, CINAHL Complete, Web of Science, Scopus y medline, los resultados nos dan a conocer que se identificaron 352 artículos que cumplieran los criterios de inclusión. Tras una serie de cribados, que se describen a continuación, se incluyeron en la RS 12 ensayos clínicos aleatorizados. Una vez analizados los artículos, se observa como resultado que los ejercicios supervisados que se ejecutaron con una intensidad moderada y cuya duración fue superior a 6 semanas obtuvieron resultados estadísticamente significativos en la calidad de vida de la mujer.

La finalidad de la investigación de (Betancourt-Peña, 2015) fue Describir el impacto de un programa de rehabilitación pulmonar en pacientes con secuelas de TB pulmonar, la metodología consistió en un estudio cuasiexperimental en once pacientes en un programa de rehabilitación pulmonar con ejercicio continuo, fortalecimiento muscular y educación durante ocho semanas. Se evaluó antes y después el IMC, disnea, test de caminata de 6 minutos, ansiedad, depresión y calidad de vida relacionada con la salud; la t pareada se utilizó para analizar las medias, los resultados muestran que Once pacientes terminaron el programa de rehabilitación pulmonar. La edad media era de 45.4 años \pm 21.7. 8 pacientes eran del género masculino. Al culminar el programa se encontró un incremento significativo en la distancia recorrida en el 6MWT con una diferencia media de 110.2 metros \pm 112.5 ($p=0.009$). La calidad de vida relacionada con la salud SGRQ tuvo disminución significativa en la puntuación total, diferencia media 6.7 \pm 8.3 ($p=0.02$), no se encontraron diferencias significativas en los otros dominios del cuestionario. Existe buena tolerancia al ejercicio de pacientes con secuelas de TB en un programa de rehabilitación pulmonar, los fisioterapeutas deben considerar la diferencia de la distancia recorrida en el test de caminata de 6 minutos al inicio y final del programa como una variable confiable relacionada con el incremento de la capacidad funcional.

La finalidad del trabajo de (Rizo-Baeza, 2014) fue Evaluar los hábitos de alimentación de los estudiantes de la Universidad de Alicante de las titulaciones de Nutrición Humana y Dietética y Enfermería, los métodos implementados en este trabajo

consisten en un estudio de 184 estudiantes de ambos sexos (96 de Nutrición Humana y Dietética y 88 de Enfermería) de la Universidad de Alicante. Se pesaron y tallaron para calcular el IMC; el consumo de alimentos se estimó mediante el recordatorio de 24 horas; la ingesta de macro y micronutrientes se calculó mediante el programa Easydiet. Se compararon los resultados obtenidos en ambas titulaciones y según estado de nutrición realizando el correspondiente análisis estadístico, los resultados nos dan a conocer que la mayoría de los estudiantes analizados son normopeso (80%). No se encontraron diferencias significativas en la calidad de la dieta entre ambas titulaciones, siendo las características de la misma: baja en carbohidratos y alta en proteínas. También se muestra un desequilibrio en el tipo de grasa ingerida, siendo mayor el consumo de saturada y menor el de poliinsaturada de lo recomendado. Así mismo, se analizó que los estudiantes de Nutrición realizan más ejercicio que los de Enfermería, aunque duermen menos horas y pasan más tiempo frente al ordenador y televisor, en conclusión tenemos que a pesar de que los niveles de sobrepeso y obesidad entre los universitarios es menor que el de la población general, existen desequilibrios en su alimentación, observándose que el consumo de macronutrientes se encuentra alejado de las recomendaciones, y que hay deficiencias en la ingesta de micronutrientes. Mostrándose que el tener conocimientos de nutrición, no influye en la toma de decisiones para una alimentación y estilo de vida saludables.

EL objetivo de la investigación de (Roa, 2015) fue Evaluar los efectos de un programa de ejercicio físico sobre la calidad de vida y el estado emocional de los pacientes en HD, el proceso que se siguió en esta investigación se basó en un estudio prospectivo longitudinal unicéntrico, en el que participaron 22 pacientes con IRCT en tratamiento con HD en un centro periférico, siendo cada paciente su propio control. Criterios de inclusión: estabilidad hemodinámica, limitación física parcial, susceptible de beneficiarse del ejercicio y consentimiento informado firmado. Un fisioterapeuta planificó y realizó un programa de actividad física individualizado durante 20 minutos, dentro de las primeras dos horas de tratamiento, semanalmente, durante 3 meses. La intervención constaba de calentamiento, ejercicios de potenciación muscular con resistencia y vuelta a la calma con estiramientos. Valoramos el estado emocional del paciente antes y después del programa de ejercicios mediante una serie de cuestionarios: la calidad de vida relacionada con la salud mediante las láminas Coop-Wonca y el cuestionario SF-12, la depresión mediante el inventario de Beck y la salud general mediante el cuestionario de Goldberg,

los resultados nos dan a conocer que se redujo a 19 pacientes (por exitus, trasplante e ingreso hospitalario), 8 hombres (42,1%) y 11 mujeres (57,9%), con una media de edad de $71,53 \pm 8,06$. El tiempo en hemodiálisis promedio fue de $55,74 \pm 42,07$ meses y el tiempo medio de sesiones de $251,84 \pm 13,67$ minutos. El acceso vascular predominante fue la FAV (73,7%)CVC (26,3%). La etiología principal de la enfermedad renal fue la nefropatía diabética (36,8%), seguida de etiología no filiada (21,1%) y nefroangioesclerosis (15,8%). Se encontraron diferencias de medias significativas ($p < 0,05$) antes y después del programa de ejercicios en las láminas Coop-Wonca en el área de sentimientos ($2,42 \pm 1,01$ vs $1,79 \pm 0,92$), actividades cotidianas ($2,95 \pm 1,03$ vs $2,21 \pm 1,28$), cambios en su estado de salud ($2,95 \pm 0,78$ vs $2,11 \pm 0,88$), estado de salud ($3,79 \pm 0,71$ vs $3,32 \pm 0,95$), dolor ($3,53 \pm 1,22$ vs $2,68 \pm 1,29$) y calidad de vida ($2,95 \pm 0,62$ vs $2,26 \pm 0,87$).

El propósito de la investigación de (Montero, 2015) fue analizar los niveles de composición corporal de mujeres adultas y mayores serbias antes de comenzar un programa de ejercicio físico, comparar y relacionar la condición física y la calidad de vida relacionada con la salud de mujeres mayores participantes en programas de ejercicio físico de Serbia y España, los métodos implementados en esta investigación utilizaron una muestra en la que participaron 161 mujeres adultas (41 a 59 años) serbias, 303 mujeres mayores (60 a 76 años) serbias y 74 mujeres mayores (60 a 69 años) españolas, la calidad de vida relacionada con la salud ha sido evaluada mediante el cuestionario SF-36. Este cuestionario ha permitido valorar las siguientes dimensiones: Función física, rol físico, dolor corporal, salud general, vitalidad, función social, rol emocional y salud mental. El programa de ejercicio físico, consistente en una combinación de Pilates y ejercicio aeróbico, se realizó durante 24 semanas con una frecuencia semanal de 2 días a la semana. Las sesiones tenían una duración de 60 minutos, con estructura consistente en un calentamiento con ejercicios de desplazamientos y movilidad articular, una parte principal con los ejercicios de Pilates y/o aeróbicos, que fueron evolucionando de menor a mayor complejidad e intensidad, y una vuelta a la calma mediante ejercicios respiratorios y estiramientos, los resultados muestran que las mujeres serbias mostraron valores de IMC entre 25.2 ± 4.8 Kg/m² (41-50 años) y 30.3 ± 4.1 Kg/m² (>71 años). A medida que aumenta la edad, la talla disminuye y MG aumenta (ambos, $P < 0.05$). Además, la variable edad muestra correlaciones positivas, aunque débiles, con peso ($r = 0.28$), IMC ($r = 0.32$), % MG ($r = 0.36$), MG (Kg) ($r = 0.31$) y correlación inversa con la talla ($r = -0.23$) (todos, $P < 0.01$).

Además, las mujeres con un IMC mayor de 25 Kg/m², poseen valores mayores en las mediciones antropométricas y masa grasa.

La finalidad del trabajo de (Rey-Baltar, 2011) fue Evaluar el impacto que tiene un programa de ejercicio supervisado, respecto a caminar sin supervisión, en la calidad de vida relacionada con la salud (CVRS) en personas con cardiopatía isquémica de bajo riesgo, para la realización de este trabajo se realizó un ensayo clínico aleatorio en el cual se captaron 98 personas con cardiopatía isquémica de bajo riesgo durante 30 meses; y se aleatorizaron de manera que 51 fueron asignados/as al grupo NS y 47 al grupo S. Los/as participantes pertenecían a 8 centros de salud de la Red de Investigación de Actividades Preventivas y Promoción de la Salud. Intervención: Ambos grupos de estudio recibieron elementos comunes de prevención secundaria de cardiopatía isquémica. Además, ambos siguieron un programa durante 6 meses.

El grupo NS realizó un programa para caminar, diseñado para poderlo llevar a cabo en su entorno habitual; mientras que el grupo S realizó un programa de entrenamiento físico (pedaleando en un cicloergómetro), los resultados dan a conocer que No existieron diferencias significativas en los valores basales entre los dos grupos en ninguna de las dimensiones de CVRS ($p > 0,05$). La puntuación media total de CVRS del cuestionario SF-36 aumentó significativamente en 4 escalas. Esta mejoría fue significativamente diferente de 0 en las escalas del rol físico ($p=0,003$), vitalidad ($p=0,032$) y el componente resumen físico ($p= 0,005$). En el caso del cuestionario Velasco-Del Barrio, la puntuación media total mejoró también significativamente ($p < 0,05$) en 5 de las dimensiones, especialmente en la de salud. No se observaron diferencias significativas entre las mejorías experimentadas por ambos grupos en ninguna de las diferentes dimensiones del SF-36 o del Velasco-Del Barrio ($p > 0,05$).

Se observó que la mejoría en el grupo S no fue superior en ninguna de las dimensiones a la mejoría obtenida en el grupo NS. Por otro lado, únicamente la variable sexo estuvo asociada con el cambio en CVRS en la dimensión de función física del SF-36, en la cual los hombres mejoraron más que las mujeres.

La finalidad del trabajo de (Parra, 2012) fue describir los beneficios de la actividad física y del ejercicio regular en la población mayor, para poder realizar este trabajo se tuvo que realizar una búsqueda en las bases de datos Science Direct, Springer Journal, Springer books y Pubmed, se contó además con la ayuda del buscador de información científica Scirus. Se utilizaron los siguientes términos de búsqueda: envejecimiento, fisioterapia, actividad física, ejercicio físico, adulto mayor. Los artículos examinados incluyeron revisiones, artículos de investigación y capítulos de libro, los resultados nos dan a conocer que someter el organismo a un programa de entrenamiento planificado, contribuye a mejorar la capacidad funcional de múltiples sistemas orgánicos; los programas de ejercicio dirigidos a la población mayor pueden generar un ahorro en los costos sanitarios por disminución de caídas, accidentes cerebrovasculares, infartos de miocardio o enfermedades crónicas propias del proceso de envejecimiento.

La finalidad del trabajo de (VAZQUEZ LARA, 2017) fue evaluar el efecto sobre la calidad de vida de un programa de actividad física en el medio acuático, de seis semanas de duración, en mujeres gestantes sanas, los métodos que se utilizaron para realizar este trabajo se llevó a cabo un programa de actividad física en el medio acuático, desde mayo hasta julio de 2016 en un centro deportivo, de seis semanas de duración a un total de 46 mujeres embarazadas, que fueron distribuidas en grupo Experimental (n=18) y grupo Control (n=28), a las que se le aplicó el cuestionario de calidad de vida relacionada con la salud "SF- 36 v2" antes y después del programa. Estadísticamente se aplicó para medias intragrupo la prueba t-student para muestras pareadas, y para las diferencias entre grupos, la prueba t-student para muestras independientes, los resultados nos muestran que Al finalizar el programa de actividad física se constató como el mismo actuó positivamente sobre las siguientes dimensiones, cuyos valores de la media fueron: percepción de Dolor Corporal (DC) antes 66,1 y después 68,4 percepción de Salud General (SG) antes 81,3 y después 83,6, Rol Emocional (RE) antes 89,0 y después 93,5 y Salud Mental (SM) 80,7 antes y 84,2 después.

El propósito del trabajo de (Duarte, 2003) fue conocer los beneficios que perciben los adultos mayores del sexo femenino, con larga permanencia en el ejercicio, y las relaciones que se establecen entre estos y las variables edad, nivel cultural, tiempo de

permanencia y ocupación anterior, para la realización de este trabajo se debió tomar una muestra de 75 personas pertenecientes a 5 círculos de abuelos de Ciudad de La Habana, con edades entre 56 y 90 años, a los cuales se les aplicó un cuestionario de datos sociodemográficos y una entrevista. Los beneficios percibidos se agruparon en 4 categorías principales: salud, aptitud, psicológicos y sociales, de acuerdo con los resultados no se encontró relación de dependencia con ninguna de las variables analizadas, aunque sí se encontraron diferencias en categorías específicas. El estudio detalla los beneficios que se pueden percibir con la práctica sistemática en programas destinados al adulto mayor, así como su carácter multidimensional, físico, psicológico y social.

El objetivo de la investigación de (Moreno, 2015) fue Realizar una integración interpretativa a partir de la evidencia científica del fenómeno de calidad de vida de cuidadores de personas con enfermedad crónica, el método implementado se basó en una meta síntesis de 24 artículos publicados de investigaciones científicas del fenómeno de calidad de vida de cuidadores de personas con enfermedad crónica, de bases de datos electrónicas reconocidas en enfermería y salud a partir del método de Sandelowski y Barroso, los resultados muestran que emergió un planteamiento hipotético denominado Reconstruyendo el significado de calidad de vida de los cuidadores en el cuidado que se sustenta en tres momentos para el significado de calidad de vida: vivir en desasosiego, vivir para la calidad de vida del otro y construir la propia calidad de vida.

El objetivo del trabajo de (RIZO-BAEZA, 2014) fue Evaluar los hábitos de alimentación de los estudiantes de la Universidad de Alicante de las titulaciones de Nutrición Humana y Dietética y Enfermería, para la realización de este trabajo se realizó un estudio a 184 estudiantes de ambos sexos (96 de Nutrición Humana y Dietética y 88 de Enfermería) de la Universidad de Alicante. Se pesaron y tallaron para calcular el IMC; el consumo de alimentos se estimó mediante el recordatorio de 24 horas; la ingesta de macro y micronutrientes se calculó mediante el programa Easydiet. Se compararon los resultados obtenidos en ambas titulaciones y según estado de nutrición realizando el correspondiente análisis estadístico, los resultados nos dan a conocer que La mayoría de los estudiantes analizados son normopeso (80%). No se encontraron diferencias significativas en la calidad de la dieta entre ambas titulaciones, siendo las características de la misma: baja en

carbohidratos y alta en proteínas. También se muestra un desequilibrio en el tipo de grasa ingerida, siendo mayor el consumo de saturada y menor el de poliinsaturada de lo recomendado. Así mismo, se analizó que los estudiantes de Nutrición realizan más ejercicio que los de Enfermería, aunque duermen menos horas y pasan más tiempo frente al ordenador y televisor.

2.1.2.2 Categoría de análisis



2.1.3. Postura Teórica

Para este trabajo pudimos contar con la ayuda del artículo de (Carrizo, 2004), el cual nos direcciona a introducirnos en el tema de la gimnasia aeróbica y su importancia como actividad física en las personas. Como una opción para mejorar la calidad de vida mediante una metodología adecuada y específica para erradicar el sedentarismo en una parte de la sociedad.

También contamos con el aporte de (clarin, 2013) cuyo artículo nos mostraba los beneficios de practicar la gimnasia aeróbica la cual nos sirvió mucho para poder indagar en la mejoría que tiene el cuerpo humano en varios aspectos al realizar esa actividad física, los cuales no solo implican las capacidades físicas como lo son la fuerza, la velocidad y la resistencia, sino también la parte mental ayudando a combatir el estrés y emocional estimulando a las personas a elevar su autoestima.

Para lo que es calidad de vida pudimos contar con el trabajo de (Funes, 2013), el cual nos da a conocer el significado turbio de “calidad de vida”, el cual no puede ser totalmente acertado, pero nos ayudó a entender los factores que forma dicho termino y los aspectos que intervienen en el nivel de esa calidad que se puede desarrollar mediante la ejercitación.

También tenemos a (santos, 2017) el cual nos introdujo a los tipos de condiciones de vida que forman una calidad de vida, como por ejemplo la condición económica, dándonos pauta de varios factores que alteran la manera de vivir de un ser humano, los cuales también tienen una influencia considerable en cuanto a la calidad; este trabajo también sirvió para poder indagar más profundo en temas de salud y bienestar.

2.2. HIPOTEISIS

2.2.1. Hipótesis general.

La Gimnasia aeróbica incide positivamente en la calidad de vida de los habitantes del sector “el malecón” del cantón Baquerizo Moreno, provincia del Guayas.

2.2.2. Sub hipótesis o derivadas

- Existen limitaciones para el uso de la gimnasia aeróbica en los habitantes del sector “el malecón” del cantón Baquerizo moreno, provincia del guayas
- Las estrategias metodológicas que se utilizan no son las adecuadas para una mejoría en la calidad de vida en los habitantes del sector “el malecón” del cantón Baquerizo moreno, provincia del guayas
- La creación de una guía de ejercicios basados en la gimnasia aeróbica, puede ayudar a mejorar la calidad de vida de las personas del sector “el malecón” del cantón Baquerizo moreno, provincia del guayas

2.2.3. Variables

- LA GIMNASIA AERÓBICA

De acuerdo con (Ecured, 2015) la gimnasia aerobia, es una de las nuevas modalidades de la gimnasia, que en poco tiempo se ha colocado a nivel mundial como uno de los deportes más atractivos.

- CALIDAD DE VIDA

Según (Bonilla, 2014) lo que llamamos calidad de vida reúne elementos objetivos y subjetivos del bienestar social que están fundados en la experiencia ya sea individual y comunitario dentro de la vida social.

CAPITULO III - RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.

3.1. RESULTADOS OBTENIDOS DE LA INVESTIGACIÓN.

La aplicación de los instrumentos y métodos utilizados en el desarrollo de la investigación programada, posibilitaron la obtención de los siguientes resultados.

3.1.1. Pruebas estadísticas aplicadas.

Consecuente con la base de datos, derivada del estudio realizado, se seleccionaron para el correspondiente procesamiento, las siguientes pruebas.

El cálculo porcentual, mediante esta herramienta, perseguimos precisar el comportamiento de los resultados alcanzados.

$$(\%) = (P / T) \times 100$$

La media aritmética, la prueba mencionada fue utilizada para determinar cómo se manifiesta la distribución promedio de los resultados obtenidos.

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n a_i = \frac{a_1 + a_2 + \dots + a_n}{n}$$

3.1.2. Análisis e interpretación de datos.

ENCUESTA REALIZADA A LOS MORADORES DEL SECTOR.

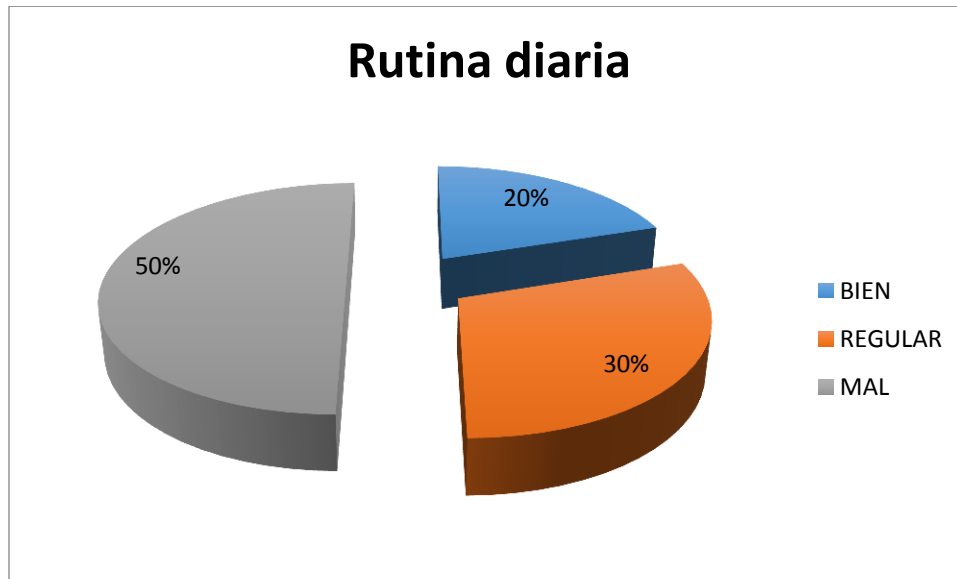
Resultados de la observación a sus actividades cotidianas.

Cuadro # 1

Clases	Cómo califica su rutina diaria en cuanto al tiempo que dedica a la actividad física?					
	Bien	%	Regular	%	Mal	%
	20	20	30	30	50	50

Elaborado por: Rita Bajaña

Fuente: Sector el malecón cantón Jujan.



Análisis:

La observación realizada a 100 personas, en las que entre otras cosas se dirigió al tiempo que dedican para la actividad física en su rutina diaria, proporcionó los resultados que se analizan a continuación.

Interpretación

Como aparece en la tabla antes expuesta un elevado 50% de las personas, creen que su rutina diaria es mala debido a que no dedica tiempo para realizar actividad física, por lo que fueron evaluada de mal, un 30% la calificó como regular y un 20% consideró que estaba bien.

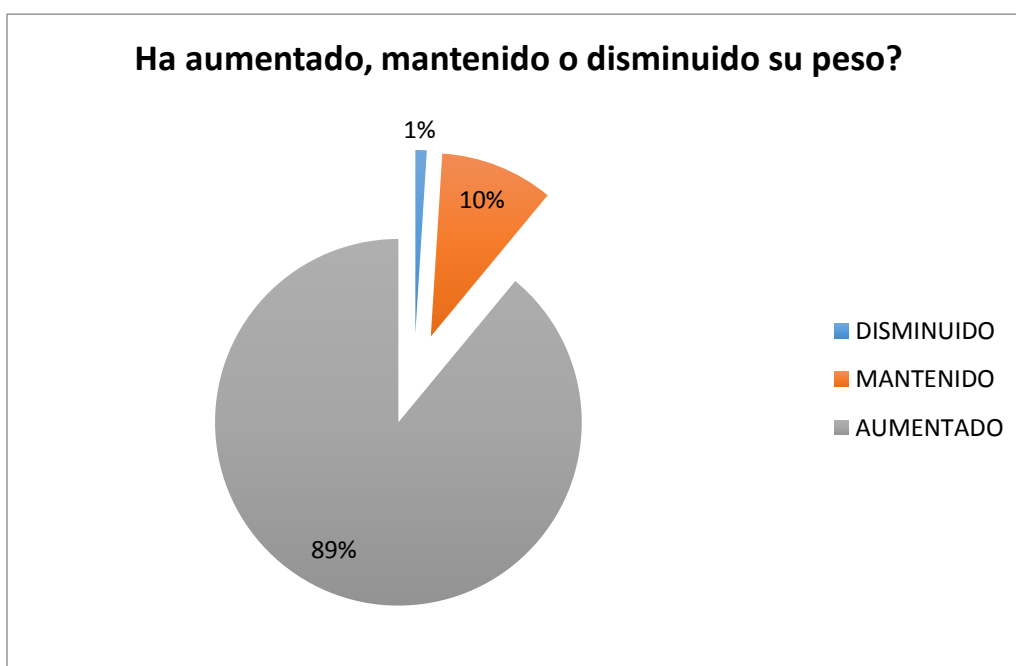
¿Ha mantenido, bajado o aumentado el peso corporal desde que no asisten a las clases de bailo terapia?

Cuadro # 2

¿Ha mantenido, bajado o aumentado el peso corporal desde que no asisten a las clases de bailo terapia?		
INDICADORES	CANTIDAD	PORCENTAJE
DISMINUIDO	1	1%
MANTENIDO	10	10%
AUMENTADO	89	89%
TOTAL	100	100%

Elaborado por: Rita Bajaña

Fuente: Sector el malecón cantón Jujan.



Análisis:

En el caso del peso, la proporción está dada al 89% a los que aumentaron de peso, un 10% que se mantuvo y el 1% que han disminuido.

Interpretación:

Como se puede observar una gran mayoría ha aumentado de peso al no realizar actividad física frecuentemente en su rutina diaria, mientras que un 10% ha mantenido su peso, resaltando que han tomado como medida controlar su dieta debido a que ya no realizan actividad física en forma continua.

ENCUESTA APLICADA A LOS DIRIGENTES BARRIALES

La encuesta aplicada a los dirigentes, proporcionó datos de gran importancia para el presente trabajo.

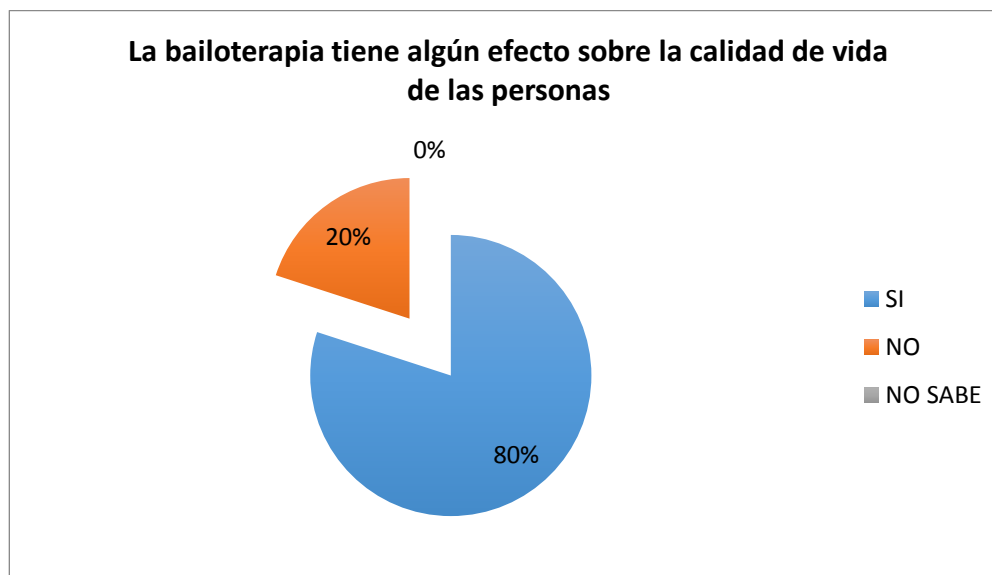
¿Considera usted que la bailoterapia tiene algún efecto sobre la calidad de vida de las personas que residen en el sector el malecón de Jujan?

Cuadro # 3

La bailoterapia tiene algún efecto sobre la calidad de vida de las personas		
SI	8	80
NO	2	20
NO SABE	0	0
TOTAL	10	100

Elaborado por: Rita Bajaña

Fuente: Sector el malecón cantón Jujan.



Análisis:

Al preguntarle a los Dirigentes Barriales si la bailoterapia tiene algún efecto sobre la calidad de vida de las personas, un 80% opinaron que si y un 20% que no mostrando una gran mayoría a favor del si.

Interpretación: Desempeña un papel muy importante para la mayoría de los dirigentes barriales la práctica de actividad física, que les permite a los moradores de su sector, la realización de ejercicios tienen efecto positivo en su organismo, permitiéndole por tanto mantenerse saludable.

¿Está dispuesta a apoyar algún proyecto de actividad física en su sector?

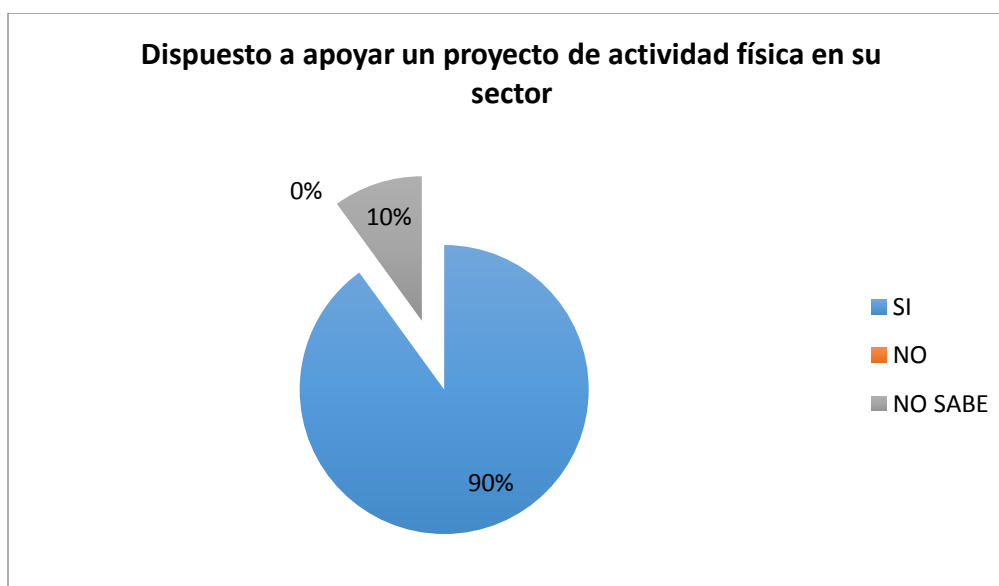
Resultados de la encuesta aplicada a los padres de familia.

Cuadro # 4

Está dispuesto a apoyar un proyecto de actividad física en su sector?		
SI	9	90
NO	0	0
NO SABE	1	10
TOTAL	10	100

Elaborado por: Rita Bajaña

Fuente: Sector el malecón cantón Jujan.



Análisis

En cuanto a la disposición de los dirigentes para apoyar un proyecto de actividad física en su sector obtuvimos que el 90% si apoyaría y un 10% que no.

Interpretación

La disposición de los dirigentes para apoyar un proyecto de actividad física en su sector se presenta en una forma positiva lo cual esta reflejado en el 90% de las respuestas a favor, lo cual sería una acción que mejoraría la calidad de vida de las personas de sus sector, mientras que un pequeño porcentaje no se encuentra con esa predisposición.

3.2. CONCLUSIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES.

3.2.1. Conclusiones específicas.

Teniendo en cuenta las encuestas aplicadas a dirigentes y moradores del sector, la gimnasia aeróbica beneficia significativamente la calidad de vida de los moradores del sector el malecón del cantón Baquerizo Moreno Jujan.

Los dirigentes, según resultados están con mucha predisposición para apoyar un proyecto de esta naturaleza, por los beneficios que podría representar para la comunidad.

Los moradores del sector el malecón del cantón Baquerizo Moreno consideran que es de gran importancia tener un espacio de tiempo dentro de su rutina diaria para dedicarse a realizar actividad física.

La bailoterapia es una opción para realizar actividad física de carácter aeróbico en el sector del malecón del cantón Baquerizo Moreno.

3.2.2. Conclusiones generales.

El análisis de los datos y bibliográfico realizado permite arribar a la conclusión de que la gimnasia aeróbica crea premisas para mejorar la calidad de vida de las personas del sector objeto de la investigación. Esta actividad física es sustentable en el tiempo con lo que se puede dar mantenimiento a las capacidades físicas, y contribuir a logro de un ciudadano más preparado de para enfrentar los embates de la vida en sentido de su salud.

3.3. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES.

3.3.1. Recomendaciones específicas.

Aplicar la guía de ejercicios elaborada en los moradores del sector el Malecón del cantón Baquerizo Moreno.

Continuar la línea investigativa asumida en esta investigación en otros sectores del cantón y sus zonas aledañas.

3.3.2. Recomendaciones generales.

Crear las condiciones que les permita a las personas del sector estudiados, realizar actividad física de calidad, a cargo de profesionales que garanticen la dirección del proyecto.

Buscar la colaboración respectiva de las autoridades del sector y el cantón para que esta propuesta sea un programa de carácter permanente, que satisfagan las necesidades de los moradores del sector objeto de estudios.

CAPÍTULO IV.- PROPUESTA DE APLICACIÓN DE RESULTADOS.

4.1. PROPUESTA DE APLICACIÓN DE RESULTADOS.

4.1.1. Alternativa obtenida.

Una guía de ejercicios aeróbicos, que fortalezcan la calidad de vida de los moradores del sector el Malecón del cantón Baquerizo Moreno (Jujan).

4.1.2. Alcance de la alternativa.

La alternativa diseñada puede ser generalizada tanto en el sector elegido para servir de sostén a la presente investigación, como en otros sectores del cantón donde se requiera esta alternativa.

4.1.3. Aspectos básicos de la alternativa.

4.1.3.1. Antecedentes.

Para tratar los antecedentes de esta tesis, es decir de su contenido se debe destacar que, en el contexto elegido para su desarrollo, se había realizado algo al respecto, destacándose que la provincia de Los Ríos, se realizó una investigación que abarcó esencialmente la utilización de la gimnasia aeróbica y su incidencia en el desarrollo motriz del adulto y no específicamente en lo referente al sedentarismo.

En el contexto nacional, Cristian Ismael Esquivel Zambrano, en el año 2013, escribió una tesis titulada “La gimnasia rítmica y su incidencia en la coordinación motriz de los

niños y niñas de la escuela Modesto Villavicencio del cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi”, en una de sus partes el autor escribió, lo que aparece a continuación.

(Ismael, 2013) La gimnasia rítmica para desarrollar la coordinación motriz” la misma que aplicada proporcionará coordinación del cuerpo para mejorar la marcha, saltos, bailes acordes a la música. Esta tesis contribuyó a concretar aspectos vinculados al papel de la música en el desarrollo humano.

Una tesis de gran interés para esta autora, fue la publicada por Darwin Ubilluz Díaz, en el año 2013, el que realizó un estudio referido a la incidencia de la bailo terapia en el estado anímico del adulto mayor, arribando a conclusiones de un alto nivel científico, las que representaron una guía para la escritura de obra científica.

4.1.3.2. Justificación

Si tenemos en cuenta que la práctica frecuente de actividad física y deportiva se considera como algo muy saludable, capaz de prevenir ciertas enfermedades, tanto físicas como psicológicas, e incluso, tratarlas y rehabilitarlas, parece obligado preguntarse si estas ventajas son también generalizables.

Todo lo antes expuesto, condicionó los aspectos teóricos tenidos en cuenta para la para esta propuesta, la que aborda, un estilo de la gimnasia aeróbica como lo es la bailoterapia, precisamente los estudios realizados, direccionaron que en el contexto social en que se desarrolló la investigación previa a este informe, existen falencias de carácter metodológicos que obstaculizan el desarrollo de proyectos que tienen que ver con la actividad física y en especial con la gimnasia aeróbica.

4.2. OBJETIVOS.

4.2.1. Objetivo General.

Proporcionar los aspectos que deben considerarse para el diseño de un programa de ejercicios de gimnasia aeróbica para mejorar la calidad de vida de los moradores del sector el Malecón del cantón Baquerizo Moreno (Jujan).

4.2.2. Objetivos Específicos.

- Facilitar a los encargados del programa de gimnasia aeróbica las herramientas metodológicas que faciliten su actividad profesional, con los moradores del sector.

- Potenciar la preparación de los dirigentes barriales, para la elaboración de programas dirigidos a mejorar la salud, mediante la gimnasia aerobia.

4.3. ESTRUCTURA GENERAL DE LA PROPUESTA.

La propuesta se estructura a partir de cinco elementos básicos, los que en su desarrollo se desglosan y dan paso a los aspectos más específicos de la guía didáctica.

Diagnóstico.

Objetivos de la guía.

Contenido.

Sistema de evaluación frecuente, parcial y final.

Indicaciones metodológicas.

4.3.1. Título.

Guía de ejercicios de gimnasia aeróbica para mejorar la calidad de vida en los moradores del sector el Malecón.

4.3.2. Componentes.

Objetivo general.

Esquema- resumen de contenidos.

Desarrollo de contenido.

Objetivos específicos.

Temática.

Actividades para la actividad física.

Indicaciones metodológicas.

Ejercicios específicos.

Ejercicios gimnasia aeróbica para mejorar la calidad de vida de las personas del sector del malecón de Jujan.

Ejercicio 1: Marcha

Este paso está presente durante casi toda la clase. Se trata de caminar en el sitio sin avanzar. Se puede hacer tanto de bajo impacto (movimiento lento) como de alto impacto (movimiento rápido)



https://www.google.com.ec/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjwy-WF1vHbAhWmxFkKHSrOA8MQjRx6BAgBEAU&url=https%3A%2F%2Fwww.20minutos.es%2Fvideos%2Fdeportes%2FabcgkxNR-aerobic-03-marcha%2F&psig=AOvVaw0_alnehfmlp3QZhb1wptOq&ust=1530114284469715

Ejercicio 2: Paso de lado a lado

De pie erguido, se separa una pierna hacia un lado y luego se junta con la otra



<https://www.google.com.ec/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjBwcSt1vHbAhXwp1kKHdRIA50QjRx6BAgBEAU&url=http%3A%2F%2Fwww.sandranews.com%2Flos-mejores-ejercicios-aerobicos-zapatos%2F&psig=AOvVaw3jddq1iIQitkF-9KgavohNr&ust=1530114368281423>

Ejercicio 3: Cruzar las piernas

También se le llama paso cruzado. Es un movimiento que se hace en cuatro tiempos.



<https://www.google.com.ec/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKewiXtoz61vHbAhXizVkkKbHqAuEQjRx6BAgBEAU&url=https%3A%2F%2Fwww.hogarmania.com%2Fsalud%2Fbienestar%2Fen-forma%2F201202%2Faerobic-latino-14280.html&psig=AOvVaw2ESp6SZINNSTOpD5FRKSSy&ust=1530114480884195>

Ejercicio 4: Hops o saltos sobre el sitio

se puede realizar a gran velocidad y/o altura (paso de gran impacto) o más suave. La música marcará el ritmo y la intensidad del paso.



https://www.google.com.ec/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKewjo7LGT1_HbAhVR0FkKHU8IDjsQjRx6BAgBEAU&url=https%3A%2F%2Fwww.fitnessandchicness.com%2F2015%2F03%2Fejercicios-de-cardio-en-casa.html&psig=AOvVaw1mFINbJJidCMKA2-e37qfQ&ust=1530114581214927

Ejercicio 5: Levantar la rodilla

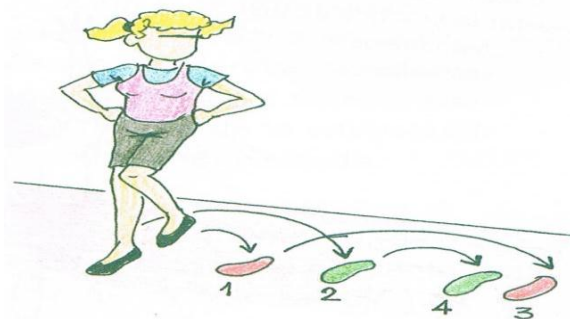
El paso es muy similar a la marcha, pero, además, levantamos una rodilla. Normalmente, se alternan las rodillas



https://www.google.com.ec/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKewj3vYzb1_HbAhWDrFkkHWjyA1MQjRx6BAGBEAU&url=https%3A%2F%2Fwww.clarin.com%2Ffitness%2Ffitness-ejercicios-running-actividad_fisica-tips-daniel_tangona_0_HkNfXFYwmg.html&psig=AOvVaw0Qr6K-PAnShzXa5K9JuDQ3&ust=1530114732980471

Ejercicio 6: Viña

Comienza de pie, con los pies juntos. Avanza un paso con el pie derecho. Pasa el pie izquierdo por detrás del derecho. Cruza la pierna izquierda por detrás de la derecha y pon lentamente el pie izquierdo detrás del derecho. Tu pie izquierdo debe apuntar hacia el talón del derecho, pero no estar directamente detrás de él. Da un paso a la derecha con tu pie derecho, volviendo a poner los pies juntos. Continúa el ejercicio moviéndote a la izquierda. Paso a la izquierda con el pie derecho, cruzando la pierna derecha por detrás de la pierna izquierda dejando que la punta del pie apunte ahora al talón izquierdo



<https://www.google.com.ec/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKewjQucyh2PHbAhWpuVkkHdkmBr0QjRx6BAGBEAU&url=http%3A%2F%2Fseguirelritmo.blogspot.com%2F2011%2F03%2Fpaso-basicos-del-aerobic.html&psig=AOvVaw2YWL1zhF0AWsMgBVq-TASe&ust=1530114833160574>

Ejercicio 7: Lunges

Comienza recta, con el abdomen contraído ligeramente, los brazos a ambos lados y las piernas separadas de forma que se encuadren con los hombros. Pon una pierna al frente como si fueras a dar un paso largo. Los dedos de los pies y las rodillas están enfrente del cuerpo. Dobla las rodillas y la parte posterior inferior de rodilla hacia el suelo, manteniendo la parte delantera del talón y la rodilla directamente sobre el centro del pie. Mantén el torso recto y tensando los abdominales y mantén la posición durante unos pocos segundos. Regresa a a la posición inicial



<https://www.google.com.ec/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiwsc6g2fHbAhVQtIkKHbFkAnsQjRx6BAGBEAU&url=http%3A%2F%2Fwww.stylecraze.com%2Farticles%2Ftypes-of-aerobic-and-anaerobic-exercises%2F&psig=AOvVaw0KQEwjg3p1O16vaxxYWIR8&ust=1530115146937273>

Ejercicio 8: V adelante

Desde la posición básica se abre una pierna en diagonal, después se abre y adelanta la otra; A continuación, vuelves al punto de partida con la primera pierna y después con la otra.



https://www.google.com.ec/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjYI43T2fHbAhXppVkkHULvB90QjRx6BAGBEAU&url=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DDB_RpOmbHjY&psig=AOvVaw2b-oIKZtfVQ4Hxk_hm3LOe&ust=1530115247442696

Ejercicio 9: V hacia atrás

Desde la posición básica se abre y retrasa una pierna en diagonal, lo mismo con la otra pierna se abre y retrasa la otra; A continuación, hay que llevar la primera pierna retrasada al punto de partida y después hacerlo con la otra



https://www.google.com.ec/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwihstaG2vHbAhUJtlkKHRr_Cv0QjRx6BAgBEAU&url=http%3A%2F%2Fedfisbach.blogspot.com%2Fp%2Forigen-e-introduccion-del-aerobic-los.html&psig=AOvVaw2-vxT2aMWoF9xw4H9xSObw&ust=153011535988675

Ejercicio 10: Skip o patadas

Desde la posición básica se lanza una patada al aire, se baja y apoya la pierna. Ahora es el turno de la otra pierna, se lanza la patada al aire, se baja y apoya la pierna



https://www.google.com.ec/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjByPWt2vHbAhWhq1kKHb1OB34QjRx6BAgBEAU&url=http%3A%2F%2Fwww.dietas.net%2Fejercicio%2Ffitness%2Fel-aerobox.html&psig=AOvVaw0t_yPv-Fp4NiUWNTOVSiQ&ust=1530115441995591

Ejercicio 11: Mambo

Partiendo de la posición básica se adelanta una pierna hacia delante acompañando con basculación de la cadera. Seguidamente hay que levantar el talón de la otra pierna y se acaba retornando la pierna adelantada a la posición inicial



<https://www.google.com.ec/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiljpPZ2vHbAhVxuVkkKHdQIBHYQjRx6BAgBEAU&url=http%3A%2F%2Fwww.wholyfit.com%2Fportfolio%2Fmamba&psig=AOvVaw3-Htrwm1yUHTV61mjP1WBK&ust=1530115529241960>

Ejercicio 12: Cambio de peso

Desde la posición básica y con las piernas separadas hay que apoyar el peso en una pierna y elevar el talón de la otra pierna. Se cambia el peso de pierna de la misma manera y se vuelve a levantar el talón de la otra pierna.



https://www.google.com.ec/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&ved=2ahUKEwiDhoCR2_HbAhWNSlkKHVA0ChMQjRx6BAgBEAU&url=http%3A%2F%2Fedfisbach.blogspot.com%2Fp%2Forigen-e-introduccion-del-aerobic-los.html&psig=AOvVaw3MA0ALHNE-7m1p-oWFOLA6&ust=1530115648376480

Ejercicio 13: Jumping Jacks

Coloquemos nuestra espalda erguida, con los pies juntos y los brazos a los lados, doblando las rodillas. Posteriormente, realizaremos un pequeño salto y mientras estamos en el aire , llevaremos las piernas más allá de la altura de los hombros. Mientras estamos moviendo las piernas hacia afuera, levantaremos los brazos por encima de nuestra cabeza.



https://www.google.com.ec/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKewiQx7Pe2_HbAhXGuFkKHWr1BzsQjRx6BAGBEAU&url=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DQBqvwDdw7dQ&psig=AOvVaw1Z16-sivPuB_-7FjxeTBA6&ust=1530115719782519

Ejercicio 14: step-touch

Conocido como “paso-toca” o también “lado a lado”. Es sencillo de realizar y como ocurre en la “marcha” es la base de otra gran variedad de pasos. Se parte de una posición firme, se separa una pierna y se lleva a un lado, luego la otra se junta a la primera, o sea un paso lateral.



https://www.google.com.ec/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&ved=2ahUKewj1k_H53PHbAhVfXvkkHUZZBMgQjRx6BAGBEAU&url=http%3A%2F%2Fclipartstation.com%2Fstep-aerobic-clipart-7%2F&psig=AOvVaw2q_Wm1Nw1BSNI5xLRHGoK_&ust=1530116112961329

Ejercicio 15: touch-step

Muy parecido al paso de “lunge” una de las dos piernas se abre hacia un lado, con la variante que en lugar de recaer en ella el peso del cuerpo descansa sobre la pierna que no se mueve. El movimiento se caracteriza por un abrir y cerrar las piernas pero sin permitir que el peso se desplace junto a la pierna que se separa del resto del cuerpo.



https://www.google.com.ec/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwico52t3fHbAhVLS1kKHcOXCPkQjRx6BAGBEAU&url=https%3A%2F%2Fhealthyliving.azcentral.com%2Fbeginner-aerobic-routines-7563.html&psig=AOVvaw18AJzUgB_XxdYEooEBax3S&ust=1530116245441246

Ejercicio 16: Twist

Un paso que lleva pequeños giros realizados sobre el eje del propio cuerpo. Puede ir acompañado de un salto o no y ser de alto o bajo impacto. Si es de bajo impacto el giro se realizará sobre las puntas de los pies, pero sin salto



<https://www.google.com.ec/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&ved=2ahUKEwj6oZjp3fHbAhXktlKkHd-cB0kQjRx6BAGBEAU&url=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DkKcCvdBTuFk&psig=AOVvaw1FpQsI5jfqasj-YdYLkyn&ust=1530116338637482>

Ejercicio 17: Hops

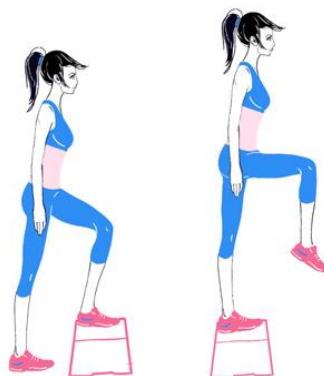
Se trata de dar pequeños saltos sobre el lugar donde se está parado, sin avanzar y con los pies juntos, pudiendo ser un paso de bajo o de alto impacto y la amplitud del salto como la velocidad a la que se realiza es lo que genera las diferencias



<https://www.google.com.ec/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjEscuU3vHbAhVLq1kKHfcACxkQjRx6BAGBEAU&url=http%3A%2F%2Fwww.portlandsports.com%2F8-alternative-aerobic-activities-worthwhile-indoor-winter-workout%2F&psig=AOvVaw0M9V1QCicxwnbNt1UPDc9&ust=1530116459615805>

Ejercicio 18: Knee – lift

Levantar la rodilla. Muy semejante a la marcha con la diferencia que se levanta precisamente la rodilla y se simula estar andando. Se alternan en el movimiento las dos piernas y así se logra un equilibrio sin sufrir sobrecarga por repetición



<https://www.google.com.ec/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwizi9-63vHbAhVGzlkKHSgpBagQjRx6BAGBEAU&url=http%3A%2F%2Fwww.stylecraze.com%2Farticles%2Fextremely-effective-exercises-for-toned-buttocks%2F&psig=AOvVaw2DTELjHPHdC25TSqkg23R&ust=1530116515207164>

Ejercicio 19: Leg Swing

Movimiento pendular de una de las piernas. Se abre una pierna y en lugar de apoyarla se realiza un movimiento pendular sin que toque el suelo, para volver a la posición inicial de piernas juntas y con el detalle que la pierna que se aleja del cuerpo deberá estar extendida



https://www.google.com.ec/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiA9N7f3vHbAhXPjVkkHVjHCTIQjRx6BAgBEAU&url=http%3A%2F%2Fwww.tricitiesspine.com%2Feducational_resources%2Fstrengthening_exercises.html&psig=AOvVaw0Bgg86LxLPDDF0hl_rBTyc&ust=1530116596818353

Ejercicio 20: Burpees

Este ejercicio de peso corporal tonifica los pectorales, los glúteos, los abdominales, la parte inferior de la espalda, las pantorrillas, los flexores de la cadera y los deltos



https://www.google.com.ec/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwj9872D3_HbAhUvwkKHbndAcoQjRx6BAgBEAU&url=https%3A%2F%2Fwww.skimble.com%2Fworkouts%2F132-aerobic-burpees&psig=AOvVaw09vRSpua_X1zpCPqHeTXMc&ust=1530116696299960

Ejercicio 21: Cambios pendulares

tonifica los muslos y es una forma fácil de aumentar el ritmo cardíaco cuando no hay ningún equipo de gimnasio disponible. También es bueno para construir coordinación básica y agilidad en la parte inferior del cuerpo.



https://www.google.com.ec/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKewj1-Om13_HbAhUEwVkkHfwLDpQQjRx6BAGBEAU&url=https%3A%2F%2Fwww.puntofape.com%2Fguia-de-pasos-basicos-de-aerobic-15797%2F&psig=AOvVaw0_br4U-1tezt4HNwv7n5vh&ust=1530116794755601

Ejercicio 22: Uve

La uve en aeróbic es uno de los pasos que primero se aprende. Esta actividad consiste en formar una uve con las piernas, coincidiendo el vértice con el punto inicial. Para llevar a cabo es paso debes abrir una pierna en diagonal y posteriormente adelantar la otra. Seguidamente vuelve a la posición inicial, primero con una pierna y después con la otra.



https://www.google.com.ec/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKewj7nY393_HbAhVDwlkKHdV2AOAQjRx6BAGBEAU&url=http%3A%2F%2Flalenguadelajolote.blogspot.com%2F2012%2F09%2Fv-uve-o-ve-chica.html&psig=AOvVaw0jeZprpQ6vtrTISfg5jAYX&ust=1530116949151327

Ejercicio 23: Talones al piso

Desde la posición inicial de parados, con las piernas unidas y las manos en la cintura, llevar una pierna extendida al frente abajo, apoyando el talón en el piso mientras la otra queda semiflexionada, regresar a la posición inicial, repitiendo el movimiento de igual manera con la otra pierna.



<https://www.google.com.ec/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjltfp4PHbAhUowFkKHfutCmgQjRx6BAGBEAU&url=https%3A%2F%2Faptavs.com%2Farticulos%2Fbeneficios-practicar-step&psig=AOvVaw3LXwF5LMP2pWFTm9J-R7j7&ust=1530117156954956>

Ejercicio 24: trote

Desde la posición inicial de parados y las piernas unidas, con las manos en la cintura, realizar un pequeño salto llevando una pierna flexionada atrás, formando un ángulo aproximado de 45° con respecto al piso, quedando la otra pierna con una pequeña semiflexión, cuando baja la que estaba flexionada sube la contraria.



<https://www.google.com.ec/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjN3cez4fHbAhXxuFkKHd59DvQQjRx6BAGBEAU&url=http%3A%2F%2Fve.emedemujer.com%2Fbienestar%2Fnutricion-y-fitness%2Ftrotar-el-mejor-deporte-aerobico%2F&psig=AOvVaw24umeloMlnVk32oaAP5k4p&ust=1530117331281021>

Ejercicio 25: Chutes

Desde la posición inicial de parados y las piernas unidas, con las manos en la cintura realizar un salto y llevar una pierna extendida al frente a un ángulo aproximado de 90° a 100°, la pierna de apoyo también queda extendida, luego baja la que trabajaba y sube la otra de igual forma.



<https://www.google.com.ec/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwj59rW4fHbAhWxwVkkHV7oByEQjRx6BAgBEAU&url=https%3A%2F%2Fblogs.universal.org%2Fcristianecardoso%2Fes%2Fcomo-limpiar-las-grasas-de-su-cuerpo%2F&psig=AOvVaw2tGIS5Jf9Mnly2t6URP1Yu&ust=1530117391485882>

Ejercicio 26: ñat

Desde la posición inicial de parados y las piernas unidas, con las manos en la cintura, realizar un salto llevando una pierna al lado flexionada por la articulación de la rodilla, formando un ángulo de 90° con respecto al piso, la otra pierna queda extendida, luego baja la que trabajaba para que realice el movimiento la pierna contraria.



https://www.google.com.ec/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwil7fD84fHbAhXj1kKHbtJB3wQjRx6BAgBEAU&url=https%3A%2F%2Faptavs.com%2Farticulos%2Fbeneficios-practicar-step&psig=AOvVaw21nnDGLamtYAK_PpHjW_iZ&ust=1530117468693389

Ejercicio 27: Chachachá

consiste en arrastrar tres pasos deslizando toda la planta del pie ligeramente de atrás hacia adelante y luego dos pasos más lento, esto se repite indefinidamente



https://www.google.com.ec/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKewi90-2_4vHbAhUpwVkkHZQpDrsQjRx6BAGBEAU&url=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3Duan4Weo0mzE&psig=AOvVaw2BUeii05dB_F-3qW_Ad_Bb&ust=1530117612570787

Ejercicio 28: zumba

se marcan en el lugar tres pasos comenzando con el pie derecho, luego se cruza el pie izquierdo por delante al lado derecho haciendo una media vuelta para después repetir lo mismo al otro lado.



https://www.google.com.ec/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKewjvt_c4vHbAhWozlkKHbcHDAcQjRx6BAGBEAU&url=http%3A%2F%2Fwww.casinonuevo.com%2Fzumba-el-ejercicio-que-tonifica-el-cuerpo-y-alegra-el-espiritu%2F&psig=AOvVaw2BUeii05dB_F-3qW_Ad_Bb&ust=1530117612570787

Ejercicio 29: Rodillas al pecho

Desde la posición inicial de parados y las piernas unidas, con las manos en la cintura, realizar un salto llevando una pierna al frente flexionada por la articulación de la rodilla formando un ángulo de 90° con respecto al piso, la otra pierna queda extendida, luego baja la que está semiflexionada y sube la contraria de igual forma



https://www.google.com.ec/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjrvqeJ4_HbAhVBi1kKHSVCDmMQjRx6BAgBEAU&url=https%3A%2F%2Fes.wikihow.com%2Fhacer-danza-aer%25C3%25B3bica&psig=AOvVaw1tyziZW63zQV9pDXI7Lz90&ust=1530117772558314

Ejercicio 30: Doble paso

Desde la posición inicial de parados, con las manos en la cintura, comenzar abriendo una pierna hacia el lado, con la otra cerrar y se repite el movimiento de abrir y cerrar hacia el mismo lado, luego volver de la misma manera a la posición inicial



https://www.google.com.ec/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwj1quy44_HbAhVQwFkKHVYMD_0QjRx6BAgBEAU&url=http%3A%2F%2Fseguirelritmo.blogspot.com%2F2011%2F03%2Fpaso-basicos-del-aerobic.html&psig=AOvVaw2jqTe0oEO8OYF3UscOWbWU&ust=1530117861491832

Ejercicio 31: Pantorrilla

Párate de pie en un escalón pero con los talones afuera. Sostente de algún barandal y sube y baja los talones con los dos pies juntos. Haz 20 repeticiones por 3 series



https://www.google.com.ec/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&ved=2ahUKEwjHz4__4_HbAhWNYlkKHRwGAs8QjRx6BAgBEAU&url=http%3A%2F%2Fwww.rutinaejercicios.com%2Felevacionpantorrillas.html&psig=AOvVaw39c4H9bszls2NAyfVZpFNg&ust=1530118026089225

Ejercicio 32: saltar la comba

Saltar a la comba es un ejercicio que requiere coordinación de movimientos, equilibrio, fuerza y resistencia. Es una manera muy eficaz de hacer ejercicio intenso, necesitando poco tiempo y un mínimo de material. En vitónica puedes leer más sobre saltar a la comba en este artículo.



<https://www.google.com.ec/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiy0dG15PHbAhUSzlKH YbHD3oQjRx6BAgBEAU&url=https%3A%2F%2Fwww.womenshealth.es%2Ffitness%2Farticulo%2Fcardio-saltar-comba&psig=AOvVaw2BeidEWNHV29UJ45bt288p&ust=1530118129169873>

Ejercicio 33: Mountain climbers

Es un ejercicio que no necesita de ningún tipo de material especial: basta con una colchoneta, o bien se puede hacer directamente en el suelo. El ejercicio del escalador, trabaja principalmente a nivel cardiovascular, ya que los movimientos rápidos de piernas la verdad es que resultan cansados si no se está bien entrenado



<https://www.google.com.ec/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwix6pPm5PHbAhWwwVKKHSR7B4AQjRx6BAgBEAU&url=https%3A%2F%2Fgethealthy.com%2Fexercise%2Fmountainclimbers%2F&psig=AOvVaw1EOtv3dmxzhOebMnfMz08o&ust=1530118244722373>

Ejercicio 34: Squat

Un ejercicio fundamental que no pueden faltar en cualquier rutina. La sentadilla normalmente la identificamos con un ejercicio puro de fuerza, pero si no le añadimos peso y las hacemos "al aire", es un ejercicio de fuerza-resistencia



https://www.google.com.ec/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiMn6-j5fHbAhWxxFkKHSehB9IQjRx6BAgBEAU&url=https%3A%2F%2Fwww.popsugar.com%2Ffitness%2FHow-Do-Squats-8876316&psig=AOvVaw2JeRJDAlVFY3JRfvq_C0y6&ust=1530118361909104

Ejercicio 35: Retroceder

Este ejercicio te va a ayudar a respirar un poco. Empieza desde una sentadilla, no olvides que tus rodillas no deben tocar las puntas de tus pies. Luego, camina hacia atrás solo dos pasos y comienza de nuevo hacia adelante. Mantén el abdomen firme y respira.



<https://media.giphy.com/media/I91fRr3WPYUIE/giphy.gif>

Ejercicio 36: football speed

Colócate como si fueras a hacer una sentadilla, pompis hacia abajo y espalda recta. Mueve solo las piernas, mientras más rápido lo hagas, mejor. Hazlo durante 3 minutos sin detenerte.



<https://media.giphy.com/media/12IRVgIYodK10s/giphy.gif>

Ejercicio 37: Subir escaleras

El mejor recurso de tu casa será tu escalera. Sube y baja durante 3 minutos sin descanso.



<https://www.google.com.ec/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwi03-fQ5vHbAhXctlkKHaz2ZBi0QjRx6BAgBEAU&url=https%3A%2F%2Fwww.hogarmania.com%2Fsalud%2Fbienestar%2Fforma%2F201205%2Fsubir-bajar-escaleras-para-activar-15186.html&psig=AOvVaw04RhEKyRDSb0Ccyen3rsKv&ust=1530118738454875>

Ejercicio 38: giro

Solo necesitas girar tu cuerpo de un lado al otro. Mantén el abdomen firme y la espalda recta. Se ve super fácil, pero a estas alturas ya deberías estar lo suficientemente cansada como para que resulte todo un reto. No te pares, ya solo faltan 3 minutos



<https://media.giphy.com/media/67maqnedkNiYo/giphy.gif>

Ejercicio 39: Sentadillas personalizadas

estás de pie, con los pies levemente separados (como te sientas mejor para lograr buen equilibrio y contrapeso), espalda derecha, te agachas y desde esa posición te elevas nuevamente hasta quedar erguido cien por ciento de pie. Al principio lo haces suavemente, luego comienzas a repetir y repetir, comprobando a los pocos minutos como comienzas a sudar.



https://www.google.com.ec/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiqnZfP5_HbAhVxqlkKHbUDAcQjRx6BAGBEAU&url=https%3A%2F%2Ftodoejercicios.net%2Fsentadillas-el-ejercicio-ideal-para-reafirmar-los-gluteos-y-piernas%2F&psig=AOvVaw1Hog7VN1mlQnp-MQllgp-Q&ust=1530119002586673

Ejercicio 40: Saltos intensos con elevación de rodillas

Es bien simple e insume potente gasto calórico. Es uno de mis ejercicios de cardio favoritos, ya que puedes hacerlo en corto espacio, incluso (si tienes poco tiempo en casa) lo puedes hacer en la privacidad de un baño en tu hora de descanso en la jornada laboral.



https://www.google.com.ec/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwi2wY3y5_HbAhUhq1kKHx9AeAQjRx6BAGBEAU&url=https%3A%2F%2Fwww.hacerejercicios.com%2Fcomo-eliminar-la-flacidez-abdominal%2F&psig=AOvVaw0Kam48RfWM8RwzyR4JXGJq&ust=1530119072075356

Ejercicio 41: Charleston

El paso de Charleston se realiza en cuatro tiempos, con o sin banco de ejercicios. Aquí debes dar un paso hacia delante con el pie derecho, luego dar un paso adelante con el pie izquierdo. Luego, un paso atrás con el pie izquierdo, y acto seguido un paso atrás con el pie derecho y lanzarte hacia atrás, lo que lleva contigo al pie derecho. Un rodillazo o patada se pueden agregar para cambiar el peso y comenzar del otro lado.



https://www.google.com.ec/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjUovG8xPbbAhXQs1kkHbf8D-QQjRx6BAgBEAU&url=https%3A%2F%2Fwww.flickr.com%2Fphotos%2Frikomatic%2F1808751733&psig=AOvVaw1_jpE97NE8Q_gVke27vqY&ust=1530281364939567

Ejercicio 42: Step up

Avanza con tu pie derecho y luego tu izquierdo. Baja con el pie derecho y luego el izquierdo. Repita tantas veces como lo desee.



https://www.google.com.ec/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjBidihxvbbAhVCnFkKHUqWAqgQjRx6BAgBEAU&url=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DbvFjd7mWKck&psig=AOvVaw2cqI6xU16271MPKC5dp_pJ&ust=1530281846037562

Ejercicio 43: caballo a bajo

Sobre el step vas a bajar una pierna hacia un lado y luego la otra encogiendo las rodillas en el proceso adaptando la posición de un jockey sobre su caballo. Repite esto hasta que sientas las piernas trabajadas.



https://www.google.com.ec/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiXnM6Vx_bbAhVDxVKKHbRLAKYQjRx6BAgBEAU&url=https%3A%2F%2Fwww.onlinepersonaltrainer.es%2Fgeneral%2F7-ejercicios-con-step%2F&psig=AOvVaw1hDr3jzRa9_m7uwxTcqB9m&ust=1530282063290316

Ejercicio 44: puente step

Colócate boca arriba sobre el suelo con ambos pies sobre el step, los brazos van descansando a ambos lados del cuerpo con las palmas hacia abajo. Eleva la pelvis lo más que puedas, mantén esta posición por unos 3 segundos y baja nuevamente. Realiza las repeticiones que desees.



https://www.google.com.ec/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&ved=2ahUKEwihu5nAx_bbAhWNwFkKHQvbD04QjRx6BAgBEAU&url=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DXQzhvUxkieM&psig=AOvVaw3BNiNa3dk9Mbyl8222cDEP&ust=1530282178335489

Ejercicio 45: Fondos de tríceps

Para trabajar tus tríceps puedes colocarte de espalda al step, te sientas en el borde del mismo, apoyas las manos en el step de forma que estas rocen tu cintura, estiras tus piernas, subes y bajas el tronco con la ayuda de tus brazos.



https://www.google.com.ec/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwuj4M6lyvbbAhUCpFkKHYLkAc0QjRx6BAgBEAU&url=http%3A%2F%2Fnews.urban360.mx%2F270298%2Fsacale-jugo-al-step-e-incorporalo-a-tu-entrenamiento%2F&psig=AOvVaw3w0illrmCKnY6KqaKq0_EB&ust=1530282867839179

Ejercicio 46: dobles con peso

Cogemos dos latas, colocamos una pierna delante y echamos el peso del cuerpo hacia delante. Primero levantando la pierna, inspirando y espirando. Lo mismo con la otra pierna.



<https://www.hogarmania.com/archivos/201306/ejercicios-quemagrasas-con-step7-156x125x80xX.gif?1>

Ejercicio 47: esquina step

Este ejercicio consiste en movimientos de pierna inclinada pero la única diferencia es que estos ejercicios se los realiza sobre un este, en algunos casos se puede aplicar peso para poder tener resultados más óptimos.



https://www.google.com.ec/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjb-dXoy_bbAhWhlKkHWHmCpcQjRx6BAGBEAU&url=https%3A%2F%2Fsp.depositphotos.com%2F156761560%2Fstock-photo-athlete-having-a-step-aerobics.html&psig=AOvVaw2jYSyGoNh0OrlCFETH2a4L&ust=1530283338456615

Ejercicio 48: bench press

usando pesas ligeras y repeticiones máximas, o flexiones durante un minuto.



https://www.google.com.ec/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&ved=2ahUKEwj00Ye46vbbAhVlrkKHcp3DyEQjRx6BAGBEAU&url=https%3A%2F%2Fwww.shutterstock.com%2Fes%2Fimage-photo%2Fbarbell-incline-bench-press-woman-multipower-235514752&psig=AOvVaw1SurdUjCilEvMCZ_jHjv7B&ust=1530291558247441

Ejercicio 49: pull up

Son muy factibles cuando se tiene una condición física estable, el movimiento consiste en elevar el peso corporal mientras estas guindando de los brazos, se puede realizar una serie de 1 minuto al día



https://www.google.com.ec/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjbyb_u6vbbAhUEvFkKHxiIDK0QjRx6BAGBEAU&url=https%3A%2F%2Fwww.pinterest.com.mx%2Fpin%2F337840409523267815%2F&psig=AOvVaw0-LLxZtEILo0q3Xj8uRaYc&ust=1530291660875470

Ejercicio 50: press militar

El press militar tras nuca con agarre snatch es un ejercicio poco común, pero es bastante útil si lo que realmente queremos es conseguir trabajar músculos de la parte posterior del hombro, que habitualmente no se suelen ejercitar.



https://www.google.com.ec/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjuosrM6_bbAhWRm1kKHVmlAbkQjRx6BAGBEAU&url=https%3A%2F%2Fejerciciosencasa.es%2Fpress-militar-tras-nuca-con-agarre-snatch%2F&psig=AOvVaw0LC3ixSk9jli4LnSt4WdAJ&ust=1530291867652442

BIBLIOGRAFÍA

- Admin. (15 de abril de 2018). *ecured*. Obtenido de ecured:
https://www.ecured.cu/Esperanza_de_vida
- all, f. (22 de mayo de 2014). *EN QUÉ CONSISTE Y CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DEL STEP*. Obtenido de <http://www.fitness4all.es/beneficios-del-step/>
- Arbeyt. (1 de noviembre de 2014). *Monografias.com*. Obtenido de Monografias.com:
<http://www.monografias.com/usuario/perfiles/arbeyt/monografias>
- Bienestar, C. (02 de diciembre de 2015). *cumbriabienestar*. Obtenido de cumbriabienestar:
<http://www.cumbriabienestar.es/el-bienestar-social/>
- Bonilla, M. A. (8 de mayo de 2014). *uaeh*. Obtenido de uaeh:
<https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/prepa2/n2/m2.html>
- Borgarello, G. (30 de marzo de 2015). *gymrutina*. Obtenido de gymrutina:
<http://gymrutina.com/entrenamiento/beneficios-de-la-gimnasia-aerobica>
- breastcancer. (28 de junio de 2013). *breastcancer.org*. Obtenido de breastcancer.org:
http://www.breastcancer.org/es/consejos/nutricion/alimentacion_saludable
- Campillo, R. R. (2010). Efectos del entrenamiento físico aeróbico . *efdeportes*, 1-1.
- CANO, D. (12 de mayo de 2012). *salud180*. Obtenido de salud180:
<http://www.salud180.com/nutricion-y-ejercicio/beneficios-de-los-ejercicios-aerobicos>
- Cantalapiedra, S. Á. (1 de abril de 2010). *fuhem*. Obtenido de fuhem:
<http://www.fuhem.es/ecosocial/articulos.aspx?v=10080&n=0>
- Carrizo, M. E. (2004). La gimnasia aeróbica escolar . *efdeportes* , 1-1.
- CCM. (28 de Abril de 2018). *salud*. Obtenido de salud: <https://salud.ccm.net/contents/446-deporte-bienestar-y-mejor-calidad-de-vida>
- Chaves-García, M. (2017). Asociación entre capacidad aeróbica y calidad de vida en adultos mayores de una ciudad colombiana. *scielo*, 1-1.
- clarin. (17 de octubre de 2013). Los beneficios de la gimnasia, más allá del físico. *Endorfinas y bienestar*, págs. 1-1.
- Correia, F. R. (2012). Evaluación de la calidad de vida en contexto de los cuidados paliativos: revisión integradora de literatura1. *scielo*, 1-10.
- deportalia. (18 de abril de 2013). *blogspot*. Obtenido de blogspot:
<http://deportalia.blogspot.com/2013/04/importancia-de-la-resistencia-aerobica.html>
- Ecured. (14 de enero de 2015). *Ecured* . Obtenido de Ecured :
https://www.ecured.cu/Gimnasia_Aer%C3%B3bica
- Fernández-López, J. A. (abril de 2010). *scielo*. Obtenido de scielo:
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272010000200005

- Funes, J. A. (12 de Marzo de 2013). *innsz*. Obtenido de innsz:
<http://www.innsz.mx/opencms/contenido/investigacion/comiteEtica/calidadVida.html>
- Gardey, A. (5 de octubre de 2010). *http://definicion.de*. Obtenido de <http://definicion.de>:
<http://definicion.de/sedentarismo/>
- glend, j. (14 de junio de 2015). *significados*. Obtenido de significados:
<https://www.significados.com/tiempo-libre/>
- González, K. (Agosto de 2013). Programa de ejercicios físicos aeróbicos y anaeróbicos dirigido a la población adulta joven como un problema de la ciencia y la tecnología. 1.
- Gorostegi-Anduaga. (2015). Efectos de diferentes tipos de ejercicio físico aeróbico con intervención nutricional en la tensión arterial, masa y composición corporal y condición cardiorespiratoria en personas con sobrepeso e hipertensión primaria: estudio preliminar. *scielo*, 1-1.
- Granados, G. (2014). Efecto agudo de dos intensidades de ejercicio aeróbico sobre la presión arterial en reposo de personas normotensas. *scielo*, 1-1.
- Heizen, G. (2016). Efecto crónico de ejercicio aeróbico en variables antropométricas, bioquímicas y hemodinámicas en individuos con diabetes mellitus tipo 2: una revisión sistemática. *scielo*, 1-1.
- her, D. (31 de enero de 2011). *cambiatufisico*. Obtenido de cambiatufisico:
<https://www.cambiatufisico.com/ejercicio-aerobico/>
- Higueta-Gutiérrez, L. F. (2013). Calidad de vida relacionada con la salud en adolescentes: revisión sistemática de las investigaciones publicadas en el periodo . *scielo*, 1-1.
- importancia. (7 de febrero de 2017). *importancia*. Obtenido de importancia:
<https://www.importancia.org/sobre>
- infobae. (9 de septiembre de 2017). *infobae*. Obtenido de infobae:
<https://www.infobae.com/salud/2017/09/09/senales-para-reconocer-cuando-el-estres-se-torna-peligroso-para-la-salud/>
- Iniesta, E. J. (2013). Análisis de la gimnasia rítmica deportiva . *efdeportes* , 1-1.
- Lechuga, R. (2012). Efecto de un programa de entrenamiento aeróbico de 8 semanas durante las clases de educación física en adolescentes. *scielo*, 1-1.
- Lopera, J. S. (2016). Calidad de vida en la menopausia, un reto en la práctica clínica. *scielo*, 1-1.
- MA, A. M. (2015). Calidad científica de las pruebas de campo para el cálculo del . *scielo*, 1-14.
- Madera, A. R. (2013). Características del desarrollo de la capacidad física resistencia. *efdeportes*, 1-1.
- Martínez, J. F. (2016). La resistencia aeróbica en educación primaria. Modelos de aplicación. *efdeportes*, 1-1.
- Martinez-Rodriguez, A. (2015). Efectos de la dieta y práctica de deportes aeróbicos o anaeróbicos sobre los trastornos del comportamiento alimentario. *scielo*, 1-1.

- masdetodoparatodos. (24 de noviembre de 2011). *blogspot*. Obtenido de blogspot:
<http://masdetodoparatodos.blogspot.com/2011/11/como-y-porque-se-da-la-obesidad.html>
- Mejía, H. (2006). Escala para medir la calidad de vida en desdentados totales rehabilitados con prótesis completa mucosoportada. *scielo*, 1-1.
- Moretti, J. (07 de noviembre de 2016). *estarenarmonia*. Obtenido de estarenarmonia:
<https://www.estarenarmonia.com/causas-del-sedentarismo/>
- Moyano, M. (2002). *g-se*. Obtenido de g-se: <https://g-se.com/metodos-para-el-desarrollo-de-la-resistencia-aerobica-105-sa-F57cfb27102e32>
- Muñiz., D. A. (2016). *cinpe*. Obtenido de cinpe: <http://www.cinpe.una.ac.cr/politica-social-y-calidad-de-vida>
- Nascia. (10 de noviembre de 2011). *nascia*. Obtenido de nascia: <https://www.nascia.com/causas-del-estres/>
- Navarro, J. (17 de octubre de 2010). *definicionabc*. Obtenido de definicionabc:
<https://www.definicionabc.com/?s=Calidad%20de%20Vida>
- OMS. (Octubre de 2017). *who*. Obtenido de who:
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
- Otegui, A. U. (2015). Entrenamiento aeróbico en ayunas: adaptaciones biológicas y efectos en el control de peso. *scielo*, 1-1.
- OYARBIDE, C. D. (15 de abril de 2007). *vitadelia*. Obtenido de vitadelia:
<http://www.vitadelia.com/la-importancia-del-ejercicio-aerobico/>
- Pardo, E. N. (2008). Relaciones entre variables físicas y de bienestar en la calidad de vida de las personas mayores. *scielo*, 1-1.
- Parra, N. S. (abril de 2014). Proceso de envejecimiento, ejercicio y fisioterapia . *scielo*.
- PÉREZ, C. (9 de octubre de 2011). *naturasan*. Obtenido de naturasan:
<https://www.naturasan.net/beneficios-del-ejercicio-aerobico/>
- Porto, J. P. (2018). *definicion.de*. (porto, Productor) Recuperado el 2018, de definicion:
<https://definicion.de/gimnasia-aerobica/>
- Portorreal, M. A. (22 de octubre de 2010). *certimedica*. Obtenido de certimedica:
<https://certimedica.es/el-sedentarismo-fisico-y-sus-consecuencias/>
- Prieto, J. (2012 de diciembre de 2012). *foroatletismo*. Obtenido de foroatletismo:
<https://www.foroatletismo.com/entrenamiento/factores-que-condicionan-la-resistencia/>
- Prieto, J. A. (2015). Repercusión del ejercicio físico en la composición corporal y la capacidad aeróbica de adultos mayores con obesidad mediante tres modelos de intervención. *scielo*, 1-8.
- RealFitness. (2 de septiembre de 2014). *realfitness*. Obtenido de realfitness:
<https://www.realfitness.es/entrenamiento/el-atp-la-energia-para-las-contracciones-musculares/>

- roberto. (11 de enero de 2011). *ruteando*. Obtenido de ruteando:
<https://ruteando.wordpress.com/2011/01/16/medicion-de-la-resistencia-aerobica/>
- Rodríguez, M. (2012). Mejora de defensas antioxidantes mediante ejercicio aeróbico en mujeres con síndrome metabólico. *scielo*, 1-1.
- Salabert, E. (13 de mayo de 2009). *webconsultas*. Obtenido de webconsultas:
<https://www.webconsultas.com/ejercicio-y-deporte/vida-activa/tipos-de-deporte/el-ejercicio-aerobico-1889>
- Salgado, P. (21 de septiembre de 2015). *personasque*. Obtenido de personasque:
<https://www.personasque.es/obesidad/salud/diagnostico/que-es-2884>
- SÁNCHEZ, G. F. (2011). *INCIDENCIA DE LA BAILOTERAPIA EN LOS NIVELES DE ESTRÉS DE UN GRUPO DE MUJERES SEDENTARIAS DE 35 A 55 AÑOS DE EDAD DE LA SÚPER MANZANA G EN CARCELÉN BAJO SÚPER MANZANA G EN CARCELÉN BAJO*. SANGOLQU.
- Sánchez, M. F. (2014). Algunas transformaciones de la Gimnasia Aerobia Deportiva. *efdeportes*, 1-1.
- santos, E. D. (28 de octubre de 2017). *parquesalegres*. Obtenido de parquesalegres:
<http://parquesalegres.org/biblioteca/blog/factores-de-la-calidad-de-vida/>
- SEGUROS, N. (20 de agosto de 2015). *nortehispana*. Obtenido de nortehispana:
<https://www.nortehispana.com/blog/calidad-de-vida-individual-social-y-grupal/>
- Soto, P. J. (2012). Calidad de vida en el paciente pediátrico con Enfermedad Renal Crónica. *scielo*, 1-1.
- Stabile, C. U. (10 de mayo de 2017). *minimfit*. Obtenido de minimfit: <https://minimfit.com/en/la-importancia-de-combinar-ejercicio-aerobico-y-anaerobico/>
- Terán, V. R. (2018). Educación del adulto mayor para enfrentar limitaciones derivadas del envejecimiento. *scielo*, 1-1.
- vargas, a. p. (24 de Junio de 2014). *prezi*. Obtenido de prezi:
<https://prezi.com/7lacjnlydtxm/bienestar-fisico/>
- Vernetta, M. (2011). Flexibilidad y gimnasia aeróbica de competición Esquemas de acción y orientaciones metodológicas. *efdeportes* , 1-1.
- Violetta. (4 de enero de 2012). *hsnstore*. Obtenido de hsnstore:
<https://www.hsnstore.com/blog/beneficios-del-ejercicio-aerobico/>

ANEXOS

MATRIZ DE REALIZACIÓN DE LOS ELEMENTOS DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

ESTUDIANTE: RITA EUFEMIA BAJANA FRANCO CARRERA: CULTURA FISICA

FECHA:

TEMA: GIMNASIA AERÓBICA Y SU INCIDENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS HABITANTES DEL SECTOR "EL MALECÓN" DEL CANTÓN BAQUERIZO MORENO, PROVINCIA DEL GUAYAS.

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPOTESIS GENERAL	METODO
¿Cómo incide la Gimnasia aeróbica en la calidad de vida de los habitantes del sector "el malecón" del cantón Baquerizo Moreno, provincia del Guayas?	Determinar la incidencia de la Gimnasia aeróbica en la calidad de vida de los habitantes del sector "el malecón" del cantón Baquerizo Moreno, provincia del Guayas.	La Gimnasia aeróbica incide positivamente en la calidad de vida de los habitantes del sector "el malecón" del cantón Baquerizo Moreno, provincia del Guayas.	El Método Inductivo. Por medio de éste método se aplicarán las pruebas y se recogerán los resultados de los sujetos participantes en la investigación.
PROBLEMAS ESPECIFICOS	OBJETIVOS ESPECIFICOS	HIPOTESIS ESPECIFICAS	TECNICAS
¿Cuáles son las limitaciones metodológicas para la aplicación de la gimnasia aeróbica en la calidad de vida de los habitantes del sector "el malecón" del cantón Baquerizo Moreno, provincia del Guayas?	Determinar las limitaciones metodológicas para el mejoramiento de la calidad de vida de los habitantes del sector "el malecón" del cantón Baquerizo Moreno, provincia del Guayas	Existen limitaciones para el uso de la gimnasia aeróbica en los habitantes del sector "el malecón" del cantón Baquerizo moreno, provincia del guayas	OBSERVACION: Con esta técnica se procederá a estudiar detenidamente la realidad en que se realizaban las actividades, las incidencias en el desarrollo de las mismas, así como los procedimientos que se utilizaban.
¿Cuáles son las limitaciones metodológicas para la aplicación de la gimnasia aeróbica en la calidad de vida de los habitantes del sector "el malecón" del cantón Baquerizo Moreno, provincia del Guayas?	Conocer las estrategias metodológicas que se utilizan para obtener una buena calidad de vida de los habitantes del sector "el malecón" del cantón Baquerizo Moreno, provincia del Guayas	Existen limitaciones para el uso de la gimnasia aeróbica en los habitantes del sector "el malecón" del cantón Baquerizo moreno, provincia del guayas	Esta técnica se empleará sobre todo utilizando en el campo de la investigación practica me permitirá relacionar directamente al entrevistador con el objeto de estudio con el fin de tener información a estructurar criterios y conclusiones válidas para el trabajo investigativo.
¿Qué elementos demanda la creación de una guía didáctica para una buena calidad de vida de los habitantes del sector "el malecón" del cantón Baquerizo Moreno, provincia del Guayas?	Seleccionar los elementos que demanda la creación de una guía didáctica para las sesiones de gimnasia aeróbica que se vayan a realizar	La creación de una guía de ejercicios basados en la gimnasia aeróbica, puede ayudar a mejorar la calidad de vida de las personas del sector "el malecón" del cantón Baquerizo moreno, provincia del guayas	

RESULTADO DE LA DEFENSA:

.....
ESTUDIANTE

.....
DOCENTE MIEMBRO DEL TRIBUNAL

.....
DOCENTE MIEMBRO DEL TRIBUNAL

.....
DOCENTE MIEMBRO DEL TRIBUNAL

Pregunta 1.

¿Conoce que son las actividades físicas?

De los 100 moradores entrevistados, sólo 10 dijeron conocer que son las actividades físicas, las restantes no conocen con certeza.

Encuesta aplicada a las 100 moradoras. Pregunta No. 1			
SI	%	NO	%
20	20,0	80	80,0

Tabla No. 1



Las cien personas encuestadas que proporcionaron respuestas positivas, nombraron además algunas actividades físicas que conocen, lo que avala las respuestas proporcionadas.

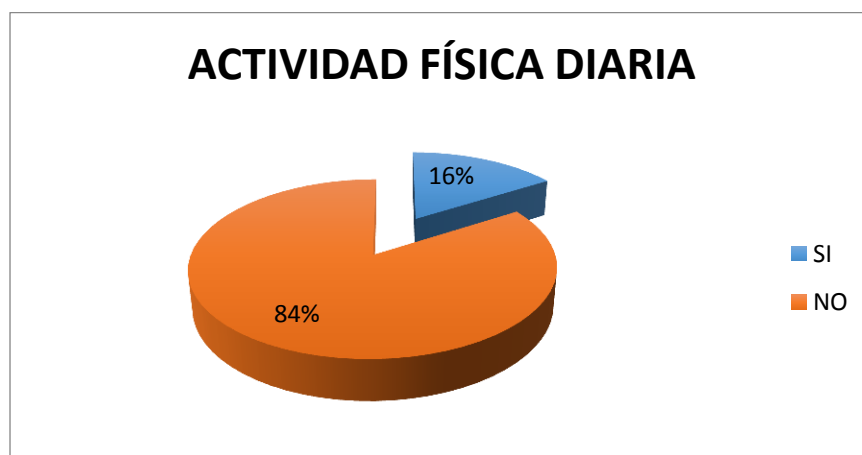
Pregunta 2.

¿Realiza alguna actividad física durante el día para el desarrollo integral de su salud?

Al preguntarle a los moradores del sector encuestado, ocho contestaron que si, comentando además que realizan la actividad de bailoterapia.

Encuesta aplicada a los 100 moradores. Pregunta No. 2			
SI	%	NO	%
16	16,0	84	84,0

Tabla No. 2



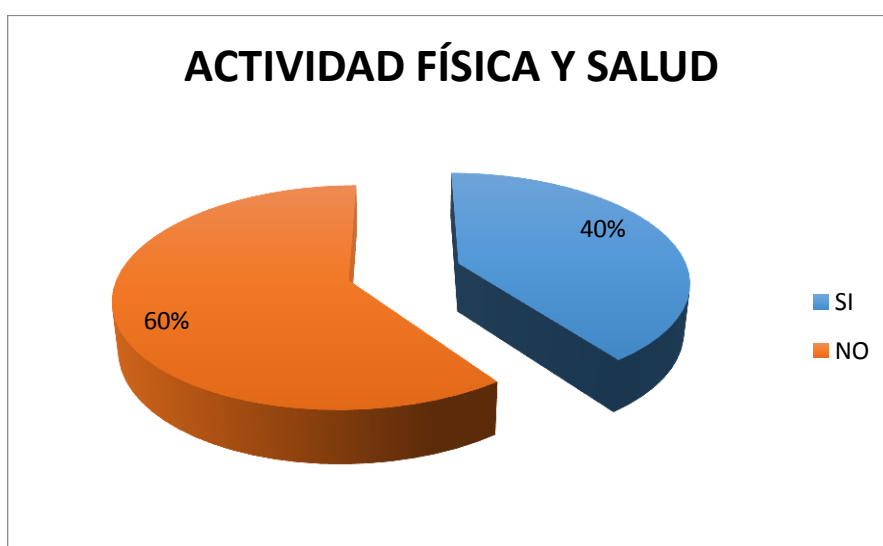
Sobre las actividades físicas que realizan las encuestadas se puede notar que un alto porcentaje no realiza ninguna actividad y que el menor porcentaje si realiza alguna actividad física como parte de su rutina diaria de vida.

Pregunta 3.

¿Usted tiene algún conocimiento de lo que representa la actividad física para su salud?

Encuesta aplicada a los 100 moradores. Pregunta No. 3			
SI	%	NO	%
40	40,0	60	60,0

Tabla No. 3



Como se puede observar el mayor porcentaje, el 60% de los encuestados no tiene conocimiento específico del beneficio que representa la actividad física para su salud.

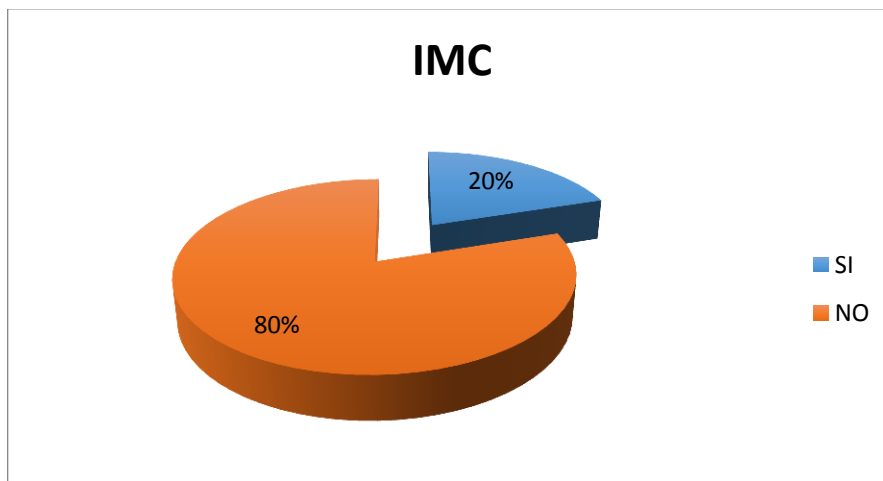
Es importante resaltar que independientemente de presentar las entrevistadas falencias en el conocimiento, de conceptos y consideraciones básicas de la actividad física, todas coincidieron en plantear que están con predisposición para la práctica de actividad física en el futuro, siendo este un dato de singular importancia.

Pregunta 4.

¿Usted conoce qué es el Índice de Masa Corporal?

Encuesta aplicada a los 100 moradores. Pregunta No. 4			
Nivel de satisfacción			
SI	%	NO	%
20	20,0	80	80,0

Tabla No. 4



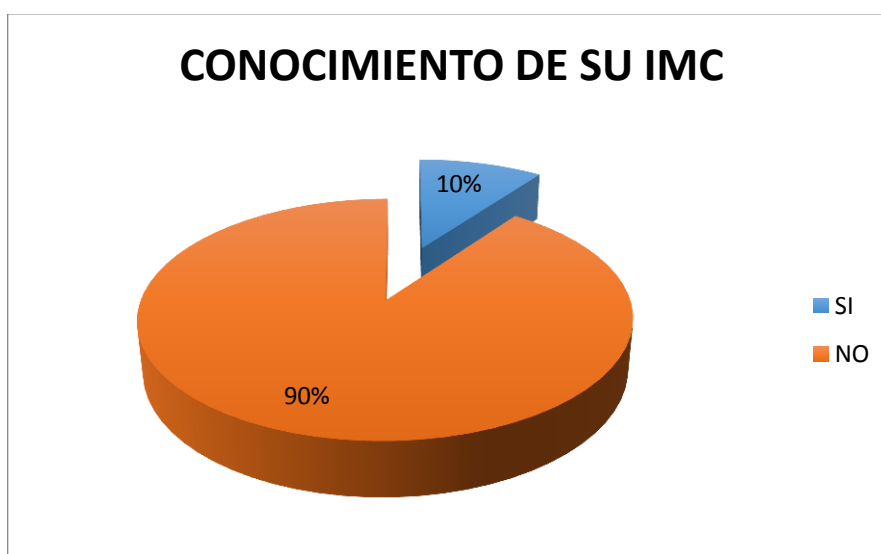
El mayor porcentaje de las encuestadas, esto es el 80% desconoce totalmente lo que es el índice de masa corporal. Y solo el 20% tiene algún conocimiento de lo que es el IMC.

Pregunta 5.

¿Usted conoce cual es su Índice de Masa Corporal?

Encuesta aplicada a los 100 moradores. Pregunta No. 5			
Nivel de satisfacción			
SI	%	NO	%
10	10,0	90	90,0

Tabla No. 5



Un muy alto porcentaje que es el 90% no conoce cual es su índice de masa corporal y un pequeño porcentaje que es el 10% lo conoce. La mayoría comento también que tampoco conoce su peso.

La mayoría de las encuestadas desconocen su IMC actualmente.

Pregunta 6.

¿Conoce los niveles de obesidad que existen?

Encuesta aplicada a los 100 moradoras. Pregunta No. 6			
Nivel de satisfacción			
SI	%	NO	%
30	30,0	70	70,0

Tabla No. 6



El 70% no tiene conocimiento de los niveles de obesidad que existen y el 30% si conoce los niveles de obesidad.

Pregunta 7.

¿Esta al tanto del riesgo que representa la obesidad para su salud?

Encuesta aplicada a los 100 moradores. Pregunta No. 7			
Nivel de satisfacción			
SI	%	NO	%
18	18,0	82	82,0

Tabla No. 7



El 82% de las encuestadas no tienen idea de los riesgos que representa la obesidad para su salud. Y solo el 12% tiene conocimiento de los riesgos que representa la obesidad para su salud. Sobre la importancia del conocimiento del riesgo que representa la obesidad para la salud, la mayoría no tiene conocimiento.

Pregunta 8.

¿Conoce de algún programa de actividad física que se realice en su barrio o sector?

Encuesta aplicada a los 100 moradores. Pregunta No. 8			
Nivel de satisfacción			
SI	%	NO	%
44	44,0	56	56,0

Tabla No. 8



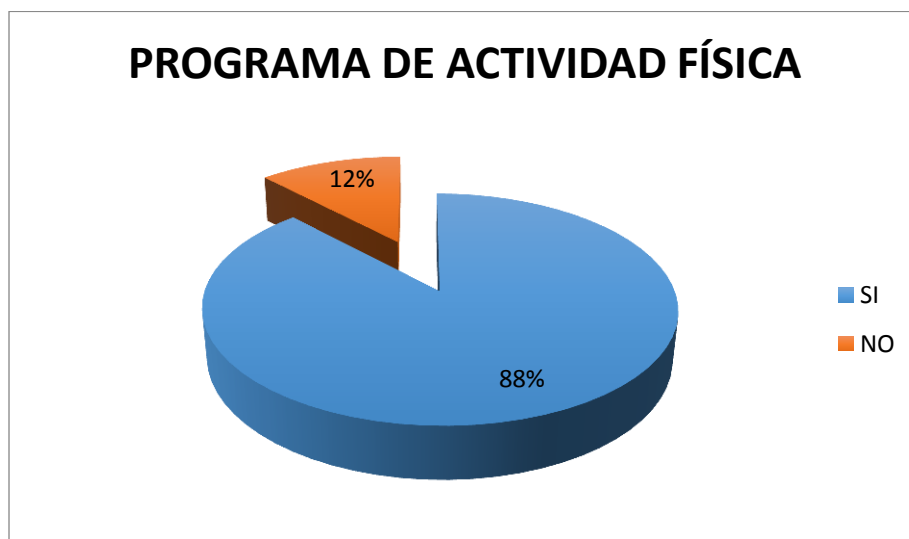
El 56% respondió no conocer de algún programa de actividad física que se realice en su barrio o sector, mientras que el 44% dijo que si conocía de algún programa de actividad física realizado en su sector.

Pregunta 9.

¿Le interesaría participar de algún programa de actividad física que se realice en su barrio o sector?

Encuesta aplicada a los 100 moradores. Pregunta No. 9			
Nivel de satisfacción			
SI	%	NO	%
88	88,0	12	12,0

Tabla No. 9



Un muy alto porcentaje, el 88% de las encuestadas manifestó estar interesadas en participar en un programa de actividad física en su sector. Mientras que el 12% manifestó no estar interesadas en participar del programa.

Pregunta 10.

¿Cree que el programa de actividad física mejorara su estado de salud y disminuirá el nivel de obesidad?

Encuesta aplicada a los 100 moradores. Pregunta No. 10			
Nivel de satisfacción			
SI	%	NO	%
90	90,0	10	10,0

Tabla No. 10



El 90% de las encuestadas manifestó que si cree que un programa de actividad física puede mejorar su salud y disminuir su nivel de obesidad. Mientras que el 10% se manifestó en que no les ayudaría.

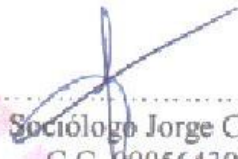


Alfredo Baquerizo Moreno (Jujan), 20 de julio del 2018

CERTIFICACIÓN

Certifico que la Sra. Rita Eufemia Bajaña Franco, realizó sus prácticas de investigación con satisfacción sobre el tema GIMNASIA AERÓBICA Y SU INCIDENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS HABITANTES DEL SECTOR "EL MALECÓN" DEL CANTÓN BAQUERIZO MORENO, PROVINCIA DEL GUAYAS, aplicando a los adultos mayores de la cabecera cantonal y el recinto Tres Postes, A.B.M. (Jujan), para la obtención del título de Licenciada en Ciencias de la Educación mención Cultura Física, demostrando compromiso eficiencia y responsabilidad y buena formación académica.

Se extiende la presente para los fines que estime conveniente la parte interesada.


Sociólogo Jorge Cuesta
C.C. 0905643052

**JEFE DE DESARROLLO COMUNITARIO
GAB A.B. MORENO (JUJAN)**





UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA



SESIONES DE TRABAJO TUTORIAL

PRIMERA SESIÓN DE TRABAJO

Babahoyo, 15 Mayo del 2018

RESULTADOS GENERALES ALCANZADOS	ACTIVIDADES REALIZADAS	FIRMA DEL TUTOR Y DEL ESTUDIANTE
<ul style="list-style-type: none"> Se ha pulido el tema y se ha definido el problema principal y los Subproblemas correspondientes. 	<ol style="list-style-type: none"> Se revisó y analizó la información bibliográfica preliminar pertinente. Se hizo una investigación preliminar de campo. Se describió el hecho problemático desde varios puntos de vista. Se ubicó y planteó el problema general 	f. Rita Eufemia Bajaña Franco f. Msc. Marco Fuentes León

SEGUNDA SESIÓN DE TRABAJO

Babahoyo, 22 Mayo del 2018

ESULTADOS GENERALES ALCANZADOS	ACTIVIDADES REALIZADAS	FIRMA DEL TUTOR Y DEL ESTUDIANTE
<ul style="list-style-type: none"> Se elaboraron los objetivos tanto el general como los específicos. 	<ol style="list-style-type: none"> Con la ayuda de un listado de verbos se hicieron varios borradores de objetivos. 	f. Rita Eufemia Bajaña Franco f. Msc. Marco Fuentes León
<ul style="list-style-type: none"> Se trabajó en la confección del marco teórico con la ayuda de la información bibliográfica y del internet. 	<ol style="list-style-type: none"> Se revisaron documentos escritos sobre el tema de investigación para construir el marco conceptual y referencial. Se discutió sobre la postura teórica a asumir en la investigación. 	f. Rita Eufemia Bajaña Franco f. Msc. Marco Fuentes León



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA



TERCERA SESIÓN DE TRABAJO

Babahoyo, 29 Mayo del 2018

RESULTADOS GENERALES ALCANZADOS	ACTIVIDADES REALIZADAS	FIRMA DEL TUTOR Y DEL ESTUDIANTE
<ul style="list-style-type: none"> Se respondió al problema en forma de hipótesis. 	1. Se buscó el fundamento teórico más adecuado para formular una hipótesis.	f. <u>Rita Bajaña F.</u> Rita Eufemia Bajaña Franco f. <u>[Firma]</u> Msc. Marco Fuentes León
<ul style="list-style-type: none"> Se determinó el mecanismo de verificación de las hipótesis. 	2. Se establecieron las variables de la hipótesis con sus respectivos indicadores a ser verificados. 3. Se elaboró el cuestionario de comprobación de los indicadores de las hipótesis	f. <u>Rita Bajaña F.</u> Rita Eufemia Bajaña Franco f. <u>[Firma]</u> Msc. Marco Fuentes León

CUARTA SESIÓN DE TRABAJO

Babahoyo, 29 Mayo del 2018

RESULTADOS GENERALES ALCANZADOS	ACTIVIDADES REALIZADAS	FIRMA DEL TUTOR Y DEL ESTUDIANTE
<ul style="list-style-type: none"> Se determinó la forma de hacer la aplicación estadística 	1. Se hizo una revisión de la investigación descriptiva.	f. <u>Rita Bajaña F.</u> Rita Eufemia Bajaña Franco f. <u>[Firma]</u> Msc. Marco Fuentes León
<ul style="list-style-type: none"> Se hicieron los cuadros para la recolección de datos. 	2. Se definieron las frecuencias y las representaciones gráficas	f. <u>Rita Bajaña F.</u> Rita Eufemia Bajaña Franco f. <u>[Firma]</u> Msc. Marco Fuentes León



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA



QUINTA SESIÓN DE TRABAJO

Babahoyo, 12 Junio del 2018

RESULTADOS GENERALES ALCANZADOS	ACTIVIDADES REALIZADAS	FIRMA DEL TUTOR Y DEL ESTUDIANTE
<ul style="list-style-type: none">Se realizaron las tabulaciones de los datos recopilados con los respectivos cuadros y gráficos.	3. Se hizo una revisión de la investigación descriptiva.	f. <u>Rita Eufemia F.</u> Rita Eufemia Bajaña Franco f. <u>[Firma]</u> Msc. Marco Fuentes León
<ul style="list-style-type: none">Se elaboró la propuesta teórica de aplicación.	4. Se definieron las frecuencias y las representaciones gráficas	f. <u>Rita Eufemia F.</u> Rita Eufemia Bajaña Franco f. <u>[Firma]</u> Msc. Marco Fuentes León

Msc. Marco Fuentes León



